

**Universidad Rafael Landívar**

**Facultad de Humanidades**

**Campus de Quetzaltenango**

**“Niveles de Bienestar Psicológico en  
Adolescentes Introversos y Extroversos”**

**TESIS**

**Sharon Johanna Villagrán Aparicio**

**Carné 1387-00**

**Quetzaltenango, noviembre de 2010**

**Campus de Quetzaltenango**

**Universidad Rafael Landívar**  
**Facultad de Humanidades**  
**Campus de Quetzaltenango**

**“Niveles de Bienestar Psicológico en Adolescentes Introversos y  
Extroversos”**

**TESIS**

Presentada a Coordinación de Facultad de  
**Humanidades**

Por

**Sharon Johanna Villagrán Aparicio**

Previo a conferirle en el grado académico de

**Licenciada**

El título de

**Psicóloga Clínica**

**Quetzaltenango, noviembre de 2010**

**Autoridades de la Universidad Rafael Landívar  
del Campus Central**

|   |   |
|---|---|
| <b>Rector</b>   | Padre Rolando Enrique Alvarado S.J.     |
| <b>Vicerrectora Académica</b>                               | Doctora Lucrecia Méndez de Penedo       |
| <b>Vicerrector de Investigación<br/>y Proyección Social</b> | Padre Carlos Cabarrús Pellecer S.J.     |
| <b>Vicerrector de Integración Universitaria</b>             | Padre Eduardo Valdés Barría S.J.        |
| <b>Vicerrector Administrativo</b>                           | Licenciado Ariel Rivera Irias           |
| <b>Secretaria General</b>                                   | Licenciada Fabiola Padilla de Lorenzana |

**Autoridades de la Facultad de Humanidades**

|  |  |
|--|--|
| <b>Decana</b>  | M.A. Hilda Caballeros de Mazariegos                              |
| <b>Vicedecana</b>  | M.A. Hosy Benjamer Orozco  |
| <b>Secretario</b>  | M.A. Lucrecia Arriaga  |
| <b>Directora del Departamento de Psicología</b>                      | M.A. Georgina Mariscal de Jurado                                 |
| <b>Directora del Departamento de Educación</b>                       | M.A. Hilda Díaz de Godoy   |
| <b>Directora del Departamento de<br/>Ciencias de la Comunicación</b> | Licda. Nancy Avendaño  |
| <b>Director del Departamento<br/>de Letras y Filosofía</b>           | M.A. Ernesto Loukota   |
| <b>Representantes de Catedráticos<br/>ante consejo de facultad</b>   | Lic. Ignacio Lacrériga Giménez<br>Licda. María de La Luz de León |

**Miembros del Consejo  
Campus de Quetzaltenango**

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>Director de Campus</b>   | Arquitecto Manrique Sáenz Calderón    |
| <b>Subdirector de Campus y<br/>Coordinador de Integración<br/>Universitaria de Campus</b> | Msc. P. José María Ferrero Muñiz S.J. |
| <b>Coordinador Administrativo de Campus</b>   | Licenciado Alberto Axt Rodríguez      |
| <b>Coordinador Académico de Campus</b>  | Ingeniero Jorge Derik Lima Par        |

**Asesora**

Licenciada Flor de María Barrios Aranda

**Revisor de Fondo**

Licenciado Hugo Leonel Pereira Gámez

Ingeniero Derick Lima Par  
Director Académico de Campus  
Universidad Rafael Landívar  
Quetzaltenango.

Quetzaltenango, 29 de junio 2010.

Respetable Ingeniero Lima:

Por medio de la presente le saludo, deseando se encuentre bien y al frente de sus labores cotidianas; así mismo deseo comentarle que en calidad de asesora de la alumna SHARON JOHANNA VILLAGRAN APARICIO, estudiante de Psicología Clínica y quien se identifica con carné número 1387-00 he revisado su trabajo de tesis titulado: **“Niveles de bienestar psicológico en adolescentes introvertidos y extrovertidos (Estudio realizado con alumnos graduandos de la Escuela Dr. Rodolfo Robles)”**; dicho trabajo ha concluido satisfactoriamente y el aporte de la estudiante Villagrán será de suma utilidad debido a que se encuentra correlación entre el bienestar psicológico y el nivel de introversión y extroversión; estos datos serán útiles para contribuir a un mejor desenvolvimiento de los estudiantes de último año. Por tanto, en calidad de asesora, doy por finalizado el trabajo realizado, poniendo a su disposición el trabajo de tesis para que se sirva usted revisarla y aprobarla.

Sin otro particular y agradeciendo su atención, me suscribo:



Licda. Flor de María Barrios Aranda  
Asesora de tesis



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicción Jesuita en Guatemala

**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**  
**Coordinación Académica de Campus**  
Teléfono (502)77229900 ext. 9863  
Fax: (502) 77229864  
14 Avenida 0-43 zona 3. Quetzaltenango  
dlima@uri.edu.gt

**COORDINACIÓN ACADÉMICA DE CAMPUS**  
**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

De acuerdo al dictamen rendido por la Licenciada Flor de María Barrios Aranda, asesora de la tesis titulada: **"NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES INTROVERTIDOS Y EXTROVERTIDOS"**, presentada por el (a) estudiante **Sharon Johanna Villagrán Aparicio**, y la Aprobación de la Defensa Privada de Tesis, según consta en el acta No. PT 199-10 de fecha veinte de septiembre del año dos mil diez, esta Coordinación autoriza la impresión, previo a su graduación profesional de Psicóloga Clínica en el grado académico de Licenciada.

Quetzaltenango, 03 de noviembre del año dos mil diez.

  
Ingeniero Jorge Derik Lima Par  
**COORDINACIÓN ACADÉMICA DE CAMPUS**



**NOTA:** Únicamente el autor es responsable del contenido, doctrinas y criterios sustentados en su TESIS

## **Agradecimientos**

### **A la Universidad Rafael Landívar**

Por ser la institución educativa que me formó durante los últimos años.

### **A la Escuela Doctor Rodolfo Robles**

Por abrirme las puertas para la realización de esta investigación.

### **A Licenciada Flor de María Barrios**

Por brindarme su apoyo en la realización de esta investigación y por los sabios consejos brindados para guiar de mejor manera varios aspectos de mi vida.

### **A los docentes de la Carrera de Psicología Clínica**

Por trasmitirme sus conocimientos y hacer de mi una mejor persona... y en especial al Doctor Andrés Yllescas por su colaboración en la realización de esta investigación.

## **Dedicatoria**

### **A Dios**

Por darme la fortaleza para continuar en momentos difíciles y permitirme llegar a realizarme como profesional.

### **A mis padres**

Por estar para mí cuando más lo necesito y guiar cada paso de mi vida, por brindarme tanto amor...

### **A mi esposo**

Por su cariño y apoyo en la consecución de mis metas.

### **A mis abuelitos y hermano**

Por todo el amor que me han brindado y por su apoyo

## Índice

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>I. Introducción .....</b>   | <b>1</b>    |
| 1.1 Bienestar psicológico .....  | 8           |
| 1.1.1 Definición .....   | 8           |
| 1.1.2. Ser feliz resulta del balance psicológico interpersonal intrapersonal ..... | 15          |
| 1.1.3. Tipos de felicidad .....  | 16          |
| 1.1.4. Sociopatología .....  | 17          |
| 1.1.5. Mujeres e infelicidad hoy .....   | 19          |
| 1.1.6. Los adolescentes y bienestar psicológico .....                              | 20          |
| 1.1.7. Malestar psicológico .....  | 23          |
| 1.1.7.1. La solución al malestar psicológico: ver lo que es .....                  | 28          |
| 1.1.8. Esquemas saludables .....   | 30          |
| 1.1.8.1. Pensar bien. Aplicaciones prácticas .....                                 | 33          |
| 1.1.9. Técnicas para modificar pensamientos .....                                  | 35          |
| 1.1.10. La inteligencia emocional y la salud .....                                 | 37          |
| 1.1.11. Manejo de las emociones .....  | 40          |
| 1.2. Introversión/extroversión .....   | 43          |
| 1.2.1. Definición .....  | 43          |
| 1.2.2. Anatomía de la personalidad .....   | 46          |
| 1.2.3. Las cinco grandes de la personalidad .....                                  | 50          |
| 1.2.4. Teorías de la personalidad .....  | 52          |
| 1.2.5. Caracteres de la introversión y de la extroversión .....                    | 63          |
| 1.2.6. Niveles superiores de introversión .....                                    | 68          |
| 1.2.6.1. La timidez tiene siempre una historia .....                               | 69          |
| 1.2.6.2. La timidez evolutiva en la niñez y en la adolescencia .....               | 69          |
| 1.2.6.3. La sexualidad y la timidez .....  | 70          |
| 1.2.6.4. Intimidación y timidez .....  | 71          |
| 1.2.6.5. Identidad y la autonomía son fuentes de seguridad personal .....          | 72          |
| 1.2.6.6. La timidez es psicósomática .....   | 72          |
| 1.2.6.7. Pesimismo del tímido .....  | 73          |

|              |   |            |
|--------------|---|------------|
| 1.2.7.       | Como vencer la timidez .....            | 73         |
| <b>II.</b>   | <b>Planteamiento del Problema .....</b> | <b>76</b>  |
| 2.1.         | Objetivos.....                          | 77         |
| 2.2.         | Hipótesis .....                         | 77         |
| 2.3.         | Variables de estudio.....               | 78         |
| 2.4.         | Definición de variables .....           | 78         |
| 2.5.         | Alcances.....                           | 79         |
| 2.6.         | Limites .....                           | 79         |
| 2.7.         | Aporte .....                            | 79         |
| <b>III.</b>  | <b>Método .....</b>                     | <b>80</b>  |
| 3.1.         | Sujetos.....                            | 80         |
| 3.2.         | Instrumentos .....                      | 80         |
| 3.3.         | Procedimiento .....                     | 80         |
| 3.4.         | Diseño y Metodología Estadística .....  | 81         |
| <b>IV.</b>   | <b>Presentación de Resultados.....</b>  | <b>82</b>  |
| <b>V.</b>    | <b>Discusión de Resultados .....</b>    | <b>85</b>  |
| <b>VI.</b>   | <b>Propuesta .....</b>                  | <b>89</b>  |
| <b>VII.</b>  | <b>Conclusiones.....</b>                | <b>95</b>  |
| <b>VIII.</b> | <b>Recomendaciones.....</b>             | <b>96</b>  |
| <b>IX.</b>   | <b>Referencias Bibliográficas.....</b>  | <b>98</b>  |
| <b>X.</b>    | <b>Anexos.....</b>                      | <b>101</b> |

## Resumen

La adolescencia es una etapa que conlleva muchos cambios, desde físicos hasta psicológicos, lo cual muchas veces puede afectar negativamente a los mismos. Debido a que en las instituciones educativas de la ciudad de Quetzaltenango existe un porcentaje significativo de jóvenes con bienestar psicológico en niveles bajos, se hizo necesaria la realización de una investigación de tipo descriptivo, en un centro educativo de carácter privado, siendo la Escuela Doctor Rodolfo Robles, con el objetivo de detectar cuántas personas lograban mantener un nivel alto de bienestar psicológico y cuántas lo poseían más bajo, al igual determinar cuántas de ellas eran introvertidas o extrovertidas. Para determinar el nivel de ambas variables (bienestar psicológico e introversión-extroversión), se utilizaron dos pruebas psicométricas que fueron NK y EBP, aplicadas a 123 alumnos del último año de diversificado, quedando determinado que el 23% son introvertidos, el 32% son extrovertidos y el 45% restante poseen equilibrio entre ambas tendencias. En cuanto a bienestar psicológico en general, un 28% lo tiene bajo, otro 31% lo tiene en un nivel medio y el resto que es un 41% tiene un nivel alto.

Habiendo ya clasificado a todos las personas evaluadas como introvertidas o extrovertidas se encontró que casi la mitad de los introvertidos (41%) posee bienestar psicológico bajo, especialmente las mujeres. El resto se encuentra entre bienestar psicológico medio y alto. En cambio los extrovertidos en su mayoría tenían bienestar psicológico alto y medio, y sólo un 18% lo tenía bajo; por lo que se llegó a la conclusión de que sí hay relación entre bienestar psicológico e introversión-extroversión, es decir a menor grado de bienestar psicológico hay mayor probabilidad de ser introvertido y a mayor grado de bienestar psicológico hay mayor probabilidad de ser extrovertido.

Por lo anterior, se creó una propuesta para poner en marcha un programa destinado a mejorar el nivel de bienestar psicológico y a desarrollar habilidades sociales con el fin de disminuir niveles de introversión.

## I. Introducción

La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, en donde se realiza la transición entre el infante y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. Muchas veces a partir de que en esta etapa todavía no se tiene la madurez suficiente para desarrollar ciertas habilidades al momento de enfrentar situaciones que presentan cierto grado de dificultad, se puede acarrear como consecuencia con una serie de desequilibrios emocionales, los cuales afectarán al adolescente en ciertos ámbitos dentro de los cuales se desenvuelve.

Por eso se hace necesario que ellos posean un nivel elevado de bienestar psicológico para que logren ser felices, independientemente de los hechos que sucedan a su alrededor, ya que ellos son los futuros profesionales de la sociedad guatemalteca, por lo que necesitarán contar con herramientas personales para enfrentar los retos que el futuro les depara, entre estas se puede mencionar aspectos propios de la personalidad, tales como fortaleza, asertividad, cierto grado de apertura hacia los demás, facilidad de palabra, etc. los cuales pueden ir cultivándose desde la niñez y adolescencia.

En estudios realizados anteriormente, que se mencionarán a continuación, se ha expuesto que las personas con rasgos de personalidad introvertida poseen menos recursos que los ayudan a adaptarse a los diversos cambios que puedan presentarse a lo largo de la vida, en comparación con los extrovertidas, de quienes se cree van desarrollando ciertas habilidades de adaptación al ambiente que les rodea, lo que se verá reflejado en niveles más altos de bienestar psicológico. Esto se puede ver ya desde la adolescencia.

Para poder determinar qué tipo de adolescentes poseen mayores niveles de bienestar psicológico, ya sea los extrovertidos o los introvertidos, se realizó este estudio, ya que algunos autores que se mencionarán más adelante a través de algunas investigaciones realizados por ellos, concluyeron que los extrovertidos logran niveles mayores de felicidad o bienestar psicológico que los introvertidos en la mayoría de casos; a partir de esta afirmación nació el deseo de comprobar si

este enunciado se aplica al contexto guatemalteco, por lo que se hace necesario contar con información relacionada con el tema, encontrando estudios muy interesantes realizados anteriormente por diferentes personas, ya sea en de Guatemala, o fuera de éste.

A continuación se encontrarán también algunos datos científicos que podrán ampliar los temas de bienestar psicológico, introversión y extroversión, para posteriormente llegar a comprender los elementos o aspectos pertinentes que sirvan de base para poder realizar el estudio, y de ésta forma llegar a formular conclusiones de una manera más precisa. Algunos de los estudios más recientes encontrados son los siguientes:

Rodríguez (2009) en su tesis descriptiva titulada: *El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia, con el objetivo de* estudiar la relación entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico; identificar la relación entre el autoconcepto físico, y la ansiedad y depresión, así como también analizar las relaciones entre el autoconcepto físico y los trastornos de la conducta alimentaria (TCAs), tanto en población no-clínica como en aquella previamente diagnosticada de anorexia o bulimia nerviosa, trabajó con una muestra de 1959 adolescentes de entre 12 y 23 años, 48 de los cuales se les había diagnosticado algún tipo de TCA, todos provenientes de Burgos y del país Vasco.

La autora define el autoconcepto como el conjunto de las percepciones que cada persona tiene de sí misma, de tal forma que cuanto más a gusto se siente uno con su físico, experimenta un mayor bienestar psicológico, son menores los niveles de ansiedad y depresión, y tiene menos riesgo de padecer un TCA; se pudo observar a través de los resultados de la prueba Cuestionario de autoconcepto físico, Escala de bienestar psicológico (EBP) y el cuestionario EDI 2, que los adolescentes con un autoconcepto físico más positivo, que tienen entre 12 y 14 años o realizan actividad física obtienen las mejores puntuaciones en bienestar psicológico, sin que se hallen diferencias significativas en función del género. Es por ello que se concluyó que el deporte se considera una buena forma de minimizar el malestar psicológico, probablemente porque mejora el autoconcepto físico y que el atractivo físico destaca entre todos los elementos que condicionan el autoconcepto físico, porque mantiene una fuerte relación con la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico.

Álvarez (2008) en la tesis titulada Bienestar psicológico en hijos únicos, con el objetivo de establecer el grado de bienestar psicológico de los hijos únicos, así mismo establecer el grado de socialización que posee el mismo, para ello realizó su investigación con 50 sujetos comprendidos en la etapa de adolescencia, de ambos sexos, de 12 años a 18 años, cursantes del nivel básico en varios establecimientos públicos y privados del municipio de Salcajá, aplicándoles la prueba EBP (Escala de Bienestar Psicológico).

En base a los resultados obtenidos concluyó que el ser hijo único si afecta el bienestar psicológico a un 38% de la muestra obtenida, y que la socialización es el factor más afectado en los hijos únicos. Pues a pesar de que asisten a establecimientos de nivel básico al cual acuden adolescentes de ambos sexos, se les obstaculiza establecer ambientes de convivencia social, por que sin duda alguna no controlan las emociones y temen sentir el rechazo de alguna persona, prefiriendo de esta manera evitar cualquier contacto social.

Puac (2007) en la tesis Bienestar psicológico subjetivo de estudiantes adolescentes, realizó una investigación donde con una muestra de 308 estudiantes del ciclo básico, de ambos sexos, de nivel económico medio y pobre, procedentes de la cabecera departamental de Totonicapán, utilizando la prueba EPB (escala del bienestar psicológico), con el fin de establecer el nivel de bienestar psicológico subjetivo de los mismos.

Entre los principales hallazgos se cuenta con los estudiantes que gozan de bienestar psicológico subjetivo, pues esto se debe a que en gran parte, ellos poseen manejo adecuado de ideas positivas, satisfacción de necesidades, alcance de aspiraciones y experiencias agradables, autoconcepto favorable, las familias de donde provienen aun ofrecen seguridad, confianza, comunicación, orientación y amor, sus expectativas y aspiraciones están siendo alcanzados y que el medio social de donde provienen aun favorece la formación de valores y principios que coadyuvan al desarrollo a nivel integral de los adolescentes, quedando establecido que los factores que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes estudiados son: la familia, la sociedad y la economía.

Librán (2006) en el texto publicado en la revista *Spanish Journal of Psychology*, el cual se titula: *Estabilidad Emocional como dimensión del bienestar*, dice que a partir de la década de los 60 se empiezan a considerar los factores de autoestima, optimismo, afecto positivo y negativo, junto con la sociabilidad y la extraversión como fuentes primarias del bienestar psicológico subjetivo. Explica que de manera frecuente, se considera que el bienestar psicológico subjetivo general es como un rasgo estable, y por lo tanto, deberían existir unas dimensiones de personalidad que estarían relacionadas con esta experiencia de felicidad, y que la extraversión está relacionada con el bienestar psicológico subjetivo general ya que al menos algunos estudios así lo demuestran, pues se considera que los extravertidos son más asertivos, haciendo parecer que el componente de sociabilidad de la extraversión explica esta relación.

Aquí también se expone que la extraversión es el predictor más importante de la felicidad o bienestar subjetivo. No obstante, estudios posteriores en los que se incluyen la extraversión y la estabilidad emocional (polo opuesto del neuroticismo) revelan que este segundo constructo pesa más que la extraversión en el bienestar psicológico subjetivo. Para corroborarlo, se hizo una investigación con el fin de determinar el tamaño de la relación existente entre bienestar subjetivo y sus componentes y las dimensiones de personalidad de extraversión y neuroticismo. Los resultados mostraron que la personalidad es un importante correlato del bienestar subjetivo.

Oramas, Santana y Vergara (2006) en el artículo publicado en Internet denominado *El Bienestar Psicológico*, un indicador positivo de la salud mental, disponible en <http://www.bvs.sld.cu/revistas/>, hace énfasis en procesos psicológicos asociados con el funcionamiento de sí mismo como regulador, mediador y motivador del bienestar, presentando una alternativa para la evaluación del mismo: el Cuestionario de Bienestar Psicológico, evaluando así a 1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos, con el objetivo de conocer su efecto en los procesos de adaptación de las personas, caracterizando la satisfacción y la felicidad como indicadores de buen funcionamiento mental. Respecto a los resultados de su investigación, entre ellos los más novedosos: que el bienestar psicológico constituye un indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio, además no se encontraron diferencias significativas entre los sujetos con alto y bajo bienestar psicológico en relación con las 4 escalas de salud general: síntomas físicos, ansiedad, conducta social y depresión, pues existen sujetos con alto bienestar

que presentan síntomas físicos y ansiedad, así como lo contrario con bienestar bajo y sin síntomas, por lo que se concluyó que no necesariamente una persona con ansiedad o sintomatología física tiene dificultades con su bienestar psicológico.

Benatuil (2004) en el artículo de Internet titulado El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa, disponible en <http://www.palermo.edu> menciona que se hizo una investigación con 271 adolescentes argentinos de clase media y alta, con el fin de conocer de que manera autopercebían el “bienestar psicológico” a través de escalas específicas de ese país. Una de ellas precisa de contestar frases incompletas, a través de la cual se pudieron clasificar 15 categorías relacionadas con bienestar psicológico. Entre las principales categorías figuran las siguientes (en orden de importancia): a. Bienestar general o disfrute, b. Buenos vínculos, c. autoaceptación, d. Lograr objetivos, e. Ausencia de problemas, f. Salud física. Las otras restantes se relacionan con bienestar del cuerpo, ser positivo, tranquilidad, sentirse capaz de hacer cosas, tener equilibrio, saber afrontar problemas, autonomía, bienes materiales y cumplir sueños.

Entre las situaciones que provocan felicidad o infelicidad figuraron: logros personales, vacaciones, comenzar noviazgos, cumpleaños y reuniones con amigos, viaje de egresados, sentirse querido o aceptado, nacimiento de hermanos o sobrinos. Las situaciones de infelicidad mayormente mencionadas fueron: problemas escolares, muerte de un abuelo y peleas con amigos, enfermedad de un familiar, peleas con padres y pérdida de confianza en las personas.

No se hallaron diferencias significativas sobre la auto percepción de bienestar psicológico entre sexo masculino y femenino.

Pérez de León, (2007) en la tesis titulada: Introversión y adaptación social en los adolescentes, realizó una investigación con 81 estudiantes de diversos establecimientos de Momostenango con el fin de hacer una relación entre la introversión y el nivel de adaptación social que presentan los adolescentes estudiantes, de los cuales al evaluar su tipo de personalidad a través de la prueba NK (Test de Neymann-Kohlstedt), se encontró que el 54% del total de adolescentes alcanzó un puntaje alto en el tipo introvertido.

Se determinó que no existe una relación entre las variables introversión y adaptación social, por lo que se llegó a la conclusión de que no existe relación entre el tipo de personalidad introvertida y el grado de adaptación social que presentan los adolescentes. Además, durante el proceso investigativo se halló que la introversión tiene una mínima influencia en la adaptación social que presentaron los adolescentes ya que del 100% de adolescentes introvertidos, el 52% presentó un rango entre malo e insatisfactorio, el 32% un rango normal y el 16% un rango bueno de adaptación social.

Saltó ( 2007) en el artículo sobre la introversión-extraversión, divulgado a través de Internet en la página <http://www.csalto.net/> expone que “la introversión – extraversión es una dimensión de la personalidad acuñada por Eysenck y mantenida en la actualidad, que tiene sus bases en un sustrato fisiológico”, postulando que las personas introvertidas se caracterizan por tener mayor activación cortical que los extrvertidos debido a una mayor estimulación del Sistema Reticular ascendente y como consecuencia se tienen implicaciones conductuales, puesto que el introvertido necesita regular su activación cortical mediante un menor aporte de estimulación externa. De ahí que ante estímulos nuevos, el introvertido reacciona con mayor inhibición conductual que el extrvertido, siendo éste último más inclinado a exponerse a situaciones nuevas o desconocidas.

También asegura que la introversión es un factor de vulnerabilidad para desarrollar fobia social generalizada.

Peñate (2003) en el estudio disponible en la página <http://www.cop.es> de Internet, hecho de través de revisiones bibliográficas que contienen experimentos realizados con personas introvertidas y extrovertidas encontró que existen numerosas publicaciones extranjeras que dan cuenta de la relación entre extroversión e hipertensión arterial. Un estudio de ellos estudios determinó la relación entre las dimensiones importantes de la personalidad y cardiovascular tónica, neuroendocrina y parámetros inmunológicos en 276 adultos sanos, ya que los participantes que anotaron puntaje bajo en agrado tendieron a tener niveles alto de presión arterial sistólica y presión arterial diastólica. Los niveles bajos de la extraversión fueron asociados a una tensión arterial más alta. Otro estudio realizó un análisis de la tensión psico-emocional en pacientes ante una cirugía oral en lo referente a sus rasgos de personalidad demostró que la

tensión psicoemocional causada por la anticipación de la intervención quirúrgica, exhibió mayor niveles de ansiedad en extrovertidos con respecto a los introvertidos. Esto lo utilizó para confirmar que los individuos extravertidos tienen un índice alto de ansiedad en situación de afrontamiento lo que puede afectar a la hipertensión emocional o esencial.

Como conclusión obtuvieron que la mayoría de los autores están de acuerdo de que existe una relación entre rasgo de personalidad extrovertido y la hipertensión esencial que dichos sujetos extrovertidos tienen mayor probabilidad de que sufran de hipertensión, debido a aspectos de su personalidad tales como: Impaciencia, hostilidad, competitividad, sobrecarga, dependencia social y pérdida de control.

Burrus y Kaenzig (2003) en su artículo Introversión, disponible en <http://www.sengifted.org> comentan que la mayoría de las personas utilizan los elementos de la introversión y extroversión en su vida cotidiana, pero que en general domina uno de estos dos rasgos en la personalidad del individuo, el cual refleja mejor la forma en la que la persona prefiere tratar con el trabajo, y con el medio ambiente, especialmente cuando se está bajo estrés. Los autores citan a Henjum (1982), quien dividió a los introvertidos en dos grupos, siendo el primero: Grupo A caracterizado por ser autosuficiente, seguro, trabajador, emprendedor, actualizado, reservado, prefiere actividades que impliquen introspección. En cambio el grupo B se caracteriza por ser tímido, con baja autoestima, poco hábil para comunicarse, que prefiere quedarse solo por el miedo a hacer cosas delante de los demás.

Dicen que la introversión ya se convierte en problema cuando la persona que la posee no tiene amigos y pasa todo el tiempo sola, pero no por elección, si se deprime a causa de ello, si se niega a trabajar con otros por cualquier motivo y cuando demuestra cambios conductuales muy marcados, tales como pérdida o aumento de peso, duerme mucho o poco, se mantiene ansioso, etc.

Francisco y Garofalo (1998) en la investigación denominada Diferencias entre los jóvenes introvertidos y extrovertidos en relación a la conducta de evitación social disponible en <http://www.html.rincondelvago.com>, se plantearon el objetivo de conocer las posibles diferencias

entre los tipos de personalidad introvertida-extrovertida en cuanto a la evitación en ambos grupos socialmente, realizando un estudio experimental en 1990 sobre los efectos del ruido en extravertidos e introvertidos, a través de un experimento de dos etapas; en la primera se les presento un ruido Blanco (fondo) a 60 decibele, a 63 individuos introvertidos y 60 extravertidos todos estudiantes universitarios donde se observó que en introvertidos hubo una alta activación Psicológica, demostrando que tratan de escapar de las conductas sociales en el sentido que esta quizá implica sobreactivación, pero en el grupo de extravertidos no se notó ninguna activación Psicológica lo cual reafirma el supuesto que al poseer mayor inhibición en la corteza, el ruido incrementa el nivel de activación el cual en ellos es bajo y por consiguiente no supone ninguna aversión. En la segunda etapa, fueron expuestos a un ruido determinado, es decir, no de fondo; los resultados fueron de incremento de la ansiedad para los introvertidos y ligeramente para los extravertidos, llegando así a la conclusión de que la introversión está caracterizada por la sensibilidad hacia niveles bajos de activación e intolerancia ante niveles altos de estimulación, haciendo que se comporten de manera que reduzcan la estimulación externa (evitando la estimulación de sus órganos sensoriales), ya que alcanzan niveles óptimos de activación a niveles de estimulación relativamente bajos y evitan la estimulación fuerte.

## **1.1. Bienestar Psicológico**

### **1.1.1. Definición:**

Sánchez (1998) define el bienestar psicológico como sentido de felicidad, el cual está íntimamente relacionado con la satisfacción de la vida y el afecto positivo, entendiendo tal satisfacción como el componente cognitivo del constructo bienestar subjetivo que se ve marcado por un sentimiento de estar bien en relación consigo mismo en la propia vida y que el afecto positivo se relaciona con sensaciones de entusiasmo, de estar activo y alerta.

En la actualidad hay muchos autores que definen al bienestar psicológico de acuerdo a su punto de vista, tomando en cuenta diferentes variables, relacionándolo en su mayoría con la felicidad, contando entre ellos a:

De Zubiría (2007) menciona que el budismo (una religión no teísta cuyo propósito es la erradicación definitiva del sufrimiento, insatisfacción vital, o descontento que se manifiesta de manera inevitable en algún u otro momento de toda vida común porque esta es imperfecta) al estado de bienestar en el que la mente está excepcionalmente sana y serena, lo designa como “felicidad”, afirmando que una mente sana es aquella que se encuentra libre de pensamientos y emociones negativas. Acorde al budismo, las causas auténticas de la insatisfacción, frustración o tensión son el anhelo ansioso, deseo o ‘sed’ y sus concomitantes (aferramiento, aversión, temor, etc...).

Con relación al tema Brenner y Wrubel (1989) opinan que el bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud (entendida como grado de vitalidad y funcionamiento adaptativo además de la ausencia de alteraciones y enfermedad) o autopercibir que el organismo propio funciona de manera congruente e integrada; es decir, no hay presencia de enfermedad física ni mental.

San Martín (1982), explica que el bienestar psicológico, se corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas, que uno mismo, a través de la propia historia, se ha provocado, o más bien a través de los propios pensamientos y actitudes en el diario vivir.

Los sociólogos definen a la felicidad (entendida como sinónimo de bienestar psicológico) como el grado según el cual una persona evalúa positivamente la calidad de su vida tomándola en conjunto, es decir, que la felicidad expresa hasta qué punto le gusta a una persona la vida que lleva.

Punset (2005), considera que la felicidad es gestionada desde la amígdala, al igual que las emociones negativas, tal como el miedo.

Es necesario diferenciar entre placer, satisfacción y sentido, para ello hay que tomar en cuenta que satisfecha una necesidad animal hay bienestar biológico o placer, satisfecha una motivación psicológica (vínculos o autodesarrollo) satisfacción, la cual está relacionada con emociones, cuya sede oficial está en el barrio primitivo del cerebro, que se llama “cerebro reptiliano”, formado por

un conjunto de estructuras nerviosas conocido como Sistema Límbico que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y una zona en forma de almendra llamada “amígdala”, siendo el principal intermediario de las emociones; por ejemplo, las emociones positivas se asientan en el hipotálamo, (denominado el primer cerebro del sistema límbico) que segrega dosis de dopamina, en ocasiones oxitocina y otras veces testosterona. Otros neuromoduladores tal como la serotonina también crean un estado grato bioquímico de bienestar psicológico. Sentir placer confirma que el cuerpo funciona bien, que las necesidades biológicas elementales (nutrición, bebida, temperatura, sexo) han sido saciadas. Cuando están satisfechas las demandas psicológicas principales hay felicidad, y cuando son satisfechas las sociológicas hay realización (trascendencia).

Uno de los mejores predictores de felicidad es si una persona considera que su vida tiene un propósito. Importa tanto que la existencia tenga sentido, las evidencias muestran que con él, siete de cada diez personas viven satisfechas. Los propósitos otorgan sentido a la existencia y le agregan valor a la persona, algo capital para entender los factores que contribuyen al bienestar humano.

De Zubiría expresa que el bienestar humano está armado por: placer, felicidad y sentido, en su triple dimensión biológica (salud), psicológica (felicidad) y social (sentido de la vida y trascendencia), este bienestar resulta cuando estas tres dimensiones funcionan bien. A continuación se describe cada una.

#### **a.) El plano Biológico: Placer**

La unidad afectiva encargada del buen funcionamiento corporal es la más antigua, la inventaron los animales hace mucho tiempo, pues ellos emplearon la unidad rudimentaria bivalente, original: Placer-displacer. Tal unidad llevó al animal a buscar lo que le producía placer y a evitar lo que le producía displacer, les dio placer inyectándoles dopamina en núcleos del cerebro que conformarían el hipotálamo, todavía hoy activo en los humanos. La dopamina y los opioides fluyen cuando el animal satisface una necesidad biológica, produciéndole unos segundos de intenso placer, por ejemplo, al comer un buen bocado de alimento.

Pero, ¿es bueno el placer? El budismo considera saludable el placer, siempre que no sea la meta de la vida, porque así esclaviza a la persona; que sea frugal, no promiscuo, ni indiscriminado, siendo muy positivo si cumple las dos funciones previas. Los placeres son intensos, pero de escasa reverberación, por ejemplo la dopamina la reabsorben las sinapsis, por ello la segunda condición resume una evidencia: que el placer pronto sacia, crea tolerancia, y la próxima vez se necesita más.

## **b) El Plano Psicológico**

Los cientos de motivos creadores de satisfacción los resumen dos: sentirse a gusto e incrementar las propias posibilidades. Cada uno tiene su propio sentimiento de satisfacción, la experiencia del bienestar es la satisfacción o el placer, la experiencia de la ampliación de posibilidades es la alegría que dilata el ánimo. Las valoraciones crean satisfacción, son poquísimas y universales, contrario a lo que piensa la mayoría, que son muchas y subjetivas.

Cuando algún homínido satisfizo alguna demanda psicológica, interpersonal o intrapersonal, las áreas prefrontales administraban una deliciosa sopa de neuromoduladores (serotonina, oxitocina, etc.) que creaban duradera sensación de satisfacción, los efectos provocaban lo que se conoce como sentimientos (satisfacción).

El nexo entre felicidad y satisfacciones personales es íntimo: casi son términos idénticos. Argyle (1987) expone que la satisfacción es uno de los componentes de la felicidad y es una especie de valoración desapasionada y reflexiva de lo bien que van las cosas y de lo bien que han ido. Existe la satisfacción en la vida en general, en el trabajo, el ocio, el matrimonio, y en otros campos. Las satisfacciones ocurren al valorar positivamente los vínculos con otros o al lograr realizaciones sobresalientes propias.

Universalmente a través de encuestas hechas por investigadores, se llega a la conclusión de que califican positivamente y en primer plano los satisfactores interpersonales (por ej. buenas relaciones con familia y amigos, es decir vínculos), en segundo plano los satisfactores intrapersonales (tales como logros personales). Y en tercer lugar los disfrutes sencillos o placeres biológicos.

Mientras los vínculos y las competencias intrapersonales juegan un papel contundente en el bienestar psicológico, otros factores considerados definitivos (al menos en los países capitalistas) aportan muy poco a la felicidad, siendo estos: educación, atractivo físico, nivel de ingresos, inteligencia, número de amigos, contrario a lo que muchos piensan.

### c) **El Plano Sociológico: el Sentido Humano**

Al bienestar humano lo causan sólo los placeres biológicos o sólo las satisfacciones psicológicas interpersonales e intrapersonales, ¿o hay algo más? Todo sugiere que hay algo superior a la propia felicidad, y la razón, es fácil de entender: como animal, cada humano debe satisfacer ciertas e indelegables necesidades biológicas que le reportan placer, como individuo, satisface exigencias psicológicas que le reportan satisfacción, de cuya sumatoria resulta el gran balance de la felicidad, aunque también como miembro de un grupo social cada humano debe satisfacer necesidades sociales de su grupo que le dan sentido, que hacen su vida valiosa para los otros, no sólo para sí mismo. Esto es lo esencial.

Lukas, E. (2001) psicoterapeuta alemana, elabora desde su experiencia clínica una descripción de “lo que tiene sentido” siendo principalmente lo que alberga la oportunidad sobresaliente de que se produzca algo bueno, lo que contempla también el bienestar de los demás, lo que está libre de motivación egoísta, lo que es absolutamente concreto en el aquí y ahora, lo que no exige ni permite demasiado, lo que es susceptible de consenso con el prójimo experimentado y lo que procura a uno la fuerza de desearlo.

La propuesta terapéutica de Lukas es establecer prioridades, especialmente cuando hay un sentimiento de inseguridad y se tienen conflictos y ambivalencia.

Argyle (1987), uno de los tres psicólogos pioneros (en conjunto con Seligman y Niven) descubrió que las relaciones entre las personas constituían la principal fuente decisiva de felicidad humana, además del trabajo y el ocio, la siguiente en importancia es probablemente la personalidad. Otras fuentes tales como la riqueza, o la clase social, por ejemplo, son relativamente poco importantes. Para este autor, la satisfacción y el bienestar dependen de los

siguientes factores en orden de importancia: Vida familiar, matrimonio, amistades, comunidad, organizaciones. En cambio, algo que afecta al bienestar psicológico y a la par la salud biológica es fracasar en un vínculo interpersonal, ya que deteriora el sistema inmune que defiende de las enfermedades así como también al funcionamiento del corazón.

La desventaja de quedarse solo es que sin vínculos la vida pende de un hilo, pues de ellos se puede obtener fortaleza y placer de vivir, reducen la tensión, incrementan la autoestima y eliminan emociones negativas. Al no tener esto, el cerebro lo sabe y le inyecta desagradables sustancias tales como: adrenalina, cortisol, disminuye la occitocina y la serotonina, con dolorosos sentimientos, cercanos a la depresión.

La salud es análoga a la felicidad, salvo que mide variables biológicas mientras que la felicidad variables psicológicas. El autor explica que también se necesitan relaciones afectivas solidas y positivas consigo mismo para poseer un bienestar psicológico aceptable.

La felicidad califica la satisfacción con uno mismo, uno de cuyos indicadores decisivos es el tiempo de autocuidado (segundo factor que genera felicidad), tiempo que la persona dedica a desarrollarse, a estudiar, a leer, a sus gustos, es decir que la persona se lo regala para realizar sus intereses y sus aptitudes: su talento, también se ha descubierto que dos aspectos de la autosatisfacción tienen una correlación importante con la satisfacción general ante la vida: la autoestima y sentimientos de control interno, la creencia de que uno controla lo que sucede.

El bienestar con uno mismo lo crean tres operaciones psicológicas sofisticadas, a las cuales los padres, familia y profesores deben darles máxima prioridad si anhelan que sus hijos o alumnos sean felices:

- Autoconocimiento: saber qué es lo que se anhela
- Autovaloración: apreciarse sabiendo con qué se cuenta
- Autoadministración: saber cómo alcanzar las propias metas.

Del fallar alguno de estos tres hay malestar e infelicidad, y no con cualquier persona, sino con uno mismo.

Otro aspecto íntimamente relacionado con el bienestar psicológico es la Calidad de Vida que se procure la misma persona, la cual es definida por La Organización Mundial de la Salud (1994) como la percepción de un individuo de su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación con sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones. La calidad de vida es un proceso que integra todas las necesidades humanas tanto materiales como espirituales, tomando en cuenta todos sus elementos, todos sus componentes, los cuales según Flanagan comprenden: el confort material, aquellos elementos de un entorno agradable, salud en su amplia comprensión y seguridad personal, las relaciones interpersonales, de pareja, familiares de amistad; el aprendizaje, la comprensión de uno mismo, papel que se juega en el medio, la capacidad para el trabajo y el acceso a fuentes laborales, la oportunidad de auto expresión creativa, ayuda a los demás, la participación en asuntos públicos, la socialización, tiempo para el descanso y actividades recreativas.

Oblitas (2006) expresa que aunque la calidad de vida depende de muchos factores, se pueden llevar a cabo algunas estrategias dirigidas a modificar, en términos de procesos adaptativo-integrativos, una multiplicidad de componentes: biológicos, subjetivos o psíquicos y socio-ambientales, lo que implica continuas reestructuraciones de esquemas valorativos, cognitivo-emocionales y de comportamiento. Se considera de vital importancia para el mejoramiento de calidad de vida, atender las siguientes dimensiones: física (corporal-ambiental), subjetiva (cognitivo-emocional) e interpersonal (social).

En la dimensión física recomienda adoptar estilos de vida saludables que incluyan practicar alguna disciplina extra, deportiva o cultural que sea de agrado, instauración de una dieta balanceada y sana, no fumar, abstenerse del alcohol, manejar adecuadamente el estrés a través de la regulación respiratoria en forma diafragmática, buscar maneras de procurar un descanso y sueño reparados, tener contacto con la naturaleza, etc. Respecto a la dimensión cognitiva es recomendable realizar una reestructuración cognitivo-emocional, tratando de buscar recursos personales para afrontar situaciones de amenaza que puedan provocar estrés, identificando pensamientos automáticos e irracionales para poder hacer insight y construir una realidad

diferente que estimule el bienestar psicológico. En cuanto a la dimensión social es necesario cultivar relaciones interpersonales, realizar actividades de índole social, ayudar al prójimo lo ayuda a crecer como individuo e incrementa notablemente su calidad de vida.

### **1.1.2. Ser Feliz Resulta del Balance Psicológico Interpersonal e Intrapersonal.**

El balance psicológico interpersonal e intrapersonal de cada quien crea la felicidad, una condición esencial de la felicidad es el talento interpersonal que crea y renueva vínculos. Muchos datos revelan que la persona es más feliz con vínculos que sin ellos, al igual que muchas confirmaciones ratifican el nexo entre felicidad, tejido afectivo y competencia interpersonal. Los lazos interpersonales ofrecen apoyo emocional, físico e informacional y defensivo.

Los vínculos con otras personas desempeñan un importante papel en la salud; a través de estudios se llegó a la conclusión de que las personas que no tenían algún vínculo sentimental íntimo presentaban una tasa de mortalidad de dos a cinco veces superior a la de aquellos que tenían relaciones importantes estables.

El talento interpersonal se basa en valorar a otros, conocerlos, e interactuar empáticamente con otros, haciendo que la persona posea las importantes características de la felicidad, siendo estas

- Se interesan por los demás. Ser generoso despliega las propias competencias interpersonales, cuyo buen funcionamiento aporta más del sesenta por ciento del bienestar o felicidad psicológica.
- Las personas felices conocen mejor a los otros. Primero es el interés activo hacia las demás personas, segundo tomar buenas decisiones, lo cual exige conocerlas.
- Dominan el arte de interactuar. Las habilidades sociales, la competencia interpersonal, ayudan a tener más amigos, y quienes no las tienen, tienden a aislarse y sentirse solos.
- Se autovaloran: dependiendo de contra quien se comparen, mucho más que del desempeño en sí, pero eligen parámetros que vencen con esfuerzo y dedicación. Estudios han reportado que creer con firmeza en las propias habilidades aumenta la satisfacción vital en un treinta por ciento.
- Se autocuidan: lo cual es un excelente antídoto contra el suicidio, duermen bien, leen y ríen.

- Se autoconocen: se refiere a que saben quiénes son, tienen metas y saben en que desean convertirse.
- Dirigen su vida: lo hacen cuando hay congruencia entre sus metas y sus habilidades.

### **1.1.3. Tipos de Felicidad.**

De Zubiria distingue cinco dominios de felicidad, siendo el primero la Felicidad familiar: La familia establece dos tipos decisivos de vínculos interpersonales: los vínculos asimétricos, que ocurren entre personas con autoridad, poder, e influencia desigual, como los padres y el niño y los vínculos simétricos ocurren entre iguales, como los hermanos.

Ser feliz en el hogar significa aprender a ser buen hijo, lo cual exige establecer vínculos positivos y nutritivos con el padre, con la madre, los hermanos y el conjunto del hogar. Buen vínculo es aquel donde se aprecia y estima a otro y logra, a la vez, que el que estima sea apreciado y estimado.

El segundo dominio es el de Felicidad interpersonal, respecto al cual Whittlesley (sin año de publicación) expone que relaciones personales son muy importantes, ya que el cónyuge, los demás miembros de la familia, los amigos, incluso los animales domésticos pueden contribuir a la buena salud y a la felicidad.

Continuando con Argyle, cree que es necesario diferenciar entre amistad masculina o femenina. Las mujeres crean amistades más estrechas que los hombres, conversan con más intimidad y cuentan más de sí mismas; mientras que los hombres realizan actividades en común como jugar, discutir, hacer deportes, o trabajar: temas no íntimos. Afirmando que la amistad con mujeres reporta mayor beneficio psicológico, en especial cuando el otro demanda apoyo emocional, quien la escuche y quien la escuche, atienda, oriente.

El tercer dominio se refiere a la Felicidad íntima, siendo el más claro ejemplo el enamoramiento, que es la más intensa de las relaciones y crea los sentimientos más positivos y en algunos casos negativos, algunos estudios han evidenciado que las personas casadas son más felices que las

solteras, divorciadas o viudas, pues los hombres y las mujeres con pareja son más felices que los solteros y los divorciados.

Existe un cuarto dominio, de la Felicidad subjetiva, que indica que el tiempo libre invertido en crear, además de desarrollar las aptitudes e intereses propios, crea satisfacción y sentimientos positivos favorables, tiempo de autodesarrollo, que el cerebro sabe retribuir con generosos cocteles de neuromoduladores.

La conclusión para ser feliz subjetivamente, es ocupar el tiempo libre en crear, realizar tareas, proyectos, más que a descansar.

El quinto dominio se refiere a la Felicidad laboral, ya que el trabajo trae muchos beneficios y ventajas al trabajador: salario, ejercita sus aptitudes personales, amplía el espacio existencial, organiza tiempo, interactúa con otros, integrado a una comunidad sociocultural. Y también la insatisfacción laboral crea la mayor infelicidad.

Está comprobado que la satisfacción laboral mejora significativamente la esperanza de vida. Las actitudes subjetivas de satisfacción y de sentido modifican muchos procesos biológicos por los estrechos vínculos entre psicología y biología.

#### **1.1.4. Sociopatología. El Bienestar Psicológico se aleja de las Sociedades Económicamente Desarrolladas.**

Lucca y Cavalli advierten que la felicidad no llega de forma automática, sino que depende exclusivamente de uno mismo, a costa de un trabajo paciente, realizado día tras día, lo que exige esfuerzo y tiempo.

Las sociedades económicamente desarrolladas poseen muchos más bienes y servicios. Sus habitantes poseen más vestidos, mejores viviendas, consumen más alimentos, carros, viajes, etc.; además realizan trabajos de apariencia interesante como ser profesor de física, etc. Sus jóvenes pueden elegir entre más de mil ocupaciones y profesiones, cuentan con una infinita gama de opciones, de oportunidades. Pero ¿son felices en tales condiciones de prosperidad? ¡Imposible

que no! Es la lógica, aunque no siempre la lógica sigue a la realidad. Sin embargo, estos autores afirman que no es así, que los hechos contrarían la lógica, pues hay muchas evidencias que refutan la idea de que el desarrollo económico agrega felicidad. Más aún, el desarrollo económico puede alejar a las personas del bienestar, romper sus familias y atraer los tres males psicológicos del siglo XXI: soledad, depresión y el suicidio.

Ellos explican que el capitalismo estimula el egoísmo y la competencia entre los trabajadores, teniendo como consecuencias de promover la competencia a escala masiva fueron inmediatas, en un régimen de egoísmo y competencia despiadada. El régimen egoísta y competitivo capitalista crea bienes y servicios a diestra y siniestra y mejora la vida material, pero al costo de sacrificar la salud psicológica, de desvincular a las personas de sus familiares y otros más cercanos. Con pobres vínculos interpersonales, la insatisfacción, la ansiedad y la inseguridad llegan.

Las evidencias del malestar psicológico a gran escala saltan a la vista. En el país estandarte del capitalismo, los Estados Unidos, la salud psicológica tambalea. Una encuesta nacional sobre la salud mental americana reveló que el 37% de las mujeres y el 26% de los hombres se preocupaban durante mucho o todo el tiempo, en tanto que el 25% de las mujeres y el 12% de los hombres creían que estaban a punto de sufrir un colapso nervioso.

Una de tres mujeres y uno de cuatro hombres norteamericanos presentan estrés y ansiedad elevadísima: cuatro de diez mujeres y uno de cada diez hombres bordean una crisis de “nervios” y la mitad de los adultos presentan uno o varios síntomas del trastorno de ansiedad o depresión (Argyle, 1987).

Una pregunta sale de inmediato ¿Por qué la abundancia económica a cambio de bienestar psicológico parece crear malestar, ansiedad y tristeza?

La causa principal está en que trabajar obsesiva y frenéticamente destruye los vínculos interpersonales de protección y seguridad, debilita los gratos vínculos con la comunidad y la familia.

Schulz y Decaer (1985) afirman que tal vez sea una suerte haber tenido una infancia llena de desventuras, retos, dificultades, contrario a lo afirmado por la psicología (facilista) del siglo pasado, de que la vida Light infantil, llena de placeres alimenticios, ropa, sin dificultades, ni frustraciones es la mejor. Los datos experimentales confirman que las comparaciones con el pasado influyen de este modo en los juicios de satisfacción. Esta teoría se apoya en que los pacientes tetraplégicos, con incapacidad en los cuatro miembros, son tan felices como otras personas, hecho confirmado en 1971 por Brickman y Campbell. Parece insólito que sea ventajoso vivir una infancia desdichada, porque le exige al pequeño sortear dificultades, hacer jugar sus talentos mejorando sus propios intereses y aptitudes.

Los resultados de la psicología de la felicidad son consistentes: No hay relación entre riqueza personal y felicidad. La riqueza no trae bienestar psicológico. Dos evidencias son claras, quienes ganan la lotería o los multimillonarios que habitan en lujosas mansiones y gozan de todos los placeres, no superan la felicidad del empleado promedio que viaja al trabajo en bus del servicio público y guarda en su corazón la ilusión de tener algún día algo más.

### 1.1.5. Mujeres e Infelicidad hoy.

La frágil situación de las mujeres hoy confirma los problemas del desarrollo sin vínculos afectivos, reemplazados por bienes, servicios y comodidades a manos llenas; en los países desarrollados la situación psicológica de las mujeres es grave y empeora, una primera evidencia es que hasta el año de 1950 los trastornos psicológicos recaían con fuerza sobre los hombres, ahora los índices se invirtieron, la proporción relativa hombre-mujer en enfermedades mentales es:

|                              | Hombre | Mujer |
|------------------------------|--------|-------|
| Depresión                    | 1      | 2     |
| Neurosis, ansiedad           | 1      | 1.5   |
| Trast. Mentales de todo Tipo | 1      | 1.7   |
| Esquizofrenia                | 1      | 1     |
| Alcoholismo                  | 3      | 1     |
| Delincuencia                 | 8.5    | 1     |

**Fuente:** De Zubiria, M.( 2007) Libro: “Psicología de la Felicidad”

Sufrir cualquier trastorno psicológico deteriora la felicidad e incapacita a la persona en muchos casos de por vida. Es insólito que las epidemias psicológicas ataquen a las mujeres en pleno reinado del feminismo planetario. ¿Cómo puede ser? Una explicación podría ser la supuesta “liberación” femenina. Ya que fuerza a millones de mujeres, antes esposas y madres, a ocupar los nuevos puestos, a concentrar su vida a trabajar de sol a sol. Liberación es preocupante por los peligros que le acarrea a la especie humana, con una tasa de reproducción inferior a la de supervivencia.

Las madres trabajadoras no solo disminuyeron tiempo para sí, sino que debieron cancelar vínculos afectivos que le retribuían gratas y continuas satisfacciones de madres de muchos hijos y como esposas, los hijos aportan notables y frecuentes satisfacciones a retos complejos y de largo aliento. Argyle comenta que los hijos benefician la salud de la madre y del padre, en estudios se ha demostrado que las personas con hijos mostraron una tasa de mortalidad más baja que quienes no los tuvieron, pues aportan sentido a la vida, algo definitivo, además de un vínculo fuerte de pareja con el cual enfrentar las dificultades.

#### **1.1.6. Los Adolescentes y el Bienestar Psicológico**

Brizendine (2006) expone que si los padres de los adolescentes entendieran los cambios biológicos que suceden en los circuitos cerebrales de sus hijos, podrían apoyarlos en su autoestima y bienestar, pues sus cerebros crecen rápidamente, reorganizando y podando los circuitos neuronales que dirigen el modo de pensar, sentir y actuar.

Estos cambios son mucho más marcados en una mujer que en un hombre, ya que el cerebro femenino empieza a experimentar irrupciones de estrógeno-progesterona, que acuden en repetidas ondas mensuales desde sus ovarios, haciendo que estas oleadas varíen día a día y semana a semana, haciendo que en su hipocampo se experimenten cambios semanales en la sensibilidad ante el estrés, lo cual no sucede de igual manera en varones, pues ellos reaccionan más ante el estrés cuando perciben desafío ante su autoridad, necesitando ser respetado y ocupar un lugar elevado en la jerarquía masculina.

En cambio en ellas se ve una mayor tendencia al estrés cuando se presentan conflictos en las relaciones con los demás, ya que necesitan gustar y relacionarse socialmente. Por ejemplo el rechazo social hace que se dispare en grado sumo la respuesta al estrés y por consiguiente que aumenten sus niveles de cortisol y disminuyan los de oxitocina (hormona de las relaciones). La marea alta y baja del estrógeno durante el ciclo menstrual cambia su sensibilidad ante el estrés psicológico y social de una semana a otra; durante las dos primeras semanas del ciclo, cuando el estrógeno aun es elevado, la muchacha muestra más inclinación a sentirse socialmente interesada y relajada en el trato con los demás, pero en las últimas dos semanas del ciclo, cuando la progesterona es elevada y el estrógeno ha bajado, es más probable que reaccione con hostilidad, irritabilidad, estrés, agresividad, llanto fácil, sentimientos de depresión, incluso cosas sin importancia pueden desencadenar una reacción lacrimosa en ese corto lapso. Algo que puede contrarrestar estos efectos estresantes y activa centros de placer a la adolescente sucede cuando forma lazos de amistad e intimidad con sus pares, a través de conversaciones, contarse secretos, ya que esto aumenta flujos de dopamina y oxitocina, haciendo que reduzca el estrés y experimente bienestar. La mayoría de los chicos no comparte este deseo intenso de comunicación verbal y por eso los intentos de intimidad verbal con sus coetáneos varones pueden ser decepcionantes, esto es debido a que la testosterona que predomina en ellos hace disminuir la conversación así como el interés por el trato social, excepto cuando implica deportes o seguimiento sexual.

Aun cuando el 80% de las mujeres resultan solo ligeramente afectadas por los cambios hormonales mensuales, el 10% dice que se pone extremadamente quisquillosa y se altera fácilmente, las mujeres cuyos ovarios producen más estrógeno y progesterona son más resistentes al estrés, porque tienen más serotonina (sustancia química que procura sensación de bienestar) en las células del cerebro. Para las mujeres que tienen menos serotonina pueden ser abrumadas por ideas de hostilidad, desesperados sentimientos de depresión, proyectos de suicidio, ataques de pánico, miedo e incontrolables accesos de lloro y cólera.

En la fase en que los chicos y las chicas empiezan a decidir las trayectorias de sus carreras, ellas empiezan a perder interés en empeños que requieran más trabajo solitario y menos interacciones con los demás, mientras que ellos pueden fácilmente retirarse a solas a sus alcobas para pasar

horas delante del ordenador. Esto se debe en parte a que en estudios se ha visto que las mujeres tienen un 11% más de neuronas que los hombres en los centros del cerebro para el lenguaje y para el oído. El eje principal de la formación de la emoción y la memoria (el hipocampo) es también mayor en el cerebro femenino, igual que los circuitos cerebrales para el lenguaje y la observación de las emociones de los demás, lo cual significa que en las mujeres, en promedio, expresan mejor las emociones y recuerdan mejor los detalles de acontecimientos emocionales. Los hombres, en cambio, tienen dos veces y media más de espacio cerebral dedicado al impulso sexual, igual que centros cerebrales más desarrollados para la acción y la agresividad, que se asocia a unas hormonas, tales como los andrógenos (en hombres y en mujeres) que se empiezan a elevar en la pubertad y culminan a los diecinueve años en las muchachas y a los veintiuno en los varones. Los tres principales andrógenos que producen las mujeres son: testosterona, DHEA y androstenediona. Estudios demostraron que las mujeres más extrovertidas, con un alto grado de autoestima, tenían niveles más elevados de estrógeno, testosterona y androstenediona.

Otro aspecto que es necesario tomar en cuenta al momento de determinar el bienestar de los adolescentes es el enamoramiento o emparejamiento, que poseen un sistema de motivación que es diferente del área cerebral del impulso sexual, pero tiene superposiciones con la misma, esta actividad febril funciona sobre hormonas y sustancias neuroquímicas tales como la dopamina, estrógeno, la oxitocina y testosterona, las cuales al verse alteradas pueden provocar cierto tipo de malestar psicológico.

Lo que ayuda a tener sensación de bienestar es cuando los niveles de oxitocina son elevados con un abrazo, una caricia, miramientos, interacciones emocionales positivas, besos, entre otros, haciendo que se disparen circuitos de confianza en el cerebro, desconectando circuitos de la precaución y aversión; en cambio cuando se presenta una ruptura amorosa, el adolescente puede hacer que la amígdala se dispare en un estado de temerosa alarma, y el cortex cingulado anterior empieza a generar ideas negativas de la pérdida de la persona amada. Cuando los hombres pierden el amor, son tres o cuatro veces más propensos a suicidarse. En cambio, las mujeres caen en depresión, no pueden comer, dormir, trabajar ni concentrarse; lloran sin cesar, se retraen de actividades sociales y piensan en suicidarse.

### 1.1.7. Malestar Psicológico:

Paris (2002), expone que la base de la insatisfacción personal es causado muchas veces por el miedo, el cual se puede disfrazar de dolencias físicas, y que para desenvolverse bien y triunfar en la vida a todos los niveles hay que empezar a fomentar la salud del cuerpo tanto como la salud de la mente; de este modo se puede sentir a gusto consigo mismo y dispuesto a triunfar. Pero para conseguirlo, en ocasiones se debe de aprender a modificar la forma de pensar o de actuar, pero sobre todo, a controlar las emociones – no a reprimirlas, que es muy distinto – para no ser manejados por ellas. Sentirse bien consigo mismo, relacionarse de forma satisfactoria con el entorno y saber manejar emociones de forma inteligente, es más importante para triunfar en la vida que el coeficiente intelectual, y tanto ó más importante para triunfar económica y socialmente que la capacidad profesional.

Muchas veces la mente humana para poder soportar sucesos dolorosos o desagradables utiliza Mecanismos de Defensa, los cuales transforma o adapta los deseos, sentimientos, objetos de repulsa en manifestaciones diversas, con menor peligro para el equilibrio psicológico; para liberar la presión y la ansiedad, el ego emplea estos mecanismos los cuales se forman inconscientemente y de los que sólo el modo particular de actuar y comportarse es observable. Estos mecanismos, además de liberar al ego de las tensiones, mantienen la autoestima, aportan cierto nivel de satisfacción y evitan la activación del conflicto, entre los principales mecanismos de defensa destacan los siguientes:

- *Formaciones reactivas:* Tienen lugar cuando el impulso que produce la ansiedad es negado y sustituido por uno opuesto que resulta por lo tanto aceptable. Es el caso que se produciría cuando un sentimiento de odio se desarrolla en una actitud siempre solícita y atenta.
- *Regresión:* Supone un regreso a etapas anteriores del desarrollo, cuando la satisfacción del impulso que ahora experimenta no representaba una cuestión punible.
- *Represión:* Es el rechazo de las experiencias conscientes que se consideran vergonzosas, punibles y dolorosas. No es necesario que hayan tenido lugar de forma real ya que puede

tratarse de pensamientos, sensaciones y deseos. En general esto es característico de casi todos los conflictos.

- *Proyección:* Consiste en atribuir a otro u otros los propios deseos o experiencias inaceptables en uno mismo, presupone una actitud llena de prejuicios y moralista en extremo, que considera que son los otros quienes merecen castigo por sostener tales deseos o ideas.

- *Fijación:* Suele producirse en edades infantiles si los problemas resultan demasiado aplastantes. El niño opta por volver a una etapa en que la existencia no presentaba tales complejidades y a ella suele recurrir cada vez que a lo largo de su vida, se encuentre ante problemas a los que no quiere o no puede enfrentarse.

- *Sublimación:* Consiste en la transformación de los deseos, libidinales o agresivos, en intereses y actividades socialmente aceptables. Este mecanismo supone un cierto grado de madurez de la persona.

Riso (2004), considera que el pensamiento es uno de los principales enemigos del ser humano, aunque paradójicamente la capacidad de pensar pueda convertirse en su mejor aliada. Este autor hizo una contribución a la prevención del malestar psicológico, ya que considera que pensar es lo que más se hace en la vida, y que muchas veces se hace de manera distorsionada. La validez y veracidad de las creencias arraigadas o irregularidades del pensamiento no suele ser motivo de duda, pero sus efectos si pueden generar malestar y trastornos importantes. Una vez las creencias se organizan en la memoria, se tiende a defenderlas a muerte, no importando cuál sea su contenido. Quizás esta sea la base de la irracionalidad humana.

También hace mención de que Buda sostenía que la mente humana es la responsable principal del sufrimiento, y por ello para cambiar, la mente debe hacer tres cosas: dejar de mentirse a sí misma (realismo), aprender a perder (humildad) y aprender a discriminar cuándo se justifica actuar y cuándo no (sabiduría). Cosa que el autor considera que sí es posible, tomando en cuenta que si alguien pensara mejor, actuaría mejor, sin dejar a un lado la importancia que la emoción y el afecto tienen en el comportamiento humano. Hay ocasiones en las cuales se piensa mal porque se siente mal y otras en las que alguien se siente mal, porque piensa mal. Por ejemplo en un

síndrome premenstrual se piensa mal, porque se siente mal (es posible que invada el pesimismo), pero si se padece un trastorno obsesivo compulsivo es muy probable que pensar mal, hará que alguien se sienta mal.

La testarudez de la mente y la resistencia al cambio es explicable a través de los siguientes afirmaciones: La mente humana es perezosa, se auto perpetúa a sí misma, es llevada de su parecer y con una alta propensión al auto engaño; es egocéntrica, busca sobrevivir a cualquier costo, incluso si el precio es mantenerse en la más absurda irracionalidad.

La mayoría de las personas muestran alta resistencia al cambio, prefieren lo conocido a lo desconocido, puesto que lo nuevo puede generar incomodidad y estrés. Cambiar implica pasar de un estado a otro, lo cual hace que inevitablemente el sistema se desorganice, para volver a organizarse luego asumiendo otra estructura. La novedad produce dos emociones encontradas: miedo y curiosidad. Mientras el miedo a lo desconocido actúa como un freno, la curiosidad obra como un incentivo que lleva a explorar el mundo.

Las teorías o creencias que se han elaborado durante toda una vida sobre uno mismo, el mundo y el futuro son convertidas en verdades absolutas por la persona misma. Se le hace demasiado caso a las creencias que los demás inculcan cuando se es pequeño. La persona se convence de lo que es, y se asume el papel que el medio asigna.

Existen al menos tres aspectos que influyen para que la mente se cierre sobre sí misma y viva en el autoengaño: Uno de ellos se refiere a la Economía cognoscitiva o la ley del mínimo esfuerzo, que indica que cuando la información que llega al organismo no coincide con las creencias que se tienen almacenadas en la memoria, el conflicto se trata de resolver a favor de las creencias o esquemas ya instalados, es decir, se hace trampa la persona misma. Se le da credibilidad a las creencias, porque es más cómodo no cuestionarse a sí mismo.

La mente humana auto perpetúa constantemente la información que tiene almacenada. Ejemplo: un profesor racista está convencido de que los estudiantes de color, son menos inteligentes que los blancos (creencia o esquema sesgacionista) y resulta que en los últimos exámenes los puntajes más altos correspondieron a los estudiantes de color. Como consecuencia de lo anterior, su

mente entrará en una fuerte contradicción, ya que los hechos no concuerdan con la expectativa generada por su esquema racista: Los estudiantes blancos obtuvieron los puntajes más bajos. Para resolver el conflicto, el hombre tiene, al menos tres opciones:

- a.) Revisar la creencia y reemplazarla por otra: “Los alumnos de color son tan o más inteligentes que los alumnos blancos”.
- b.) Calibrarla o crear excepciones a la regla: “No todos los alumnos de color son menos inteligentes que los alumnos blancos”.
- c.) Negarse a revisar la creencia o buscar excusas: “Con seguridad hicieron trampa”.

Lo sorprendente es que la mayoría de los humanos tiende a elegir la opción “C”. Esto explica que lo que coincide con las propias expectativas se deja pasar y se recibe con beneplácito, lo que es incongruente con las propias creencias o estereotipos, se ignora y se considera “sospechoso” o se altera para que concuerde con las ideas preconcebidas de uno mismo.

La economía mental que mantiene a la persona atada a viejos hábitos, depende de una serie de mecanismos erróneos llamados “sesgos”. Entre ellos los más comunes son: Los Sesgos atencionales, pues cuando se presta atención, no se hace de manera objetiva y desprevenida. Por ejemplo: si una persona tiene un esquema de incompetencia, su atención está más orientada a detectar fallas que aciertos personales, lo cual fortalecerá cada vez más su idea de incapacidad personal. Otros sesgos que se pueden presentar son los de memoria, ya que se recuerda más fácil y mejor aquello que concuerda con los propios esquemas o creencias almacenadas. Por ejemplo, si una persona cree que no es digna de amor, recordará con más frecuencia fracasos afectivos que los buenos momentos de amor; por último se encuentran los sesgos perceptivos que hacen referencia a las interpretaciones irracionales, erróneas o ilógicas que se hacen sobre los hechos. Son conclusiones equivocadas que se sacan a partir de lo que se observa o recuerda.

Como resultado de los sesgos anteriores, surgen las profecías autorrealizadas, que son la mayor expresión del autoengaño, que parten de una anticipación de algo que va a suceder, después la persona misma hace todo lo posible para que la profecía se cumpla (casi siempre de manera no consciente) y finalmente concluye en que la profecía se cumplió. Ejemplo:

Profecía: Una persona piensa que alguien no la quiere o que le cae mal.

Conducta confirmatoria: se aleja o trata de manera seca al otro, anticipándose al rechazo. Como consecuencia confirmatoria sucede que la persona responde a su trato antipático de manera indiferente o poco amable, se da una Ratificación de la profecía concluyendo que tenía razón, que definitivamente no le cae bien, por lo que la consecuencia es totalmente autoconfirmatoria. Se da por sentado lo mismo que se quiere demostrar y se alteran datos para que concuerden con la hipótesis.

Hay que tomar en cuenta que existen estrategias evitativas y compensatorias, las de evitación también ayudan a la auto perpetuación de los esquemas negativos, aunque de una manera más directa que las profecías. La psicología humana se mueve en una contradicción esencial: mientras que de manera consciente se quiere dejar de sufrir y eliminar las creencias irracionales responsables del malestar propio, de manera no consciente se tiende a fortalecer los esquemas negativos evitando cualquier confrontación que los haga tambalear.

Un joven ejecutivo prefirió perder su trabajo a tener que enfrentar el miedo a hablar en público, la evitación se impuso sobre la razón. Él interpuso el alivio del escape a la posibilidad de desaparecer las viejas ideas que tanto daño le causaron, así fuera incomodo o doloroso.

Una forma especial de evitación son las estrategias compensatorias, es decir, comportamientos que sirven para restablecer o equilibrar de alguna manera aquello que no se gusta de uno mismo. Quienes usan estas estrategias pretenden ocultar el problema haciendo alarde de todo lo contrario. Ejemplo:

Si debido a un esquema patológico de dependencia se teme perder la fuente de seguridad de amigos y pareja, se puede optar por mostrarse especialmente fuerte y seguro para ser considerado un líder. La evitación originada en el miedo (existe una evitación basada en la prudencia que sí es recomendable) patrocina la patología, ya que vuelve intocable los esquemas negativos, les crea un hábitat cómodo para que prosperen y echen raíces. Impide la aplicación del antivirus, los cuida. La mejor actitud para vencer la evitación crónica es “aceptar lo peor que pueda ocurrir” y alejar un poco el principio del placer.

### **1.1.7.1. La Solución al Malestar Psicológico: Ver lo que es**

La mente debe liberarse de sus ataduras. Una mente sin auto engaño es más lúcida y penetrante y permite ver las cosas como son. La salud mental implica balancear las ideas propias (el mundo subjetivo) y los hechos (el mundo objetivo). Uno empieza a funcionar mal cuando la mente empieza a desligar sus creencias y opiniones del mundo real y palpable, este desbalance enferma, pues si la mente se auto engaña, es muy difícil que el propio potencial humano se manifieste. Por eso, si se logran desmontar los mecanismos de protección psicológicos en los cuales se puede escudar, se podrá ver uno mismo como es realmente.

Los pensamientos son las conclusiones a las que se llega después de analizar y procesar los datos. Si estas deducciones son inexactas, distorsionadas o equivocadas, es probable que la salud mental se afecte negativamente, disparando emociones destrutivas y perturbadoras. Por ejemplo si existe un patrón de pensamiento errado, tal como el Pesimismo crónico, a las personas las envuelve un halo de amargura, su vida oscila entre la desilusión y la tristeza. El optimismo es para ellos una peligrosa enfermedad que hay que erradicar de raíz; el paquete desesperanzador está constituido por una serie de sesgos y actitudes cercanas a la depresión: descalificar lo positivo, magnificar lo negativo y estar preparado siempre para lo peor.

Una variación del pesimismo es la anticipación catastrófica que consiste en adelantarse negativamente al futuro y esperar siempre lo peor, ya que el calculador de probabilidades se daña y la persona comienza a pronosticar tragedias y desastres de todo tipo. Aunque el pesimismo se asocia más a la depresión y a la anticipación catastrófica a la ansiedad, ambos muestran el mismo estilo subyacente: concentrarse más en lo malo, que en lo bueno.

Otro tipo de distorsión de Pensamiento es el dicotómico o de extremos, en donde el ser humano tiene una tendencia a utilizar un pensamiento del todo o nada que genera muchos problemas, el ver un mundo en blanco y negro aleja de la moderación y de la paz interior porque la vida, por donde se mire, está llena de matices. El pensamiento dicotómico promueve un estilo cognitivo orientado a la crítica destructiva y al perfeccionismo salvaje. Es inflexible.

Otro ejemplo de distorsión cognitiva se refiere a la Personalización, que es la mala costumbre de atribuirse la responsabilidad ante determinados eventos externos, sin tener en cuenta otras explicaciones posibles. Es la temible culpa. Los humanos pueden adoptar dos posiciones frente al control que se cree tener sobre los hechos: Punto de control interno que es cuando la persona piensa que todo depende de ella, que es la responsable de su propio destino y de lo que le ocurre. Esta posición si se ejecuta de forma moderada y racional, es saludable porque hace que las personas se hagan cargo de sí mismas y decidan luchar por lo que quieren. Si se hace extrema y absolutista, empezarán a atribuirse la responsabilidad directa de eventos en los que nada tienen que ver (culpa). Sentir que se está guiando la propia vida, genera seguridad e incrementa la autoestima.

Si el punto de control interno es total e irrevocable, el estrés y la ansiedad harán su aparición. Es importante sentir que se controla la vida, pero también lo es aceptar que hay cosas que escapan al control personal, pese a los propios esfuerzos.

También el Punto de control externo en donde la persona piensa que está a merced de los imponderables y que su conducta está determinada por eventos externos ante los cuales no puede hacer nada. Si este punto de control es total e irrevocable, la depresión es segura.

Cuando se presenta el Pensamiento repetitivo o rumiador, la persona piensa de manera reiterada y obsesiva la misma cuestión, por lo general el pensamiento repetitivo se localiza de manera obstinada en los porque, los cómo, y los qué de una emoción perturbadora, tratando de hallar una solución o un aplacamiento al malestar. Este tipo de pensamiento puede llegar a enfermar a la persona porque actúa como un círculo vicioso que recicla la preocupación (ansiedad) y alimenta el esquema negativo.

¿La parte o el conjunto? Dos estilos de pensamiento inconcluso.

Cuando se tiene en cuenta sólo una parte del todo y se sacrifica el conjunto (racionalistas/detallistas). Estas personas, por ver el árbol no ven el bosque, se quedan en los detalles, son minuciosas, ultra racionales y excluyen la experiencia subjetiva (sentimiento/afecto/emoción). Al quedarse pegados a los pormenores y eliminar la percepción del

conjunto llegan a resultados parciales y fragmentados. Una de las características más importantes de este estilo es la exclusión de la subjetividad y de la emoción, suelen ser personas extremadamente lógicas. La emoción también debe ser considerada como un tipo de información que el sistema requiere para funcionar adecuadamente. La emoción le da orientación y motivación al comportamiento, imprime energía y ayuda a la comunicación, entre otras muchas funciones.

Cuando se considera solamente el conjunto y se descarta la parte (emocionales/holísticos). Esta manera de procesar la información es opuesta a la anterior: por ver el bosque no ven el árbol. Son personas que sacrifican los detalles por la totalidad, se quedan en lo global y le creen más a las emociones que a la lógica. El sentimentalismo descontrolado imprime una cualidad impresionista, romantizada y dramatizada al pensamiento, lo cual genera un gran distanciamiento con la realidad.

Los racionales/detallistas llevados al extremo configuran un cuadro clínico conocido como TOC (trastorno obsesivo compulsivo) y los emocionales/holísticos pueden desarrollar una alteración psicológica reconocida como trastorno de personalidad histriónica.

### **1.1.8. Esquemas Saludables**

Se pueden crear estilos de vida o esquemas saludables que permiten superar o compensar algunas de las restricciones del cerebro y evolucionar hasta una existencia más tranquila y feliz.

Para lograr desarrollar esquemas saludables es necesario tomar en cuenta que una persona no vale por lo que tiene sino por lo que lamentablemente la cultura en la que se vive gira alrededor de las 3 “p”: poder, prestigio y posición.

Según Fromm, el modo de ser se diferencia del modo del tener, en que el primero hace crecer porque está a favor de la vida y la vivacidad, mientras que el segundo está al servicio del egocentrismo, del Narciso que se lleva dentro, de la esterilidad, del yo acaparador, de la posesión y la codicia.

Aceptarse incondicionalmente y poder decir que se es, como se es, ubica a la persona en el mismo centro de su ser, haciendo contacto con la singularidad que la determina, sin resaltar el ego.

Eckhart propone vaciarse de todas las necesidades. No reniega del tener en sí, sino del apego a lo que se tiene. El autor resalta la cita siguiente: “Un hombre pobre, es aquel que no quiere nada, no sabe nada y no tiene nada”.

No querer nada: en el sentido de no codiciar, tal como sostenía Buda. No desear con ansias. Codicia: “apego desordenado a las riquezas”, incluso a las cosas buenas, al cielo, a la santidad. Vaciarse es dejarle lugar a Dios, sin esperar nada, sin anticipar ganancias de ningún tipo.

No saber nada: en el sentido de no aferrarse al conocimiento como una forma de exacerbar el ego. No se trata de tener conocimiento acumulado, sino de conocer como proceso. Pensar es mejor que tener pensamientos. No tener nada, en el sentido de estar libre de las cosas y disminuir las necesidades que se tienen.

Para desarrollar esquemas saludables es necesario:

- Ser coherente:

Es pensar, actuar y sentir para un mismo lado. Los tres niveles de respuesta manifestándose de manera solidaria y conjunta. Mente y cuerpo unidos, sin dualismos, con muy pocas dudas, para que la armonía no se disperse en contradicciones fundamentales.

La coherencia psicológica no significa integridad total y exacta de los componentes, sin la mínima desviación, sin la menor vacilación. La rectitud intachable puede degenerar en psicorrigidez, que significa negarse a revisar las propias creencias cuando la realidad muestra que se está equivocado, la coherencia es la tendencia a organizar las partes (pensar, sentir y actuar) en un todo relacionado, correlativo, para hacerla compatible en lo fundamental.

- Aprender a aprender:

El mundo es de los ganadores, de los que nunca se dan por vencidos, de los poderosos, es una educación anti sabiduría que alimenta la idea absurda de que sólo el éxito conduce a la felicidad. Por el contrario, reconocer la derrota y saber aceptarla es señal de inteligencia. Resignarse cuando algo escapa del propio control es sabiduría: desprenderse del futuro es trascendencia.

Existen dos situaciones en las que aprender a perder es importante, una de ellas se presenta relacionada con el dolor, ya que si no se puede escapar a la adversidad, es necesario ‘soportar y abstenerse’, es decir aceptar lo peor que pueda ocurrir. La otra está relacionada con el placer, indicando que si el placer se acaba, hay que dejarlo ir, no aferrarse, hacerle el duelo al disfrute, no querer retener lo que ya se fue, lo que terminó.

La creencia irracional que define la baja tolerancia a la frustración es “si las cosas no son como me gustaría que fueran, me da rabia”, esta manera de pensar resulta de la mezcla mortífera entre el infantilismo egocéntrico y una irracionalidad extrema.

Otro aspecto muy importante para alcanzar bienestar psicológico es acerca del perdón, el cual obedece más a razones psicológicas que espirituales o religiosas. Es un regalo que se le hace al infractor y a uno mismo, porque se deja de sufrir.

Perdonar es el camino de la sanación...es el dejar marchar la dureza que se tenía hacia una persona; soltando todas esas cosas que se abrigan contra esa persona y soltándola de ese vínculo.

¿Que no es perdonar?

Perdonar no es absolver. No implica borrar la falta como por arte de magia o hacerla a un lado como si nada hubiera pasado.

- Perdonar no es olvidar. El perdón no es amnesia, entre otras cosas porque no sería adaptativo borrar al infractor de la mente y quedar por ingenuidad en riesgo de un nuevo ataque.

- Perdonar no es otorgar clemencia. Pues no se ejerce la función de juez ni se puede decidir el tipo de castigo que se le dará a la persona.
- Perdonar no es sentir compasión, ni es renunciar a la justicia, pues el perdón no entraña que se deba renunciar a defender los propios derechos o dejar de luchar por lo que se cree, más bien, se trata de no entrar en el juego del odio, de extinguir el rencor y los deseos de venganza.

Existen condiciones que deben darse para que se otorgue el perdón, siendo estas:

- Solamente la persona ofendida es quien tiene el derecho a perdonar.
- Se requiere de tiempo. El perdón fácil es sospechoso.
- El perdón sólo se justifica si existe rencor u odio. Sin tales emociones negativas el perdón sobra o no tiene sentido.
- No es necesario que se arrepienta el ofensor para que haya perdón.
- Pero para perdonar también es necesario un pensamiento positivo acerca del ofensor.
- A continuación algunas formas para cambiar el pensamiento negativo a positivo:

#### **1.1.8.1. Pensar Bien. Aplicaciones Prácticas.**

El autor señala cuatro principios que pueden facilitar el desmonte del egocentrismo mental, incrementar el autoconocimiento y modificar los sesgos cognitivos.

a. Tomar conciencia de que el cambio es importante. Estar consciente de que cualquier transformación supone una dosis de esfuerzo e incomodidad: renunciar al principio del placer ahora para obtener un beneficio mayor después, también hay que sentir que el cambio es necesario, que a mediano plazo lo nuevo será mejor que lo viejo. Pero para cambiar se necesita ‘fuerza de voluntad’, no escapar ante el primer obstáculo y no perder de vista las ventajas de lo que está por venir.

b. Lentificar los procesos mentales e identificarlos: Una vez que se ha aceptado el proceso de cambio, se debe aprender a identificar los sesgos anteriormente mencionados, a través de ver el

propio desempeño mental, reconocer como es que la mente juega al autoengaño cuando la mente detecta que se desean modificar sus mecanismos de defensa, pues ofrecerá resistencia.

c. Reordenar la experiencia alrededor de una creencia negativa. Escoger una creencia negativa cualquiera que haga sentir mal y luego observar como la mente hace lo posible por protegerla y alimentarla. La herramienta de trabajo aquí es la ‘autobservación’; dándose cuenta de: qué evento disparó el malestar, que pasó por la propia mente, por qué se llegó a determinada conclusión, se utilizó algún sesgo y de que clase, que se hizo luego, como se respondió a la situación y si se utilizaron estrategias evitativas o compensatorias.

d. Atacar las distorsiones. Especialmente las responsables del propio malestar psicológico. Si se descubre algún sesgo atencional, se debe tratar de analizar las situaciones de manera total, sin dejar por fuera los datos que no puedan gustar o convenir, si no se hace esto, las conclusiones serán equivocadas. O se terminará viendo solamente lo que se quiere ver y no lo que es.

Ante los sesgos de memoria tomar en cuenta que a veces la memoria impide ver las cosas como son. Muchas de las decisiones se toman con lo primero que se recuerda, así la realidad muestre otra cosa. Para evitarlo se pueden utilizar dos métodos: el enfriamiento que consiste en no dejarse llevar impulsivamente por el primer material que llegue a la mente, cabeza fría y dudar de la intuición, el otro es la autobservación hacia atrás que consiste en recordar tanto los eventos negativos como los positivos almacenados en la memoria. Entonces cuando se recuerde un evento negativo que alimente un esquema mal adaptativo, hay que obligarse a evocar un recuerdo positivo que lo compense.

Cuando existen sesgos perceptuales es necesario “verificar o dar explicaciones alternativas”. La verificación obliga a repensar las cosas antes de llegar a una conclusión definitiva sobre algún tema significativo, entonces hay que volver a la premisa de la que se partió, revisarla y repararla; las explicaciones alternativas permiten abrir la mente a otras opciones y posibilidades.

Para atacar las profecías autorrealizadas, que son ejecutadas de manera inconsciente, o se presenta un problema que se mantiene a pesar de haber hecho varios intentos para resolverlo, es necesario preguntarse: Qué ha hecho uno para que la situación sea así, si uno ha influido en los

resultados negativos y si se está haciendo trampa. Un buen método es autoobservar todo el proceso, desde que se inicia hasta que se cierra sobre sí mismo.

Al atacar las estrategias evitativas o protectoras hay que exponerse, arriesgarse y aguantar la incomodidad del enfrentamiento y aceptar lo peor que podría pasar, así ya no será necesario protegerse ni el autoengaño. La evitación puede volver a una persona intolerante a la adrenalina; los umbrales bajan y se magnifica el temor apenas éste se insinúa. Al escapar se impide que el organismo se habitúe a la emoción del miedo. Por eso es mejor dejar unos segundos que se asome el miedo, reconocer que es incómodo, pero no mortal. Gradualmente se irá perdiendo la sensibilidad a la adrenalina.

Cuando la evitación trabaja al servicio de una creencia irracional o un esquema maladaptativo, las desventajas son mayores que las ventajas porque se pierde la posibilidad de desconfirmar y eliminar la creencia responsable del propio malestar, se refuerza el miedo y la autoestima baja sustancialmente, la inseguridad se incrementa así como también se bloquea el potencial humano y se inhiben las fortalezas.

### **1.1.9. Técnicas para Modificar Pensamientos.**

a. Registro y auto observación: para identificar el pensamiento que produce malestar preguntarse a uno mismo: Qué pasó por la mente?, una vez identificada la idea, ubicarla en el contexto donde tuvo lugar la emoción perturbadora (que se sintió?), el ambiente (Qué pasó antes? Y después?) y el comportamiento manifiesto (cuál fue la propia reacción o comportamiento?)

b. Debate racional/cognitivo: a través de la disputa verbal, que implica poner en duda el pensamiento negativo y luego reemplazarlo por otro más aterrizado, racional o adaptativo. Tomar en cuenta: la evidencia empírica del pensamiento (hay hechos que lo avalen o si sólo es cuestión de imaginación o sentimientos), la consistencia lógica del pensamiento (si es posible obtener otras explicaciones alternativas de igual valor) y los efectos pragmáticos del pensamiento (consecuencias que la manera de pensar tiene o tendrá sobre la propia vida).

c. Detección del pensamiento y distracción: los pensamientos se relacionan unos con otros, formando complejas cadenas resistentes al cambio. La tarea consiste en bloquear los primeros eslabones de la cadena de pensamientos para evitar la propagación de ideas irracionales. Cuando se tengan pensamientos negativos, hay que desarrollar gradualmente un lenguaje interno para dejar que la mente siga teniendo esa clase de pensamientos, por ejemplo diciendo la palabra ¡Alto! Y detener el pensamiento. Así se logrará un sentido de autocontrol y dominio. La distracción también se puede aplicar ante estos pensamientos negativos, por ejemplo entablando una conversación con alguien, llamando por teléfono, viendo un programa de televisión, leyendo un libro, haciendo ejercicio, etc.

Para Martin y Boeck (2002) otro tema muy importante para lograr un bienestar psicológico es poseer Inteligencia Emocional, la cual abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en el lugar de otros y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida.

Existen cinco capacidades diferentes que integran la competencia emocional:

- Reconocer las propias emociones: poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Saber por qué se siente como se siente puede ayudar a manejar las emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- Saber manejar las propias emociones: emociones como el miedo, la ira la tristeza son mecanismos de supervivencia. Las emociones no se pueden elegir, no se pueden simplemente desconectar o evitar, pero la persona si tiene el poder conducir las reacciones emocionales de forma inteligente.
- Utilizar el potencial existente: a través de la perseverancia, confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas lleva a buenos resultados.
- Saber ponerse en el lugar de los demás: el 90 por ciento de la comunicación emocional se produce sin palabras. La empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.

### **1.1.10. La Inteligencia Emocional y la Salud:**

La medicina china sabe desde hace tiempo que la salud y las emociones están estrechamente ligadas; así pues, establece una relación entre los trastornos orgánicos y determinadas emociones y estados de ánimo. Las enfermedades del bazo y del estómago, por ejemplo están relacionadas con la timidez, las cavilaciones y las aprensiones (determinadas por el miedo); las enfermedades de los pulmones y del intestino grueso con la tristeza y la resignación; la cólera va unida a enfermedades cardíacas; dolores de espalda son padecidos por personas depresivas; el sistema inmunológico reduce sus defensas ante la soledad.

Dentro del mundo de las emociones numerosas pruebas anatómicas y fisiológicas demuestran que pensar y sentir, es decir, el cerebro racional y emocional, forman una unidad inseparable. Las emociones son importantes para el pensamiento y los pensamientos son importantes para las emociones.

Necesitamos las emociones para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, para tomar decisiones con prontitud y seguridad, y poder comunicar algo de forma no verbal con otras personas.

En la actualidad, la rama de la investigación cerebral que se ocupa de la conjunción del espíritu y las emociones se concentra sobre todo en comprender las interacciones recíprocas entre las tres zonas del cerebro situadas una sobre la otra: bulbo raquídeo, sistema límbico y neocórtex o corteza cerebral, formando la trinidad del cerebro.

El bulbo raquídeo es la parte más antigua y más primitiva del cerebro, responsable de funciones vitales sobre las que no se puede influir de forma consciente, como la respiración y el metabolismo, también dirige los impulsos, instintos y reflejos (algunas veces actividades automatizadas como saber conducir un carro).

Sistema límbico y amígdala (cerebro emocional). El sistema límbico permite almacenar información y es responsable de la vida anímica. Sus estructuras más importantes son la corteza

límbica y su zona periférica, la formación del hipocampo y la amígdala (especialista en aspectos emocionales).

El neocórtex: (el cerebro racional) A través de este existe la capacidad de pensar de forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente. La vida emocional es perfeccionada, perfilada y enriquecida gracias a la interpretación racional de la percepción que se produce en este.

Algunas de las pasiones que causan padecimientos como la ira, el miedo y la depresión son automatismos biológicos y están arraigados profundamente en la historia de la evolución. En las verdaderas o supuestas crisis emocionales la amígdala toma la delantera antes que el neocórtex.

Indignación, ira y cólera: la cólera y el comportamiento agresivo son reacciones de lucha fundamentales e instintivas cuando algún peligro amenaza. El psicólogo Raymond W. Novaco distingue entre cuatro clases esenciales de provocación que pueden desencadenar indignación: Frustraciones, sucesos irritantes, provocaciones verbales o no verbales, falta de corrección y la injusticia, entre otros.

El miedo se desarrolla en la neurobiología de la siguiente forma: los procesos neuronales en el sistema límbico provocan una excitación simpática y con ello una secreción de adrenalina. Se desencadena una reacción de estrés durante la cual el corazón late con mayor rapidez, el nivel de azúcar en la sangre aumenta y las pupilas se dilatan. Toda la atención se centra en el peligro.

En relación a la tristeza, es necesario entender algunos tipos de tristeza o depresión recurriendo a reacciones cerebrales tales como los flujos hormonales; una hormona es un mensajero químico que va de una célula o de un grupo de células a otras, desencadenando acciones determinadas según la naturaleza de la hormona segregada. Por ejemplo la infelicidad que genera la depresión aguda se debe a los genes transportadores de serotonina en el cerebro. A través de estudios en la actualidad se están fijando las bases genéticas de la ansiedad, pues hay personas con un gen que se expresa de forma tal que experimentan mayor inestabilidad emocional que otras personas sometidas a presiones ambientales o de fuerza mayor similares pero dotadas con una expresión genética distinta.

La neurobiología de la depresión consiste en que un nivel de aminas (noradrenalina, dopamina, serotonina) produce trastornos del sueño, pérdida del apetito, agotamiento, indiferencia y retraimiento ante las personas y actividades. El metabolismo del organismo se hace más lento, la capacidad de defensa del sistema inmunológico se reduce.

La depresión se considera como el vendaval moderno de la felicidad, pues tiene dos efectos muy preocupantes en la vida: uno es que limita o anula la capacidad de ser felices y la otra es que es responsable del quince por ciento de las enfermedades en países desarrollados; actualmente se considera que alrededor del 2020 a medida que envejezca la población mundial y se erradiquen las enfermedades infecciosas, los cuadros psiquiátricos y neurológicos irán en aumento y podrían llegar a representar el 15 por ciento de las enfermedades globales.

Respecto a los factores de riesgo emocionales se dice que quien sabe ponerse a sí mismo de buen humor, será menos propenso a buscar la sensación de felicidad en el alcohol o en la cocaína, y quien está en situación de manejar emociones negativas, como el miedo, decepción y la ira, no necesita ningún opiáceo. Se ha comprobado que a menudo los drogodependientes tienen padres que se distinguen por su proteccionismo. Los niños a quienes se evitan toda clase de dificultades no desarrollan el autocontrol adecuado: nunca se les anima a superar los momentos difíciles, no se enfrentan a los fracasos y decepciones por lo que crean una escasa tolerancia a la frustración y convierten las adicciones en la solución a situaciones difíciles.

Es distinto cuando se trata de personas con carencias emocionales, a menudo no disponen de suficientes estrategias para superar situaciones problemáticas.

Las personas que en su primera infancia casi no han experimentado amor y protección pueden tener problemas para aceptarse a sí mismos: quien no es amado se considera a sí mismo indigno de ser amado. Su confianza en sí mismos y en los demás es escasa. Al no encontrar ninguna satisfacción en estos ámbitos, satisfacen su anhelo de emociones de felicidad en las drogas o el alcoholismo.

Punset (2007) al definir la felicidad como una emoción, sugiere que es efímera, por lo tanto, el primero en llegar la meta de la infelicidad es aquel que pretende ser feliz continuamente, y considera que una razón interna y consustancial de la infelicidad obedece no solo a procesos neurológicos, sino también a las limitaciones evidentes del cerebro, pues éste muchas veces interpreta y codifica mensajes del exterior, magnificando o subestimando la realidad exterior con el consiguiente impacto negativo sobre las emociones y conductas personales, dando como resultado un estado de insatisfacción constante que estaría en la base de la depresión generalizada. Un ejemplo de ello se da cuando se hacen pronósticos afectivos. Por una parte al pronosticar la intensidad de la felicidad que aportará un determinado bien o acontecimiento futuro, siempre se sobreestima. De la misma manera se suele exagerar el grado de infelicidad que provocará una desgracia anticipada. Por otra parte, la segunda hipótesis explica que también el ser humano tiene mucha dificultad para desembarazarse del acoso de una carga emocional, ya que no sabe cómo transportarse mentalmente a otro estado anímico menos violentado, más frío, que permita tomar otras decisiones. También afirma que existen condicionantes externos de la felicidad, siendo el trabajo, la salud, familia, educación y grupo étnico, pero los considera como un mito en la consecución de la felicidad; explica que en cambio si hay otros factores que si influyen tales como el temperamento o la calidad del sueño.

#### **1.1.11. Manejo de las Emociones:**

El reconocimiento de las propias emociones es lo principal de la competencia emocional y se le debe de dar un nombre a lo que se está sintiendo. Solo quien aprende a percibir las señales emocionales, a etiquetarlas y aceptarlas puede dirigir sus emociones y ahondar en ellas. La clave de acceso al mundo emocional es la atención, la cual supone apercibirse y ser consciente del propio mundo interior con el objetivo de no ser avasallados por él. La mayoría de personas desarrolla estrategias de represión y evasión para enmascarar o dar otro sentido a las emociones desagradables o inaceptables. De manera automática e inconsciente solamente se le da acceso a determinadas emociones y se anulan otras. Al hacerlo, se privan de la oportunidad de averiguar más sobre ellas mismas y poder tomar las correspondientes medidas correctivas.

El autor recomienda que para cultivar la vida emocional hay que dar entrada a las emociones, prestar atención a las señales emocionales e identificar el desencadenante, al igual proporciona tres posibilidades fundamentales de dirigir el curso de las emociones, que son: apaciguamiento (no dejarse llevar por las emociones, regularlas), represión (a la larga no es considerada como una solución) y modificar la situación (utilizar la energía desencadenada por las emociones para desarrollar nuevas competencias).

Otro elemento importante para manejar situaciones es el uso del optimismo a través de diálogos internos que no contengan autocrítica, ni justificaciones para los fracasos. Dado que los pesimistas atribuyen sus derrotas a la incapacidad personal o a la indefensión, es difícil librarse de ellas. Su voz interior es intimidadora, amonestadora y refunfuña haciendo que se comporten de forma más pasiva y más improductiva que las personas optimistas y que desesperen con mayor facilidad de sí mismos y del resto del mundo.

Además de las opciones anteriores para manejar emociones, existen otras técnicas destinadas a lo mismo, entre las cuales se encuentran:

- Relajación muscular progresiva: el método consta de una serie de ejercicios en los cuales el individuo tensa y relaja los grupos musculares seleccionados a fin de lograr un estado de relajación profunda, con el objetivo de aprender a diferenciar entre tensión y relajación.
- Meditación: representa uno de los métodos sistemáticos más antiguos utilizados para la relajación, la cual se logra mediante la concentración de la atención.
- Ejercicios de visualización: consiste en viajar con la imaginación a lugares que se han visitado anteriormente y en los cuales se ha experimentado un estado de relajación y paz, tratando de detectar la mayor cantidad posible de detalles.
- Ejercicio físico: promueve la salud mental y la corporal. Sus efectos a largo plazo producen una mejor autoestima, permite afrontar más eficazmente las situaciones de tensión, elimina desechos metabólicos que resultan de experiencias de tensión, fortalece todos los sistemas orgánicos y ayuda a que se alcance una autoimagen positiva.

- Exposición: debe ser de manera gradual, y las situaciones a las que la persona se expone deben ser reales, que afronte en su vida cotidiana. Es mejor realizarla cada día, con la asistencia de un terapeuta, prestando atención a los avances que vaya consiguiendo, por pequeños que sean deben elogiarse. Una exposición exitosa es aquella en que se afronta la situación temida a pesar del miedo.
- Ventilar la emoción: a través de la expresión de la misma, pero con medida.
- Buscar diversiones: escapar de las fuentes de tensión, mirando películas o jugando videojuegos por ejemplo.
- Buscar apoyo social: focalizado a conectarse con otra gente a través de la expresión de los afectos y la resolución mutua de los problemas.
- Búsqueda de apoyo espiritual: concurriendo a una iglesia, orando, etc.
- Búsqueda de ayuda profesional: acudir a un consejero profesional.
- Buen humor: buscando el sentido del humor con amigos, películas, etc.
- Escritura: Cuando una persona habla o escribe sobre lo que le pasa, puede ayudarle a comprender e integrar su experiencia. Al poner los hechos y las emociones en palabras, se logra a distancia, otra perspectiva. Expresando las emociones en forma verbal o escrita las emociones disruptivas hay consecuencias positivas sobre la salud mental y física de las personas.
- Arteterapia: El enfoque es no-interpretativo, el paciente hace sus propias interpretaciones del arte y encuentra sus significados propios. La persona expresa mediante mensajes visuales, tonos de voz, lenguaje corporal y contenido verbal. El paciente comparte su expresión con imágenes, y el terapeuta ayuda al paciente con su expresión mediante movimiento, verbalización y otros usos de los materiales. Los terapeutas de la teoría Gestalt, estimulan el crecimiento de los pacientes así como el desarrollo de su potencial innato.

## **1.2. Introversión/Extroversión.**

### **1.2.1. Definición**

Jung explica que la tendencia a la introversión o a la extroversión se manifiestan desde la infancia, definiendo a la introversión como una actitud atípica que se caracteriza por la concentración del interés en los procesos internos del sujeto, mientras que a la extroversión la define por la concentración del interés en un objeto externo. Entonces el tipo extrovertido queda definido como la persona cuyo interés en general se enfoca hacia la vida social y el mundo externo, no hacia sus experiencias internas; el introvertido como una persona que en general se enfoca hacia sus pensamientos y sentimientos interiores.

Estas tendencias guardan una estrecha relación con la Personalidad, la cual se refiere en general a la imagen pública propia. Este uso común refleja el origen de la palabra personalidad en la palabra en latín persona, que se refiere a las mascararas que usaban los actores en las obras antiguas de teatro griego.

Según Bradberry (2008) la personalidad es un conjunto de características de comportamientos que cada quien posee en diferentes grados, y que pone en marcha el propio destino, al igual que la tendencia a la introversión o extroversión, estas características influyen en la manera cómo se piensa, cómo se siente y, en últimas, en lo que se hace. Cada persona tiene un perfil que refleja una combinación única de características de la personalidad y que se produce gracias a circuitos integrados de pensamiento que hay en el cerebro. Para cuando se llega a edad adulta, estos circuitos están bien definidos. Actúan como conductos mediante los cuales el cerebro piensa; son embudos mentales a través de los cuales fluyen las elecciones que se hagan. La personalidad es un conjunto de motivaciones, necesidades y preferencias que funciona como el plan de acción de las propias fortalezas y debilidades; es el “código” de cada individuo por así decirlo.

Oblitas (2006) opina que actualmente, para el especialista en la materia el concepto de personalidad engloba tanto la inteligencia como el temperamento (conjunto de factores biológicos y psicológicos).

Los rasgos de personalidad están constituidos por: aspectos físicos, intelectuales, emotivos y sociales, junto con el sistema de valores que posee la persona. La apariencia física de la persona abarca la actitud, la complexión y el tipo corporal, la expresión del rostro, así como la manera de vestirse. La capacidad intelectual abarca el modo de hablar del individuo, el tipo de ideas que expresa, y las cosas de las que habla, así como su sistema de valores y estado psicológico. La emotividad se puede conocer a través de sus gustos y de lo que repugna, según su agresividad o docilidad, analizando cómo reacciona cuando las cosas se ponen difíciles, si es tranquilo y seguro de sí mismo, si se enfada con facilidad, si tolera bromas y cuál es su sentido del humor; las cualidades sociales indican la forma en que una persona se comporta con los demás y la medida en que observa las reglas de etiqueta que rigen en la sociedad. El sistema de valores es el conjunto de actitudes que se tienen frente a la vida, comprendidos los principios morales y las creencias.

El hábito se refiere a modos de conducta directamente enraizados en lo observable. Un nivel superior de abstracción es el concepto de rasgo, que es la unidad básica de la estructura personal; un rasgo en Cattell, equivale a un factor o dimensión, un factor es un elemento descriptivo que sugiere hipótesis y la confirman o desconforman. La agrupación de los hábitos da lugar a la construcción de una serie de propiedades disposicionales que son los rasgos; así se dice que una persona es honesta (tiene el rasgo de honestidad) si en diferentes situaciones muestra modos de conducta relativamente estables (hábitos) que permiten calificarlo como tal. Los rasgos deben diferenciarse de los estados por cuanto éstos, pese a situarse en el mismo nivel de abstracción, se definen por su carácter temporal, distinción que se debe a Allport (1937), quien definió a los estados como “situaciones temporales de la mente y el ánimo” o tendencias determinantes o predisposiciones para responder ante el mundo en ciertas formas, son consistentes y perdurables.

Los rasgos pueden ser clasificados de formas distintas, de acuerdo con su contenido, pueden ser capacidades, rasgos generales de la personalidad (tradicionalmente entendidos como elementos temperamentales) y rasgos dinámicos (los comprometidos con el mundo motivacional). De acuerdo con su valor entitativo o sustantivo pueden ser rasgos superficiales (o rasgos que se obtienen al llevar a cabo un análisis factorial pero que no se repite en ocasiones posteriores y muestrea un campo muy restringido del funcionamiento personal) y rasgos fuente (o causales), que son aquellos que se repiten en las estructuras factoriales, muestrean parcelas

comportamentales algo distintas entre sí, tienden a encontrarse anclados a nivel interpretativo con una teoría y se encuentran en la utilización de tipos de datos distintos. Finalmente, en función de su rango de aplicación pueden ser comunes (esto es, que existen en todos los individuos) o específicos son tan específicos de un individuo que no podría encontrarse a otro tipo.

Para Catell (1965/1975) el rasgo representa tendencias reactivas generales y nos indica características de conducta del sujeto que son relativamente permanentes e implica una configuración y regularidad de conducta a lo largo del tiempo y de las situaciones. Algunos rasgos están relacionados con motivos, que son los rasgos dinámicos, y otros guardan relación con la capacidad y el temperamento distingue.

Cattell ha identificado dieciséis rasgos fuente (que permiten resumir la descripción de un individuo) de temperamento y capacidad básicos que sugiere representan los “bloques constructores” de la personalidad.

Ciertos rasgos son indicativos de un temperamento sociable, mientras que otros indican una disposición más reservada.

| <b>Temperamento</b>    | <b>Temperamento</b>         |
|------------------------|-----------------------------|
| Sociable               | Reservado                   |
| Más inteligente        | Menos inteligente           |
| Emocionalmente estable | Emocionalmente inestable    |
| Asertivo               | Humilde                     |
| Despreocupado          | Sensato                     |
| Conciencia fuerte      | Carencia de normas internas |
| Aventurero             | Tímido                      |
| Inflexible             | Afectuoso                   |
| Confiado               | Suspica                     |
| Imaginativo            | Práctico                    |
| Perspicaz              | Franco                      |
| Aprensivo              | Seguro de sí mismo          |
| Experimental           | Conservador                 |
| Dependiente del grupo  | Autosuficiente              |
| Casual                 | Controlado                  |
| Relajado               | Tenso                       |

**Fuente:** Engler, B. (1996) Libro “Introducción a las Teorías de la personalidad”

Todavía a un nivel superior de abstracción se encuentran los tipos, que los griegos y Kant (sin año de publicación) conceptualizaban categóricamente, pero que en la actualidad tienen un significado análogo al de los rasgos, aunque de mayor inclusividad, los rasgos corresponden a lo que en el análisis factorial se denominan factores primarios y los tipos a factores secundarios, resultantes de las correlaciones observadas entre rasgos. Para los tipólogos modernos, los tipos por lo común se refieren a grupos de rasgos o a ser extremo en un rasgo en particular.

Los tipos básicos se remontan a la distinción que hizo Hipócrates, según el predominio de uno de los cuatro humores corporales: sanguíneos (marcado por robustez, color subido y alegría), flemáticos (lentos, sólidos y apáticos), coléricos (irascibles y violentos) y melancólicos (deprimidos).

### **1.2.2. Anatomía de la Personalidad**

Las regiones del cerebro están adaptadas para mantener una estructura y una función constantes y coherentes, pero pueden hacer ajustes importantes bajo un tipo de presión determinada. Cada una de las cien mil millones de células del cerebro se comunica mediante ramificaciones pequeñas que llegan a otras células, una sola célula puede desarrollar 15,000 conexiones con sus vecinas y éstas conexiones pueden aumentar o disminuir según sea necesario.

Cuando un número suficiente de células establecen conexiones conjuntamente, abren caminos completamente nuevos para que la información viaje por el cerebro. Los investigadores que estudian la plasticidad del cerebro han descubierto que algunas áreas del cerebro se oponen tanto al cambio organizado que se consideran “congeladas”, es decir, incapaces de construir nuevas rutas que afecten sustancialmente su funcionamiento.

Hoy en día, se puede señalar el papel de las diferentes regiones del cerebro con bastante precisión, por ejemplo, la personalidad se alberga de manera predominante en la corteza orbitofrontal derecha (COD), directamente encima del ojo derecho. Se tiene la tendencia a no ver cambios en la personalidad en la edad adulta, puesto que la COD ha perdido su plasticidad para este momento. La personalidad se moldea como un pedazo de arcilla. Cuando se nace, carece de

forma; la adquiere a medida que se avanza hacia la edad adulta. Llegar a la edad adulta es el equivalente neural a poner la pieza en el horno: la forma que tiene es la forma en que permanecerá. Este proceso no solo es determinado por el entorno, ya que los genes tienen una influencia importante en el modelo. Así como las arcillas tienen diferentes texturas –algunas son más aptas para trabajar a mano mientras otras son ideales para tornear-, existen predisposiciones genéticas que determinan la formación de la personalidad.

Durante la niñez y la adolescencia la COD es bastante maleable. Para el momento en que llegamos a la adultez, la plasticidad de la COD se pierde y la personalidad queda impresa en el cerebro. La COD se apodera gradualmente de los propios pensamientos a medida que se vuelve integrada.

Algunas inclinaciones se refuerzan y estabilizan durante esa etapa del desarrollo, mientras que otras se hacen más difíciles de acceder. El cerebelo puede ser el centro de comunicación del cerebro, pero la COD da las órdenes y ejerce el control; el resto del cerebro se vuelve dependiente del plan maestro que está allí escrito.

La personalidad total de un individuo está hecha de la integración de factores biológicos y psicológicos que se reúnen para formar el temperamento. Es necesario distinguir en el temperamento aspectos estáticos y dinámicos, esto es, la morfología y la fisiología.

La Antigüedad ha transmitido dos doctrinas que corresponden a estos puntos de vista. Hipócrates distinguía dos variedades principales de estructuras llamadas hábitos, la estructura apoplectica y la estructura física.

En el plano fisiológico Galeno elaboró una doctrina de los cuatro temperamentos, que estaban determinados por la predominancia de uno de los cuatro humores: temperamento sanguíneo (predominancia de sangre), temperamento colérico (predominancia de bilis amarilla), temperamento melancólico (de bilis negra) y temperamento linfático (de linfa).

Uno de los elementos biológicos más manifiestos en la determinación de la personalidad es el sexo. Las diferencias biológicas son múltiples, afectando al patrimonio genético como a la morfología y a la fisiología, sobre todo a la endocrinología.

La base de las diferencias de la personalidad estriba en tres fuerzas principales que se influyen mutuamente, siendo estas: la herencia biológica, el ambiente y la edad.

La herencia biológica es esencial en la determinación de muchos caracteres físicos (peso, estatura, cuerpo entero), base física de la personalidad. Todavía más íntimamente relacionado el sistema glandular, que influye en las funciones del organismo.

El ambiente determina en gran parte el grado en el que se desarrollan las potencialidades y características de una persona.

En cuanto a funciones sensomotoras: en el campo perceptivo las diferencias comprobadas a favor del sexo femenino se encuentran en la discriminación de colores y en la percepción rápida de detalles. En motricidad, en cambio, las diferencias están a favor de los varones por fuerza muscular, la rapidez y la precisión de los movimientos de gran amplitud y a favor de las mujeres en lo que se refiere a destreza manual.

En funciones intelectuales pareciera que las mujeres obtienen resultados más elevados en las pruebas verbales y de memoria visual, los hombres en pruebas no verbales, que implican actividades espaciales.

En relación a afectividad, actitudes e intereses: los hombres muestran con mayor frecuencia actitudes de dominio y agresión, encontrándose aun en niños muy pequeños. En cuanto a orientación social hay diferencias, ya que los niños se interesan más en las cosas y las niñas en las relaciones sociales. Al referirse a manifestaciones neuróticas, tales como comerse las uñas, chuparse el dedo, etc., es mayor en las niñas que en los niños. Las manifestaciones neurovegetativas de las emociones son también más acentuadas en las mujeres y asimismo el umbral de dolor es más bajo.

Existen muchas diferencias específicas entre los sexos, siendo en gran parte resultado de factores culturales y de otras influencias del medio.

Otro factor muy importante al abordar el tema del temperamento es la edad, con la cual va variando la estructura de la personalidad. Esto se debe en gran parte a la influencia de la maduración biológica, tanto del conjunto de las estructuras corporales, como del sistema endocrino y del sistema nervioso. En este sentido, determinados periodos son sobre todo importantes: aquellos en que se producen crisis biológicas, como la pubertad y la menopausia o andropausia.

El papel de las glándulas neuroendocrinas, cuyo funcionamiento es controlado por el sistema nervioso central y más especialmente por el complejo diencefalohipofisiario, es importante en la determinación del temperamento. En el ser humano las afecciones endocrinas se acompañan de transformaciones de la personalidad.

Existen factores sociales que también intervienen en la formación de la personalidad, que van desde el medio familiar al grupo social al que pertenece la persona, hasta la cultura de la que depende este grupo social (factores institucionales). Son estos factores sociales los que terminan por desarrollar un equilibrio normativo de la personalidad, que se superpone al equilibrio biológico. Por ejemplo, el hambre tiene una base biológica, pero los medios que se utilizan para satisfacer el apetito son esencialmente determinados por las estructuras sociales de la personalidad.

El conjunto de medidas activas, tomadas por el grupo social para que un niño pueda ser expuesto a determinadas situaciones, cuya fijación, gracias al aprendizaje, le permite la formación de la personalidad, constituye en sentido amplio, la pedagogía, que forma parte de la cultura misma. Los primeros años en la vida son determinantes también en este desarrollo, pues corresponden a un periodo de modificación muy rápida de las estructuras nerviosas, en cuyo curso estas estructuras tienen una plasticidad elevada y de una gran estabilidad. Los mecanismos que determinan la socialización son múltiples, y en amplia medida todavía hipotéticos. Para el psicoanálisis los dos principales son la sucesión de los estados libidinales y la identificación.

Estadios del desarrollo de la libido: para el psicoanálisis todas las medidas sociales que favorecen la sucesión armoniosa de los estadios del desarrollo libidinal o que, al contrario, la perturban, tienen una influencia esencial en la formación de la personalidad. De este modo se concede importancia a la forma de alimentación del lactante (pecho o biberón, a horas o cuando el niño lo pide), a la fecha y modo de destete, al momento y rigidez del control de esfínteres. Pero los numerosos trabajos experimentales no han proporcionado hasta la fecha conclusiones satisfactorias al respecto.

La identificación: es la tendencia a adoptar aspectos característicos de la personalidad paterna del mismo sexo (o de otra persona), se trata de “imitación” inconsciente de los ejemplos suministrados por el compartimiento paterno, utilizando el mecanismo de “introyección”. La formación del Super Yo en particular va ligada a la introyección de las prohibiciones paternas.

De la misma forma que las anomalías en la sucesión de los estadios pulsionales conducían a anomalías de la personalidad (caracteres neuróticos y neurosis del carácter), también las anomalías de la identificación conducen a la formación de personalidades anormales. Estas nociones se enlazan con las observaciones empíricas de que los sujetos con personalidad anormal provienen a menudo de familias disociadas (ausencia del padre, mala relación entre progenitores), es decir, que no presentan condiciones favorables para la identificación. Esto aparece de forma clara en los casos de desequilibrio mental.

### **1.2.3. Las Cinco Grandes de la Personalidad.**

Christophe (2002) refiere que algunos investigadores continúan explorando el tema de la personalidad, y que ahora tiende a imponerse a nivel mundial un nuevo método de evaluación de personalidad denominado “las cinco grandes”.

Al recopilar todas las palabras destinadas a describir el carácter en los diversos idiomas del mundo, reagrupándolas según se asocian más o menos frecuentemente para describir a las mismas personas, los investigadores han llegado a un resultado común: la personalidad humana podría describirse en todas las latitudes según cinco grandes dimensiones, las cuales se pueden evaluar con la ayuda de diversos tests.

Cada individuo se sitúa entre los dos extremos: alto o bajo de la dimensión, según va acumulando mayor o menor número de los calificativos correspondientes a la descripción de la dimensión. Desde luego, para obtener un resultado más objetivo y preciso, lo más conveniente es pasar un test especialmente concebido para medir las “cinco grandes”, y según el perfil propio de estas cinco dimensiones, será más o menos sensible a ciertos aspectos de la felicidad.

Dimensiones de la personalidad: (Una persona se puede situar en cualquier nivel de las siguientes):

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Apertura (nivel alto)</b><br/>Imaginativo, prefiere la variedad y la innovación, abierto a los valores de los demás...</p>                 | <p><b>Apertura (Nivel bajo)</b><br/>Centrado en el presente, prefiere lo habitual, pocos temas de interés, conservador...</p>                  |
| <p><b>Control (Nivel alto)</b><br/>Competente, consciente, centrado sobre los resultados, concentrado, reflexivo...</p>                          | <p><b>Control (Nivel bajo)</b><br/>A menudo mal preparado, le importa poco el resultado, distraído, espontáneo...</p>                          |
| <p><b>Extroversión (Nivel alto)</b><br/>Amigable, sociable, afirmado, gusta de la excitación, entusiasta...</p>                                  | <p><b>Extroversión (Nivel bajo)</b><br/>Formal, gusta de estar solo, discreto, lento, sin necesidad de excitación...</p>                       |
| <p><b>Altruismo (Nivel alto)</b><br/>Confiado, abierto, servicial, conciliador, humilde, fácil de emocionar...</p>                               | <p><b>Altruismo (Nivel bajo)</b><br/>Desconfiado, reservado, reticente a la hora de ayudar, se siente superior a los demás, fríos...</p>       |
| <p><b>Estabilidad emocional (Nivel alto)</b><br/>Distendido, paciente, difícil de desanimar, raramente avergonzado, regula bien su estrés...</p> | <p><b>Estabilidad emocional (Nivel bajo)</b><br/>Cuidadoso, colérico, se desanima con facilidad, se avergüenza con facilidad, estresado...</p> |

Fuente: Christophe (2002) Libro “La fuerza de las emociones”

Las características de la personalidad influyen lo que la gente hace y dice cada día. El verdadero poder del manejo del comportamiento humano radica en el código de la propia personalidad - es el único artefacto de la mente tan dominante que constituye la clave para desarrollar una

conciencia de sí mismo. El perfil de la personalidad es, en gran medida, lo que se es; capta la esencia de las motivaciones y preferencias en la vida. Puesto que el perfil no cambia, alinear los esfuerzos con él, es la única manera en que puede usarse para el propio beneficio. La personalidad es la herramienta que puede allanar el camino hacia el éxito o dejar a un individuo estancado.

Es escaso el común acuerdo entre los teóricos de la personalidad sobre el uso apropiado del término “personalidad”. Para Gordon Allport, la personalidad era algo real dentro del individuo que llevaba una conducta y pensamiento característicos. Para Carl Rogers, otro teórico, la personalidad o “yo” era un patrón consistente organizado de percepción del “yo” o “mi” que se encuentra en el centro de las experiencias del individuo. Para B.F. Skinner, quizás el psicólogo estadounidense más conocido, la palabra “personalidad” era innecesaria. Para Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, contemporáneo, la personalidad era en gran parte inconsciente, oculta y desconocida.

#### **1.2.4. Teorías de la Personalidad.**

Cada teórico presenta su propia comprensión del término personalidad. Esto ayuda a explicar porque hay tantas teorías de personalidad diferentes.

Qué es una teoría? El termino teoría proviene de la palabra griega teoría, la cual se refiere al acto de ver, contemplar o pensar respecto a algo. Una teoría es una serie de conceptos abstractos acerca de un grupo de hechos o acontecimientos para explicarlos. Una teoría de personalidad, por consiguiente, es un sistema organizado de creencias que ayuda a entender la naturaleza humana, y son formuladas por personas en sus esfuerzos por entender al mundo.

##### **a. Carl Gustav Jung:**

Nació en 1875 en Suiza, considerado como uno de los pensadores psicológicos más grandes y controvertidos del siglo XX. Desarrolló una escuela de pensamiento independiente que contrasta de manera marcada con el psicoanálisis ortodoxo. Si bien, debe mucho a las ideas de Freud pero es un teórico de la personalidad por derecho propio.

Mientras Freud describía la estructura de la personalidad en términos de tres fuerzas que entraban en conflicto (ello, yo, súper yo), Jung la concibió como una compleja red de sistemas interactuantes que luchan hacia la armonía final: los primarios son el yo, el inconsciente personal con sus complejos y el inconsciente colectivo y sus arquetipos. Jung también describió dos actitudes primarias hacia la realidad y cuatro funciones básicas, las cuales juntas constituyen aspectos separados pero relacionados de la psique o personalidad total.

La psique se refiere a todos los procesos psicológicos: pensamiento, sentimientos, sensaciones, deseos, etc. Jung usó los términos psique y psíquico en vez de mente y mental, para evitar las complicaciones de la conciencia en estos últimos y para enfatizar que la psique abarca tanto procesos conscientes como inconscientes.

Una de las contribuciones de Jung a la psicología de la psique consciente es su explicación y descripción de tipos psicológicos. Jung distinguió entre dos actitudes básicas (1933) y cuatro funciones o formas de percibir al ambiente y orientar las experiencias.

La extroversión es una actitud en la que la psique está orientada hacia fuera al mundo objetivo. El extrovertido tiende a estar más cómodo con el mundo exterior de personas y cosas. La introversión es una actitud en la que la psique está orientada hacia adentro al mundo subjetivo. El introvertido está más cómodo con el mundo interior de conceptos e ideas.

Las cuatro funciones de Jung se agrupan en pares opuestos. Las funciones de sensación e intuición se refieren a la manera en que se recopilan datos e información. El que siente que está más cómodo usando los cinco sentidos y tratando con hechos y con la realidad. El que intuye busca relaciones y significados o posibilidades acerca de acontecimientos pasados o futuros. Pensamiento y sentimiento se refieren a la manera en que se llega a conclusiones o se hacen juicios. El que piensa prefiere usar la lógica y el análisis impersonal. El que siente se interesa más por los valores, actitudes y creencias personales. Jung sugirió que una de estas funciones tiende a ser dominante en cada individuo y su opuesto inferior. Las otras dos funciones desempeñan un papel auxiliar.

Las dos actitudes y las cuatro funciones pueden combinarse para formar ocho tipos psicológicos.

Cuatro de los tipos son extrovertidos. Estos incluyen: Pensamiento: estas personas tienden a vivir de acuerdo con reglas fijas, reprimen los sentimientos y tratan de ser objetivos pero en ocasiones son dogmáticos en su pensamiento. Sentimiento: Estos individuos son personas sociables que buscan la armonía con el mundo y respetan la tradición y la autoridad, tienden a ser bastante emocionales, ya que el pensamiento está reprimido. Sensación: Estas personas buscan placer y disfrutan las experiencias sensoriales nuevas, están orientados con intensidad hacia la realidad y reprimen la intuición. Intuición: Estos individuos son muy creativos y encuentran atractivas las ideas nuevas, tienden a tomar decisiones basadas en corazonadas más que en hechos y están en contacto con su sabiduría inconsciente. La sensación está reprimida.

Los otros cuatro tipos psicológicos son introvertidos: Pensamiento: Estos individuos tienen una necesidad intensa de privacidad; tienden a ser teóricos, intelectuales y algo imprácticos. El individuo reprime los sentimientos y puede tener problemas para relacionarse de forma satisfactoria con otras personas.

Sentimiento: Estas personas tienden a ser calladas, pensativas e hipersensibles, el pensamiento no está reprimido y el individuo puede parecer misterioso e indiferente hacia los demás. Sensación: Estos individuos tienden a ser pasivos, calmados y artísticos, se enfocan en los acontecimientos sensoriales objetivos y reprimen la intuición. Intuición: Jung se describió a sí mismo como un introvertido intuitivo, estos individuos tienden a ser soñadores místicos que proponen ideas nuevas inusuales y rara vez son entendidos por los demás. La sensación está reprimida.

Jung advirtió que los tipos descritos rara vez ocurren en una forma pura. Hay una gama amplia de variación dentro de cada tipo y las personas de un tipo específico pueden cambiar (aunque no a otro tipo) conforme cambia su inconsciente personal y colectivo. Ningún tipo es mejor que otro. Cada uno tiene sus propias virtudes y defectos.

Jung ligaba la extroversión con la histeria y la introversión con psicastenia, en la actualidad este último abarcaría los estados de ansiedad, depresión reactiva, fobias y estados obsesivos.

Cattell (1965-1975) decía que la personalidad es lo que permite una predicción de lo que una persona hará en una situación determinada”. Desarrolló su teoría por medio de sus métodos y técnicas de investigación e identificación de los rasgos. La herramienta principal ha sido el análisis factorial. Él comienza a medir volúmenes grandes de datos de una gran cantidad de individuos en una variedad de formas, tales como registros de vida, cuestionarios de auto reporte o pruebas proyectivas. Todos los datos acumulados de estas fuentes son sujetos a la técnica estadística compleja del análisis factorial. Este es en esencia un procedimiento correlativo, pero interrelaciona muchas correlaciones al mismo tiempo.

**b. Hans J. Eysenck.**

Nacido en Berlín, Alemania en 1,916. La guerra tuvo un impacto significativo en él cuando Alemania perdió la primera guerra mundial y muchos sufrían de desempleo masivo.

Eysenck se embarcó en su carrera como psicólogo alrededor de 1,982. Más tarde fue contratado como psicólogo investigador en el Hospital de Emergencias Mill Hill, ahí realizó en forma independiente un estudio sobre confiabilidad de los diagnósticos psiquiátricos y prescribía tratamientos. La investigación clandestina de Eysenck demostró que había muy poco acuerdo entre los psiquiatras respecto a los diagnósticos y el tratamiento. Más tarde, con el uso del análisis factorial, concluyó que los trastornos podrían ser abarcados bajo dos factores de personalidad principales: neuroticismo y extroversión/introversión. Sus hallazgos lo llevaron a publicar “Dimensiones de Personalidad”, a la cual considera como una organización más o menos estable y perdurable del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, lo cual determina su adaptación única en el ambiente.

Eysenck percibe a la personalidad como una jerarquía, en la parte más baja están las respuestas específicas, conductas que se pueden observar en realidad, tales como alguien que contesta un teléfono. El siguiente nivel es el de las respuestas habituales, grupos de conductas específicas que en forma característica recurren en circunstancias similares, tales como comprar comestibles. Encima de éstas, hay rasgos más generalizados, grupos de respuestas habituales relacionadas. En

la parte más alta de la jerarquía, los grupos rasgo relacionados forman dimensiones generales amplias o tipos básicos, tales como la introversión o la extroversión.

La investigación de Eysenck se ha centrado en la identificación de estos superfactores, de hecho, busca no solo describir la conducta en términos de tipologías básicas, sino también entender los factores causales que están detrás de la conducta.

Cuando realizó una revisión de teorías del temperamento, observó que había patrones distintos en las diversas patologías que habían sido usadas a lo largo de la historia para describir la personalidad. Buscó probar la hipótesis de que la conducta incluida en la tipología antigua de Hipócrates podría ser explicada por dos dimensiones fundamentales de la personalidad o superfactores: Introversión en contraposición con extroversión y emocionalidad en contraposición con estabilidad.

La dimensión introversión en contraposición con extroversión refleja el grado en que una persona es sociable y participativa al relacionarse con otros sujetos. Extroversión-introversión es una dimensión continua que varía entre individuos. Algunas personas tienden a ser amistosas, impulsivas y extrovertidas mientras que otras se inclinan a ser reservadas, calladas y tímidas. Estas dimensiones son semejantes a las dos actitudes básicas desarrolladas por Jung.

La dimensión de emocionalidad en contraposición con estabilidad se refiere a la adaptación de un individuo al ambiente y a la estabilidad de su conducta través del tiempo. Algunas personas tienden a estar bien integradas y a ser estables desde el punto de vista emocional, mientras que otras tienden a encontrarse mal integradas, a ser impredecibles desde el punto de vista emocional y neuróticas.

Es conveniente recordar que el concepto de extroversión e introversión (E-I) es dimensional, por lo tanto las diferencias postuladas deben entenderse como diferencias a lo largo de un continuo de más y menos. En relación con el condicionamiento clásico las diferencias observadas se consideran de importancia fundamental para la teoría de Eysenck por dos razones. Primera, el significado biológico directo que implica el paradigma de condicionamiento clásico. Segunda,

porque las diferencias en condicionamiento le permiten explicar las diferencias en socialización y en la susceptibilidad a padecer diversas alteraciones psiquiátricas.

Eysenck realiza la predicción general de un peor condicionamiento de Extroversión en comparación con Introversión. Eysenck y Levey en un intento por acomodar la evidencia experimental inconsistente, sugieren tres parámetros de la situación experimental de condicionamiento que modularían los resultados obtenidos en esta área. Así, habría una serie de condiciones óptimas que facilitarían el condicionamiento más rápido del introvertido: i) cuando se utilizan programas de refuerzo parcial; ii) cuando la intensidad del estímulo incondicionado (EI) es débil, y iii) cuando el intervalo de presentación entre estímulos (EC-EI, estímulo condicionado-estímulo incondicionado) es corto. En condiciones opuestas, el extravertido condicionará más rápidamente que el introvertido.

En cuanto al aspecto de sensibilidad a la estimulación: Una consecuencia directa de la teoría de Eysenck es que el introvertido será más sensible a la estimulación que el extravertido, puesto que, como se señaló, su activación cortical funciona como una especie de válvula amplificadora de la estimulación. De este modo se sugirió que en I se observarían umbrales sensoriales más bajos (es decir, responderán a intensidades de la estimulación más bajas) que en E. Este resultado ha sido confirmado en diversas ocasiones. Además, considerando que los efectos placenteros positivos de la estimulación se producen a un nivel intermedio y los efectos negativos cuando los niveles de estimulación son muy altos o muy bajos, Eysenck establece que el nivel preferido de estimulación será menor en I que en E. De esta manera, el I se desempeñará mejor que el E cuando los niveles de estimulación sean bajos, de manera que tolerará mejor las situaciones de deprivación sensorial. Igualmente, dada la mayor sensibilidad a la estimulación del introvertido, éste tendrá una menor tolerancia al dolor que el extravertido. Estas últimas sugerencias han recibido un apoyo empírico débil.

En cuanto a Memoria, esta teoría sugiere que E tendrá un mejor recuerdo a corto plazo y peor memoria a largo plazo que I. Esta hipótesis fue posteriormente modulada por un parámetro de la situación experimental: el nivel de dificultad de la tarea, de manera que cuando las tareas de memoria eran difíciles (pares asociados) se confirmaba la mejor memoria a corto plazo del

extrovertido, pero no cuando se trataba de tareas difíciles (tareas de recuerdo libre y de reconocimiento), en las que la elevada activación no dificultaba la memoria a corto plazo.

En el aspecto de Percepción Eysenck (1985) recoge una considerable evidencia empírica con relación a las diferencias que cabe esperar entre I y E en todo un conjunto de fenómenos perceptuales. Algunas predicciones en este campo sugieren: i) una mayor duración del post-efecto de espiral para I en comparación con E, ii) una menor susceptibilidad a los efectos del enmascaramiento en I que en E, y iii) que el punto crítico en la fusión de centelleo es más elevado en I que en E.

Otro conjunto de características adicionales recogidas por Eysenck (1985) sugieren que el introvertido posee un sentido del humor basado en el juego de palabras o incongruencias mientras que el extravertido prefiere chistes sexuales y agresivos. También el extravertido es más susceptible a la influencia social procedente de una fuente de prestigio o, por poner otro ejemplo, tiene preferencias estéticas en pintura diferentes, en el sentido de mostrar una mayor inclinación por los colores brillantes.

Al seguir su investigación sobre los primeros dos superfactores, investigó un tercero: psicoticismo. Éste, por lo general se caracteriza por la pérdida o distorsión de la realidad y la incapacidad para distinguir entre los acontecimientos reales y la fantasía. La persona puede tener perturbaciones en el pensamiento, emoción y conducta motora, así como alucinaciones y delirios. El factor de psicoticismo incluye también algún grado de psicopatía: trastornos caracterizados por conducta social e impulsiva, egocentrismo/introversión y emocionalidad/estabilidad, el psicoticismo no es una dimensión, es un polo opuesto. Entonces sugiere que los trastornos psicóticos son muy diferentes de los neuróticos. Por tanto, una persona puede volverse cada vez más neurótica sin volverse psicótica.

Eysenck (1947) también desarrolló su teoría de la personalidad, a partir de estudios factoriales. El factor de neuroticismo (N), (que se refiere a la intensidad de respuestas emocionales, las cuales se reflejan en la activación del sistema nervioso autónomo = SNA), y la ansiedad comparten algunas características con la ansiedad, pero hay otras que las diferencian. Pues puede haber individuos

altos en N, pero no altos en ansiedad. No obstante, probablemente son más las similitudes entre ambos constructos que la diferencia. La base biológica del neuroticismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo e hipotálamo).

El sistema límbico tiene conexiones con el tálamo, con la corteza cerebral y con la formación reticular.

Una manera de estudiar el neuroticismo es a través de las respuestas del SNA. Una de estas es el reflejo de orientación. Ante un estímulo se produce una clase de respuestas en el organismo que facilitan su percepción: la mirada se orienta hacia el lugar de donde procede, se activan zonas del sistema nervioso encargadas de procesarlo, etc. Estas respuestas tienen componentes observables y no observables directamente. Uno de estos últimos, que sólo puede ser observado mediante instrumentos adecuados, es el descenso de la resistencia eléctrica de la piel. Este se produce como consecuencia de una mayor sudoración, resultante de la activación del SNA, que hace que la piel ofrezca menor resistencia al paso de una corriente eléctrica. A menor resistencia, mayor respuesta de orientación. Se ha comprobado que las personas con alto N manifiestan respuestas de orientación de mayor magnitud. Esta característica hace que sean más distraíbles y perturbables, puesto que señales de baja intensidad en el ambiente son suficientes para provocar su reflejo de orientación. Están más alerta ante los estímulos del entorno que las personas con bajo N.

Su Teoría de la inhibición proponía (1957) el postulado de las diferencias individuales: Los seres humanos difieren con respecto a la velocidad con la que se producen la excitación y la inhibición, la fuerza de la excitación y de la inhibición producidas, y la velocidad con la que se disipa la inhibición. Estas diferencias son propiedades de las estructuras físicas implicadas en la formación de las conexiones entre estímulos.

Al postulado anterior añadió el postulado tipológico, que permitía la agrupación de las personas en cuanto a su tipo extravertido-introvertido: Los individuos cuyos potenciales excitatorios se generan lentamente y son débiles están predispuestos a desarrollar pautas de comportamiento extravertidas y a desarrollar alternaciones histérico-psicopáticas en caso de crisis neurótica; los

individuos que generan los potenciales excitatorios rápidamente y son fuertes están predestinados a desarrollar pautas de comportamiento introvertidas y a desarrollar alternaciones distímicas en caso de crisis neuróticas. Del mismo modo, los individuos cuya inhibición reactiva se desarrolla rápidamente y en quienes las inhibiciones reactivas son fuertes y de lenta disipación están predestinados a desarrollar pautas de comportamiento extravertidas y a desarrollar alteración histérico-psicopáticas; aquellos cuya inhibición reactiva se desarrolla lentamente y en quienes las inhibiciones reactivas son débiles y de rápida disipación están predestinados a desarrollar pautas de comportamiento introvertidas y alteraciones distímicas en caso de crisis neuróticas”.

A nivel neuroanatómico, la estructura responsable de las diferencias en E-I es la formación reticular (más concretamente, el sistema reticular activador ascendente-SRAA), cuyo umbral de excitación es menor en los introvertidos que en los extrovertidos, ello hace, por ejemplo, que los extrovertidos prefieran, en general, una mayor intensidad de estimulación que los introvertidos y que su tolerancia a los estímulos dolorosos sea mayor. El SRAA es una estructura nerviosa que se encuentra en el tronco del encéfalo, que recibe proyecciones procedentes de las vías sensoriales y que proyecta otras sobre la corteza cerebral. Su función consiste en enviar impulsos a la corteza para activarla y facilitar el procesamiento que ésta hace de las señales sensoriales que también recibe. Se trata de un sistema de activación relacionado con los ritmos sueño-vigilia, las personas con baja extroversión (introvertidas), se caracterizan por umbrales de activación menores en el SRAA que aquellas con alta extroversión. Esto es, su SRAA se pone en marcha y activa la corteza cerebral ante estímulos de baja intensidad, mientras que las personas extrovertidas precisan que éstos sean mayores para activar su SRAA y para que éste, en consecuencia, envíe señales de activación a la corteza cerebral.

La función primaria del SRAA es regular los niveles de excitación que van de los estados de sueño hasta la alerta máxima.

Estas diferencias biológicas están en la base de distintas personalidades de unos y otros. Existe una relación entre activación y rendimiento que tiene forma de U invertida, fenómeno que se conoce como ley de Yerkes-Dodson, la cual sostiene que para cada tarea existe un nivel óptimo de activación en el que se obtiene el máximo rendimiento, por encima y por debajo del cual éste

empeora. Las tareas fáciles tienen un nivel óptimo de activación superior al de actividades complejas. Se necesita más activación para encontrar la motivación necesaria que permita realizar una tarea fácil; en cambio las difíciles requieren más tranquilidad para su afrontamiento.

En relación a la personalidad, los individuos introvertidos están crónicamente más activados que los extrovertidos, debido a los menores umbrales de su SRAA, es decir, se encuentran de manera natural muy cerca de su nivel óptimo de activación. Esta característica los impele a evitar situaciones de estrés o activadoras, en razón de que éstas deterioran su rendimiento pues sobrepasan su óptimo de activación. En cambio, las personas extrovertidas se encuentran crónicamente subactivadas y buscan situaciones estimulantes que les lleven cerca de dicho óptimo. La interacción social es una de las situaciones que generan mayores niveles de activación; en consecuencia las personas introvertidas prefieren actividades que puedan ser realizadas en aislamiento, prefieren leer que ir a fiestas, etc. Los extrovertidos buscan estimulación y encuentran ésta muchas veces en la relación social. También son dados a actividades de riesgo, búsqueda de sensaciones, etc.

La línea explicativa de Eysenck, basada en la apelación a mecanismos del nivel biológico, ha hecho que proliferen estudios en los que se ha sometido a prueba empírica mediante utilización de variables psicofisiológicas. Algunas de estas investigaciones han empleado medidas centrales, como la actividad electroencefalográfica (EEG) o los potenciales evocados, mientras otros han estudiado medidas autonómicas como la tasa cardiaca, la actividad electrodermal, etc.

También se han estudiado otros indicadores del arousal (teoría del arousal de Eysenck propone que N y E tienen una base biológica en las estructuras del sistema nervioso mencionadas con anterioridad), aunque en menor medida que los anteriores. Por ejemplo, la dilatación de la pupila, donde ante la presentación de un estímulo luminoso, normalmente se produce una contracción de la pupila de origen parasimpático, seguida por una lenta dilatación causada por la actividad simpática. Se ha observado una más lenta contracción pupilar de los extrovertidos, que ha sido interpretada como indicadora de un menor arousal que en los sujetos introvertidos. Asimismo, se ha observado que la dilatación pupilar previa a la estimulación es mayor en los

introvertidos, al igual que la que se produce tras la presentación de estímulos auditivos, tanto neutros como cargados emocionalmente.

Gray (1982) propuso una teoría de la personalidad semejante a la de Eysenck, al considerar dos dimensiones básicas de la personalidad, que corresponden a las diagonales del modelo de Eysenck, es decir, ansiedad e impulsividad. En el modelo de Gray, las personas con elevada ansiedad son aquellas que en el de Eysenck puntúan alto en N y bajo en E, mientras que las bajas en ansiedad son bajas en N y altas en E. Las personas muy impulsivas son altas en N y en E; y las poco impulsivas son bajas en N y E. Es decir, las dimensiones más importantes de la personalidad corresponden, según Gray, a una rotación de 45° de los ejes del modelo de Eysenck. Esta nueva posición de las dimensiones fundamentales de la personalidad permitiría predecir mejor, el resultado de algunos experimentos de aprendizaje animal y fisiología.

Pueden distinguirse dos etapas en la evolución de la teoría de Gray. Una inicial, muy cercada a Eysenck y otra más distanciada. Gray partió de la observación de que los barbitúricos y el alcohol tenían efectos similares a la extroversión, así como efectos específicos en estudios de aprendizaje, particularmente en paradigmas de castigo y de extinción de conductas, que no se producían en paradigmas de reforzamiento positivo o evitación activa. Efectos análogos se observaban en las lesiones del hipocampo y del área septal media. En consecuencia, supuso que las estructuras neuroanatómicas relacionadas con la extroversión eran además del SRAA, las que forman el que denominó sistema septohipocámpico (SSH).

Con todo ello reformuló el concepto de introversión-extroversión como dimensión de susceptibilidad al castigo (a mayor introversión, mayor susceptibilidad al castigo), y neuroticismo como la susceptibilidad a todo tipo de reforzamiento (tanto a la recompensa como al castigo). Por consiguiente, la mayor susceptibilidad al castigo debería presentarse en los individuos con alta introversión y alto neuroticismo, y la mayor susceptibilidad a la recompensa en los sujetos con alta extroversión y alto neuroticismo.

Si en esta primera formulación su teoría mantenía los factores de E y N como dimensiones básicas, más adelante propuso las de ansiedad e impulsividad como fundamento alternativo de la

personalidad, las cuales se vinculan con estructuras neuroanatómicas propias, así como con constructos hipotéticos de carácter psicológico.

Neymann y Kohlsted (sin año de publicación) indican que cada persona muestra cierta tendencia a “estar consigo misma” y ocuparse preferentemente de sus propios estados de conciencia, o sea de su subjetividad. A esta tendencia se le llama “introversión”. También la persona muestra interés por los acontecimientos exteriores o del ambiente, de lo que es objetivo. A esta tendencia se le llama “extroversión”.

Entre estos dos polos se desarrolla la vida psicológica del hombre: entre el mundo interno, que acapara la atención del individuo –con desconsideración del mundo objetivo-, y el mundo externo, que sume la conciencia de la persona con un interés fundamental en el entorno y constituye y polariza la energía humana en lo que le rodea como valor esencial.’

Estas dos tendencias –en cantidad y profundidad diversas- se encuentran en todas las personas. El mayor o menos grado de ellas determinarán su clasificación en la división bipolar de introvertidos (o introversos) y extrovertidos (o extroversos).

Muy unidas a la constitución orgánica y temperamental, mientras unos son más atraídos por los objetos, otros se sumen en el mundo de su propia intimidad.

#### **1.2.5. Caracteres de la Introversión y de la Extroversión.**

Ya el niño, desde sus primeros años muestra una u otra tendencia hacia la introversión ó a la extroversión. Su silencio, su mirada, todo su comportamiento distingue muy bien al introvertido del extrovertido, cuando estos rasgos se encuentran muy marcados en la persona. Por eso, juzgamos que son rasgos muy vinculados a la herencia y a la constitución orgánica y temperamental de la persona.

En la adolescencia donde toman más cuerpo dichos rasgos y se definen con más claridad, determinando definitivamente el tipo. Es en la adolescencia donde se crea ese espacio interior, en

que puede vivir la persona consigo misma, facilitando la intimidad y, por lo tanto, la actualización de la tendencia introversiva. Es también el momento preciso en que el entorno adquiere nuevos significados para el individuo. Es decir, la adolescencia es el momento en que tienen su desarrollo y actualización las tendencias introversivas y extroversivas.

Al abordar el rasgo de personalidad de la introversión, se tiene que partir del psicoanalista Carl G. Jung, quien estudia esta dimensión y la coloca como razón y base de su tipología. Como otros psicólogos de las clásicas tipologías, también Jung realiza sus investigaciones en enfermos psicóticos. Encuentra los estados extremos de máxima introversión en los esquizofrénicos, así como el extremo polar de la extroversión en los maniaco-depresivos.

Así surgen también los dos tipos, del predominio de una de las dos tendencias, sin que ninguna de ellas sea síntoma de anormalidad. Es más, no se dan tipos puros, que exclusivamente muestren un arraigo en una sola tendencia. Todo individuo, según las palabras de Jung, posee ambos mecanismos, el de la extroversión y el de la introversión, y sólo el predominio de uno constituye el tipo.

A partir de las cuatro funciones psicológicas fundamentales pensar, sentir, percibir e intuir determina los ocho tipos de su clasificación, cuatro introversos y cuatro extroversos.

A continuación se exponen algunas diferencias o caracteres típicos de cada una de las tendencias, admitiendo que no siempre se dan en ellas estrictamente.

#### *Caracteres de la introversión:*

- Interés por los propios procesos psicológicos: se encierran en sí mismas, en sus ideas, en sus pensamientos, en sus emociones, en sus impresiones.
- Hay enfoques de los hechos desde puntos de vista personales y propios.
- Dificil adaptación. No tienen muchos amigos y no les gusta relacionarse con gente nueva.
- Actitudes no comunes, a veces extravagantes.

- Choque y oposición a todo lo que no responde a su pensamiento o ideal. Se conforman con su vida, no le gustan los cambios, la incertidumbre ni los imprevistos.
- Capacidad de fanatismo. Se esfuerzan en realizar a la perfección sus tareas cotidianas y todo lo referente a su profesión.
- Egocentrismo: todo gira alrededor de él mismo.
- Se sume en el pesimismo. Cualquier comentario negativo les hace sufrir enormemente, le dan excesiva importancia.
- Es muy imaginativo. Son observadores y poseen gran sensibilidad, lo que les permite darse cuenta de los problemas quienes les rodean y de los malos momentos por los que pueden estar atravesando, siendo en ese aspecto comprensivos y respetuosos.
- Bastante sensitivo.
- Tímido, vergonzoso, reservado, difícil de conocer, esquivo. prefieren retirarse antes que demostrar sus sentimientos.
- Concentrado, profundo; trata cada vez una cosa.
- Pesimista en cualquier asunto. Intolerante.
- Desconfiado de sí mismo y de los demás.
- Preferencia por la soledad. Tienden a alejarse y retraerse de la vida social
- Huída de la notoriedad.
- No le interesan los demás y se despreocupa por sentimientos de otros.
- Ensimismado, reservado.
- Defensivo frente a todos y a todo. no aceptan las críticas de los demás y cualquier comentario hacia su persona, lo consideran como un atentado hacia su intimidad.
- Poco hablador. Por lo general, ante un grupo de personas permanecen más tiempo escuchando que hablando.
- Se guía por motivos personales.
- Acostumbra ser estudioso y aplicado.
- Lee mucho.
- Prefiere literatura, historia y artes.
- No mucho gusta del liderazgo.

- Es detallista y minucioso. Planean las cosas por anticipado, son previsoros, lo tienen todo pensado y organizado, no les gustan los imprevistos ni las sorpresas. - No actúan por impulsos.
- Tardo para conflictos sociales. Tienen gran respeto por los demás. En general, no hacen comentarios inadecuados.
- Busca tareas individuales e independientes, haciendo las cosas a su modo.
- Gusta de los lugares privados en donde pueda estar solo.
- Le deprimen los contrastes. Si algo le molesta, no lo dice.
- Se siente fácilmente fracasado. No les gusta quedar mal y con frecuencia sienten vergüenza delante de los demás.
- Casi nunca halla salidas. Suelen ser inflexibles y rígidos tanto en sus tareas como en sus pensamientos.
- No es persona de recursos. carecen de habilidades para las relaciones sociales.
- Prefiere juegos individuales.
- Selecciona sus amigos –uno o pocos-.
- Poseen un gran sentido de la responsabilidad y son personas muy laboriosas, todo lo hacen con seriedad y son constantes en las actividades que realizan.
- Se acentúa en la adolescencia.

*Caracteres de la extroversión:*

- Interés por las personas, hechos y cosas del mundo, es decir, por la objetividad. Buscan estímulos fuera de sí mismos.
- Se enfocan los hechos tal como ellos se dan en la realidad.
- Fácil adaptación.
- Conducta común sin salir de las costumbres generales.
- Buena disposición frente a hechos e ideas de cualquier tipo.
- Capacidad de amplia tolerancia. tolera las multitudes y el ruido.
- Hay entrega a los hechos y cosas del mundo.
- Goza generalmente de optimismo.
- Es muy realista.

- Es bastante activo.
- Decidido, difícil de avergonzarse, abierto, accesible, entregado.
- Disperso, superficial, múltiple en el manejo de las cosas.
- Equilibrado, en general, sigue la corriente.
- Confiado siempre en sí mismo y en los demás.
- Preferencia por la compañía.
- Goza con la popularidad.
- Interesado por la gente, goza y sufre con los demás.
- Abierto y comunicativo. dicen lo que les pasa por la cabeza y, si desea usted saber qué es lo que piensan, solo tiene que escucharlos y dejarlos hablar.
- Siempre bien dispuesto para todo.
- Muy conversador, habla con mucha facilidad y siempre en voz alta.
- Se deja llevar por las circunstancias.
- Prefiere juegos y deportes.
- Lee poco.
- Es bueno para las ciencias.
- Asume papeles directivos.
- Poco ordenado y no perfeccionista.
- Su viveza lo saca de apuros sociales.
- Gusta trabajar en equipo, como buen camarada y organizador. No es original. Las personas extravertidas prefieren un lugar de trabajo que requiera actividad, presente variedad y permita la interacción frecuente con los demás.
- No le desaniman las frustraciones.
- Se repone pronto ante el fracaso.
- Siempre halla posibilidades.
- Es persona de recursos.
- Participa en juegos grupales
- Muchos amigos y se entiende bien.
- Prevalece en la niñez.

### **1.2.6. Niveles Superiores de Introversión**

La timidez es algo que va muy relacionado con la introversión, al respecto González (2003) explica que es una dimensión particular de la propia personalidad y su desarrollo, pero está en conjunción directa con el ambiente que rodea a la persona tímida. Y a la vez menciona aspectos importantes al respecto, destacando lo siguiente:

Es un problema que no aparece de repente, sino que se forma a lo largo del tiempo en un proceso, y se integra en la evolución de la personalidad humana en los diversos períodos y estadios de la vida. Quizás sea un síntoma de temor psicológico a los demás; quizá simplemente se pueda convertir en una fobia social. El tímido profundo huye de los demás porque tiene miedo de lo social, porque le asusta lo gregario y la reclusión, la inhibición la huida hacia el interior es un mecanismo de defensa que produce una bajada de “la angustia que el otro produce en la propia persona”. Pues, en alguna manera o en algún grado, lo corriente es que los demás produzcan en el otro una cierta tensión psicológica, ya que cuando un humano se dirige a otro humano la diferencia de tensión se manifiesta claramente; éste es el trono donde se asienta la timidez, y dependiendo del grado de tensión producido así es el grado de timidez que cada cual padece.

Cuando es patológica logra encerrar al individuo en una prisión, le somete a una tortura psicológica cuyas consecuencias pueden ser terroríficas, pues le encierra en sí mismo, de modo que su comportamiento y sus pensamientos quedan negativamente perturbados. Si un tímido patológico se siente intimidado, puede responder de modo delictivo. El alcohol y el tabaco son tristemente apoyos psicológicos para desinhibir y sirven como muletas que parecen ayudar a la desinhibición social.

Un ejemplo claro que el autor menciona es el del “violador de Pirámides” en el cual él agredía a sus víctimas porque se “sentía feo”, y decía que cuando lo pillaron se sintió muy aliviado, pues a sus 31 años Arlindo había cometido 140 ataques sexuales a mujeres, padecía un terrible complejo de inferioridad ante ellas; ante el sexo femenino veía una amenaza capaz de reírse de su físico, por eso las violaba. El complejo de inferioridad es un sentimiento que la persona tiene de sí misma, que le puede hacer actuar de modo agresivo, le recluye en su interior, le aísla de los demás y corre el riesgo de tornarse peligroso.

### **1.2.6.1. La Timidez tiene Siempre una Historia.**

La timidez tiene muchas consecuencias; puede ser más patológica, más normal o muy leve, pero existe en todas las personas.

Algo que caracteriza al tímido patológico es su enorme sufrimiento por causa de no integrarse socialmente, lo cual debe recibir tratamiento. La timidez del individuo como inhibición interior puede estallar de mil modos diferentes, por ejemplo en depresiones, anorexia, bulimia, conflictos de pareja, estrés, etc. Cuando es una timidez normal que maneja la mayoría de personas se puede presentar en forma de pequeños síntomas, por ejemplo inseguridad al hablar a un grupo grande de personas, sudoración al estar en una situación crítica, inseguridad ante las relaciones sociales.

### **1.2.6.2. La Timidez Evolutiva en la Niñez y en la Adolescencia**

Muchos autores dan como algo natural que la timidez se dé en unas ciertas etapas de la vida, fundamentalmente en la adolescencia, ya que es un período de cambios: se cambia en lo corporal a todos los niveles, se cambia en lo mental y en lo psicológico, y por supuesto, hay una dinámica de transformación en lo social. Tantas novedades, intereses nuevos, hacen que el joven se replantee su propia vida, vea el mundo con ojos nuevos y responda con una peculiar característica. Por ello es natural que se sienta inseguro, a la expectativa, que valore más lo que tiene delante de sí y el significado de lo que representan las cosas.

La propia inhibición es la que produce la timidez y en el interior, es fuente de dolor psicológico, de frustración y de conflicto, y esta conflictividad puede traducirse fácilmente en agresividad, en mal humor y otras conductas que delatan el daño interior que está sufriendo la persona.

El niño también puede ser tímido, pero de una forma inconsciente y esencialmente física, Balwin hizo un estudio importante sobre la timidez en el niño, señalando tres fases:

Al final del primer año aparece en él un cierto rasgo de timidez; el niño se siente molesto ante la presencia de un extraño, permanece callado, esconde el rostro y busca refugio en su madre. Durante gran parte del segundo año, la timidez desaparecerá casi por completo: cuando se

presenta un extraño, el niño le habla, se sienta sobre sus rodillas, etc. Hasta el tercer año, aproximadamente, no interviene un factor propiamente psicológico: una especie de temor por la opinión de los demás. Por primera vez el niño se pregunta si, al ser observado, se reirán o se burlarán de él.

Próxima la adolescencia, se empieza a descubrir en la mayoría de casos, crisis de intimidación más que timidez propiamente. Ésta se va gestando en el ensueño o aislamiento, pero no ha llegado a ser todavía aquella enfermedad que deforma el carácter.

Los adolescentes toman las relaciones sociales como algo de una enorme importancia: los demás son esenciales (fundamentalmente los iguales); se comparan; sienten lo importantes o no, que son para el otro; viven su personalidad con un valor de autoestima. Esos gestos psicológicos o valoraciones forman la timidez.

La timidez negativa es la que paraliza, hace al individuo poco eficaz, frena en las relaciones y encierra en la propia individualidad, logrando como efecto secundario reafirmar un cierto grado de inutilidad y poca eficacia en las cosas que se relacionan con los demás, impregnando de autoestima negativa al ser humano.

La timidez es un problema de expectativas, de ansiedad, que se produce con la tensión de percibirse uno mismo frente a los demás. Una buena terapia contra la timidez, consiste en enfrentar esas situaciones productoras de ansiedad hasta que llegue un momento en que sean neutras; es decir, que no tengan ningún valor tensional, que no produzca ningún efecto en la persona, y debe hacerse de manera gradual, de forma indirecta, superando situaciones de timidez: hoy un poco, mañana un poco más, hasta que se logre el objetivo de superar las situaciones negativas.

### **1.2.6.3. La Sexualidad y la Timidez.**

Otro tema que es objeto de sentimientos encontrados y es fuente de confusión frecuente en muchas personas es el de la sexualidad, ya que puede generar temor o culpa; estos sentimientos producen efectos colaterales que pueden llevar a la persona a desarrollar una timidez que se

traduce en evitación del tema sexual. Por ello es necesario educar a los niños y adolescentes en la sexualidad humana, para que no caigan en fantasías erróneas y mantengan una actitud inhibida o tímida en esa materia.

La circunstancia que vive el adolescente alrededor de la sexualidad determina muchas facetas de su vida, la energía adolescente se transforma frecuentemente en angustia, en fuente de rebeldía, y es un momento importante donde la timidez hace su aparición como una manera de ser, como una manera de tratar sus temores; aparecen fuertes inhibiciones hacia su entorno social.

La timidez puede actuar en el adolescente como una crisis de identidad, es como si perdiera en esa edad una cierta confianza básica que luego debe volver a recuperar, se siente como un extraño en el mundo y al no tener una identidad definida desarrolla un carácter inhibido, a veces caracterizado por una fuerte timidez, cualquier cosa puede perturbarle; se le observa rebelde, se opone y no es conformista.

#### **1.2.6.4. Intimidación y Timidez.**

Se le llama intimidación a todas las cosas, personas o contextos que producen en una persona angustia, inhibición, temor o miedo. La timidez es producto de las vivencias continuadas de la intimidación. Una persona puede ser calificada claramente de tímida; pero existen personas que dicen ser tímidas y otros se extrañan de que se califiquen así.

Pueden existir circunstancias que intimiden a la persona de modo circunstancial. Una persona puede ser tímida en unos contextos y en otros no serlo en absoluto. La timidez tiene un campo muy amplio de acción y normalmente se aprende a lo largo de determinados periodos de la vida, donde unas vivencias se pueden trasponer a otras.

Las situaciones intimidantes pueden hacer de una persona normal una especie de tonto; es decir que mientras algo le intimida, resulta menos eficaz, menos inteligente, menos hábil. Esa pérdida de habilidad puede provocar el miedo al ridículo.

### **1.2.6.5. La Identidad y la Autonomía son Fuentes de Seguridad Personal.**

Si un niño pequeño no adquiere convenientemente una autonomía y una identidad personal suficientemente desarrolladas, puede ser que sea una persona proclive a la timidez.

Esto se puede observar en casos de madres sobreprotectoras que hacen de sus hijos seres carentes de autonomía y están sólo atentos a lo que el niño necesita, a la larga estos niños se hacen independientes incapaces de realizar acciones por su propia cuenta. Cuando son mayores y deben enfrentarse a circunstancias en las que tienen que tomar la iniciativa, no pueden; les agobian y les intimidan los contextos sociales, de tal modo que resulten no intentarlo, se tornan inhibidos, retraídos, tímidos.

Esas madres y padres que están continuamente encima de sus hijos y no les dejan hacer nada son la primera causa de timidez que se aprende.

También los modelos implantados en la familia juegan un papel muy importante a la hora de que una persona tenga cierta propensión a la timidez. El modo de ser de los padres, en alguna medida, es la referencia que tienen los hijos para generar un determinado carácter y existen muchas probabilidades de que si unos padres son tímidos, poco sociables, también lo pueden ser sus hijos, ya que al evitar los progenitores el contacto social también sus hijos a edades tempranas estarán menos expuestos a ese contacto, y puede que estos niños también eviten la socialización.

### **1.2.6.6. La Timidez es Psicosomática.**

Los contextos intimidantes no solo producen en la persona reacciones de tipo psicológico; la timidez como un problema de la personalidad, causa también reacciones de tipo físico, por eso es psicosomática. Es justo en los contextos intimidantes donde los tímidos sudan, aceleran el ritmo cardiaco, producen reacciones vasodilatadores (el rubor), alteraciones en el proceso de salivación, palidez, problemas de respiración, alteraciones del habla, crispaciones de tipo muscular (rigidez, torpeza motora, temblores) y otras reacciones. Es normal que el tímido, ante situaciones que le obligan a reaccionar incluso de modo corporal, intente por todos los medios evitar esas situaciones fuertemente ansiógenas.

### **1.2.6.7. El Pesimismo del Tímido.**

Existe una anticipación o una expectativa que suele llevar a pensar en las consecuencias negativas que tendrán determinados tipos de contextos. El temor anticipado por las cosas que aún no han sucedido hace vivir a la persona tímida una angustia anticipada por lo que le parece que será algo inevitable. Precisamente, una de las soluciones para que la personalidad tímida salga de su problema es cargarse de pensamientos positivos; de sentimientos de optimismo que le animen a romper esa inercia de negatividad y le ayuden a enfrentarse a las situaciones que le intimidan, a través de habilidades sociales.

### **1.2.7. Como Vencer la Timidez.**

Las habilidades sociales generalmente se aprenden. Cuando se habla de habilidad social se refiere a la experiencia positiva que una persona tiene en el acercamiento con otra u otras personas, en contextos sociales diversos.

El aprendizaje de nuevas habilidades sociales es la mejor terapia para el problema del tímido.

No son los que rodean al tímido los que tienen que hacer un esfuerzo para que la propia timidez desaparezca, sino que es el tímido quien debe moverse para combatir su timidez, haciéndose más sociable, ganando habilidades sociales, atreviéndose con las cosas que le intimidan.

Las habilidades sociales se pueden entender como un conjunto de capacidades que permiten una mejor relación con el entorno, con el medio social donde está insertada la persona. La habilidad de comunicarse tiene muchas claves contra la timidez, desde las consideraciones puramente verbales a las de expresión gestual, no verbal, que pueden favorecer, o no, la relación en lo social; también el autoconocimiento posee llaves de interpretación que van desde el control mental hasta el conocimiento de uno mismo, en el sentido psicológico de la personalidad.

Al respecto se puede decir que cuando el intercambio entre las personas que se comunican lleva por sus canales información, sentimientos e ideas negativas, se puede producir incomunicación y conflicto. Los tímidos viven con conflicto la comunicación con los demás. Además si se es

tímido, es fácil que todos los aspectos de una situación se miren desde la perspectiva de la timidez, lo cual hay que cambiar.

Otra alternativa es la de usar el elogio sincero frente al otro; tratar de ver las cosas positivas para animar las propias relaciones, disminuyendo así la faceta de timidez.

La relajación es otra manera de controlar el estrés y una forma de autocontrol mental (respiraciones, práctica de distensión muscular, técnicas de autosugestión).

Al final poco importa quizás que cosas pudieron producir la timidez en una persona, más que intentar saber las causas que mantienen el problema se debe intentar solucionarlo con valentía... encarándolo!

También es muy importante desarrollar entusiasmo frente a la timidez. Esta puede ser vencida, se si parte de la idea de que puede ser vencida, pero esta convicción viene del interior, una certeza que anima, y precisamente esa energía es el entusiasmo.

La confianza en uno mismo. La base del entusiasmo se encuentra en una alta autoestima, ese conjunto de creencias que se retienen en la mente y son aceptadas como verdades sobre uno mismo, lo sean o no. El tímido es un ser profundamente interiorizado e inseguro, por eso la pauta que debe seguir para salir de esa situación es confiar en sí mismo, haciendo que crezca esa confianza al controlar los pensamientos que se generan en el propio interior de la persona y con relación a ella misma, cuando estos son de índole negativa.

Si alguien se siente, desde la profundidad de sus pensamientos, como alguien sin valor, lógicamente eso debe llevar aparejado un dolor psicológico, probablemente afectivo y sentimental, de tal manera que puede desencadenar en complejos, depresiones, timidez, frustración y conflictos.

La autoestima positiva, necesaria para vencer la timidez, es posible cuando desde la raíz del propio interior hay un eco que puede hacer a la persona sentirse valiosa para ella misma y para los demás, sin caer en la vanidad o en el orgullo, sino con la satisfacción de sentirse personas con

valor. Cuando este tipo de autoestima no está presente la inhibición de comportamientos asertivos, sociales, hace su aparición debido a que la persona teme a los demás porque valora de ellos aspectos que pone en relación con su persona y que puede vivir con inferioridad. Cuando se gana autoestima, la persona se siente igual que los demás.

Es aconsejable obrar con la mente, sugestionándose con nuevos pensamientos y nuevas palabras positivas sobre uno mismo, además de tratar de vivir experiencias positivas que aseguren sobre la verdad de lo que se dice y piensa sobre uno mismo. Entonces se pueden cambiar costumbres que no benefician, haciéndolo con valentía, audacia y entusiasmo.

Un enemigo de la mente es el miedo, que solo existe dentro de los pensamientos, hace miedoso al tímido, entonces huye, se recluye y se niega. El entusiasmo es un valor contra el miedo. Unos de los miedos principales del tímido es el de la opinión de los demás, a hablar en público, a no gustar a otras personas, de ser feo o no aceptado, a que los demás estén pendientes de su persona, entre otros. Entonces debe tratar de evitar transmitir en sus contactos la angustia que le provocan sus miedos a nivel verbal o no verbal, a través de la práctica de la desconexión con dichos temores sin pensar demasiado y actuar.

## II. Planteamiento del Problema

En la ciudad de Quetzaltenango existe una diversidad de establecimientos educativos, ya sea de carácter público o privado, dentro de los cuales se desenvuelven muchos adolescentes que están pasando por cambios físicos, emocionales, sociales, entre otros, lo cual puede afectarles de una manera positiva o negativa, dependiendo de las características que definen a cada uno de ellos. Cuando lo hace de forma negativa, el estudiante puede presentar problemas en el ámbito escolar, familiar, y aún con él mismo, haciéndolo ver ante los ojos de los demás como una persona apática, rebelde, rechazada, etc. cuando en realidad lo que está experimentando es un malestar a nivel psicológico. Muchas veces no se cuenta con el apoyo de la familia, de maestros, amigos, etc. debido a que no se tiene conocimiento sobre la situación real. También se hace necesario tomar en cuenta que son muchos los rasgos que definen la personalidad de un ser humano, algunos de ellos pueden observarse o presentarse desde la niñez, pues el niño ya muestra una tendencia a establecer más fácilmente relaciones con otras personas o puede que suceda lo contrario, que se le dificulte un poco más el abrirse hacia otros, y este patrón de comportamiento lo tendrá regularmente a lo largo de su vida, e incluso en su adolescencia, juventud o adultez le representará obstáculos u oportunidades ante la diversidad de sucesos que puedan presentársele.

Cuando algunas tendencias de personalidad se encuentran muy marcadas en una persona, y ésta perciba que le trae más obstáculos que oportunidades, puede dar lugar a que exista un desequilibrio en el bienestar psicológico (entendido como el grado de satisfacción personal o felicidad) y traer consecuencias desfavorables para la misma persona, como lo podría ser en el caso de la introversión en alto grado, pues puede dar lugar a que la persona no se adapte con facilidad a su entorno.

Algunos autores expresan que la tendencia a la introversión en sus estados más profundos, conllevan cierto grado de infelicidad o de desequilibrio psicológico para quienes la padecen. En cambio las personas extrovertidas, es decir las que sí se adaptan fácilmente a su entorno, presentan mayores grados de bienestar psicológico.

Es por ello que surgió la necesidad de realizar esta investigación, con el fin de corroborar dicha afirmación, además de conocer si existe una cantidad considerable de adolescentes con malestar psicológico para posteriormente crear una alternativa de tratamiento para quienes lo necesiten. Para ello se trabajará con adolescentes, ya que ésta es una de las etapas del desarrollo en las que el ser humano presenta mayores dificultades para enfrentar su problemática.

A partir de lo anterior surge el siguiente cuestionamiento:

¿Existe un mayor nivel de bienestar psicológico, en los adolescentes extrovertidos que en los introvertidos?

## **2.1. Objetivos.**

### **2.1.1. Objetivo General.**

- Identificar cuál es el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes introvertidos y extrovertidos pertenecientes al último grado de diversificado de la Escuela Doctor Rodolfo Robles.

### **2.1.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar qué porcentaje de personas evaluadas son introvertidas y extrovertidas.
- Determinar el grado de bienestar psicológico de los adolescentes graduandos.
- Detectar algunos aspectos que influyen en el bienestar psicológico.

## **2.2. Hipótesis.**

H1: Los adolescentes extrovertidas poseen mayor bienestar psicológico que las introvertidas.

H0: Los adolescentes extrovertidas No poseen mayor bienestar psicológico que las introvertidas.

### **2.3. Variables de Estudio.**

- Bienestar Psicológico
- Introversión - Extroversión

### **2.4. Definición de Variables.**

#### **2.4.1. Definición Conceptual.**

Bienestar psicológico:

García (2000), opina que es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Introversión – Extroversión:

Jung (1923) los define como ciertos rasgos de la personalidad del sujeto que lo identifican en general como enfocado más hacia sus pensamientos y sentimientos interiores cuando domina la introversión, y cuando lo hace la extroversión predomina en una persona si su interés generalmente está dirigido hacia el exterior de sí mismo, la vida social por ejemplo; y no tanto hacia sus aspectos internos.

#### **2.4.2. Definición Operacional.**

Las variables de estudio se operacionalizaron a través de la prueba EBP que mide el bienestar psicológico, la cual se puede aplicar desde la adolescencia. La otra prueba es la NK (de Neyman Y Kohlsted), que mide grado de introversión y de extroversión, y se aplica desde la misma época en que se encuentra el ser humano.

## **2.5. Alcances.**

A través de este estudio se pudo evaluar a 123 adolescentes de ambos sexos, comprendidos entre los 15 y 18 años de edad, pertenecientes a una institución privada educativa de la ciudad de Quetzaltenango denominada Escuela Doctor Rodolfo Robles.

## **2.6. Limites.**

Para la realización de ésta investigación no existió ningún tipo de limitantes.

## **2.7. Aporte.**

Este estudio brindará a la Universidad Rafael Landivar, a la Dirección de la misma y a la carrera de Psicología Clínica un documento a través del cual se presenta un tema de interés relacionado con la carrera, para que los estudiantes de la misma puedan ampliar sus conocimientos y tener un antecedente que pueda servir para realizar futuras investigaciones.

A la Escuela Doctor Rodolfo Robles, al departamento de Orientación Psicológica de la misma, a los alumnos y a los padres de familia, este documento pretende dar a conocer el estado de bienestar psicológico de los adolescentes y también ofrece una alternativa de tratamiento aplicable en adolescentes para mejorar los niveles bajos de introversión, así como también para aumentar el nivel de bienestar psicológico a través de un programa diseñado para desarrollar habilidades sociales, una mejor aceptación de sí mismo, detectar y erradicar tipos de pensamiento que puedan estar errados que se vean traducidos en malestar psicológico.

A la población de la ciudad de Quetzaltenango también brinda información sobre temas psicológicos específicos que puedan ser de interés general.

### **III. Método**

#### **3.1. Sujetos.**

Las personas que se evaluaron en esta investigación fueron adolescentes de ambos sexos, comprendidos entre los 15 y 18 años, contando con diversidad de credos, quienes cursaban el último año de diversificado de la Escuela Rodolfo Robles de la ciudad de Quetzaltenango, con un nivel socioeconómico medio. Dichas personas ascendieron a una población de 123, de los cuales según la prueba administrada: 39 son extrovertidos, 29 introvertidos y 55 en equilibrio.

#### **3.2. Instrumentos.**

Los datos se obtuvieron a partir de 2 pruebas psicométricas, las cuales son: Cuestionario NK para detectar rasgos de introversión y extroversión.

Esta es una prueba adaptada para Guatemala, que consta de 50 preguntas a las cuales se responde “sí ó no” pudiendo responderse de forma individual o grupal.

Test EBP evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción y está dividida en cuatro subescalas: Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Bienestar en la Relación de Pareja. Para lograr los objetivos de este estudio únicamente se tomó como variable de investigación los resultados de la subescala de Bienestar Subjetivo, ya que es lo que se pretende conocer.

#### **3.3. Procedimiento.**

- Elección de tres posibles temas de interés
- Entrega de sumarios a Coordinación de la carrera
- Selección del tema a investigar
- Realización de la investigación bibliográfica
- Realización de índice

- Presentación de resultados
- Análisis y discusión de resultados
- Formulación de una propuesta que ayude en la solución del problema.
- Redacción de las conclusiones sobre los resultados del estudio.
- Redacción de recomendaciones para solucionar el problema.

### **3.4. Diseño y Metodología Estadística.**

Esta investigación se cataloga como descriptiva, ya que según Achaerandio, L. (1992) este tipo de investigación estudia, interpreta y refiere lo que aparece. En lo estadístico se realizó a través de la significación y fiabilidad de diferencia de medias. En este tipo de investigación se persigue obtener un promedio de cada una de las muestras, el cual resulta de efectuar una serie determinada de operaciones con un conjunto de números y que, en determinadas condiciones, puede representar por sí solo a todo el conjunto.

También se elaboró una tabla de contingencia de “dos por dos” para establecer relación entre bienestar psicológico e introversión y extroversión.

La media aritmética conlleva una fórmula que es:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Desviación Típica:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

#### IV. Presentación de Resultados

**Tabla 1:**

Significación y fiabilidad de diferencia de medias independientes.

| Test      | n1 | n2 | X1    | X2    | d     | $\sigma dX$ | R.C. | $\frac{R.C.}{\geq}$<br>N.C. | Significativa | $\sigma$ | Li   | Ls    | Fiable |
|-----------|----|----|-------|-------|-------|-------------|------|-----------------------------|---------------|----------|------|-------|--------|
| NK<br>EBP | 29 | 39 | 51.76 | 71.31 | 19.55 | 6.76        | 2.89 | $2.89 \geq$<br>2.58         | Si            | 17.4     | 2.11 | 36.99 | Si     |

Esta tabla contiene el resumen de los datos arrojados a través de las pruebas psicométricas. En el primer cuadro se muestran los nombres de las pruebas que fueron aplicadas, seguido de n1 y n2, los cuales representan la cantidad de personas que calificaron como introvertidos y extrovertidos (n1= introvertidos; n2=extrovertidos). El cuarto y quinto cuadro muestran la media aritmética o promedio del nivel de bienestar psicológico de introvertidos y extrovertidos respectivamente.

Los recuadros que le siguen son datos para obtener la significación, siendo estos d (diferencia de medias), el error típico de diferencia de medias, la razón crítica y por último su comparación con el nivel de confianza.

Los últimos 4 subcuadros contienen datos para obtener la fiabilidad, los cuales son: error típico de diferencia de medias, límite inferior y superior del intervalo confidencial.

**Tabla 2:**

A continuación se presenta el total de personas que conformaron la muestra estudiada y el porcentaje que representa cada variable.

|            | Introversión | Extroversión | Equilibrio | Total |
|------------|--------------|--------------|------------|-------|
| Total      | 29           | 39           | 55         | 123   |
| Porcentaje | 23           | 32           | 45         | 100%  |

De los 123 alumnos evaluados, 29 clasificaron como introvertidos, representados por un 23% del total de la muestra; 39 alumnos calificaron como extrovertidos, siendo un 32% y los 55 alumnos restantes representan están en equilibrio entre ambas tendencias, representando un 45%.

**Tabla 3:**

Presentación de la clasificación del total de adolescentes evaluados.

A la par de cada cantidad dentro de un paréntesis se indica la cantidad de hombres con una “H” y la de mujeres con “M”.

|              | Bienestar Psicológico Bajo | Bienestar Psicológico Medio | Bienestar Psicológico Alto | Total |
|--------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------|
| Introversión | 12<br>(H:4; M:8)           | 7<br>(H:6; M:1)             | 10 (H:1;M:9)               | 29    |
| Extroversión | 7<br>(H:4; M:3)            | 10<br>(H:5; M:5)            | 22<br>(H:7; M:15)          | 39    |
| Equilibrio   | 15<br>(H:10; M:5)          | 21<br>(H:15; M:6)           | 19<br>(H:9; M:10)          | 55    |
| Total        | 34                         | 38                          | 51                         | 123   |
| Porcentaje   | 28%                        | 31%                         | 41%                        |       |

De 123 estudiantes evaluados, 34 de ellos tienen bienestar psicológico bajo, 38 lo tienen en un nivel medio y 51 poseen bienestar psicológico alto, representando un 28%, 31% y 41% respectivamente.

De los 29 alumnos introvertidos, 12 de ellos presentaron bienestar psicológico bajo, 7 medio y 10 alto. De los alumnos extrovertidos 7 tienen bienestar psicológico bajo, 10 un nivel medio y 22 lo tienen alto. En la clasificación de alumnos equilibrados 15 tienen bienestar psicológico bajo, 38 medio y únicamente 19 lo tienen alto.

**Tabla 4:**

La siguiente tabla es extraída de la tabla anterior, y contiene el resumen de la cantidad de adolescentes que puntuaron en introversión y extroversión, así como entre bienestar psicológico bajo y alto.

|              | Bienestar Psicológico Bajo | Bienestar Psicológico alto | Total |
|--------------|----------------------------|----------------------------|-------|
| Introversión | 12 (H:4; M:8)              | 10 (H:1; M:9)              | 22    |
| Extroversión | 7 (H:4; M:3)               | 22 (H:7;M:15)              | 29    |
| Total        | 19                         | 32                         | 51    |

En esta tabla se observa que de los introvertidos, 12 presentan bienestar psicológico bajo y 10 alto, haciendo la observación de que hay más mujeres que hombres con bienestar psicológico bajo y también con alto. En cambio en la clasificación de extroversión se observa lo contrario, la mayoría puntuaron con bienestar psicológico alto, siendo 22 y únicamente 7 lo tienen bajo. Acá se puede ver que hay menos mujeres que hombres con bienestar psicológico bajo y el bienestar psicológico alto está representado en su mayoría por mujeres.

## V Discusión de Resultados

Para la realización de esta investigación se planteó una hipótesis alterna la que surgió a raíz del planteamiento del problema, decía que: Los adolescentes extrovertidos poseen mayor bienestar psicológico que los introvertidos. La otra hipótesis es la nula, que establecía que los adolescentes extrovertidos no poseen mayor bienestar psicológico que los introvertidos. Para poder validar una de las dos, se llevó a cabo el trabajo de campo por medio de pruebas psicométricas, y para descartar una de ellas se tomó en cuenta la siguiente información:

La prueba que se denomina NK, que se utilizó para lograr el objetivo de determinar cuál era el porcentaje de introversión y extroversión dentro de los adolescentes evaluados, arrojó datos demostrando que entre los adolescentes existen características específicas de personalidad que los definen, siendo una de estas la introversión y la extroversión, por mencionar algunas de las dimensiones. De acuerdo con Catell (1975) durante esta etapa es que se van desarrollando los rasgos de personalidad, por lo que desde ya se pudieron medir, y así se llegó a saber que más de la mitad de los estudiantes graduandos de la Escuela Doctor Rodolfo Robles se clasifican como introvertidos o como extrovertidos. Casi la cuarta parte de alumnos graduandos son introvertidos, representando un 23% y un 32% representa a los extrovertidos; el resto, que es un 45% presentó un equilibrio entre ambas tendencias.

Las principales características que según Neymann Y Kohlsted (sin año de publicación) se acentúan en la adolescencia y que definieron a los introvertidos: una gran parte de ellos no piensa con agrado sobre la vida, es decir, se sumen en el pesimismo, tienen dificultades para manejar emociones, pues la mayoría expresaron no tener facilidad para exteriorizar emociones o que frecuentemente se dejan llevar por la cólera e ira. Algunos pocos demostraron que no les agrada pensar en sí mismos, debido a su falta de confianza en ellos, o que no les gusta asistir a reuniones sociales o no las disfrutaban. Todos ellos mostraron desconfianza en otras personas; caso contrario a los extrovertidos quienes sí tienen confianza en las demás personas y en sí mismos: son optimistas, pues tienen planes a futuro, no se apartan de las fiestas sociales y las disfrutaban, toman decisiones sin pensarlo mucho, poseen un mejor control sobre sus propias emociones, ya que pocos de ellos se dejan llevar por la cólera o ira. Algunos de ellos tienen la tendencia a

pensar frecuentemente en sí mismos, a pesar de que la mayoría de autores indica que no es usual que esta característica se dé en adolescentes, pero siempre hay excepciones, tomando en cuenta que no hay tipos puros, sino que puede haber rasgos de ambas tendencias en una persona, según Jung.

Entre los objetivos de este trabajo, el principal era el de determinar el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes graduandos de la Escuela Doctor Rodolfo Robles, que se refiere al grado de satisfacción que se tiene sobre sí mismo y en las relaciones con otras personas según De Zubiría (2007), se reflejó en los resultados de la prueba EBP que casi la mitad de la totalidad de alumnos, en general poseen bienestar psicológico alto, pues un 41% no presenta mayor dificultad en su sensación subjetiva de felicidad, otro 31% posee bienestar psicológico a un nivel medio, lo cual se considera como aceptable, aunque el nivel deseado es el nivel alto, y el restante 28% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, que es más de la cuarta parte de la totalidad de los estudiantes graduandos, por lo que se considera importante tomar en cuenta que deben recibir algún tipo de ayuda psicológica, debido a que hay una pequeña cantidad de personas que dijeron no tener ganas de vivir, lo cual podría representar riesgo de suicidio.

Dentro de los alumnos ya clasificados dentro de la dimensión de la personalidad denominada “introversión” hubo un 41% de personas que tenían un bajo nivel de bienestar psicológico, resaltando que una cantidad doble de mujeres respecto a los hombres eran quienes estaban en esta clasificación. De acuerdo con Brizendine (2006) esto podría ser causado por los cambios hormonales que sufren en especial las mujeres constantemente, haciendo muchas veces que su realidad sea un tanto negativa, además de que al ser introvertidas en alto grado, pueden llegar a distanciarse de las demás personas, lo cual va en sentido contrario a su naturaleza, pues ellas necesitan establecer lazos de intimidad con otras personas para sentirse mejor. Al no tener estas conexiones con otros, pueden llegar a sentirse rechazadas, y por lo tanto desarrollar estrés o sentimientos de tristeza e irritabilidad.

Algo que es llamativo es que dentro de los introvertidos también existe bienestar psicológico alto, siendo las mujeres quienes en su mayoría representan esta categoría, lo cual podría deberse a que ellas tienen mayor facilidad para expresar sus sentimientos y emociones, es decir pueden desahogar sus emociones ya sean positivas o negativas.

Dentro de los alumnos ya clasificados como personas con “extroversión” un 56% presentan un grado de bienestar psicológico alto, otro 26% un nivel medio lo cual es aceptable, y únicamente un 18% de ellos presentaba bajos niveles. Aquí también fueron las mujeres quienes doblegaron en cantidad a los hombres en cuanto a bienestar psicológico alto, tal como lo explica Brizendine, que las mujeres que producen mayores niveles de estrógeno, progesterona y testosterona también tienen mayores niveles de serotonina en su cerebro, siendo esta una hormona que procura sensación de bienestar.

Es importante mencionar que la mayoría de personas que presentaron bienestar psicológico bajo expresaron que no se sentían bien consigo mismos, no presentaron optimismo ante el futuro, no tenían ilusiones de vida, se sienten incapaces para lograr objetivos, no se creen útiles para la sociedad, todo esto a pesar de que la mayoría de estas personas expresaron que tienen lo necesario para vivir y tienen un futuro económico casi seguro, lo que concuerda con De Zubiría (2007) que asevera que no existe relación entre riqueza personal y felicidad. Otros pocos de esta misma categoría mencionaron no sentirse queridos por su familia, disgusto por su físico, por lo general no experimentan buen humor y sentían un poco de intranquilidad sobre su futuro económico. Estos son algunos de los factores que pueden estar influyendo en el bienestar psicológico de los adolescentes al momento de ser evaluados.

En cambio las personas que poseían niveles adecuados de bienestar psicológico demostraron que se sentían bien consigo mismas, expresaron tener ilusión y optimismo ante la vida, se sentían queridos por su familia, les agradaba su físico, por lo general estaban de buen humor y tenían confianza en sí mismos para lograr lo que se propusieran y tenían tranquilidad sobre su futuro económico.

Con todos los datos obtenidos a través de esta investigación, se concluye que existe una diferencia significativa entre los niveles de bienestar psicológico de los introvertidos y los extrovertidos, siendo estos últimos quienes poseen mayor grado de bienestar, comprobando de esta manera lo afirmado por Librán (2006), quien dice que la dimensión de la personalidad orientada hacia la extroversión logra mayores puntajes en la evaluación de bienestar psicológico subjetivo, debiéndose a que los extrovertidos suelen tener buen humor, son más optimistas,

sociables y no se frustran fácilmente, caso contrario al introvertido, quien suele ser más pesimista, prefieren actividades a solas y tienen menos control sobre sus sentimientos y emociones, según Ruiz y Cano (2007).

También se estableció que existe relación entre el nivel de bienestar psicológico con la dimensión de la personalidad “introversión-extroversión”, hallando que a mayores niveles de introversión puede existir menor grado de bienestar psicológico y a mayores niveles de extroversión puede darse un mayor grado de bienestar psicológico. Al respecto Burrus y Kaenzig (2003) expresaron que al existir mayor nivel de introversión, hay más probabilidad de desarrollar una baja autoestima, pues muchas veces tiene miedo de actuar debido a la inseguridad que se maneja, y no se tiene mucha habilidad para comunicarse con otros, especialmente con personas desconocidas, lo cual se convierte en un problema para la persona que lo experimenta, pudiendo llegar a desarrollar problemas de ansiedad, depresión, etc.

Debido a lo anterior se considera necesario tomar en cuenta al grupo de personas que puntuaron alto en introversión, así como también a los que en sus resultados mostraron puntajes bajos con relación al bienestar psicológico para incluirlos dentro de programas establecidos para disminuir niveles de introversión, desarrollar habilidades para desenvolverse mejor y mejorar su bienestar psicológico.

## **VI. Propuesta**

### **Sintiéndome Bien Conmigo y con los Demás**

#### **6.1. Introducción.**

Desde que el niño nace viene dotado con ciertas características que lo hacen un ser único en el mundo, al igual que posee fortalezas también posee ciertas debilidades, algunas de las cuales puede ir mejorando a lo largo de su vida.

La adolescencia es una de esas etapas en donde se presentan muchos cambios, y de la misma manera la inseguridad sobre sí mismo, el futuro, etc. debido a que es cuando empieza a relacionarse de manera más activa con su mundo interno y externo, lo cual va creando preocupaciones, estrés o estados de ánimo poco adecuados para un buen funcionamiento dentro de la escuela, familia, amigos, etc. y también se van marcando las características de su personalidad, con las cuales no siempre se encuentra a gusto y no las sabe manejar a su favor, ya sea por falta de información o por no decidirse a hacerlo.

A lo largo de la vida siempre se van a ir presentando situaciones con cierto grado de dificultad que pueden ir creando cierto tipo de malestar psicológico. Es por ello que las personas deberían contar con las herramientas para ir afrontando cada una de esas situaciones a través de la puesta en marcha de sus habilidades.

Actualmente existen muchas alternativas, especialmente dentro del ámbito psicológico para ir mejorando las actitudes personales y pensamientos que pueden estar afectando al bienestar psicológico.

A continuación se presenta un programa destinado a adolescentes estudiantes destinado a detectar las áreas personales que están causando malestar psicológico y así poder posteriormente obtener pautas sobre cómo abordarlas y elevar niveles de bienestar psicológico.

## **6.2. Justificación.**

En base a los resultados del trabajo de campo, se pudo observar que en el grupo evaluado existía una cantidad considerable de personas que poseían bienestar psicológico bajo y algunas que presentaban grados altos de introversión (alrededor de la cuarta parte en ambas) lo cual se ve traducido en menores niveles de bienestar psicológico.

Por lo anterior se hace necesario realizar algún tipo de intervención psicológica de manera temprana y de esta manera lograr que las personas que formarán parte del programa logren desarrollar mayores habilidades sociales y formas de pensamiento que los hagan sentirse mejor con ellos mismos y con su entorno.

## **6.3. Objetivos.**

### **6.3.1. General.**

Desarrollar un grado de bienestar psicológico adecuado en los adolescentes a través de talleres y conferencias que tengan relación con el mismo.

### **6.3.2. Específicos.**

- Dar a conocer los tipos de distorsión cognitiva que puedan estar teniendo los adolescentes y que estén deteriorando su bienestar psicológico para que puedan tener una reestructuración en sus cogniciones.
- Que cada alumno detecte qué tipo de pensamientos son los que debe evitar y que aprenda técnicas para manejarlos.
- Dar a conocer técnicas para desarrollar habilidades sociales.
- Dar a conocer pautas para aprender a manejar situaciones estresantes.

#### **6.4. Desarrollo del programa.**

El programa contiene el desarrollo de dos temas principales. El primero de ellos es “Introversión y extroversión”, el cual se divide a su vez en los siguientes subtemas:

- Definición de la personalidad
- Rasgos o dimensiones de la personalidad
- Anatomía de la personalidad
- Diferencias en la personalidad de acuerdo al sexo
- Características de la introversión y la extroversión y algunas deferencias entre ambas.
- La introversión desarrollada en altos niveles (timidez): seguridad personal, pesimismo.
- Cómo vencer la timidez y desarrollo de habilidades sociales.

Respecto al mismo se realizarán 2 módulos para poner en práctica el desarrollo de habilidades sociales.

Un modulo se refiere a la técnica de “modelamiento”, que es un aprendizaje por medio de la imitación. Se modelará cómo actuar ante ciertas situaciones que gradualmente presentarán mayor dificultad y se hará participar a todos los alumnos que presencian la misma. Se podrá trabajar en parejas, tríos o grupos mayores para que sean situaciones más realistas e imiten ciertas conductas que harán que sus habilidades sociales sean mejores.

Otro módulo es el de representación de papeles, que consistirá en que todos los alumnos tendrán que desempeñar un papel o que se comporten de una determinada manera, representando un problema real. Durante el desarrollo del mismo, se brindará retroalimentación y reforzamiento a los participantes.

El segundo tema es el de “Bienestar Psicológico”, y al respecto se tratarán los subtemas siguientes:

- Definición de bienestar psicológico y su relación con la “felicidad”
- Dimensiones del bienestar psicológico (biológica, psicológica y social)

- Operaciones psicológicas relacionadas con el bienestar psicológico (autoconocimiento, autovaloración y autoadministración)
- Características de las personas felices
- Tipos de felicidad
- Malestar psicológico
- Mecanismos de defensa
- Resistencia al cambio
- Economía cognoscitiva (sesgos y profecías autorealizadas)
- Soluciones para disminuir el malestar psicológico
- Esquemas saludables
- Técnicas para modificar pensamientos.

Respecto al tema se realizarán 3 talleres, que comprenden ejercicios de detención del pensamiento que es repetitivo e improductivo para ayudar a vencer las dudas y preocupaciones constantes que pueden intervenir en el bienestar psicológico de los jóvenes. Esta técnica permite que la persona se concentre en sus pensamientos no deseados, muchas veces inconscientes, y después de un corto periodo, detenga y vacíe su mente. Por lo general se utiliza la orden “stop o alto” o algún ruido fuerte para interrumpir los pensamientos desagradables, ya que dicha orden sirve de castigo y la conducta que es sistemáticamente castigada acaba por desaparecer, además de que sirve de distracción. La detención del pensamiento es una respuesta positiva y puede seguirse de pensamientos sustitutivos, de tranquilización o bien de afirmaciones de autoaceptación.

Otro de los módulos es para aprender técnicas de resolución de problemas y poner en práctica dichos pasos, además de realizar ejercicios de exposición ante situaciones que puedan causar malestar psicológico, principalmente ansiedad. Esta se hará de forma gradual con algunos tipos de miedos o fobias, como por ejemplo hablar en público, miedo a algún animal, entre otros.

El último módulo será para la práctica de ejercicio y enseñarles cómo modular la respiración al presentar estados de estrés o ansiedad y al final se les presentarán videos divertidos que estimulen la risa y la relajación.

## 6.5. Recursos.

- Materiales: equipo audiovisual (cañonera y laptop), material de apoyo (hojas de papel bond y lapiceros).
- Humanos: conferencista, personal de apoyo, adolescentes y catedráticos.
- Infraestructura: aula o salón para llevar a cabo la conferencia, sillas, escritorios, mesa, pizarrón y un espacio al aire libre para la práctica de ejercicios

## 6.6. Cronograma.

| Día | Módulo | Tema  | Responsable                    |
|-----|--------|---|--------------------------------|
| 1   | 1      | La introversión y la extroversión Como factores de la personalidad  | Sharon Villagrán               |
| 1   | 2      | Análisis de las características de la personalidad en las que hay que hacer cambios                       | Sharon Villagrán               |
| 2   | 1      | El Bienestar Psicológico y sus dimensiones.   | Sharon Villagrán               |
| 2   | 2      | Tipos de distorsión cognitiva que afectan el bienestar psicológico y técnica de detención del pensamiento | Sharon Villagrán               |
| 3   | 1      | Charla sobre habilidades sociales (componentes no verbales y verbales)                                    | Sharon Villagrán               |
| 3   | 2      | Ejercicio de modelamiento   | Sharon Villagrán               |
| 3   | 3      | Ejercicio: Representación de papeles  | Sharon Villagrán               |
| 4   | 1      | Entrenamiento en resolución de problemas/ Estrategias y ejercicio de exposición                           | Sharon Villagrán               |
| 5   | 1      | Pautas para realizar ejercicio físico y para control de la respiración                                    | Sharon Villagrán, catedráticos |
| 5   | 2      | Humor   | Sharon Villagrán               |

## **6.7. Evaluación.**

Al finalizar la puesta en práctica del programa, se pedirá a los alumnos participantes que escriban en un papel sin nombre los aspectos en los que han logrado una mejoría y sobre los aspectos sobre los que tienen que seguir trabajando para continuar mejorando su nivel de bienestar psicológico. Al terminar, la terapeuta irá leyendo cada respuesta y dando pautas para reforzar las áreas que sean necesarias.

## VII. Conclusiones

1. La personalidad está formada por un conjunto de características que distinguen a una persona de otra, entre ellas se encuentran los rasgos, hábitos, actitudes, etc., los cuales son modificables en cierto grado a través del entrenamiento mental y conductual.
2. La clasificación de la muestra estudiada determinó que el 24% de adolescentes graduandos de la Escuela Doctor Rodolfo Robles son introvertidos; el 31% son extrovertidos y el resto que es un 45% muestran equilibrio entre ambas tendencias.
3. El grado de bienestar psicológico que presentaron los estudiantes graduandos al momento de ser evaluados fue bajo en un 28%, medio en un 31% y alto en el restante 41%.
4. Se estableció que las personas con niveles altos de extroversión tienen mayor bienestar psicológico que los introvertidos, en promedio las mujeres poseen mejor bienestar psicológico que los hombres, pues a ellas se les facilita mucho más expresar las emociones que les afectan y buscar formar de mitigarlas a través de personas con quienes tienen lazos íntimos.
5. Algunos aspectos que se observaron y que afectaron al bienestar psicológico de manera negativa fueron: poco optimismo, desilusión ante la vida, falta de confianza en sí mismos, y en menor grado intranquilidad sobre el futuro en cuanto al aspecto económico.
6. Dentro del campo de la psicología actualmente existe una serie de técnicas de modificación de pensamiento y de conducta que ayudan al ser humano a disminuir niveles de introversión y a aumentar el nivel de bienestar psicológico, que es lo que se pretende para lograr un buen desenvolvimiento dentro del ámbito social, familiar, escolar, etc.

## VIII. Recomendaciones

1. Con los estudiantes adolescentes de instituciones educativas es recomendable realizar autoevaluaciones a través de pruebas psicométricas para detectar qué aspectos de la personalidad deben modificarse para poder lograr un mejor desempeño en todos los ambientes en que se desarrolle y de esta manera se asegure el éxito.
2. Debido a que en las instituciones educativas puede existir un porcentaje significativo de adolescentes introvertidos en un nivel considerable, es importante organizar charlas en los colegios con padres de familia de niños y adolescentes para que busquen actividades a través de las cuales sus hijos vayan fortaleciendo sus habilidades sociales especialmente e ir buscando formas de realizarlas fuera y dentro de la institución, ya que esto formará alumnos seguros, con carácter, especialmente para aquellos que presentan niveles altos de introversión.
3. A partir del porcentaje existente de adolescentes con niveles de bienestar bajo, se recomienda instruir a los padres de los mismos para mantener una comunicación saludable y abierta con los hijos para poder detectar signos de malestar emocional o desadaptación y abordar sus posibles soluciones.
4. Implementar programas a nivel escolar para promover el bienestar psicológico de los alumnos de ambos sexos, como por ejemplo ejercicio físico, práctica de deportes, aprendizaje a través del juego, convivencia con los compañeros en actividades extra aula, expresión de emociones y enseñarles técnicas sobre el manejo de las mismas.
5. Evaluar periódicamente el estado psicológico de los alumnos de los colegios para detectar los aspectos que estén afectando negativamente al adolescente, y así buscar formas de intervención que los ayude a mantener estados emocionales adecuados, puedan tener un mayor rendimiento escolar, así como también estimular a los alumnos para que busquen ayuda psicológica cuando estén presentando algún malestar psicológico.

6. Clasificar a los estudiantes que necesiten reforzar habilidades sociales, a los que necesiten mejorar niveles de bienestar psicológico y dentro de un ambiente terapéutico aplicar las técnicas destinadas a ambos grupos por un tiempo estimado, hasta lograr que existan cambios observables dentro de los mismos.

7. Para desarrollar un grado adecuado de bienestar psicológico en adolescentes, es necesario aplicar programas que contengan sesiones que incluyan charlas, talleres, entre otros, y así poder detectar formas de pensamiento negativas para poder posteriormente modificarlas y lograr un mejor desenvolvimiento con las demás personas y con ellos mismos. Dentro de esta investigación se incluye el programa denominado Sintiéndome bien conmigo y con los demás, que puede ser aplicable con adolescentes de cualquier tipo de establecimiento educativo.

## IX. Referencias Bibliográficas

- Brizendine, L. (2006). El cerebro femenino. Barcelona. RBA Libros.
- Christophe, F. (2002). La fuerza de las emociones. Barcelona. Editorial Cairos.
- Cuestionario de Neymann y Kohlsted (Sin año de publicación)
- De Zubiria, M. (2007). Psicología de la Felicidad. Colombia. Grafimercadeo.
- Engler, B. (1996). Introducción a las teorías de la personalidad. 4ª. Ed. México. Mcgraw Hill.
- González, J. (2003). Vencer la timidez. Madrid. Edimat Libros S.A.
- Martin, D y Boeck, K. (2002). Qué es la inteligencia emocional. Editorial EDAF S.A. Madrid, España.
- Oblitas, L. (2006). Psicología de la salud y calidad de vida. México. Editorial Thomson.
- Paris, C. (2002). Serenidad y Bienestar Emocional. Barcelona, España. Editorial Integral.
- Pelechano, V. (1996). Psicología de la personalidad. Barcelona. Editorial Ariel.
- Puac Talé, Felipe Antonio (2007). Bienestar psicológico subjetivo de estudiantes adolescentes. Universidad Rafael Landivar. Quetzaltenango.
- Punset, Eduardo (2007). El viaje a la felicidad. Barcelona, España. Editorial Destino.
- Riso, W. (2008). Pensar Bien, Sentirse Bien. Colombia. Grupo Editorial Norma S.A.
- Sánchez, J. (1998). *EBP. Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.

## Internet:

- Alejandro Enrique (2004). Neuroticismo, extraversión y estilo atribucional en veteranos de guerra: una aproximación desde el estrés postraumático. (En red) disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S166870272004000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S166870272004000200004&script=sci_arttext)
- Ana Patricia Pérez de León (2007). “Introversión y adaptación social en los adolescentes”. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango. [php?object\\_id=245](http://www.unrafi.edu.gt/revistas/psicologia/vol7/psicologia7_1_2007/psicologia7_1_2007_02.php?object_id=245)
- Arantzazu Rodríguez Fernández (2009). Por su mejor autoconcepto físico Los chicos tienen mayor bienestar psicológico. (En red) disponible en: <http://Europapress.es>
- Arlene Orama, Sandra Santana y Adriana Vergara (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. (En red) disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7\\_1-2\\_06/rst06106.html](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html)
- Carol del Rosario Álvarez Echeverría (2008). Bienestar Psicológico en Hijos Únicos. Universidad.
- Denise Benatuil (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. (En red) disponible en: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2004.pdf>
- Eliseo Chico Librán (2006). Estabilidad emocional como dimensión del bienestar. (En red) disponible en: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=800](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=800).
- Extraversión con la hipertensión y la hipotensión. (En red) <http://www.cop.es/delegaci/palmas/biblio/salud/salud07.pdf>

- Garofalo, Francisco (1998). Diferencias entre los jóvenes introvertidos y extrovertidos en relación a la conducta de evitación social. (En red) disponible en: [www.html.rincondelvago.com/introversion-y-extroversion\\_conducta-de-evitacion-social](http://www.html.rincondelvago.com/introversion-y-extroversion_conducta-de-evitacion-social).
- Jill D. Burruss and Lisa Kaenzig (2003). Introversión. (En red) disponible en: [http://www.sengifted.org/articles\\_social/BurrussKaenzig\\_IntroversionTheOftenForgotten.shtml](http://www.sengifted.org/articles_social/BurrussKaenzig_IntroversionTheOftenForgotten.shtml).
- Juan José Ruiz Sánchez y Justo José Cano Sánchez (2007). Psicoterapia por la personalidad. (En red) disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Personalidad/personalidad2.htm>
- Saltó (2007). Introversión-Extraversión. (En red) disponible en: [www.csalto.net/introversion](http://www.csalto.net/introversion)
- Sofia Roepke (2009). Los tipos psicológico. Revista Alcione. (En red) disponible en: <http://www.alcione.cl/nuevo/index>.
- Tarazona Infante, Silvia (Lima). Timidez: una problemática socio-emocional, su relación con las dimensiones de extraversión y neuroticismo en adolescentes de Lima Metropolitana: un estudio exploratorio. (En red) disponible en: [www.biblio.unife.edu.pe/wxisphp/call.php?count=25&database=%2Ftesis&namebase...extravertidos](http://www.biblio.unife.edu.pe/wxisphp/call.php?count=25&database=%2Ftesis&namebase...extravertidos).

## X. Anexos

**Tabla 1: Introversión**

Esta tabla contiene los casos puntuaron más alto en el eje “introversión” y se incluye su nivel de bienestar psicológico.

|    | <b>Sexo</b> | <b>% Introversión</b> | <b>% Bienestar Psicológico</b> |
|----|-------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1  | F           | 60                    | 75                             |
| 2  | F           | 62                    | 65                             |
| 3  | M           | 56                    | 55                             |
| 4  | M           | 74                    | 4                              |
| 5  | M           | 60                    | 70                             |
| 6  | F           | 66                    | 15                             |
| 7  | F           | 58                    | 80                             |
| 8  | M           | 58                    | 55                             |
| 9  | F           | 56                    | 10                             |
| 10 | M           | 64                    | 10                             |
| 11 | F           | 58                    | 80                             |
| 12 | F           | 62                    | 15                             |
| 13 | F           | 74                    | 10                             |
| 14 | M           | 56                    | 75                             |
| 15 | F           | 60                    | 95                             |
| 16 | F           | 66                    | 2                              |
| 17 | F           | 58                    | 10                             |
| 18 | F           | 60                    | 35                             |
| 19 | F           | 72                    | 90                             |
| 20 | F           | 56                    | 90                             |
| 21 | M           | 62                    | 65                             |
| 22 | M           | 62                    | 60                             |
| 23 | F           | 60                    | 95                             |
| 24 | M           | 60                    | 35                             |
| 25 | M           | 56                    | 50                             |
| 26 | F           | 66                    | 25                             |
| 27 | M           | 58                    | 55                             |
| 28 | F           | 56                    | 85                             |
| 29 | F           | 58                    | 90                             |

**Tabla 2: extroversión**

Esta tabla muestra los puntajes más altos de extroversión y su respectivo nivel de Bienestar Psicológico.

| Número | Sexo     | % Extroversión | % Bienestar Psicológico |
|--------|----------|----------------|-------------------------|
| 1      | M        | 58             | 85                      |
| 2      | M        | 56             | 60                      |
| 3      | <b>M</b> | <b>64</b>      | <b>25</b>               |
| 4      | M        | 62             | 70                      |
| 5      | F        | 60             | 95                      |
| 6      | M        | 62             | 85                      |
| 7      | F        | 60             | 80                      |
| 8      | M        | 70             | 70                      |
| 9      | M        | 62             | 65                      |
| 10     | F        | 56             | 85                      |
| 11     | M        | 56             | 80                      |
| 12     | F        | 76             | 85                      |
| 13     | F        | 58             | 75                      |
| 14     | F        | 58             | 75                      |
| 15     | F        | 56             | 90                      |
| 16     | F        | 60             | 75                      |
| 17     | F        | 58             | 85                      |
| 18     | F        | 58             | 97                      |
| 19     | M        | 56             | 65                      |
| 20     | <b>F</b> | <b>70</b>      | <b>25</b>               |
| 21     | M        | 66             | 90                      |
| 22     | M        | 56             | 85                      |
| 23     | <b>M</b> | <b>56</b>      | <b>40</b>               |
| 24     | F        | 58             | 96                      |
| 25     | F        | 58             | 95                      |
| 26     | F        | 58             | 85                      |
| 27     | <b>F</b> | <b>64</b>      | <b>40</b>               |
| 28     | F        | 62             | 70                      |
| 29     | F        | 62             | 70                      |
| 30     | M        | 62             | 85                      |
| 31     | <b>F</b> | <b>58</b>      | <b>50</b>               |
| 32     | F        | 56             | 98                      |
| 33     | <b>F</b> | <b>58</b>      | <b>45</b>               |
| 34     | F        | 66             | 70                      |
| 35     | <b>M</b> | <b>62</b>      | <b>30</b>               |
| 36     | M        | 58             | 75                      |
| 37     | F        | 60             | 75                      |
| 38     | F        | 64             | 70                      |
| 39     | <b>M</b> | <b>68</b>      | <b>40</b>               |

**Tabla 3: Equilibrados**

En esta tabla se encuentran numeradas las personas que puntuaron con equilibrio entre introversión y extroversión. A la par se puede observar su nivel de bienestar psicológico.

| Número | Sexo | Equilibrio | % Bienestar Psicológico |
|--------|------|------------|-------------------------|
| 1      | F    | 50         | 95                      |
| 2      | M    | 50         | 85                      |
| 3      | M    | 50         | 70                      |
| 4      | M    | 50         | 40                      |
| 5      | F    | 50         | 90                      |
| 6      | F    | 50         | 75                      |
| 7      | M    | 50         | 60                      |
| 8      | M    | 50         | 85                      |
| 9      | M    | 50         | 90                      |
| 10     | M    | 50         | 40                      |
| 11     | M    | 50         | 60                      |
| 12     | F    | 50         | 70                      |
| 13     | M    | 52         | 70                      |
| 14     | F    | 52         | 75                      |
| 15     | M    | 54         | 60                      |
| 16     | M    | 52         | 40                      |
| 17     | M    | 54         | 50                      |
| 18     | F    | 52         | 80                      |
| 19     | F    | 52         | 95                      |
| 20     | F    | 54         | 95                      |
| 21     | M    | 54         | 70                      |
| 22     | F    | 54         | 40                      |
| 23     | M    | 54         | 40                      |
| 24     | M    | 52         | 60                      |
| 25     | M    | 54         | 70                      |
| 26     | M    | 54         | 60                      |
| 27     | M    | 54         | 30                      |
| 28     | F    | 54         | 15                      |
| 29     | M    | 52         | 70                      |
| 30     | F    | 54         | 85                      |
| 31     | M    | 54         | 50                      |
| 32     | M    | 52         | 25                      |
| 33     | M    | 52         | 35                      |

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 34 | F | 52 | 15 |
| 35 | M | 54 | 60 |
| 36 | M | 54 | 75 |
| 37 | F | 54 | 70 |
| 38 | F | 54 | 95 |
| 39 | F | 52 | 95 |
| 40 | M | 52 | 70 |
| 41 | M | 54 | 85 |
| 42 | F | 54 | 50 |
| 43 | F | 52 | 45 |
| 44 | F | 54 | 55 |
| 45 | M | 54 | 80 |
| 46 | M | 54 | 65 |
| 47 | M | 52 | 85 |
| 48 | F | 52 | 65 |
| 49 | M | 52 | 80 |
| 50 | F | 52 | 60 |
| 51 | M | 54 | 75 |
| 52 | M | 52 | 30 |
| 53 | F | 52 | 40 |
| 54 | M | 52 | 35 |
| 55 | M | 52 | 40 |

Es importante mencionar que en este trabajo de investigación únicamente se trabajó con las personas que puntuaron alto en introversión y en extroversión.

## Significación y fiabilidad de diferencia de medias de bienestar psicológico entre introvertidos y extrovertidos.

### Significación:

1. Establecer el nivel de confianza.

$$N.C. = 99\% = 2.58$$

2. Error típico de la diferencia de medias = 6.76

$$\sigma_{dx} = \sqrt{\sigma_{x_1}^2 + \sigma_{x_2}^2}$$

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{31.31}{\sqrt{29-1}} = \frac{31.31}{\sqrt{28}} = \frac{31.31}{5.2915} = 5.92$$

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{20.14}{\sqrt{39-1}} = \frac{20.14}{\sqrt{38}} = \frac{20.14}{6.1644} = 3.27$$

$$\sigma_{dx} = \sqrt{(5.92)^2 + (3.27)^2} = \sqrt{35.0464 + 10.6929} = 6.76$$

3. Razón Crítica =

$$R.C. = \frac{d}{\sigma_{dx}} = \frac{19.55}{6.76} = 2.89$$

4. Comparación de razón crítica con nivel de confianza

$$RC \geq NC$$

$$2.89 \geq 2.58 \quad \text{Entonces es significativo}$$

## Fiabilidad:

1. Establecer nivel de confianza.

$$N.C. = 2.58 = 99\%$$

2. Error típico de la diferencia de medias = 6.76

$$\sigma_{dx} = \sqrt{\sigma_{x_1}^2 + \sigma_{x_2}^2}$$

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{31.31}{\sqrt{29-1}} = \frac{31.31}{\sqrt{28}} = \frac{31.31}{5.2915} = 5.92$$

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{20.14}{\sqrt{39-1}} = \frac{20.14}{\sqrt{38}} = \frac{20.14}{6.1644} = 3.27$$

$$\sigma_{dx} = \sqrt{(5.92)^2 + (3.27)^2} = \sqrt{35.0464 + 10.6929} = 6.76$$

3. Error muestral máximo:

$$E = NC \times \sigma_{dx}$$

$$E = 2.58 \times 6.76 = 17.44$$

4. Intervalo de confianza:

$$d + E = 19.55 + 17.44 = 36.99$$

$$d - E = 19.55 - 17.44 = 2.11$$

**Si es fiable**

### Tabla de contingencia de 2 x 2

|              | Bienestar Psicológico Bajo | Bienestar Psicológico alto | Total |
|--------------|----------------------------|----------------------------|-------|
| Introversión | 12                         | 10                         | 22    |
| Extroversión | 7                          | 22                         | 29    |
| Total        | 19                         | 32                         | 51    |

$$x^2 = \frac{n(ad - bc)^2}{(a+c)(b+d)(a+b)(c+d)}$$

$$x^2 = \frac{51(12 \times 22 - 10 \times 7)^2}{(12+7)(10+22)(12+10)(7+22)}$$

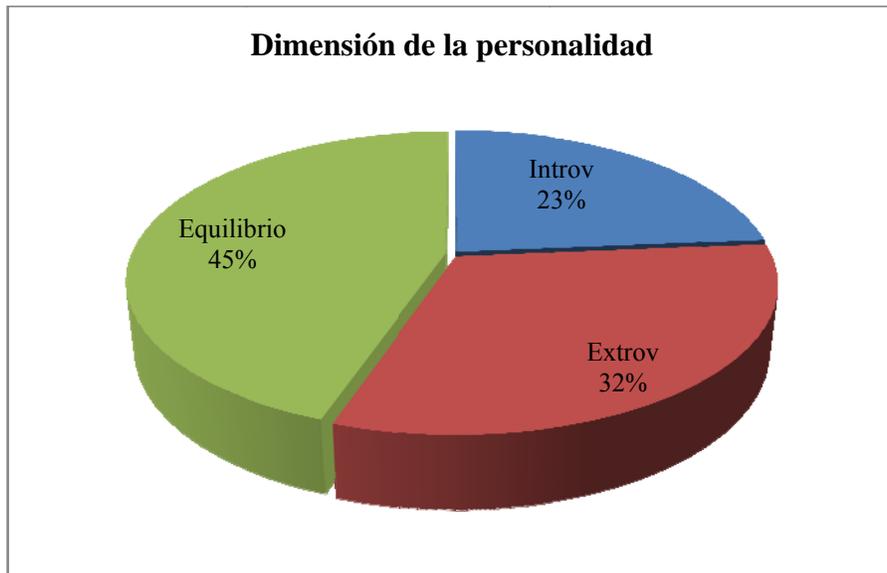
$$x^2 = \frac{51(264 - 70)^2}{(19)(32)(22)(29)}$$

$$x^2 = \frac{51(194)^2}{387,904}$$

$$x^2 = \frac{1,919,436}{387,904} = 4.95 \text{ Excede el valor de corte de } 3.84$$

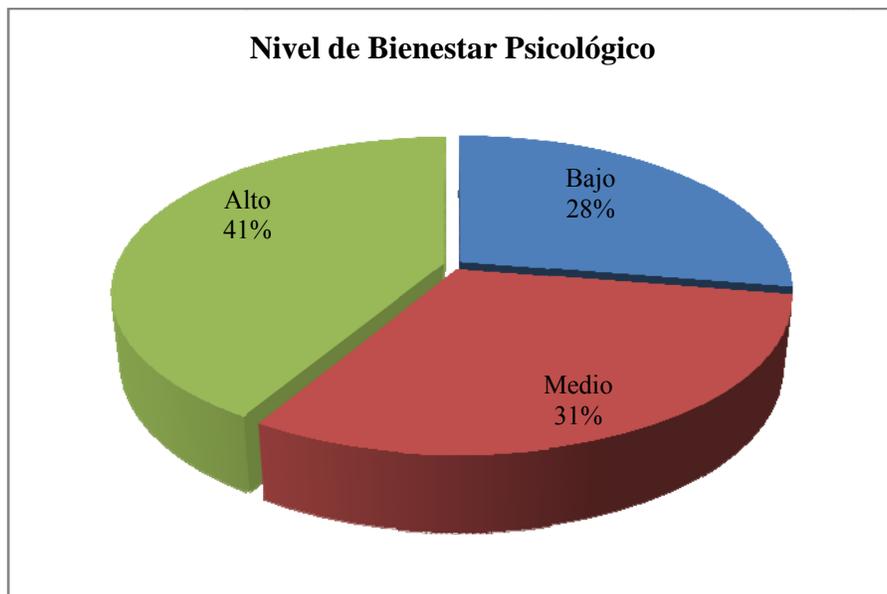
Por lo que se cumple la hipótesis de que si existe correlación entre introversión y bienestar psicológico bajo; al igual que también la hay entre extroversión y bienestar psicológico alto.

**Gráfica No. 1:**



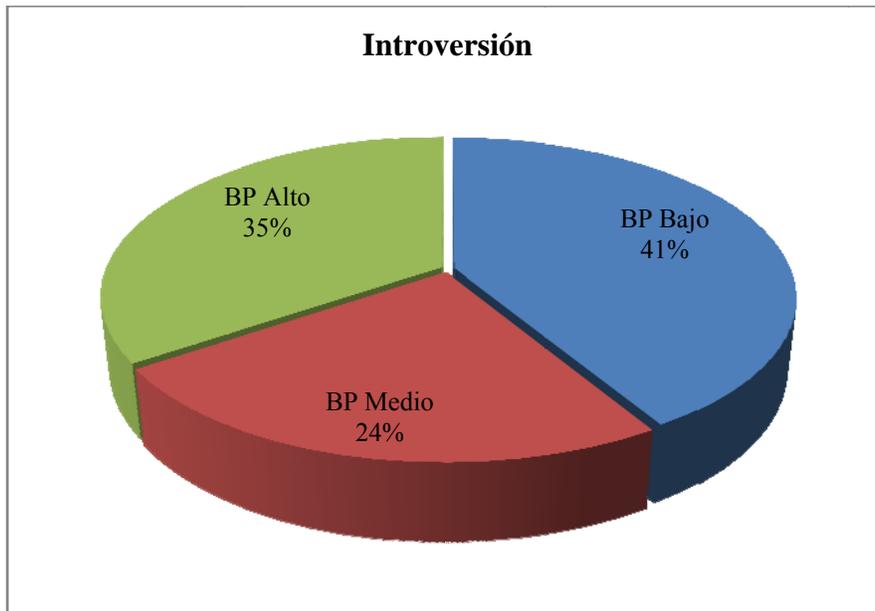
Esta gráfica indica que de todos los estudiantes evaluados, un 23% es introvertido, un 32% es extrovertido y un 45% muestra equilibrio entre ambas.

**Gráfica No. 2:**



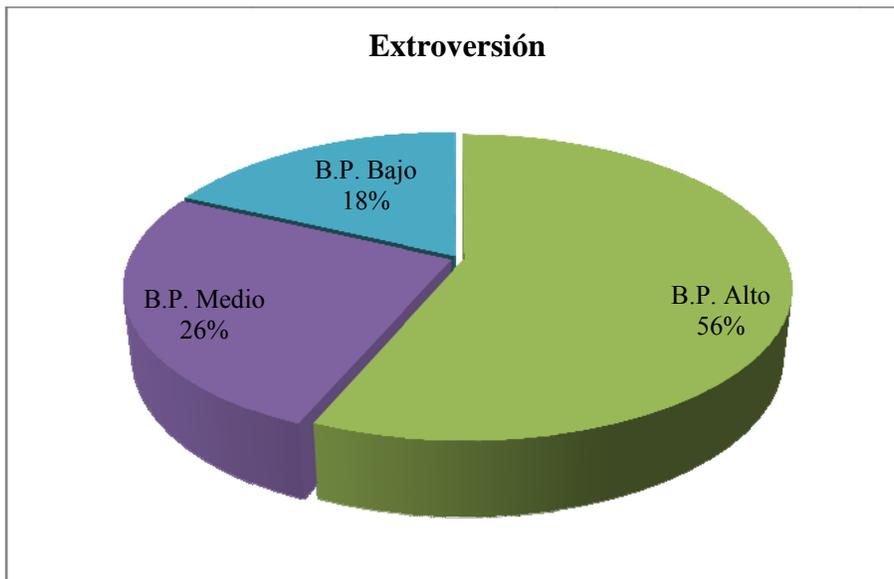
El nivel de bienestar psicológico del total de alumnos es representado en un 41% con nivel alto, el 31% con nivel medio y el restante 28% está bajo.

**Gráfica No. 3:**



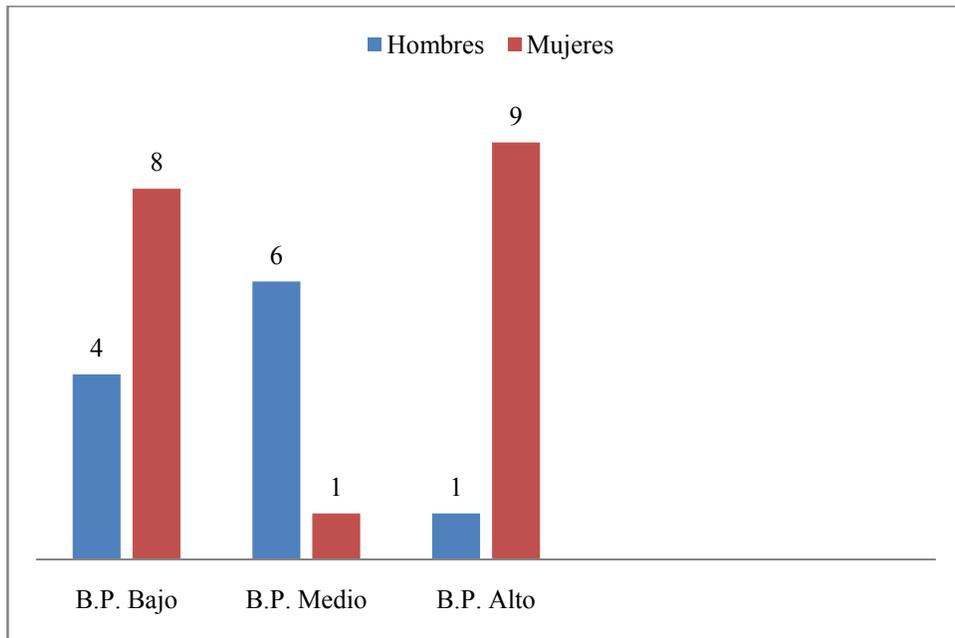
Esta gráfica muestra que dentro de la clasificación de introvertidos, un 41% posee bienestar psicológico bajo, un 24% tiene bienestar psicológico medio y el resto que es un 35% es alto.

**Gráfica No. 4:**



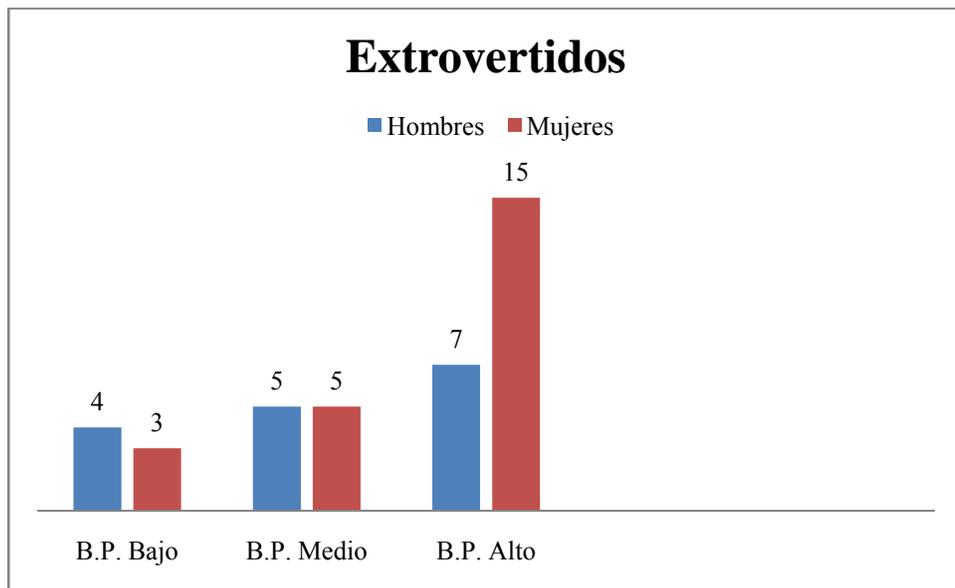
Esta gráfica indica que dentro de la clasificación de extrovertidos un 18% tiene bienestar psicológico bajo, un 26% posee bienestar psicológico medio y el restante 56% posee bienestar psicológico alto.

**Gráfica No. 5:**



Esta gráfica muestra la cantidad de personas introvertidas que poseen bienestar psicológico bajo, medio y alto, clasificándolas por sexo.

**Gráfica No. 6:**



Esta gráfica representa la cantidad de personas extrovertidas que poseen bienestar psicológico bajo, medio y alto, clasificándolas por sexo.