

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil

(Artículo Especializado)

Telma Verónica Aragón Alvarado

Huehuetenango, agosto 2014

Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil

(Artículo Especializado)

Telma Verónica Aragón Alvarado

Licda. María Dolores Díaz Quiñónez (**Asesora**)

Licda. Glendy Noemí Pojoy Sontay (**Revisora**)

Huehuetenango, agosto 2014

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretario General	EMBA. Adolfo Noguera Bosque

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Decana	M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan
Coordinadora de Licenciaturas	Licda. Ana Muñoz
Coordinadora de Egresos	Licda. Eymi Castro de Marroquín

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

ARTÍCULO ESPECIALIZADO

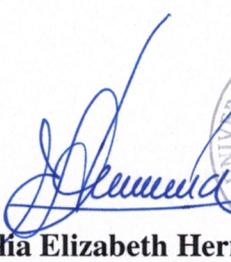
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ASUNTO: Telma Verónica Aragón Alvarado
Estudiante de la **Licenciatura en
Psicopedagogía** de esta Facultad solicita
autorización para realizar su **Artículo
Especializado** para completar requisitos
de graduación.

DICTAMEN: 28 de mayo 2,013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:

1. La solicitud hecha para realizar **El Artículo Especializado** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante **Telma Verónica Aragón Alvarado** recibe la aprobación para realizar su Artículo Especializado.

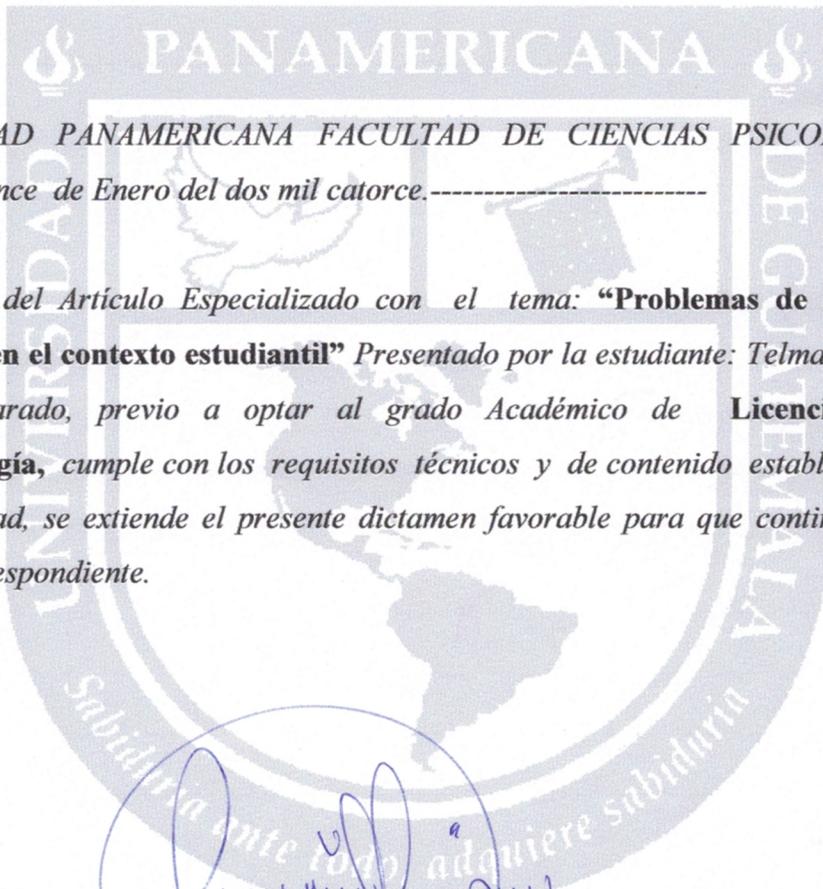


M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas.

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS,
Guatemala veintinueve de octubre del dos mil trece.

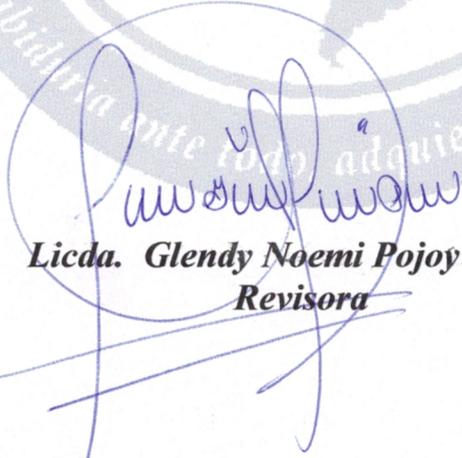
En virtud de que Artículo Especializado con el tema: **“Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil”**. Presentado por el estudiante: **Telma Verónica Aragón Alvarado**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicopedagogía, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. María Dolores Díaz Quiñónes
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Guatemala once de Enero del dos mil catorce.-----

En virtud del Artículo Especializado con el tema: **“Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil”** Presentado por la estudiante: **Telma Verónica, Aragón Alvarado**, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. Glendy Noemi Pojoy Sontay
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS, Guatemala a los cuatro días del mes de agosto año 2014.

En virtud de que *El Artículo Especializado* con el tema "**Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil.**" presentado por: **Telma Verónica Aragón Alvarado** previo a optar grado académico de Licenciatura en: Psicopedagogía, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final del *Artículo Especializado*.


M.A. Elizabeth Herrera
Decana

Facultad de Ciencias Psicológicas



Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del siguiente trabajo

Acto que dedico

Al único y sabio Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres: Francisco Aragón Ocampo y Telma Alvarado Mérida (Q.E.P.D.), que Dios los tenga en su santa gloria.

A mi esposo: Moisés Alvarado Barrios por estar siempre a mi lado, en el cumplimiento de esta meta que juntos anhelamos.

A mis hijas: Melissa, Jennifer y Telma, por su gran apoyo y sobre todo por su amor y comprensión.

A mis Pastores: Freddy Raúl Villatoro Castillo y Mirna Elisabet Alvarado de Villatoro, por haberme apoyado siempre, por sus consejos, sus valores, por guiarme a ser una persona de bien, pero más que nada, por su paciencia y amor.

A mis amigas: Mitzy, Angelita y Rosita, que además son mis compañeras de Artículo especializado, nos apoyamos mutuamente en las buenas y malas y sobre todo en nuestra formación profesional, las quiero mucho.

A mi asesora de Artículo Especializado Licenciada María Dolores Días Quiñónez, por ser ejemplo de humildad, honestidad y su gran apoyo.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Problemas de inhibición conductual	1
1.1 Características de la inhibición	1
1.2 Definición de la inhibición conductual	5
1.3 Principios de la conducta humana	6
1.4 La inhibición como forma de conducta	7
Capítulo 2	15
Definición de contexto en el campo estudiantil	15
2.1 Contexto escolar	16
2.2 Importancia del contexto escolar en los estudiantes	16
2.3 Inhibición en el campo del aprendizaje	17
Capítulo 3	19
Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil	19
3.1 Carencia de habilidades sociales	19
3.2 Extraversión	21
3.3 Introversión	22
3.4 Diferencia Introversión-Extraversión	23
3.5 Sentimiento de inferioridad	24
3.6 Sentimiento de culpabilidad	27
Capítulo 4	30
Guía para el tratamiento de problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil	30
4.1 Fundamentos de la terapia aversiva.	30
4.2 Adquisición de habilidades	30
4.3 Esquemas interpersonales	30

4.4	Habilidades para enfrentar las situaciones temidas	31
	Comentarios finales	32
	Conclusiones	35
	Referencias	36

Resumen

La inhibición es una forma de conducta no asertiva que se caracteriza por la pasividad, la sumisión, la tendencia a adaptarse de forma excesiva a las reglas o a los deseos y preferencias de los demás, esta forma de conducta deja absolutamente de lado los intereses propios, los sentimientos y las emociones de la persona pasiva. La influencia de la familia es un factor fundamental en el desarrollo y personalidad de los hijos. Cuando la relación entre padres e hijos se fundamenta en el conflicto y en la carencia de apoyo y diálogo, pueden surgir graves problemas en los adolescentes como, por ejemplo, problemas de baja autoestima, timidez, así como la implicación en conductas antisociales y en comportamientos de riesgo poco saludables para la persona. Por otro lado, también la escuela y los amigos contribuyen en buena medida al desarrollo y personalidad del estudiante del nivel de educación media.

En el caso de la familia, pueden proporcionar oportunidades únicas para el aprendizaje y entrenamiento de habilidades sociales y la vivencia de relaciones positivas, pero también pueden constituir el terreno perfecto para el desarrollo de conductas desadaptativas, ya que gran parte de su tiempo la pasan con ellos, tienen la oportunidad de conocerlos y poderlos guiar para que aprendan a cambiar su conducta y poder manejar sus sentimientos.

Se realizó además una breve descripción de lo que es la inhibición conductual sus causas, subtipos, terapias desde el punto de vista psicopedagógico con el fin de determinar la asistencia que se le da a este tipo de problemas de conducta.

Palabras clave

Inhibición. Conducta. Timidez. Baja autoestima. Estudiantes. Familia. Docente.

Introducción

Una de las situaciones más preocupantes para padres y educadores es ver cómo sus hijos y estudiantes presentan dificultades a la hora de acceder en normas que la mayoría de los educandos aceptan y cumplen. Uno de los factores decisivos que motivaron la realización de la investigación acerca del tema “Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil”, es el entorno en el que se vive, de incertidumbre acerca de todo, así como una sociedad que fomenta el individualismo, la competitividad extrema y el materialismo, y la tendencia a la delegación de las funciones paternas al contexto escolar únicamente, sin una conexión e interacción adecuada entre ambos sistemas. En el presente artículo se pretende describir de forma clara y concisa, el apoyo del docente que fortalece la estabilidad emocional en los alumnos.

Con la presentación del mismo, se quiere lograr la determinación de la seguridad emocional en el ámbito educativo a través de mejorar el manejo de problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil; determinar técnicas de modificación de conducta a seguir y las consecuencias que deberán seguir tanto al comportamiento deseable como al que se desea eliminar.

El papel como docentes será la misma responsabilidad ante otros estudiantes que presenten necesidades específicas; no obstante, por el tipo de problema de inhibición conductual se debe hacer hincapié en que el planteamiento educativo y terapéutico que dependerá del momento en la evolución del problema de conducta, las ayudas han de ser sostenidas, adecuadas y suficientes en el tiempo, se sugiere una respuesta global al problema. El objetivo siempre será ayudar al estudiante y a su familia a entender la situación, prestarles la ayuda que requiere el menor para favorecer el desarrollo de su identidad personal con el logro de una imagen positiva de sí mismo y unos sentimientos de autoestima sana.

Capítulo 1

Problemas de inhibición conductual

Es un término utilizado, genéricamente, para definir las situaciones de detención o enlentecimiento de cualquiera de las funciones psíquicas (afectividad, pensamiento, inteligencia, psicomotricidad). Se produce una disminución de la actividad espontánea.

Para la Psicología la inhibición implica la desaparición o cese de algunas conductas habituales en un individuo con la misión de evitar y enfrentar a la angustia o al temor que algo o alguien despierta. A partir del término inhibido se podrá designar a aquel o a aquello que sufre el efecto de alguna restricción, prohibición o impedimento, ya sea para actuar o para desempeñarse libremente y tal cual es. En otros términos inhibición es vergüenza, miedo o freno que impide a una persona actuar de acuerdo a sus sentimientos, deseos o capacidades. “Los niños inhibidos son aquellos que renuncian al contacto con todo aquello que no les es familiar” (Kagan, Snidman y Arcus, 1993:192)

1.1 Características de la inhibición

En la conducta humana también tienen lugar estos fenómenos de inhibición, y muchas veces se producen ante procesos tan abstractos como el afecto y las emociones. La racionalización de un acontecimiento, sobre todo, la repercusión emocional que tiene el mismo sobre el sujeto, puede actuar como condicionantes, alterando en un futuro su conducta habitual. Una gran mayoría de las veces, este condicionamiento tiene lugar en la persona sólo en el nivel del inconsciente, es decir, que el individuo no se da cuenta conscientemente de que se está produciendo.

En la relación social, alteraciones tan frecuentes, como los sentimientos de inferioridad, timidez, etc., no son más que inhibiciones del impulso agresivo. Y no sería necesaria una experiencia previa inhibitoria; a menudo, basta un pensamiento, una duda ante el posible fracaso, para que la conducta se vea frenada o anulada. No existen pautas fijas de condicionamiento ni inhibiciones

concretas para cada impulso. Cada persona tiene las suyas y precisamente esta interacción entre impulsos e inhibiciones es la que modula y configura el carácter y temperamento individual.

1.1 .1 Inhibición Interna

En la inhibición interna, el agente inhibidor no es un elemento extraño o nuevo que ha aparecido en el mundo exterior, sino que es el estímulo condicionado propiamente dicho, que frente a determinadas condiciones sufre una transformación. En la inhibición interna, es el estímulo condicionado propiamente dicho, que frente a establecidas situaciones sufre una transformación.

Es decir que las personas inhibidas se creen seres insuficientes. Es como si tuvieran mil razones en esta vida para mantenerse en esa pasividad y no actuar. Viven su vida según los intereses de los demás, sin llegar a saber realmente quiénes son y qué es lo que sienten y desean.

Freud menciona. "La angustia causa aquí entonces la represión y no, como antes habíamos dicho que la represión cause la angustia, o sea que la represión transforme el impulso instintivo en angustia."(Vargas, 2006:16-17)

En cuanto a la inhibición, conviene diferenciar entre la persona asertiva que en un momento determinado no lo expresa porque la situación así lo aconseja (inhibición externa) y el de la persona que es incapaz de ser asertiva (esta persona es inhibida tanto externa como internamente). Así, la inhibición interna conlleva siempre emociones negativas, ya que el ser humano es consciente de sus derechos.

Las personas inhibidas no saben expresar sus sentimientos, en este sentido tomar dos caminos: o no expresan lo que sienten y desean o, si lo hacen de manera derrotista. Ven como tarea imposible la expresión de emociones como la ira o la ternura. Llegan a reprimirse tanto que ni siquiera se permiten sentirlos. No reconocen sus habilidades, siempre se ven como seres inferiores aunque no lo sean. No se creen capaces de conseguir objetivos en esta vida, por mucho que sean objetivos totalmente deseables para ellas.

- Sus relaciones interpersonales son insatisfactorias debido a su carácter pasivo ya su resignación. Temen el rechazo y por ello siempre ceden ante los deseos de los demás.
- Complacen los deseos de los demás, dejando completamente de lado sus intereses. Su objetivo es atender las peticiones de los demás, evitando posibles conflictos.
- Justifican su pasividad con excusas.
- Tienen problemas en sus relaciones interpersonales, Los demás se sienten incómodos con ellas porque no llegan a comprenderles, a saber cómo piensan.
- Se ofenden con facilidad ante lo que los demás hacen o dicen, pero tampoco saben defender sus derechos.
- Al tener un comportamiento sumiso, suelen rodearse de personas dominantes. Esto les puede llegar a traer problemas más serios en sus relaciones porque son víctimas de acoso, falta de respeto.

1.1.2 Inhibición externa

Hace referencia a la presencia de estímulos ajenos al condicionamiento y que son capaces de provocar alguna otra respuesta en el sujeto.

La inhibición externa se ejemplifica claramente con el reflejo natural de orientación o reflejo de ¿qué es eso? Cuando los animales escuchan un sonido nuevo y por lo tanto extraño, detienen todo movimiento y solamente mueven la cabeza para localizar el sonido. Cualquier estímulo que despierte el reflejo de orientación, detendrá toda la actividad en curso e interferirá con el condicionamiento previo que se estaba realizando. Al mismo tiempo, el organismo quedará preparado para recibir un nuevo condicionamiento.

Sólo puede existir condicionamiento si el estudiante está prestando atención; por ejemplo esto es tan válido para los perros que son condicionados a emitir saliva frente a una varilla como para los niños que deben aprender en la sala de clases. Pero es imposible para una persona prestar atención a todos los estímulos que aparecen en nuestro medio. El organismo, en su sabiduría natural, evita sobrecargarse de estimulación inútil.

Pavlov explica que el cerebro posee “analizadores corticales” independientes para los sentidos principales y que son estos analizadores los que deciden a qué estímulos debe ponerse atención. Cuando un analizador decide prestar atención a un estímulo determinado, “congelamos” nuestra actividad (por eso el reflejo de orientación recibe además el nombre de reflejo de “congelación” o “freezing”, tensamos los músculos, segregamos más adrenalina y se aceleran nuestras ondas cerebrales. No todos los estímulos son capaces de despertar este reflejo de orientación; básicamente, algunos estímulos son capaces de desencadenar esta respuesta innata. (Vargas, 2006:47)

El cerebro es capaz de decidir, a que estímulos se debe poner atención. Entre los estímulos están los siguientes:

- Estímulos de mucho volumen sonoro: por ejemplo, una explosión o un disparo cerca de nosotros.
- Estímulos muy suaves: cuando la sala de clases queda de repente en silencio.
- Estímulos nuevos o estímulos que pueden llevar a recompensas o a consecuencias negativas: por ejemplo, la llegada de alguien a una reunión o la voz del locutor que anunciará un premio de la lotería.

Parece ser entonces que los analizadores son capaces de reconocer los estímulos familiares y los que carecen de consecuencias. Los analizadores funcionan como una especie de filtros que impiden que el sujeto preste atención a estímulos conocidos que no traerán consecuencias.

Durante un proceso de condicionamiento, cualquier estímulo que sea más fuerte o más novedoso que los estímulos incondicionados o condicionado a los que se está prestando atención, podrá actuar como inhibidor externo, interrumpiendo el proceso de aprendizaje. El estudiante que lee atentamente un texto, podrá ser distraído de su tarea por una melodía que le traiga algún tipo de recuerdo o el perro que está siendo sometido a un condicionamiento clásico de la salivación verá interrumpido su aprendizaje si el ayudante del investigador estornuda en el laboratorio.

“La actitud de preferencia respecto a la vida consiste en renunciar a lo que es imposible mientras nos centramos en trabajar para conseguir nuestros deseos en lo que dependa de nosotros, sin dejar de disfrutar de todo lo positivo que tenemos” (Roca, 2001:5)

1.2 Definición de la inhibición conductual

La inhibición conductual es el rasgo temperamental definido por el miedo extremo ante la novedad. La inhibición es una forma de conducta no asertiva que se caracteriza por la pasividad, la sumisión, la tendencia a adaptarse de forma excesiva a las reglas o a los deseos y preferencias de los demás. Lo más negativo de todo esto, es que esta forma de conducta deja absolutamente de lado los intereses propios, los sentimientos y las emociones de la persona pasiva. El contexto escolar o entorno escolar es lo que rodea a la escuela, hay varios factores que se tienen que observar: como localización de la comunidad, nivel económico de los habitantes, servicios con los que cuenta (luz, agua, salud, transporte) aéreas verdes y recreativas en la comunidad, otros, todo esto enfocado a cómo afecta el rendimiento académico, emocional y físico de los estudiantes en la escuela.

“El adolescente inhibido es aquel que experimenta una gran ansiedad ante estímulos novedosos, inciertos o cambiantes, razón por la cual se contrae y evita el contacto con dichos estímulos”. (Kagan, Seznick, Snidman, 1988:78)

El adolescente con problemas de inhibición conductual evita experimentar nuevos estímulos a causa de su inseguridad. Por otra parte la desinhibición conductual, el polo opuesto de la inhibición, se ha relacionado con otro tipo de alteraciones de carácter más exteriorizado como la agresividad, el alcoholismo o el abuso de sustancias.

“Entre el conjunto de fenómenos que llaman la atención por su relación con una baja tasa de interacción con sus iguales, la inhibición resulta interesante por sus posibilidades predictivas con respecto a distintos trastornos futuros, por una parte, existe evidencia entre la relación de inhibición conductual evaluada en la infancia y los cuadros ansiosos y

depresivos desarrollados durante la adolescencia y la etapa adulta” (Muris,Merckelbach Schmidt, 2001:22).

La importancia de evaluar la inhibición conductual en la infancia para poder controlar distintos trastornos futuros, sobre todo la ansiedad y la depresión desarrollada en la adolescencia y la adultez.

“Hay que insistir en que la mayor parte de trabajos han relacionado la inhibición con los problemas de ansiedad, llegándose a demostrar que puede tratarse de un marcador conductual de vulnerabilidad biológica a este tipo de trastornos”(Kagan et al., 1988:78).

1.3 Principios de la conducta humana

La conducta es el conjunto de actos, comportamientos, exteriores de un ser humano y que por esta característica exterior resultan ser observadas por otros. Caminar, hablar, manejar, correr, gesticular, limpiar, relacionarse con los demás, es lo que se denomina conducta evidente. Las actitudes corporales, los gestos, la acción y el lenguaje son las cuatro formas de conducta que ostentan los seres humanos. Básicamente la conducta es la herramienta de reacción que tiene el ser humano ante las distintas circunstancias de la vida a las cuales se va enfrentando.

La conducta está regida por tres principios, el de casualidad porque supone que toda conducta obedece a una causa concreta, es decir, ante una situación determinada, los seres humanos tienden a comportarse siempre de una manera y no de otra. Motivación, que implica que toda conducta siempre estará motivada por algo, una respuesta a un estímulo determinado que se recibe y por último el principio de finalidad que reza que todo comportamiento siempre persigue un fin.

“Por desgracia muchos estudiantes no están auto motivados, y con frecuencia la motivación disminuye a medida que entre a la educación media. Muchos están aburridos algunos se resisten aprender o se dan por vencidos por facilidad, abandonan la escuela”, señalan (Lieury, Alaín y Fenouillet, Fabien, 2006:45).

En tanto, para entender, comprender la conducta de una persona será necesario tener en cuenta otros factores como ser los hechos que la provocaron, el contexto en el cual se dio y las condiciones particulares de la persona de la cual procede, como ser aptitudes, temperamento, carácter, experiencia previa, entre otros y dentro de este último se puede ubicar a la socialización que es la influencia de la familia, de los amigos y la sociedad en su conjunto, los cuales también ocupan un lugar valioso en la determinación de esta.

La conducta se encuentra dividida en, conducta interna y externa, la conducta externa es la relación que tiene una persona con el medio en el que se encuentra, y la manera con la que se comunica, ya sea de manera oral o a través de gestos. Por otra parte el aspecto interno se basa en los pensamientos, los cuales no son observados por el medio, salvo si se hace señas mientras piensa.

La conducta no es completamente psicológica, ya que al igual que los sentimientos, todas las emociones son producto de una reacción química en el cerebro, es por esto que en más de una ocasión se pueden ver enfermedades o accidentes que afectan el carácter de las personas. La conducta también se ve afectada por el medio social en el que se encuentra y se desenvuelve, por ejemplo: Una persona no tiene la misma conducta en su casa que en la casa de un amigo o desconocido. La formación de la conducta también tiene mucho que ver, ya que esta nos muestra la verdadera personalidad de las personas, y el temperamento se forma básicamente por dos motivos, la genética y la sociedad.

1.4 La inhibición como forma de conducta

1.4.1 Miedo

El hombre, con frecuencia, es víctima de los castigos, amenazas o condicionamientos de ese grupo social que se ha dado en llamar literalmente gran familia humana. El miedo, las fobias, la ansiedad y la inhibición siempre acompañan al hombre. Son manifestaciones diversas del sentimiento del temor y constituyen las motivaciones de la mayor parte de los actos del ser humano.

Desde la infancia se sufren situaciones en que se experimenta o estimula cierta clase de miedo. En los niños, basta cualquier suceso inesperado, ante el que no se encuentran preparados, provoca una indefinible sensación de temor.

Durante los primeros meses de la infancia, cualquier ruido extraño provoca reacciones de miedo. En una fase posterior, el miedo suele deberse a un fuerte alboroto, que le producen incomodidad o dolor. Más adelante, sufre emocionalmente las humillaciones y la desaprobación de sus semejantes, y es víctima de cierto grado de temor o de respeto por las consecuencias de su conducta.

El miedo puede provocar que los estudiantes se orinen en la cama durante la noche o en la ropa durante el día, también cuando están durmiendo despierten llorando por pesadillas. En las personas adultas, cuando su situación en el contexto de la sociedad se ha estabilizado, los temores están a menudo asociados a posibles amenazas a la satisfacción de las necesidades. Estas amenazas, por regla general, se relacionan con el éxito o el fracaso del trabajo y en la vida social. Si los temores son fuertes e irracionales y la situación en que se los experimenta no justifica su intensidad, el miedo asume el carácter de fobia y puede conducir a la represión de algún aspecto de la conducta. Por ejemplo, si un ama de casa tiene cierto miedo a alejarse de su hogar, actuará normalmente y llegará a superar su temor. Pero si su desconfianza crece demasiado, su comportamiento y su actuación se harán tímidos e inhibidos.

Ha existido todo tipo de explicaciones, cultas, mitológicas y sobrenaturales, de las causas de estos temores patológicos o fobias. En los últimos tiempos, las opiniones se han reducido a dos teorías: una respecto a los conflictos y experiencias psicológicas que producen las fobias y otra sobre el condicionamiento y desarrollo de las mismas.

Según la teoría psicoanalítica, las fobias se originan en la infancia, a menudo por causas sexuales. Por ejemplo, la agorafobia, que literalmente significa temor al mercado, a menudo se presenta como temor a los espacios abiertos y es más frecuente en las mujeres. La teoría psicoanalítica

explica este miedo como una reacción a las tentaciones subconscientes, pues las calles abiertas o el mercado atraen a la mujer hacia la aventura sexual.

Hay miedos, evidentemente más relacionados con reacciones propias de angustia y ante estímulos muy concretos, como son las fobias, aquí necesitamos de técnicas psicológicas y tratamientos más específicos, que cuando estamos enfrentando esos miedos diarios y cotidianos que se presentan en nuestras vidas y que también, a veces, nos desbordan o desorientan tanto, como para buscar ayuda profesional, pues, todos sabemos que es más fácil ver desde fuera y con una visión panorámica, que desde dentro y en total confusión. (Biederman, 1990:22).

En general, estas teorías se asocian a la fobia con incidentes que ocurrieron durante un periodo temprano de la vida. Como por ejemplo el caso célebre del profesor y poeta americano W. E. Leonard enseña lo que se menciona. Durante muchos años, tenía miedo a alejarse de su casa y de la universidad, hasta que gracias a un tratamiento psicoterapéutico logró recordar un incidente atemorizador de su infancia: se había alejado de su casa siguiendo las vías del tren y, al pasar uno de éstos, el vapor de la locomotora le quemó. El verdadero motivo por el que quería permanecer en casa, o cerca de ella, era el temor que se originó a causa de aquel incidente. Al recordar aquella experiencia olvidada, la fobia que experimentaba se redujo notablemente.

Otro caso es el de una joven que se asustaba ante los ruidos o a la vista del agua corriente. Bastaba nombrar alguna de estas cosas para atemorizarla. Al parecer, a los siete años de edad fue de excursión con su madre y una hermana de ésta y, al regresar, se quedó atrás. Como tardaba en volver, su tía fue a buscarla y la halló atrapada entre dos rocas en un riachuelo, mientras el agua le salpicaba la cabeza, después de chocar contra las piedras. La tía prometió no contar el incidente y no visitó a la familia en muchos años, durante los cuales la niña desarrolló su fobia. Cuando al fin vino y se enteró de la situación, relató el incidente. El recuerdo del mismo produjo la desaparición de la fobia de la joven.

En los estudiantes puede haber algún tipo de fobia o miedo. Capacitar o dar a conocer como poder salir de esos trastornos por que el miedo por muy simple que se vea puede perjudicar en el desarrollo de los estudiantes. Aunque estos relatos ilustran el papel que desempeña la carga emocional de los recuerdos en la formación de las fobias, no siempre es posible obtener unos resultados tan precisos. En algún momento la psicoterapia no logra aliviarlas.

Tanto el desarrollo emocional normal como la neurosis, se explican como consecuencia de situaciones de aprendizaje., según esta teoría, los temores o fobias se adquieren por un condicionamiento accidental ante ciertos estímulos y se generalizan a situaciones que de otra forma no producirían miedo.

Paulov menciona, “Aunque la teoría en sí arranca del principio de Paulov, debe mucho a los experimentos e hipótesis de psicólogos tales como C. Hull y B. F. Skinner, que explicaron el funcionamiento del impulso, de la recompensa y del reforzamiento del aprendizaje. El tratamiento basado en estos principios se llama terapéutica de la conducta. Cuando se aplica al tratamiento de las fobias, su propósito no es sondear sus posibles causas psicológicas, sino descubrir los síntomas, que consideran un condicionamiento adquirido. (Vargas, 2006:22)

Los miedos y las fobias son reacciones a cosas o situaciones específicas. Cuando el miedo carece de objeto, o sea, cuando es vago y difuso, se le conoce como ansiedad. Naturalmente, ésta a menudo coexiste con el temor o la fobia y las personas que son vulnerables a la ansiedad presentan fobias más fácilmente que quienes son inmunes a ella.

Las inhibiciones están frecuentemente asociadas al temor, aunque tienden a estar más profundamente enraizadas en la personalidad individual y en la estructura del carácter. A fin de comportarse de una manera socialmente aceptable, se reprimen o inhiben ciertos instintos primitivos (generalmente sexuales o agresivos). Para explicar tales inhibiciones, así como el temor y las fobias, los psicólogos han extendido a ellas las teorías psicoanalíticas y de condicionamiento.

Según Freud, la inhibición tiene lugar generalmente en un plano inconsciente y se la conoce como represión. Sostiene que ésta no conduce a la completa eliminación de la conducta "prohibida" o de las "ideas prohibidas", y que contribuye al desarrollo de los síntomas neuróticos en una etapa posterior. La teoría psicoanalítica del desarrollo de la personalidad sugiere que, a medida que el niño se desarrolla, necesita enfrentarse con las prohibiciones morales de la sociedad. A este fin, se constituye el superego, que asume el papel de una especie de consciencia. (Vargas, 2006:44)

En la mayoría de los casos, las inhibiciones no van en detrimento del funcionamiento general del individuo a nivel consciente, es decir, a nivel ego. Sin embargo, este funcionamiento puede resquebrajarse si la personalidad es propensa a una inhibición excesiva, y presentar síntomas neuróticos.

Freud considera que un superego exigente, con fuertes tendencias represivas, es responsable de la debilidad del individuo al sentimiento de culpabilidad. Igualmente, ciertas personas meticulosas, serias, puntuales y con escrúpulos desmedidos, usualmente llamadas obsesivas, sufren el influjo de un superego excesivamente desarrollado. Sus exigentes normas de moral son penosos complejos de culpabilidad o en ridículos escrúpulos.

Algunos psicólogos le dan la importancia de las relaciones del individuo con la sociedad en la determinación de la conducta socialmente aceptable y de las inhibiciones correspondientes. La sociedad obliga a cumplir ciertas normas que se establecen por ley o por costumbre. Su violación acarrea la desaprobación y el rechazo de la sociedad. Por ello, dichas reglas de comportamiento son profundamente inculcadas a todos sus miembros, llegando a integrarse en la conciencia individual. Cuanto más civilizada e industrializada es una sociedad, más intensamente se desarrolla la conducta inhibida, hasta cierto punto, habría que decir otro tanto de la ansiedad.

Todo individuo hereda de sus padres tendencias o predisposiciones que afectan a sus características físicas y atributos personales. Pero el desarrollo de las inhibiciones y temores parece depender más del ambiente, del tipo de educación recibida, de las primeras experiencias y

de las situaciones de aprendizaje que continuamente se le presentan a medida que progresa en madurez intelectual.

El miedo empieza en la infancia, ya que para el niño el mundo abunda en objetos atemorizadores. Para algunos, el primer día de colegio es causa de ansiedad, lo desconocido e inesperado suele asociarse con el temor.

Las emociones relacionadas con el temor son poderosas y nos afectan a todos. Las personas a quien un temor, una fobia o una ansiedad afectan intensamente, experimentan fuertes represiones en su existencia cotidiana y grandes tensiones emocionales en sus relaciones sociales.

1.4.2 Timidez

La timidez es un estado anímico que afecta a las relaciones personales. Se le considera una pauta de comportamiento que limita el desarrollo social de quienes lo experimentan dentro de su vida cotidiana. No es una enfermedad. Quienes la perciben de forma total, la timidez se convierte en un estado de ánimo ligada en ciertos aspectos a la soledad, al estar relacionada con el pesar y melancolía que se siente por la ausencia de carencia de compañía. Tipificar como enfermedad la timidez, llamándola fobia social; o la rebeldía del adolescente, considerándola «trastorno de conducta opositorista y desafiante», clasificado en el DSM-IV.

“La timidez puede entenderse como una condición innata predisponente a la introversión social, o como una respuesta psicofísica aprendida, de intensidades variables, asociada con la expectativa de evaluación social negativa. Se manifiesta con cambios cognitivos, afectivos y conductuales, y que tiene como características asociadas, ansiedad, incomodidad vincular, estrés, inhibición expresiva, y tendencia a contactos interpersonales erráticos. Cuando es intensa o muy frecuente, suele estar acompañada de alteraciones psicósomáticas”. (Yagosesky, 1999:582)

El docente ha de observar y estar preparado a los cambios de conducta de los estudiantes sobre todo al trato que tienen con sus compañeros y la sociedad. No expresan correctamente lo que desean, o lo que quieren. Parece que los demás tienen que ser adivinos para saber lo que ocurre en su interior, y como esto no es así, al ver que los demás no son conscientes de sus emociones, se sienten mal al ver que los demás no les responden, no saben decir no ante las peticiones de los demás y si lo hacen se sienten culpables por ello. Son personas fácilmente manejables, y actúan así por miedo a que los demás se ofendan si hacen lo contrario.

La autoestima baja hace sufrir a las personas e impide lograr muchas metas o deseos. Sólo reconociendo el nivel de autoestima, se puede elevarla y mejorar el estilo de vida. Es una actitud que pocas veces se expresa con palabras. La persona no siempre puede definir lo que siente y piensa. Si lo reconoce ante los demás, se siente avergonzado. Si lo reconoce ante sí mismo, se angustia y sufre. Este es uno de los principales motivos, por lo que la gente que tiene una autoestima baja no busca ayuda. El otro es que creen que no pueden hacer nada al respecto. Esto es un error. “La mente está en su propio lugar y puede hacer en sí misma, del cielo un infierno y el infierno un cielo” (Milton, 2000:17)

Mejorar la autoestima implica un trabajo a largo plazo. No se ven resultados en poco tiempo. El trabajo y la práctica que se necesita, genera angustia y malestar. Pero vale la pena. La conducta antisocial constituye, un tema de relevancia social indiscutible en la actualidad, no sólo por las graves consecuencias que a nivel social, familiar, escolar o jurídicamente conlleva, sino también, por los efectos tan devastadores que acarrea al propio adolescente.

1.4.3 Fobia

Fobia es un término que está vinculada al miedo, la persona que sufre algún tipo de fobia presenta cuadros de ansiedad y estrés ya que, a pesar de ser consciente de que el temor que experimenta ante determinadas cosas o circunstancias es desmedido, no consigue dejar de sentirlo.

Las fobias son un trastorno psicológico que tiene una amplia incidencia en la población mundial. Una de cada veinte personas, aproximadamente, padece una fobia de uno u otro tipo. ¿En qué consisten? El manual de diagnóstico de los trastornos mentales (DSM-IV) las define como un temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos”. Una persona fóbica siente un miedo exagerado y sin sustento real ante determinadas situaciones u objetos, y en ocasiones esto puede incluso provocarle malestar físico: temblores incontrolables, mareos, sudoración excesiva, palpitaciones, en los casos más extremos, pueden llegar a producirse ataques de pánico.

No obstante, existe una amplia lista de fobias, muchas muy conocidas y otras no tanto que resultan sorprendentes. Entre las fobias más comunes se encuentran:

- Orafobia: cuyo síntoma es el temor a los sitios públicos.
- Aracnofobia: rechazo a las arañas.
- Acrofobia: miedo a las alturas.
- Claustrofobia: el miedo a los lugares cerrados.
- Acrofobia: que es el temor a las alturas, la androfobia que es el temor a los hombres,
- Astrafobia: que es el pánico a las tormentas
- Cinofobia: que se puede definir como el temor a los perros
- Nictofobia: que es el temor a la oscuridad.
- Aporofobia: que es odio o temor a las personas pobres.
- Aurofobia: que puede definirse como el temor al dinero y al oro.
- Coulrofobia: es aquella fobia que presentan las personas que tienen auténtico pavor a los payasos.
- Erotofobia: esta se describe por ser el miedo que presenta una persona a que le hagan preguntas de cierto corte sexual.
- Lalofobia: es el temor a hablar
- Levofobia: este término puede definirse como el pánico que siente alguien hacia lo que es el lado izquierdo.

Capítulo 2

Definición de contexto en el campo estudiantil

Se refiere a todo aquello que rodea, ya sea física o simbólicamente, a un acontecimiento. A partir del contexto, por lo tanto, se puede interpretar o entender un hecho. El contexto está formado por una serie de circunstancias, como el tiempo y el espacio físico, que facilitan el entendimiento de un mensaje. El contexto lingüístico, por otra parte, hace referencia a aquellos factores que están relacionados con la etapa de generación de un enunciado y que inciden en su significado e interpretación. Esto supone que un mensaje depende de la sintaxis, de la gramática y del léxico, pero también del contexto.

El contexto es tan importante en la comunicación que debería ser lo primero a analizar a la hora de leer un libro, mirar una película, escuchar una canción o simplemente hablar con otra persona. Partiendo desde las diferencias culturales y llegando a las variaciones presentes en un mismo lenguaje, dentro de un mismo país, es evidente que aquello que para unos es correcto, para otros puede no serlo.

En el estudio de Arón y Milicic referido, la relación entre compañeros fue uno de los aspectos más positivos de la percepción reportada por los estudiantes en relación al contexto escolar “una de las cosas buenas del colegio es compartir: cuando estamos todos reunidos en el curso, estamos compartiendo”. (Aron y Milicic, 1999: 82).

Con el idioma sucede lo mismo; entre amigos de una franja etaria, es común que se utilicen códigos que no resultarían apropiados en otro entorno. Esto se ve mucho entre adolescentes, ya que su forma de hablar tiende a ser atolondrada y a estar colmada de modismos, de manera que si una persona anciana oye una conversación de este tipo probablemente no entienda casi nada. Lamentablemente, no siempre las diferencias contextuales son razonables, ya que a veces surgen de una falta de compromiso con la lengua y no debido a una serie espontánea de modificaciones.

Para la informática, el contexto representa la información necesaria para interrumpir una tarea en un determinado punto y poder retomarla cuando se desee. Estos datos varían según el tipo de hardware y de aplicación; además, dos personas pueden encontrar caminos muy diferentes para conseguir el mismo resultado, probablemente con distintos grados de eficiencia, por lo que también se debe considerar la lógica que se utilice a la hora de decidir las características de un contexto en particular. Un ejemplo común es la función presente en los sistemas operativos para ponerlos a dormir, que nos permite congelar el ordenador para que a la hora de continuar trabajando nos encontremos con todo tal y como lo dejamos.

2.1 Contexto escolar

Cuando se habla de contexto escolar se refiere a todo aquel entorno que rodea a la escuela, hay varios factores que se tienen que observar: localización de la comunidad, nivel económico de los habitantes, servicios con los que cuentan (luz, agua, transporte), áreas verdes o recreativas.

Todo esto está enfocado a cómo afecta el rendimiento académico, emocional y físico de los niños dentro de la escuela. También se puede introducir las características de la escuela, estructura, infraestructura, profesores, programas inscritos, aulas de las que disponemos, número de alumnos. Se puede incluir también dentro del contexto escolar, la relación alumno-alumno, profesor-alumno, es decir, todos los aspectos relevantes o enfocados a los niños que están dentro del centro educativo, además de fijarse en su forma de aprendizaje y sus propios intereses.

"La libertad no es la ausencia original de condicionamientos, sino la conquista de una autonomía simbólica por medio del aprendizaje que nos aclimata a innovaciones y elecciones sólo posibles dentro de la comunidad." (Savater, 1997:93).

2.2 Importancia del contexto escolar en los estudiantes

El alumno, como parte fundamental del proceso educativo, posee una serie de expectativas, intereses, motivaciones o creencias sobre la institución escolar que deben tenerse en cuenta como elementos mediadores en el desarrollo de la tarea educativa.

Desde un punto de vista cognoscitivo, indagar sobre las experiencias que los escolares viven diariamente en la escuela es realmente más complejo y enriquecedor que el simple hecho de plantearles la pregunta convencional de si les gusta o no la escuela. Es decir, lo que aporta verdadera información sobre la percepción que los estudiantes tienen sobre su experiencia escolar no son los sentimientos extremos (agrado, desagrado) que, en un momento determinado, pueda experimentar un grupo reducido de ellos hacia ésta sino las vivencias que, de forma abierta, expresan la mayoría acerca de su vida escolar. Así se verifica en un estudio en el que se pretendía averiguar cómo se comprendía la escuela desde el punto de vista de los estudiantes.

“La percepción de una situación determinada puede cambiar de un momento a otro, en función de lo que suceda, lo que se haga, lo que las personas cuenten, el pensamiento que se tenga de los propios actos y los actos de los demás, entre otros aspectos”. (Gannaway, 1979:16)

2.3 Inhibición en el campo del aprendizaje

Entre las interrogantes que causa el tema sobre problemas de inhibición hay uno que llama particularmente la atención. No sólo hay estudiantes que no aprenden, también hay estudiantes que aprenden, que saben, pero por alguna razón y a su pesar, no utilizan, no expresan lo que saben a causa de problemas de inhibición conductual.

La inhibición en el campo del aprendizaje es una forma de conducta no asertiva que se caracteriza por la pasividad, la sumisión, la tendencia a adaptarse de forma excesiva a las reglas o a los deseos y preferencias de los demás. Lo más negativo de todo esto, es que esta forma de conducta deja absolutamente de lado los intereses propios, los sentimientos y las emociones de la persona pasiva.

“Reconocerse un derecho a pensar implica renunciar a encontrar en la escena de la realidad una voz que garantice lo verdadero y lo falso, y presupone el duelo por la certeza perdida. Tener que pensar, dudar de lo ya pensado, verificarlo, son las exigencias que el yo no puede esquivar...”(Galende, 1999:32)

En las conversaciones se muestran nerviosas, evitando el contacto ocular, se sienten incómodas al relacionarse con los demás, buscan ser apreciadas por todo el mundo, de ahí su sumisión. Piensan que si actúan de forma diferente no conseguirán la aprobación de los demás. Dan más importancia a los derechos de los demás que a los suyos y siempre dan muchas explicaciones de lo que hacen. Es como si estuvieran obligadas a ello, tienen temor a expresar lo que sienten, lo que piensan o desean. Generan tanta represión, que en muchas ocasiones no son conscientes de que tienen esa necesidad de expresar lo que tienen dentro, evitan los conflictos, no se sienten dueñas de sus sentimientos, son dependientes de otras personas y aunque esto les moleste y sean conscientes de ello, no pueden evitarlo, se adaptan por completo a las normas de los demás, a sus reglas y decisiones, en definitiva, la persona inhibida deja de ser fiel a sí misma para intentar adaptarse a lo que cree que desean los demás.

Capítulo 3

Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil

3.1 Carencia de habilidades sociales

La fobia social, se define como un trastorno caracterizado por "un temor acusado y persistente a una o más situaciones sociales o de actuación en público en las que la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás.

A partir de los datos del National Comorbidity Survey (realizado entre 1990 y 1992), Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle y Kessler señalan que la fobia social afecta a un 13.3% de la población general, representando el tercer trastorno de mayor frecuencia en los Estados Unidos. Las consecuencias del trastorno se extienden a todos los ámbitos de la vida del individuo, tales como el social, el académico o el laboral. (Anderson, 1988:18).

La inhibición siendo uno de los trastornos más frecuentes y pese a lo incapacitante que resulta para el individuo que lo padece. En esta línea, síntomas de un trastorno de fobia social pueden ser interpretados por las personas que lo padecen como manifestaciones de una timidez, no acudiendo por ello a tratamientos, lo importante es que docentes y padres de familia puedan recibir capacitaciones y así poder brindar ayuda a los estudiantes. El conocimiento de los límites entre fobia social y timidez puede influir, por tanto, a que una persona reciba tratamiento o no, aunque es obvio que también va a influir de manera importante la propia naturaleza del trastorno de ansiedad social, que dificulta a quien lo padece la exposición ante una situación social, y más aún para hablar de sus problemas.

Debido a la confusión existente entre ambos conceptos, autores como Kastschning (1996) destacan la necesidad de separar la fobia social de la ansiedad social normal o timidez, tal y como él la denomina, con el fin de poder llegar a aplicar a cada problemática el tratamiento más adecuado. Por ello, se ha considerado oportuno llevar a cabo una revisión de los estudios

realizados en este ámbito de cara a obtener una mejor delimitación de las semejanzas y diferencias entre ambos conceptos.

En un interesante trabajo, Turner, Beidel y Townsley (1990) estudiaron la relación entre fobia social y timidez, comparándolas en función de seis dimensiones: respuestas fisiológicas, cognitivas y comportamentales, funcionamiento diario, curso clínico y características de inicio, concluyendo que fobia social y timidez poseen en común una serie de características fisiológicas y cognitivas. Por un lado, los individuos fóbicos sociales experimentan intensos síntomas de ansiedad somática tales como rubor, tensión muscular, palpitaciones, temblores y sudoración en situaciones sociales. Tales síntomas también aparecen en la timidez, aunque en menor grado. Por otro, el miedo a la evaluación negativa por parte de los otros constituye el principal componente cognitivo tanto para los individuos fóbicos sociales como para los únicamente tímidos.

Resultados similares habían sido ya señalados en otros estudios previos y han sido confirmados en estudios posteriores. Por ejemplo, Bech y Angst señalan que la calidad de vida del sujeto, medida en términos de bienestar subjetivo o satisfacción, se encuentra disminuida tanto en la fobia social como en la timidez. También establecen que la fobia social y la timidez comparten la misma base, a saber, un temor a las relaciones sociales y un miedo exagerado a las críticas.

Así mismo, diferentes autores señalan que la timidez constituye un factor de vulnerabilidad en el desarrollo del trastorno de fobia social, encontraron que más del 50% de los sujetos fóbicos sociales de su estudio informaban de conductas de timidez durante su infancia. Se destaca que, aun estableciendo síntomas comunes entre la fobia social y la timidez, la timidez constituye más bien un factor precursor de la fobia social que una versión moderada de la misma, entre otras cosas porque el inicio de la timidez es más temprano y en muchos casos transitorio.

Según el diagnóstico diferencial que establece el D.S.M-IV (APA, 1994), la timidez surgida en reuniones sociales con personas que no pertenecen al ámbito familiar no puede ser considerada como fobia social, a no ser que determine el deterioro de las actividades de la persona o un malestar clínicamente significativo. Así mismo, es muy frecuente que aparezca ansiedad ante

acontecimientos sociales, especialmente cuando se encuentran en ambientes fuera del marco familiar. Ahora bien, para establecer el diagnóstico de fobia social (o ansiedad social patológica) es preciso determinar si estas conductas se dan también con niños de su misma edad y durante más de seis meses. La confusión existente entre timidez y fobia social se extiende también a otro concepto íntimamente relacionado con éstos como es la ansiedad social.

Crozier (1982) y Katschnig (1996) entienden la timidez como una forma de ansiedad social (e incluso este último hace referencia a la timidez como "ansiedad social normal"), mientras que otros sostienen que ambos conceptos constituyen una misma realidad, debido a que las escalas de timidez y ansiedad social utilizadas en su estudio medían el mismo constructo (Anderson, 1988:54).

3.2 Extraversión

Existe una diferencia entre los individuos de mente resistente y los de mente sensible, los que miran hacia afuera y los que miran hacia adentro. El extrovertido es como la persona cuyo interés en general se enfoca hacia la vida social y el mundo externo y no hacia sus experiencias internas, por otro lado define al introvertido como una persona que en general se enfoca hacia sus pensamientos y sentimientos interiores.

La extraversión tiene su base fisiológica en los procesos inhibidores, más específicamente, en una mayor inhibición de la corteza, lo cual impide el normal desarrollo de la actividad vigilante. La extraversión está caracterizada por la insensibilidad a los niveles bajos de estimulación y reactiva a los niveles altos de estimulación, por lo tanto los extravertidos necesitan niveles altos de estimulación para que se active su sistema reticular activador ascendente.

El extravertido típico es sociable, le gustan las reuniones, tiene muchos amigos, necesita de personas con quien charlar y no le gusta leer o trabajar en solitario; generalmente es un individuo impulsivo; es despreocupado, poco exigente, optimista y simpatiza a reír y vivir contento; esta persona prefiere el movimiento y la acción: tiende a ser agresivo y pierde fácilmente la sangre

fría; no posee un gran control sobre sus sentimientos, ni es una persona con la que siempre se puede contar. “Dirigen su atención al mundo exterior. Son muy participativos y se interesan mucho por los demás y por lo que sucede a su alrededor” (Morris y Misto, 2001:448)

Las características del extravertido son:

- En el extravertido domina la realidad exterior y social. Está directamente orientado a la realidad objetiva, regido por lo práctico y necesario, se adapta fácilmente a situaciones nuevas, la vida afectiva no está finamente moldeada, de débil autocrítica, acción directa, compensación real, la psiconeurosis típica es histérica.
- Los extravertidos y los introvertidos difieren en la manera de pensar y por lo tanto aprenden de modo diferente. Los extravertidos son generalmente más sociables que los introvertidos, están más orientados hacia la acción y son más espontáneos. Como los extravertidos e introvertidos no ven el mundo de manera igual, su aprendizaje debe ser diferente.
- Los extravertidos aprenden mejor explicando las cosas a otros, cuando tratan de explicar a otros es que realmente aprenden las cosas. Para los extravertidos es fácil trabajar en grupo, hay dos maneras muy populares de educar a un extravertido: el método de pensar en voz alta para resolver problemas y el método de grupo nominal.

3.3 Introversión

El introvertido necesita entender toda la película para comprender totalmente, considera un conocimiento verdadero si aprende la relación entre los temas que lo conforman. La información desconectada no ayuda a aprender al introvertido. Las mejores maneras de educar estudiantes introvertidos es enseñarles cómo interconectar diversas informaciones. Estos estudiantes también aprenden cómo hacer, tablas comparativas y mapas conceptuales, para poder ver toda la película. “Quedan atrapado en su mundo personal. Tienden a ser poco sociales y nos tienen suficiente seguridad para tratar con otros” (Morris y Misto, 2001:448)

En la descripción de sus factores de introversión, como ejemplo de la tipificación de los rasgos:

- Introversión social, manifestada por timidez y tendencia a apartarse de contactos sociales
- Introversión de pensamiento, con inclinación a la meditación, a filosofar y a analizarse a sí mismo y a los demás.
- Depresión, incluyendo sentimientos de inferioridad y de culpabilidad.

“La introversión se entiende como una dimensión de personalidad que agrupa las características de sujetos tranquilos, reservados, introspectivos, retraídos, distantes con los demás excepto con los amigos íntimos, cautelosos y con elevado control emocional” (Biederman, 1990:53).

3.4 Diferencia Introversión-Extraversión

A continuación se manifiesta la diferencia entre los dos términos introversión y extraversión.

Las características del extravertido son:

En el introvertido es decisivo el mundo subjetivo, regido por principios absolutos, rígidos e inflexibles, delicadeza en los sentimientos, inclinado al análisis de sí mismo y la autocrítica.

Los introvertidos no necesitan a los demás para estar contentos, tratan de entender las situaciones con más interés que los extravertidos y son más reflexivos. Se han desarrollado métodos de aprendizaje para educarlos mejor.

Las características del introvertido son todo lo contrario a las del extravertido y estas son la persistencia, la rigidez, la subjetividad, la irritabilidad, la timidez, es un individuo tranquilo, retraído, a quien le gusta más los libros que las personas; se muestra reservado y distante, excepto con sus amigos íntimos, tiende a ser previsor, a pensarlo antes de comprometerse y a desconfiar de los impulsos del momento; no le gustan las sensaciones fuertes, toma en serio las

cosas cotidianas y prefiere llevar una vida ordenada; controla estrechamente sus sentimientos, raramente se conduce de una manera agresiva y no se encoleriza fácilmente, es un poco pesimista, concede gran valor a los criterios éticos y es una persona en la que se puede confiar.

Los sujetos introvertidos se caracterizan por un fuerte potencial de excitación y un débil potencial de inhibición, también se caracteriza por la sensibilidad hacia niveles bajos de activación e intolerancia ante niveles altos de estimulación, estos se comportan de manera que reducen la estimulación externa, además alcanzan niveles óptimos de activación a niveles de estimulación relativamente bajos y evitan la estimulación fuerte.

Es importante destacar este punto en cuanto a la intolerancia de los introvertidos a niveles altos de estimulación, ya que es este factor uno de los determinantes de la conducta de este tipo de sujetos y donde estriba además su diferencia con los extrvertidos.

“Jung dividió a las personas en dos tipos generales de actitudes: introvertidas y extrovertidas. Todos nosotros a juicio de Jung poseemos algunos aspectos de ambos tipos de actitud pero uno solo suele predominar” (Morris y Misto, 2001:448)

“El autor describe cuatro fases en el brote esquizofrénico: trema, apofanía, anastrofé y consolidación. Hay múltiples formas extrañas de conducta que se considerarán como pródromos o precursores, tales como: viajes inminentes e incomprensibles, de una extraña dedicación a escritos de tipo místico-religioso, de aislamiento y soledad, falta de tacto o desviaciones criminales, a la vez que critica el desconocimiento del periodo previo a esas conductas, la motivación, que el enfermo generalmente olvida y que el autor trata de descubrir en su muestra y al que llamará fase de trema” “*La esquizofrenia incipiente*”.(Klaus, 1997: 223)

3.5 Sentimiento de inferioridad

Las creencias, emociones, imágenes, pensamientos y percepciones del ser humano y de la realidad proyectan a los demás la conducta y formas de pensar. Por ejemplo, una niña mirando un

programa de televisión, al observar a un artista, llena de emoción le dice a su madre, ¡mira mami! Qué personaje tan simpático: esa forma de vestir, esa amabilidad y forma de expresarse. ¡Mucho cuidado! querida hija, antes de afirmar o hacer juicios sobre las personas; es necesario darnos cuenta que hay detrás de esa máscara que utilizan.

La mayoría de las veces las personas se dejan deslumbrar por las características externas o materiales que presentan un gran número de personas como: lujosos carros, grandes mansiones, un alto status social, ser presidente de la república, alcalde, gobernador, o ser una excelente y habilidoso profesional en las áreas de medicina, psiquiatría, psicología, ingeniería, docente otros; pero cuando la desilusión e incredulidad, al detectar que este personaje tan valorando, a nivel social y cultural, presenta desajustes en su personalidad en lo emocional, cognitivo y conductual, que en muchos, se manifiesta en el irrespeto, irresponsabilidad, no acatamiento de las normas sociales, abuso de poder al apropiarse del dinero y bienes del estado, el ser lujoso y creerse superior a los demás.

Eso puede pasar con los estudiantes, los más vulnerables se dejan deslumbrar por lo que tienen o lo que son otros compañeros y al no poder ser iguales se frustran y manifiestan problemas de inhibición conductual. En algunos estudiantes esos pensamientos negativos y conducta disfuncional se expresan en reacciones de ansiedad, timidez, inseguridad y desconfianza, incompetencia para tomar decisiones. A estos estudiantes con su apariencia de buena gente que manipulan consciente o inconscientemente a los demás se les conoce como personas acomplexadas.

El Dr. Clyde M. Narramore declara: "Los sentimientos de inferioridad surgen cuando uno cree no ser lo que debiera. Pueden provenir de compararse con otros y considerar que no se los iguala. También pueden originarse en que hay ciertas cosas para uno imposible de hacer. Las deficiencias reales o imaginarias en cuanto a funciones mentales o físicas pueden producir sentimientos de inferioridad" (Marramore, 2003:106).

Complejo es un conjunto de representaciones, creencias, ideas, pensamientos y percepciones disfuncionales o irracionales y recuerdos y dotados de valor afectivo inconscientes que afectan la personalidad y las relaciones sociales del individuo. Los complejos se originan durante la infancia al recordar los esquemas aprendidos a nivel familiar y social. Muchos padres de familia por falta de responsabilidad, conocimiento o formación satisfaciendo las principales necesidades del niño como: el amor, el afecto, seguridad y protección; otros los rechazan y los ridiculizan delante de conocidos o extraños; los maltratan verbal y físicamente, originando en el niño problemas de: personalidad y desadaptación social.

Vega, P. menciona a Freud, “La atracción sexual actúa también generalmente sobre los propios padres, haciendo que por un rasgo natural prefiera y proteja la madre a los varones, mientras que el padre le dedica mayor ternura a las hijas”. (2007:3).

El complejo de inferioridad se presenta, cuando la persona cree, piensa o se imagina de manera irracional que sus cualidades físicas y mentales, al ser comparados con las de los otros, no son realmente las que deben tener. Igual con estos pensamientos la persona tenderá a inhibir, su conducta desarrollará comportamientos inadecuados consigo mismo y en sus relaciones con los demás. Estas personas se caracterizan por llamar la atención hacia sí mismo, menospreciar o menoscabar los sentimientos y la personalidad de los otros; desarrollan también sentimientos de envidia y actitudes de alejamiento, en actividades que impliquen un contacto interpersonal.

“Complejo de inferioridad, el cual describe el ser embargado por un sentimiento de carencia de valor. Para Adler la motivación básica humana es esforzarse “desde una situación sentida como menor, hacia una situación mayor, de un sentimiento de inferioridad hacia la superioridad, perfección, totalidad” (Adler, 2009:56).

El complejo de superioridad es considerado, por muchos psicólogos como un mecanismo inconsciente de la persona que tiene un complejo de inferioridad, que a través de una máscara compensatoria la persona se considera superior, hábil competente, física y mental frente a los

demás. Con estas creencias se muestra arrogante, miran a los demás por debajo de sus hombros, humillan y menosprecian a quienes consideran que son inferiores.

Desde lo psicológico es casi imposible encontrar personas totalmente sanas o normales, todas las personas tienen cierto grado de complejo o dificultades psicológicas, lo importante es ser conscientes que de acuerdo a los diferencias individuales se tienen fortalezas y debilidades físicas y mentales. Cuando los síntomas de determinado tipo de complejo o dificultad en la personalidad se hacen incómodos, es importante que las personas se hagan un análisis, para conocer cómo está nuestra personalidad, especialmente a los estudiantes, hay pruebas especiales para conocer el origen de los problemas de conducta, después de estas pruebas psicométricas se puede detectar que la forma de pensar y actuar de una persona no está de acuerdo con los patrones culturales o normas sociales, se hace necesario buscar la ayuda de una persona especialista o profesional (psicólogo, psicopedagogo, otros)

3.6 Sentimiento de culpabilidad

La culpa es una recriminación que se realiza a alguien por una conducta que generó una cierta reacción. También se conoce como culpa al hecho que es causante de otra cosa. Por ejemplo: La familia del actor asegura que la estrella se suicidó por culpa del acoso periodístico, mi abuelo tuvo que abandonar el país por culpa de la persecución política, la televisión no sirve más por culpa de la tormenta eléctrica que quemó los circuitos.

En el ámbito del derecho, la culpa hace referencia a la omisión de diligencia exigible a un sujeto. Esto implica que el hecho dañoso que se le imputa motiva su responsabilidad civil o penal. La culpa, por lo tanto, consiste en la omisión de la conducta debida para prever y evitar un daño, ya sea por negligencia, imprudencia o incompetencia.

“No es fácil para el analista luchar contra el obstáculo del sentimiento inconsciente de culpa. De manera directa no se puede hacer nada; e indirectamente, nada más que poner poco a poco en descubierto sus fundamentos reprimidos inconscientes, con lo cual va

mudándose en un sentimiento consciente de culpa. Un particular chance de influir sobre él se tiene cuando ese sentimiento de culpa es prestado, vale decir, el resultado de la identificación con otra persona que antaño fue objeto de una investidura erótica. Esa asunción del sentimiento de culpa es a menudo el único resto, difícil de reconocer, del vínculo amoroso resignado” (Freud, 1979:131)

Un hombre que dispara contra otro tiene intención de herirlo; en cambio, si una persona está limpiando un arma y se dispara por error, es culpable aunque no exista el dolor, la culpa es una acción u omisión que genera un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.

En muchas ideologías se utiliza la culpa como una medida de control, a través de mecanismos emocionales, se consigue que los sujetos que se desea dominar asuman una culpa que ha sido dictaminada por el poder hegemónico; esto los vuelve vulnerables y capaces de enfrentarse a lo que haga falta con tal de no obrar de forma incorrecta. El sentimiento de culpa es uno de los mayores problemas que invaden la vida de las personas. Enseñan a entender la vida con base a obligaciones y responsabilidades. Ser libres, y así los estudiantes con problemas de inhibición no dependerán de los otros de una forma enfermiza. Todo esto alimenta un círculo vicioso de infelicidad donde la felicidad individual parece no ser importante.

En sociedad es necesario que todas las personas den su granito de arena para poder llevar una existencia ordenada, a veces se confunde armonía con sumisión. Si hay algo que causa daño a los individuos concierne trabajar por eliminarlo de su vida, aun si resolver aquello exige que rompa una relación con otra persona. Dañar a los demás es algo inevitable porque cada uno percibe el mundo a su manera, pero cuando el daño no ha sido el objetivo de las acciones, sino la búsqueda de la libertad.

En la educación religiosa el sentimiento de culpa es un arma de manipulación que consigue que muchos individuos, después de haberse salido de la Iglesia hace mucho tiempo, continúen sufriendo esa angustia y ese ahogo causado por la culpa. En la moral la culpa ocupa un lugar fundamental para obligar a los fieles a obrar de la forma en la que la Iglesia considera que todos

deberían actuar; de no hacerlo, el individuo se verá condenado a una vida de tortura psicológica que podría llevarlo a desarrollar una tristeza profunda y la imposibilidad de luchar por sus propios deseos.

Capítulo 4

Guía para el tratamiento de problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil

4.1 Fundamentos de la terapia aversiva

La terapia aversiva consiste, operacionalmente, en administrar un estímulo aversivo para inhibir una respuesta emocional indeseable, con lo cual se hace disminuir su fuerza de hábito. Por ejemplo, puede emplearse un estímulo doloroso para inhibir la excitación sexual que produce un objeto fetiche.

4.2 Adquisición de habilidades

Aplicar una estrategia para que el paciente aprenda nuevas habilidades de acuerdo a sus particulares dificultades (habilidades sociales para comunicarse o resolver conflictos, técnicas de relajación y respiración, habilidades cognitivas, habilidades de resolución de problemas, etc.). Utilizar diversos recursos: dividir el aprendizaje en pasos graduales, practicar las conductas mediante *role-plays*, proponer ejemplos y modelos, entrenarse para corregir errores, focalizando los problemas de manera puntual. A medida que el paciente incrementa sus habilidades, disminuye su malestar, decrecen sus miedos, su impotencia y su desesperanza.

4.3 Esquemas interpersonales

Identificación, explicitación, cuestionamiento y desmentida experiencial. En los casos de patrones de comunicación disfuncionales, la terapia cognitivo-conductual busca identificar y explicitar los esquemas interpersonales (patrones estables que determinan cómo actuar en los vínculos y cómo interpretar la conducta del otro). Una vez que los identifica, desarrolla habilidades cognitivas para cuestionarlos y buscar alternativas, y genera las experiencias interpersonales correctivas que puedan desmentirlos.

4.4 Habilidades para enfrentar las situaciones temidas

En los trastornos de ansiedad se encuentran conductas de evitación que incapacitan al paciente (quien deja de hacer cosas que otros pueden hacer) y mantienen su trastorno (ya que el alivio de escapar refuerza la conducta de escape, y a la vez le impide experimentar que el estímulo no es peligroso, experiencia que eliminaría la respuesta de ansiedad).

Generalización, prevención de recaídas, seguimiento: en la terapia cognitivo-conductual se busca que no se cree una dependencia con el terapeuta. Cuando se solucionan los problemas por los cuales el paciente acudió a terapia, se busca generalizar los resultados (que el paciente pueda aplicar lo que aprendió a otras áreas) y prevenir recaídas (se anticipan situaciones problemáticas futuras y se trabajan recursos para enfrentarlas).

En este punto, si el paciente desea trabajar otros temas se replantean los objetivos del tratamiento, y si desea concluir se da por terminada la terapia, dejando abierta la posibilidad de que vuelva después de unos meses para chequear y repasar los recursos adquiridos, o cada vez que tenga otros problemas que desee abordar.

Es significativo tomar en cuenta la conducta de los estudiantes y saber las causas de las mismas, las terapias son muy importantes ya que nos permiten conocer a nuestros estudiantes, también darles la oportunidad de conocerse a sí mismos y que puedan tener una mejor calidad de vida.

Algunas de las terapias son las siguientes:

- Fundamentos de la terapia aversiva.
- Adquisición de habilidades
- Esquemas interpersonales
- Esquemas interpersonales
- Habilidades para enfrentar las situaciones temidas

Comentarios finales

En el tema abordado, “Problemas de inhibición conductual en el contexto estudiantil”, es de relevancia que los problemas de inhibición conductual son un obstáculo para el logro de los objetivos de una persona; de manera que la poca importancia que se le ha dado en el hogar y/o en la institución educativa no ha permitido que la formación de la conducta sea adecuada. La poca información y el poco interés sobre conocer algunos términos psicológicos que influyen en la conducta y desarrollo general, así como sus consecuencias en las emociones, trasciende en gran parte en la atención inadecuada y en la formación por parte de los padres de familia.

El análisis de los diversos factores, que intervienen en el mantenimiento de los diferentes problemas de inhibición conductual (timidez, ansiedad, depresión, impopularidad, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración y relaciones sociales del adolescente) motivó el presente estudio. A este respecto, el análisis del factor psicopedagógico en estos casos, se ha centrado en la determinación perceptual y/o actitudinal respecto a la relación entre los estudiantes dejando de lado factores que podrían tener incidencia directa en los problemas conductuales.

Los docentes manifiestan que los estudiantes son el producto de la enseñanza de los padres o de la atención brindada por los mismos, manifestando una gran preocupación por la poca importancia que se observa en la formación de la conducta puesto que ellos comparten con los estudiantes y observan problemas de inhibición en algunos de ellos, como ejemplo, por lo que se requiere la orientación adecuada a los estudiantes y padres de familia en los centros educativos con personas especialistas en el ramo psicológico o psicopedagógico para que ofrezcan las recomendaciones necesarias a los diferentes casos que puedan presentarse, para mejorar la conducta en la vida de las personas.

Es necesario que en los centros educativos implementen talleres a padres de familia, para apoyar y hacerles conciencia en relación a que es importante conocer ¿cómo actúan sus hijos y los cambios de conducta?, y así poderlos orientar de una manera adecuada, formando personas competentes y seguras de sí mismas, que les permita desenvolverse a plenitud, con pensamiento

de optimismo para descifrar lo bueno de lo malo; buscando siempre su bienestar personal y lograr sus sueños y anhelos.

En este artículo cabe destacar el empleo de diferentes métodos de aprendizaje dada las diferencias de personalidad de los estudiantes, por lo cual se proponen distintas estrategias como: establecer un departamento de orientación psicopedagógica, terapias para el beneficio de los estudiantes y puedan superar los problemas de inhibición conductual.

El departamento de orientación corresponde estar dirigido por una persona específicamente del área de psicología para orientar específicamente todos los casos de problemas de inhibición conductual y otros problemas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Consecutivamente realizar talleres para docentes con los siguientes temas: problemas de inhibición conductual y así adquirir al docente conocimientos para que pueda dar solución a la problemática que los estudiantes presenten, generando buenos resultados en la enseñanza aprendizaje de los mismos.

Es significativo tomar en cuenta la conducta de los estudiantes y saber identificar las causas de las mismas, utilizando terapias cognitivo- conductual (TCC), es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor.

A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", la TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora. Las terapias son muy importantes ya que nos permiten conocer a nuestros estudiantes, también darles la oportunidad de conocerse a sí mismos y que puedan tener una mejor calidad de vida, asimismo es importante involucrar a los estudiantes y padres de familia en procesos de formación para que los resultados sean de lo

mejor ya que se trabaja de forma completa, utilizando terapias como las que posteriormente se presentan.

“El principio fundamental de la psicología cognitiva es el de “no son los hechos los que nos generan los diferentes estados emocionales”, si no el cómo nos tomamos (interpretamos) los acontecimientos. Ante un mismo acontecimiento varias personas pueden experimentarlo de formas totalmente diferentes. Allí es donde reside el cambio, y los aspectos a trabajar con tu terapeuta”. (Rodríguez Biglieri, R., Vetere, G. 2011:44)

Conclusiones

En este artículo se nota como los sujetos extravertidos dado su alto nivel de inhibición presentan mayores respuestas de impulsividad, siendo esta conducta muestra de la aproximación de la activación en la zona reticular ascendente que sería la zona que este busca activar para lograr una satisfacción propia, por otro lado se observa como los introvertidos presentan menores respuestas de impulsividad debido a que necesitan poca activación.

Los estudiantes que manifiestan problemas de conducta no pueden evidenciar confianza y seguridad en su persona, se resisten a ayudar y a respetar a las demás personas, sus bienes y los bienes ajenos; tienden a compararse con otros en lo que hacen, piensan y sienten.

Al existir un departamento de orientación para los estudiantes en el nivel de educación media, se podrán aplicar diferentes técnicas de modificación de conducta, lo que permitirá analizar el comportamiento deseable y así poder ayudar a los estudiantes.

En la actualidad los docentes se limitan únicamente a la pedagogía, no contribuyen con la motivación adecuada, para que el estudiante establezca sus criterios y expectativas personales, identificando la relación conjunta de los problemas de inhibición conductual de riesgo con la depresión y el ambiente familiar.

La capacitación a estudiantes vulnerables en problemas de conducta, a padres de familia y a docentes permitirá mejorar las habilidades de autocontrol, comunicación con los padres y prevenir los problemas que los estudiantes puedan manifestar, ya que pueden ser atraídos por la mala influencia de algunos compañeros con conductas impropias.

Los problemas de inhibición conductual inciden en el contexto estudiantil, afectando su relación con las demás personas, presentando conductas inadecuadas (falta de respeto hacia los demás, agresividad a sí mismos o a otras personas, apatía, soledad entre otras) también teniendo un nivel académico bajo.

Referencias

- Adler, (2009). "*Doctrina general de las neurosis*". España. 3ª edición en Archivos de Psicología.
- Álvarez, R. (1998) "*Cuando el problema es la solución.*" Aproximación al enfoque estratégico. España Editorial Descleé de Brouwer, S.A.
- Arruabarrena, M^a. y De Paúl, J. (1996) "*Maltrato a los niños en la familia*". Evaluación y tratamiento. Ediciones Pirámide, S.A. Madrid. 2ª. Edición.
- Biederman, et. al. (2009) México. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
- Freud, S. (1979). *El Malestar en la Cultura*, Obras completas. Tomo XXI. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Savater, F. (1997): *El valor de educar*. Barcelona: Ariel
- Galende, E. (1999) "*La cultura de la imagen y la subjetividad actual*". México: Revista Zona Erógena, N° 24.
- Gannaway, H. (1979). "*Comprender la escuela. Las relaciones profesor-alumno*". Barcelona: Oikos- Tau.
- Kagan, et. al. (2001). de "*inhibición comportamental ante lo no familiar*" Madrid: Pirámide.
- Klaus, C. (1997) "*La esquizofrenia incipiente*". España. 1ª edición en Archivos de Neurobiología
- Lieury, Alaín y Fenouillet, Fabien. (2006). "*Motivación y éxito escolar*". Argentina. Traducido del idioma Francés.

Milicic, N. (2001). “*Creo en ti. “La construcción de la autoestima en el contexto escolar”*”. Santiago: LOM Ediciones.

Milton, J. (2000) *Enciclopedia de Problemas Sicológicos*, España Libros Logo

Morales, J. E. (2008) *Una guía para formular tratamientos conductuales*. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Rodríguez, B. et. al. (2011). *Manual de terapia cognitivo- conductual para los trastornos de ansiedad*. Buenos Aires Asociación de psicoterapeutas Laureano Cuesta

Vargas, J. E. (2006) “Una dificultad del psicoanálisis” Buenos Aires: Amorrortu editores.

Vega, P. M., Barrionuevo, J. y Vega, V. (2007) “*Escritos psicoanalíticos sobre Adolescencia*”. País: EUDEBA. Bs. As. (2007).

Internet

Anderson, et. al. (1988).” *Psicología evolutiva*”. Recuperado: <http://www.xtec.cat/~jcampman/aserti10.pdf>

Artículo de Freud, S. (1979). “*Una dificultad del psicoanálisis*” Recuperado: www.monografias.com/trabajos88/trastornos-afectivos-conductuales/trastornos-afectivos-conductuales.shtml Citas sobre inhibición externa

Kagan, et. al.(1984).*Behavioralinhibitiontotheunfamiliar.ChildDevelopment*Recuperado: <http://www.viam.com.mx/articulos/ansiedad/fisiologia-del-miedo.htm>Estudio sobre la fisiología del miedo.