

Entrenamiento mediacional cognitivo o autoinstruccional para control de impulsos en hombre condenado por acto violento sexual agravado

Jairo Fernando Castellanos Haro
Código estudiantil: 20111225336

Sergio Alfredo Vega Valencia
Código estudiantil: 20121227219

Tutor:

Sandra Johanna Duran Rondón
Indira Paola Villa Belluci
Manuel Ernesto Riaño Garzón

RESUMEN

El ser humano en la actualidad vive en constante movimiento de manera rápida y sin darse un momento de pausa, esto debido a que el mismo contexto en donde se desenvuelve le refuerza este comportamiento, por ejemplo, el trabajo, las responsabilidades que se van adquiriendo a medida que crece y se mantienen cuando comienzan a tener expectativas externas como la familia o los diferentes círculos sociales que va creando y a su vez se rodea. Aunque se desarrollan habilidades que le permiten hacer frente ante las demandas que van apareciendo, aun así, estas en ocasiones no son suficientes puesto que a medida que pasan los años, las cifras de enfermedades como la ansiedad y la impulsividad aumentan, por lo que en la mayoría de las personas sobre durante la etapa de la adolescencia sean vulnerables ante esta problemática de la cual terminan siendo víctimas como resultado de los malos hábitos y descuido en su salud mental, todo por el

cumplimiento de sus tareas y responsabilidades diarias. Ahora bien, esta problemática acerca de la falta de control de impulsos por la ansiedad, estrés o demás enfermedades que afectan el bienestar psicológico le afecta a toda persona, pero pasemos a una población que por distintas circunstancias no logra desarrollar las destrezas y capacidades cognitivas que le permitan desenvolverse y resolver conflictos de forma efectiva lo que provoca reacciones agresivas o comportamientos desadaptativos que lo convierten en un factor de riesgo para la sociedad, lo que causa inseguridad y amenaza hacia las personas que viven a su alrededor, puede ser un familiar, vecino o compañero de estudio o trabajo y por ello desafortunadamente algunas de estas personas pueden convertirse en víctimas de algún tipo de violencia. Por esta razón la terapia psicológica es fundamental para todas las personas, y sobre todo en esta población que han sido declarados culpables por algún acto delictivo puesto que se necesita que durante el tiempo de sanción se puedan desarrollar habilidades sociales y también el adquirir herramientas que ayuden al control de eventos que ocasionen estrés, conductas ansiosas o reacciones agresivas para que de esta forma puedan tener una efectiva reintegración a la sociedad sin el temor de vuelvan a ocasionar actos agresivos o violentos hacia una persona. El caso a presentar es una muestra de los resultados positivos y efectivos que pueden generar las terapias psicológicas en una persona que se encuentra sancionada por acto violento sexual agravado el cual se seleccionó para realzar terapias desde el enfoque cognitivo conductual permitiéndole tener un mejor comportamiento, control de estrés y reducción de conductas impulsivas.

Palabras clave: Impulsividad, Ansiedad, Terapia psicológica, Estrés, Cognitivo conductual.

ABSTRACT

Human beings today live in constant, rapid motion without taking a moment to pause. This is due to the very context in which they operate reinforcing this behavior. For example, work, the responsibilities acquired as they grow, and those that are maintained when external expectations arise, such as family or the various social circles they create and surround themselves with. Although skills are developed that allow them to cope with the demands that arise, these are sometimes not enough since, as the years go by, the numbers of diseases such as anxiety and impulsivity increase. Therefore, most people, especially during adolescence, are vulnerable to this issue, of which they end up being victims as a result of bad habits and neglect of their mental health, all due to the fulfillment of their daily tasks and responsibilities. Now, this issue of lack of impulse control due to anxiety, stress, or other diseases that affect psychological well-being affects everyone, but let's move on to a population that, for various reasons, fails to develop the skills and cognitive abilities that allow them to navigate and resolve conflicts effectively. This leads to aggressive reactions or maladaptive behaviors, turning them into a risk factor for society, causing insecurity and threats to the people around them, whether they are family members, neighbors, or classmates or coworkers. Unfortunately, some of these individuals may become victims of some form of violence. For this reason, psychological therapy is fundamental for all individuals, and especially for those who have been declared guilty of a criminal act, as it is necessary for them to develop

social skills and acquire tools to help control events that cause stress, anxious behaviors, or aggressive reactions during the period of sanction. This way, they can achieve effective reintegration into society without the fear of committing aggressive or violent acts towards others again. The case to be presented is an example of the positive and effective results that psychological therapies can generate in a person sanctioned for aggravated sexual violent acts, who was selected to undergo therapies from a cognitive-behavioral approach, allowing them to achieve better behavior, stress control, and reduction of impulsive behaviors.

Keywords: Impulsivity, Anxiety, Psychological therapy, Stress, Cognitive behavioral.

REFERENCIAS

1. Barkley, A. & Russell, A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121, 65-94.
2. Crawford JR., Henry JD. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* 2003 June;42(PT2):111-31.
3. Fernández López, Jiménez Hernández, Regla Beatriz, Cruz Navarro (2012) Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos Volumen 10 (5)* <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>

4. Fujita, K. (2011). On Conceptualizing Self-Control as More Than the Effortful Inhibition of Impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
5. <https://blog.fpmaragall.org/mini-mental-test>
6. <https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-autoestima/>
7. King, K., Lengua, L., & Monahan, K. (2013). Individual differences in the development of self-regulation during pre-adolescence: connections to context and adjustment. *J Abnorm Child Psychol*, 41, 57-69. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9665-0>
8. Logan, G. D., Schachar, R., & Tannock, R. (1997). Impulsivity and inhibitory control. *Psychological Science*, 8(1), 60-64.
9. Ministerio de Salud. Guía Clínica Depresión en personas de 15 años y más. Santiago, MINSAL, (2013). Gobierno de Chile.
10. Naranjo Pereira (2007) autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* Volumen (7) <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>