

IV. DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación comprueban las hipótesis propuestas. Se afirma que las personas que presentan conductas autodestructivas le dan mayor valor subjetivo a las recompensas inmediatas que se obtienen, que a las recompensas demoradas que éstas suponen como (salud física y mental, longevidad) si se abstienen de llevar a cabo la conducta. Así como también se aprueba la segunda hipótesis de que los sujetos que no presentan tendencias autodestructivas, le dan mayor valor subjetivo a las Recompensas demoradas

Esta hipótesis se relaciona con lo dicho por Kelley (1985) que explica la autodestructividad en dos niveles: a) llevar a cabo una conducta que la persona interpreta cognitivamente que no lo conduce al bienestar a largo plazo pero cuenta con un resultado afectivo inmediato y agradable; b) no llevar a cabo una conducta que la persona sabe que debería realizar pero cuenta con algunas consecuencias afectivas negativas.

En relación a las conductas autodestructivas se observó de acuerdo a sus cuatro factores que el factor buscar conductas de riesgo es el más ocurrente dentro de los estudiantes universitarios que presentan conductas autodestructivas. Esto confirma lo dicho por Irwin (1993) que propone que un índice de la autodestrucción son las conductas de correr riesgo que son actos voluntario donde los resultados son inciertos con la posibilidad de ocasionar un daño a la salud, realizado por adolescentes con limitada experiencia o sin ella, sin entendimientos sobre las consecuencias a largo o corto plazo de sus acciones.

En relación a la evaluación hecha por los estudiantes de las palabras estímulo que simbolizaban Recompensas Demoradas y Recompensas Inmediatas se encontró primero que las palabras Familia Estable, Vejez Sana y Longevidad fueron evaluadas más negativamente en cuanto a su significado subjetivo. De acuerdo con los fines de la investigación se observó que no es que sean evaluadas negativamente sino que al compararlas con las Recompensas Inmediatas y darles un tipo de elección a los universitarios esta elección es más de corto plazo y está de acuerdo con la sensación placentera inmediata que ésta acompaña. Esto confirma lo dicho por Baumeister (1991).

Este autor dice que la búsqueda del éxtasis es una de las motivaciones de las personas para caer en actos autodestructivos. La ausencia de conciencia u olvido temporal de la realidad como condición del estado de éxtasis permite al sujeto no tener límites y esto lo estimula para realizar la conducta autodestructiva. "El sujeto que presenta conductas autodestructivas las realiza motivado por el deseo de escapar de la conciencia de sí mismo, el sujeto quiere olvidarse de sí mismo, mas no dañarse" (Baumeister en Ramírez, 1998). No obstante, en su deseo de olvidarse de sí mismo, de no tener límites, se destruye a sí mismo.

Considera otras dos razones por las cuales el sujeto desea olvidarse de sí mismo. La primera se relaciona con la percepción negativa de sí mismo y estos sentimientos negativos desaparecen mediante la conducta autodestructiva. La segunda se refiere a la percepción del sí mismo como estresante, de modo que se busca reducir el estrés momentáneamente a través de la conducta autodestructiva. Por ejemplo, la gente fuma cuando se siente nerviosa o estresada.

Por último se observó en los resultados de esta investigación que las palabras utilizadas con más frecuencia que simbolizan Recompensas Inmediatas tanto en hombres como en mujeres y que se valoran como más positivamente fueron: Diversión, Aventura y Sensualidad. Ver estas palabras como positivas y no haber elegido como tales a las palabras Vejez Sana, Familia Estable y Longevidad quizá se deba a que tanto los hombres como las mujeres en este estudio pertenecen a un grupo de edad de 18 a 24 años, es decir la plena juventud, en la que se toman decisiones precipitadas, poco meditadas, en donde las consecuencias no son tan reflexionadas. Kelley (1985) citado por Ramírez (1998) señala algunas cuestiones que pueden servir para apoyar las tendencias en los resultados encontrados por esta investigación, la conducta autodestructiva se determina por el componente afectivo inmediato de dicha conducta más que por el componente cognitivo(Ramírez, 1998).

Relaciones Sexuales es una palabra que también simbolizaba Recompensa Inmediatas en el estudio. En este caso los hombres fueron quienes la evaluaron positivamente, a diferencia de las mujeres, quienes las consideraron Recompensa Demoradas. En una primera reflexión, esto puede deberse a factores culturales. Es decir, en nuestra sociedad el sexo es considerado casi un tabú. Algunos hombres tienden a percibir el sexo como una gratificación inmediata que eleva su autoestima y su masculinidad. A mayor número de relaciones sexuales más hombre se es, más se cumple con las expectativas sociales que se tienen de la conducta del varón. En contraste, algunas mujeres ven las relaciones sexuales con un valor intrínseco de cambio, es decir que pueden obtener algo a cambio del sexo. Y eso que se obtiene es más valioso porque al parecer es más duradero,

más de largo plazo. Por eso, algunas mujeres tienden a mezclar las emociones y la demanda o exigencia de un compromiso con las relaciones sexuales.

Es necesario como psicólogos reconocer dentro de la amplia gama de conductas que presenta el sujeto, las conductas autodestructivas como factor determinante en la elección de la calidad y tipo de vida, ya que ellas conllevan a optar por un camino por el cual son apetecibles cosas u acciones que presentan un bienestar subjetivo inmediato y apetecible, pero a la vez destruyen o dañan al sujeto por las consecuencias que estas tienen.

Por lo tanto a partir de lo observado en esta investigación, la preferencia de los universitarios por las recompensas inmediatas pequeñas sobre las demoradas grandes en cuanto a la realización de conductas autodestructivas, se propone como método terapéutico para tratar esta elección que posiblemente lleva a consecuencias dañinas un programa de autocontrol del sujeto el cual debe contener las siguientes modificaciones de conducta:

- 1) Se debe de identificar la elección que está haciendo el sujeto que lo está llevando a consecuencias dañinas y desea cambiar este comportamiento y eso es cuando el sujeto probablemente acuda a terapia (Martin, Pear, 1999)
- 2) Al acudir a buscar ayuda el sujeto debe hacer un compromiso de cambiar esas recompensas inmediatas dañinas por recompensas demoradas posiblemente positivas;
- 3) Buscar recompensas alternativas inmediatas que no sean autodestructivas, por ejemplo si lo que se desea es dejar de fumar cigarro, es necesario encontrar un reforzador inmediato que le cause a la persona el mismo placer subjetivo, como por ejemplo en el momento que desea fumar, comer su platillo favorito o

autoreforzarse con una cantidad de dinero por cada cigarrillo que no se fuma, este comportamiento debe ir de acuerdo a los reforzadores alternativos de cada sujeto;

- 4) Otra situación que se puede promover para la elección de recompensas demoradas sobre inmediatas, es reforzar al sujeto sobre los efectos de las recompensas demoradas, esto puede hacerse motivando al sujeto a buscar las consecuencias positivas y los beneficios que le pueden dar, por ejemplo si se desea disminuir una conducta autodestructiva de comer demasiado, se le puede decir al sujeto los beneficios de la salud y de la apariencia física de estar delgado;
- 5) Reorganizar el ambiente donde se esta dando esa elección (Martin, Pear, 1999). Esta conducta autodestructiva probablemente se este dando en un determinado lugar y con determinadas personas, una estrategia eficaz sería el reorganizar este ambiente, por ejemplo si se tienen problemas de estudio debido a que el ambiente donde se estudia da recompensas inmediatas como ver la televisión o hablar por teléfono, sería mejor ir a la biblioteca donde hay una alta probabilidad de estudio (Brigham, 1982).

Se propone también la creación de talleres de prevención de conductas autodestructivas, así como talleres vivenciales en los cuales se tratara el manejo de ansiedad y emociones que presentan las personas con conductas autodestructivas. Hacer hincapié en los reforzadores demorados positivos es lo elemental de estos talleres

Al tratar este problema de autodestrucción se han encontrado que una gran parte de las conductas realizadas cotidianamente por los universitarios son

conductas que probablemente lo lleven a un daño, pero realmente no se desea ese daño, sino lo que se desea es un bienestar y armonía consigo mismo y con lo que le rodea.