

6. Neurociencias y conducta violenta



KARLA XIMENA DÍAZ GALVÁN*
UNIVERSIDAD DEL CLAUSTRO DE SOR JUANA

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.390.06>

Resumen

En el capítulo titulado “Neurociencias y conducta violenta” se analiza la violencia como un fenómeno complejo y multifactorial, reconocido actualmente como un problema de salud pública por sus amplias consecuencias físicas, psicológicas y sociales. Desde una perspectiva interdisciplinaria, se integran aportes de la psicología y las neurociencias para explicar los factores que incrementan el riesgo de conductas violentas, destacando la interacción dinámica entre variables biológicas, psicológicas y ambientales.

En el ámbito neurobiológico, se han identificado alteraciones en estructuras cerebrales, particularmente en la corteza prefrontal, asociadas con deficiencias en funciones ejecutivas como la inhibición, la toma de decisiones y la regulación emocional. Estas alteraciones, junto con disfunciones en circuitos que involucran la amígdala y la corteza orbitofrontal, pueden reducir los mecanismos de control conductual y facilitar respuestas impulsivas, como la violencia. Asimismo, se resalta el papel de emociones como el enojo, la ira y el miedo, moduladas por la presencia o ausencia de emociones prosociales como la empatía.

* Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Docente de asignaturas a nivel licenciatura y posgrado de la Universidad del Claustro de Sor Juana, Centro Universitario Incarnate Word, la Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico (UNIVDEP), la Universidad Tecnológica de México (UNITEC) y Universidad de Negocios ISEC. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0692-3037>

El texto también enfatiza la influencia de factores ambientales y culturales, señalando que experiencias adversas tempranas, como el abuso, pueden incidir en la expresión genética mediante mecanismos epigenéticos, incrementando la vulnerabilidad a conductas antisociales. No obstante, se rechaza una visión determinista, subrayando la naturaleza bidireccional de estos procesos. Finalmente, se concluye que la prevención de la violencia debe centrarse en intervenciones tempranas y en la transformación del entorno social y cultural, promoviendo habilidades emocionales y valores prosociales.

Palabras clave: *neurociencias, violencia, empatía, normas sociales, determinantes sociales de la salud.*

El estudio de la conducta violenta ha sido, desde tiempos inmemoriales, un tema de investigación que ha intrigado tanto a la humanidad en general como a quienes nos dedicamos a su análisis.

En la actualidad, la conducta violenta representa un problema a nivel mundial. Ésta se observa en forma de crímenes de odio, guerras, homicidios, violencia doméstica, maltrato y abuso infantil, crimen organizado, feminicidios, entre muchas otras formas claras y explícitas de violencia. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (1), en México se reconoce la violencia como un problema de salud pública debido a que ésta también produce lesiones, discapacidad, abuso, trauma, orfandad, depresión, ansiedad, miedo y desamparo, entre otras muchas expresiones de dolor y sufrimiento.

La Organización Mundial de la Salud (2) define a la violencia como el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo”, por lo tanto, se entiende que esta puede manifestarse de diversas formas, desde la violencia verbal o psicológica, pasando por distintas formas de abuso —físico, sexual y emocional—, hasta expresiones más evidentes como las lesiones y el daño físico, llegando incluso al homicidio en sus formas más extremas.

Hemos tratado de buscar explicaciones para todas estas conductas poco adaptativas e indeseables en el ser humano desde diferentes perspectivas, como la antropología, la biología, la psicología y las neurociencias. En el

área de la psicología, se han descrito diferentes términos clínicos como los rasgos de personalidad antisocial y psicopáticos como muy cercanos a la conducta violenta, pues si bien no son sinónimos entre ellos ni tampoco causales de la conducta violenta, sus manifestaciones sí pueden incrementar la probabilidad de violencia (3). Todos estos rasgos los definiremos más adelante.

Más recientemente, las neurociencias son las que han abordado más sistemáticamente esta cuestión, tratando de describir las características del cerebro de personas que cometen actos violentos para integrarlo con lo ya descrito previamente por la psicología. Las neurociencias se definen como el estudio del sistema nervioso. El sistema nervioso está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las redes de células nerviosas sensitivas o motoras, llamadas neuronas, en todo el cuerpo (4). Las neurociencias pretenden explicar la relación entre la mente y el cerebro, detallar los mecanismos biológicos que subyacen a nuestro comportamiento, nuestras emociones, nuestra forma de procesar la información y nuestra personalidad. Al respecto, algunos autores como Rafael Yuste (5) han afirmado que el día en que entendamos al cerebro la humanidad se entenderá a sí misma. Con base en esta afirmación se la ha dado un gran énfasis al estudio de la conducta humana bajo este enfoque. Cabe mencionar que, evidentemente, el avance del conocimiento dentro del área de las neurociencias se ha desarrollado de acuerdo a la historia de las técnicas que nos permiten estudiarlo. De este modo, la historia de las neurociencias puede entenderse como la historia de sus técnicas, las cuales se encuentran en constante cambio y evolución.

Hallazgos desde la neurociencia para explicar la violencia

Diferentes estudios han puesto de manifiesto una serie de características neurobiológicas que se identifican como “marcadores biológicos de la violencia” o factores de riesgo para la violencia (6). Debido a que, como mencionamos anteriormente, la violencia puede manifestarse a diferentes niveles, las investigaciones en el campo de las neurociencias se han enfocado en el estudio

de poblaciones específicas que manifiestan dichos rasgos relacionados con la violencia, como lo son: trastorno de personalidad antisocial, psicopatía, homicidas, abusadores domésticos, abusadores sexuales y personas encarceladas por delitos violentos. Lo que tienen en común todas las poblaciones anteriores es que cometen actos violentos en diferentes niveles.

Al respecto, la neurociencia ha señalado de manera consistente, a partir de los hallazgos obtenidos en el estudio de dichas poblaciones, la implicación de estructuras cerebrales como el lóbulo frontal, particularmente la corteza prefrontal, la cual se ha identificado como una estructura encargada de las funciones de mayor complejidad presentes en el ser humano, denominadas como funciones ejecutivas (7). Éste término fue inicialmente definido por Muriel Lezak (8) como aquellos procesos encargados de controlar, regular y planear eficientemente la conducta para involucrarse en conductas independientes, productivas y útiles para sí mismo. Más adelante, algunos otros autores hicieron referencia a una propuesta de funciones ejecutivas “calientes” y “frías”. Las funciones ejecutivas calientes son aquellas que se encuentran más relacionadas con los procesos emocionales, por lo que destacan habilidades como la inhibición, la toma de decisiones, el procesamiento del riesgo y del beneficio, y la cognición social (habilidades necesarias para poder funcionar adecuadamente en un grupo o cultura) y se encuentran más relacionadas con una subregión de la corteza prefrontal, la corteza orbital (9).

La conducta violenta en personas con dichos rasgos no se modifica por las emociones que pueden ayudar a inhibir el comportamiento de una persona normal (como sería el papel de la empatía), pues, aparentemente, para ellos esos “frenos” emocionales del comportamiento (a nivel de conciencia) son débiles y esto les facilita cometer actos depredadores y violentos con mayor facilidad. La corteza orbitofrontal y las estructuras con las cuales se encuentra interconectada (otras áreas prefrontales, la corteza anterior del cíngulo y la amígdala) constituyen los elementos base de un circuito que subyace a la regulación de la emoción. El déficit o trastorno en este circuito incrementan la vulnerabilidad de una persona a la violencia impulsiva, y es probable que haya factores genéticos que contribuyan a la aparición de los rasgos de personalidad y temperamento que definen este trastorno, aunque la expresión de estos rasgos en el individuo sea producto de complejas interacciones entre predisposiciones biológicas/temperamentales y fuerzas sociales (5).

El papel de las emociones

Al momento de abordar la etiología de la violencia es necesario hablar de otro factor importante que forma parte de la fórmula detrás de los factores de los factores de riesgo: las emociones.

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas fisiológicas y conductuales adaptativas, generalmente de corta duración, ante ciertos eventos externos o internos que dependen de la activación de sistemas cerebrales específicos. De acuerdo con Damasio (10), estas respuestas pueden motivar conductas de aproximación o alejamiento ante determinados estímulos, por lo tanto, serán fundamentales en la guía de nuestra conducta (como una brújula). Las emociones tienen un carácter eminentemente funcional, ya que nos permiten hacer frente a las exigencias y los desafíos que nuestro ambiente nos demanda; facilitan la comunicación e interacción social y responden al progreso, positivo o negativo; la obtención de metas y, por tanto, motivarán acciones futuras. Este punto de vista presupone un sistema emocional en el cual hay algunos mecanismos centrales que continuamente registran información procedente del mundo exterior e interior para proporcionar una respuesta rápida y eficiente, cuyas consecuencias pueden ser de gran importancia para la supervivencia y el bienestar de las especies (11).

En el caso de su relación con la conducta violenta, se entiende que las emociones son una antesala de la conducta violenta o, más bien, un estado afectivo que regularmente acompaña a la conducta violenta. Las emociones que más se relacionan con la violencia son el enojo, la ira y el miedo. De tal manera que cuando una persona experimenta alguna de ellas, es altamente probable que manifieste una respuesta conductual violenta (3). Existe una mayor probabilidad de esto si existe la falla en el “freno” conductual, como ya lo mencionamos antes.

Las emociones también han mostrado tener una gran variedad de matices y polaridades entre ellas, con una diversa gama de combinaciones e intensidades, casi como un círculo cromático. Algunos autores, como Damasio, Le Doux y Ekman (12), han propuesto modelos para comprender las emociones, clasificándolas de acuerdo a su función. De acuerdo con sus modelos, las emociones se clasifican en básicas y complejas. Las emociones

básicas son aquellas que son comunes a nuestra especie, universales, esto es, vienen genéticamente programadas y no necesitan ser aprendidas, pues tienen una función altamente evolutiva vinculada a la supervivencia. Las emociones básicas referidas por la mayoría de los autores son la alegría, el enojo, la sorpresa, la tristeza, el asco y el miedo. Todas y cada una de ellas tienen una función adaptativa, y nos permiten incrementar nuestras probabilidades de sobrevivir cuando las experimentamos ante algunas situaciones. Por ejemplo, si probamos u olemos un alimento que está echado a perder, inmediatamente sentimos asco y se activan respuestas fisiológicas (en este caso náuseas) que nos motivan a alejarnos de ese alimento y disminuir nuestras probabilidades de enfermarnos.

Ahora, pensemos en el valor adaptativo de emociones como el enojo (o la ira). Regularmente experimentamos esas emociones cuando nos lastiman (física o emocionalmente), cuando nos frustramos o cuando percibimos injusticia; el enojo (o la ira siendo su expresión más intensa) jugarían un papel para protegernos, para defendernos de aquello que podría atentar contra nuestra supervivencia. Incluso, tenemos una respuesta programada genéticamente para ello: la agresión que, en este contexto, tendría un papel defensivo e incrementaría nuestras probabilidades de sobrevivir. En la naturaleza observamos con mucha claridad la función adaptativa de la agresión, sin embargo, en los humanos que vivimos básicamente con todas las comodidades y sin necesidad de defendernos de otros animales para sobrevivir, también se manifiesta (con relativa frecuencia) ante algunas situaciones en las cuales ciertamente tenemos que cuestionarnos su papel adaptativo. Por ejemplo, ¿qué tan adaptativo es que un individuo se sienta ofendido o frustrado porque una mujer lo rechace? ¿o el enojo de una mujer al percibir como injusto que la engañen? Sentir emociones bajo estas circunstancias no tiene nada de malo, es incluso normal, lo que sí puede ser altamente desadaptativo es la respuesta ante estas emociones. En este sentido, ante la frustración y el enojo ¿está justificada la violencia hacia los demás? Nunca. De hecho, la violencia hacia otro ser humano va en contra de nuestra propia naturaleza evolutiva. Es aquí donde entran las emociones complejas.

Las emociones complejas, a diferencia de las básicas, no son universales, no son innatas. Son aprendidas y altamente dependientes de la cultura y factores sociales. Dentro de las más relevantes destacan aquellas que juegan

un papel importante en la expresión de violencia, como son: la empatía, la compasión, el orgullo, los celos. Entre ellas podríamos pensar que muchas de ellas, como el orgullo y los celos, ciertamente incitarían con mayor probabilidad a la violencia, mientras que otras, como la empatía y la compasión, serían emociones que promueven la inhibición de la misma. Como resultado, se les han llamado estados afectivos pro sociales, pues promueven las relaciones interpersonales para que sean más eficientes, sólidas y duraderas. Debido a que nos hemos convertido en seres sociales, pues evolutivamente hemos encontrado grandes ventajas al vivir en grupo, se ha considerado que las emociones complejas permiten que esto suceda, por lo que también tendrían un papel altamente adaptativo al ser el producto de nuestros cambios evolutivos a nivel cerebral, cognitivo y social. Autores como Jean Decety (13) han considerado que, por todo lo anterior, la aparición y el desarrollo de emociones complejas en el humano, incluyendo a la moralidad, son también producto de la evolución.

Influencia de factores ambientales

Dentro del modelo multifactorial de la psicología y las neurociencias actuales se encuentra la importancia de las influencias ambientales. El medio ambiente interactúa con factores neurobiológicos y psicológicos para explicar la conducta. En un inicio, este proceso se concebía desde un modelo lineal, según el cual los genes de un individuo influían de manera directa en la estructura y el desarrollo del sistema nervioso. Sin embargo, diversos estudios (14) han demostrado que dicha interacción va predisponiendo y moldeando al individuo y su conducta a lo largo de su vida. La predisposición se entiende en el sentido estricto de que existen ciertas características del individuo que pueden incrementar la probabilidad del desarrollo de rasgos cognitivos, conductuales y de personalidad que van a incrementar el riesgo de que, en la interacción con el medio ambiente, pueda aparecer la expresión de alguna de las formas de violencia (verbal, económica, sexual, física, etc.).

De esta manera, la epigenética (13) nos explica, de manera clara y con evidencia científica, cómo es que puede modificarse la expresión de nuestro código genético individual a partir de la experiencia de cierto tipo

de situaciones en nuestras vidas, es decir, se ha descrito que individuos que tienen cierto tipo de combinaciones genéticas tienen mayor riesgo de experimentar un trauma en etapas tempranas de la vida. Esto modifica la manera en que se desarrolla estructural y funcionalmente nuestro sistema nervioso, poniendo a éste individuo en mayor riesgo para la expresión de ciertos rasgos que pueden ser más patológicos y, por lo tanto, menos adaptativos. Por ejemplo, estudios recientes, como la colaboración de Ostrosky y Decety (15) junto con su equipo de investigación, demostraron que niños que han experimentado abuso en etapas tempranas de su desarrollo (ya sea físico, sexual o emocional) son más propensos a que su cerebro se conecte de manera diferente y, con ello, a que desarrollen rasgos como la frialdad emocional. En la adultez esto puede consolidarse como un trastorno de personalidad (como la psicopatía o antisocial), lo que incrementaría el riesgo de involucrarse en comportamientos violentos.

Con lo anterior, hemos podido comprender que la naturaleza del modelo ha dejado de ser lineal para convertirse en un modelo circular, donde los genes efectivamente influyen en nuestro desarrollo y nos predisponen a cierto tipo de personalidad. Pero, de la misma manera, puede ser que el ambiente y cierto tipo de experiencias detonen la activación de éstos genes, dejando claro que la relación entre los múltiples factores que explican el comportamiento de un humano es un modelo de retroalimentación mutua, circular y que, bajo ninguna circunstancia, uno sólo de los factores es causal. Es un error común y mal interpretado por parte de las aportaciones de la neurociencia al conocimiento general considerar que cierto tipo de genes o tener algún tipo de experiencia traumática en la infancia van a convertir (de manera causal y lineal) a un individuo en un psicópata asesino sin remedio. No hay nada más falso, pues lo anterior resulta en un modelo reduccionista que dejamos atrás desde hace mucho tiempo, precisamente porque nuestro conocimiento al respecto era aún muy limitado.

De todo lo expuesto anteriormente, me gustaría puntualizar la relevancia y el papel que juega el medio ambiente en el riesgo para la conducta violenta, pues es, desde mi punto de vista, nuestro mayor medio de actuación para prevenir la violencia.

Rasgos de personalidad que se relacionan con el riesgo de violencia

Como ya se mencionó, la personalidad también es un factor que puede jugar un papel importante en el riesgo de violencia. La personalidad se define como un conjunto de rasgos que predisponen la conducta de un individuo y que se forman a lo largo de la vida. Algunos autores han propuesto modelos neurobiológicos de la personalidad, y uno de ellos es el de Robert Cloninger. De acuerdo con este autor (16), la personalidad está compuesta por dos factores: el temperamento y el carácter. El temperamento lo describe como un factor que es altamente heredable y permanente en el individuo, mientras que el carácter lo describe como aquel factor que es determinado por el entorno del individuo y es modificable a lo largo de la vida. De tal forma que nuestra personalidad nuevamente apela al modelo multifactorial planteado previamente, donde se explica que se va formando a lo largo de nuestra vida por factores tanto genéticos como ambientales. Podemos entender, entonces, a la personalidad como nuestro arsenal de herramientas que nos permiten interactuar con el mundo y, de la misma forma, podemos desarrollar tanto rasgos adaptativos como no adaptativos. Los rasgos no adaptativos los denominamos hoy en día como trastornos de la personalidad. Cabe hacer mención que el hecho de desarrollar cualquier trastorno psiquiátrico o de personalidad se considera un factor de riesgo para la violencia; sin embargo, los que más se han vinculado al riesgo de violencia criminal son el trastorno de personalidad antisocial y la psicopatía. De acuerdo con Hare (17), es importante distinguir entre los rasgos de personalidad antisocial y de psicopatía, ya que constantemente se confunden y se diagnostican erróneamente.

Por un lado, el trastorno de personalidad antisocial se caracteriza principalmente por una tendencia a comportamientos que constantemente rompen reglas impuestas culturalmente, que pueden caer en lo legal o ilegal. Es decir, un individuo que roba, mata, engaña es claramente alguien con rasgos antisociales, pero alguien que hace trampa en un examen, maneja en estado de ebriedad o estafa a otras personas también tiene una tendencia hacia el comportamiento antisocial, pues, aunque muchos de

esos comportamientos no son ilegales, sí rompen reglas impuestas por nuestra sociedad (reglas morales). Desarrollar un patrón de conducta en el que constantemente se rompen reglas impuestas socialmente evidencia la clara relación con la tendencia criminal (y violenta).

Por otro lado, la psicopatía es un trastorno de la personalidad que engloba rasgos de la personalidad antisocial (como cometer delitos, romper reglas sociales constantemente) como parte de sus características. Pero, adicionalmente a las tendencias antisociales, como parte de este trastorno también se presentan otro tipo de rasgos, que Robert Hare llama el “factor interpersonal”. El factor interpersonal se refiere a características típicas de los psicópatas que hacen referencia a su procesamiento emocional y a su forma de relacionarse con los demás, como lo son: encanto superficial (que sean personas muy simpáticas y que nos generen confianza), mentirosos patológicos, falta de empatía, relaciones interpersonales con afecto superficial. Todas las características del factor interpersonal son parte del *modus operandi* de los psicópatas, pues les facilitan cometer delitos, engañar a otras personas, atraer y acercarse a sus presas. Al igual que en el caso de la personalidad antisocial, ésta combinación de rasgos también nos deja clara la mayor predisposición a cometer actos violentos y criminales (18).

Psicopatía y cultura

A lo largo de la historia de las sociedades siempre han existido personajes que han dejado huella por sus actos violentos, manipulativos, aterrorizantes y despiadados. Esto nos indica que, con alta probabilidad, los psicópatas se encuentran en todas las sociedades, independientemente de su nivel de desarrollo económico. Debemos destacar que la forma en que nos hemos explicado esos comportamientos ha cambiado dependiendo del momento histórico en que eso ocurra, es decir, de nuestra cosmovisión en ese momento. Esto nos ha llevado a atribuir esos comportamientos a posesiones e influencias demoníacas, a la enfermedad mental, a la falta de moral o conciencia. Personajes como Hitler, Stalin, Mao Zedong e incluso mujeres como Erzsébet Báthory, la famosa condesa sangrienta,

han cometido actos atroces contra nuestras sociedades y nuestra moral, al grado que han dejado huella en la historia. De la misma manera que se mediatizan casos de asesinos en serie como Ted Bundy, Charles Manson, Jack el destripador o Juana Barraza “la mata viejitas”, hemos aprendido a identificar factores de riesgo ya descritos en la literatura actual que nos permiten entender, más no justificar, su comportamiento. Pareciera que una factor común en todas sus historias es un contexto violento, traumático o estresante; un ambiente que puede jugar un papel muy importante como “detonante” de sus actos violentos.

Por todo lo anterior, recientemente se ha puesto atención en la importancia que representa el ambiente, entendido como nuestra cultura, es decir, ese sistema de reglas que internalizamos desde pequeños, creando un sistema de valores moldeado por quienes nos rodean. Díaz Guerrero (19) definió la cultura como un sistema de premisas socioculturales interrelacionadas que dicta las emociones, las ideas, las relaciones interpersonales y los roles sociales. Ese sistema también regula la forma de interacción dentro de los grupos (por ejemplo, la familia, los amigos y las estructuras institucionales, como las educativas y religiosas). Este aprendizaje cultural puede moldear la forma en que las personas perciben a los demás y a sí mismas (20), incluida la expresión de los rasgos de personalidad.

A través de las culturas podemos observar diferentes sistemas de valores y creencias que orientan el comportamiento de los humanos que los conforman. Algunos autores han sugerido algunas diferencias entre la cultura occidental y la oriental. Yang (21) descubrió que los estadounidenses tienden a orientarse más individualmente que los chinos. Este factor es de suma importancia para la influencia en el desarrollo de rasgos de personalidad del individuo, ya que aquellas que promueven valores individualistas son las que se asocian más al desarrollo de rasgos psicopáticos, pues si un humano crece en una sociedad que le promueve ver sólo por sí mismo, de esa misma forma tomará sus decisiones, mermando la empatía y promoviendo el egoísmo, e inclinándonos hacia los comportamientos antisociales. Es así que se ha reportado que en culturas que promueven valores más colectivistas (como las culturas orientales) tienen un índice menor de la expresión de rasgos psicopáticos en su sociedad (22).

¿Qué hacer para prevenir la violencia?

Con el paso del tiempo y la acumulación del entendimiento de la conducta humana se han hecho varios intentos por intervenir, es decir, darles algún tipo de tratamiento a poblaciones que tienen éstas características; sin embargo, nos hemos encontrado con resultados poco favorecedores, incluso contraproducentes en algunos casos. En la actualidad (y es bastante desolador) no contamos realmente con un tratamiento eficaz para tratar a personas que tienen rasgos psicopáticos muy marcados, trastorno de la personalidad antisocial o que cometen actos violentos de manera habitual, común y normalizada.

¿A qué se le atribuye ésta falta de eficacia por parte de nosotros los profesionales de la salud para estos casos? En mi opinión, parte de la problemática es una cuestión de “enfoque” de cómo concebimos a los trastornos mentales, ya que el modelo médico promueve que se tenga un diagnóstico y una “cura” o tratamiento para ayudar a las personas con “enfermedades”. Sin embargo, debemos tomar en cuenta que una enfermedad mental no es equivalente a una enfermedad física, pues no es lo mismo estar deprimido que tener gripe. Estamos ante un problema que no se generó de la noche a la mañana, que no se debe únicamente a los genes que porta cada individuo, ni a su infancia, ni a sus habilidades para procesar la información o a su ambiente. Estamos ante un fenómeno verdaderamente complejo cuya composición es igual de difícil comprender. Hemos caído en el reduccionismo al pensar que si alguien tiene ciertas características genéticas, cerebrales, o vivió algún tipo de abuso en su infancia, automáticamente es la causa que explica su comportamiento. No podemos pensar que un humano funciona de esa manera. Si así fuera, todos tendríamos un destino escrito desde la infancia y, de cierta manera, desestimaríamos el famoso libre albedrío y nuestra capacidad de aprendizaje.

Todo eso nos ha creado una expectativa e idea errónea acerca de cómo una persona desarrolla problemas mentales o de personalidad. Pensamos que si alguien tiene depresión, es porque es débil o “no le echa suficientes ganas”, que si alguien tiene un trastorno de ansiedad, es un “exagerado” y sólo debe relajarse. Los trastornos mentales, incluyendo a los trastornos de personalidad, son, por definición, una condición que indica que quien lo

padece tiene muchas dificultades para controlar sus emociones, para manejar su conducta de forma más adaptativa y saludable. Es como tener VIH, lo que implica que la persona tiene mucha más tendencia a la enfermedad por las fallas en sus sistema inmune. Lo mismo pasa con los padecimientos mentales, comprometen nuestros sistemas cerebrales implicados en el autocontrol, la inhibición, la autoconciencia, la planeación y ejecución de nuestras propias acciones, sin olvidar que la aparición del trastorno se debe a una compleja interacción de factores, por lo que modificar cómo funciona el cerebro se vuelve una solución o tratamiento que no es fácil de implementar, aun en nuestros tiempos.

Además, debemos tratar y conceptualizar estas condiciones como una serie de rasgos que se forman y consolidan a lo largo del ciclo vital de un individuo, y el intento de cambiarlo drásticamente al momento de la adultez resulta prácticamente imposible. De ahí que, en lugar de enfocarnos en cambiar algo que ya es muy difícil de cambiar, la propuesta deba tomar otro enfoque y mirar hacia la prevención de la formación de dichos rasgos. Esto es, actuar antes de que se consoliden estos rasgos de personalidad, atender cada una de las “llamadas de atención en la infancia” que nos indiquen que puede haber alguna dificultad en algún niño o niña relacionado con su desarrollo emocional y trato hacia los demás. La intervención temprana es la mejor apuesta, pues sus cerebros en desarrollo aún son muy plásticos y facilitan el cambio de patrones de conducta hacia la adultez.

Entonces, nuestra área de actuación para la prevención es el medio ambiente, compuesto por nuestra cultura, nuestras creencias, nuestras relaciones interpersonales, académicas, familiares y amorosas. La prevención debe llevarse a cabo desde todas las aristas, desde los valores que promovemos dentro de nuestra casa y núcleo familiar, la educación en la escuela que no debe limitarse a lo académico. Hay que enseñarles a nuestros niños a gestionar sus emociones, a entenderlas, a saber comunicarlas y, sobre todo, aprender a gestionarlas de manera saludable.

Como sociedad, nos corresponde cambiar (todos) los paradigmas de creencias relacionadas con ideas como “llorar te hace débil”, “los hombres (incluso niños de sexo masculino) no deben llorar”, “las mujeres están locas por expresar sus emociones” o “son dramáticas y exageradas”, “hablar de nuestras emociones es incómodo, así que hay que evitarlo”. Adicional a

las ya bastante graves y arraigadas creencias en nuestra cultura mexicana relacionadas con la misoginia, el machismo, la justicia por nuestra propia mano, la desigualdad, el egoísmo y la individualidad, pues todo esto crea una serie de reglas y creencias culturales que nos inclinan a la violencia, a los prejuicios y a la falta de empatía.

Es importante comenzar a pensar que la prevención y el cambio social es tarea y responsabilidad de todos y cada uno de nosotros, ya que no vamos a lograr estos cambios dejándolo todo para los demás. Debemos hacernos cargo y no delegarlo a algunos, como los profesores en la escuela o el psicólogo en el consultorio. Todos, como seres humanos, tenemos la responsabilidad civil de hacerlo, propiciando conductas pro sociales, empáticas, anti violencia y colectivistas, que se reflejen en cada una de nuestras acciones, palabras y pensamientos. Sólo así lograremos generar un cambio en nuestro sistema social.

Referencias

1. Lazcano EC, Pérez C, Barrientos T. La violencia es una crisis de salud pública. México: Instituto Nacional de Salud Pública [Internet]. [citado 2024 jun 6]. Disponible en: <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-violencia-es-una-crisis-de-salud-publica>
2. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Prevención de la violencia. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 2024 jun 6]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
3. Wormith SJ, Craig A, Hogue TE. An overview of violent behaviour from aggression to homicide: theory, research, and practice. En: Wormith SJ, Craig A, Hogue TE, editors. *The Wiley handbook of what works in violence risk management: theory, research and practice*. Hoboken (NJ): John Wiley and Sons; 2020. pp. 3-32.
4. National Institute of Child Health and Human Development. Sobre la neurociencia [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services; 2019 oct 17 [citado 2024 jun 6]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/neuro/informacion>
5. Yuste Rojas, R. *Neuroderechos: Un viaje hacia la protección de lo que nos hace humanos*. Paidós, 2025.
6. Díaz Galván K. X. *Conducta violenta y sus bases biológicas: neuroimagen, neuropsicología y electrofisiología*. Tesis doctoral. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2018. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2019/enero/0784264/Index.html>
7. Ostrosky F, Díaz K. Executive dysfunction in violent and criminal behavior. En: Ardila A, Fatima S, Rosselli M, editors. *Dysexecutive syndromes*. Suiza: Springer Nature; 2019. pp. 201-214.

8. Lezak MD. *Neuropsychological assessment*. 3rd ed. Nueva York: Oxford University Press; 1995.
9. Stuss DT, Alexander MP. Executive functions and the frontal lobes: a conceptual view. *Psychol Res*. 2000;63(3):289–298.
10. Damasio A. *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Drakontos; 2003.
11. Jiménez M, Domínguez F. Cerebro y humor. En: Fernández Abascal E, compilador. *Emociones positivas*. Madrid: Ediciones Pirámide; 2009.
12. Ramos J. Psicobiología del procesamiento emocional. En: Matute E. *Tendencias actuales de las neurociencias cognitivas*. 2a ed. México: Manual Moderno; 2012. pp. 11–32.
13. Decety J. The neuroevolution of empathy and caring for others: why it matters for morality. En: Decety J, Christen Y, editors. *New frontiers in social neuroscience*. Cham: Springer; 2014 [citado 2024]. Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-3-319-02904-7_8
14. Meloni M. The social brain meets the reactive genome: neuroscience, epigenetics and the new social biology. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2014 [citado 2024 jun 11];8. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00309/full>
15. Ostrosky F, Decety J, Lozano A, Luján A, Pérez M, Munguía A, et al. Can psychopathy be prevented? Clinical, neuroimaging, and genetic data: an exploratory study. *Child Neuropsychol* [Internet]. 2023 [citado 2024 jun 10]. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09297049.2023.2277396>
16. Sánchez M, Páez F, López J, Nicolini H. Traducción y confiabilidad del Inventario de Temperamento y Carácter (ITC). *Salud Ment* [Internet]. 1996 [citado 2024 jun 10]. Disponible en: http://187.217.60.235/index.php/salud_mental/article/view/627/627
17. Hare R. Psychopathy and antisocial personality disorder: a case of diagnostic confusion. *Psychiatr Times* [Internet]. 1996 [citado 2024 jun 10];13(2). Disponible en: <https://www.sakkyndig.com/psykologi/artvit/hare1996.pdf>
18. Hare R. Psychopathy as a risk factor for violence. *Psychiatr Q* [Internet]. 1999 [citado 2024 jun 10];70(3):181–197.
19. Alarcón R. El legado psicológico de Rogelio Díaz-Guerrero. *Estud Pesqui Psicol* [Internet]. 2010 [citado 2024 jun 11];10(2). Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812010000200016&lng=pt&tlng=es
20. Gherghel C, Takai J. Prosocial behavior and well-being in different cultures. *Bull Grad Sch Educ Hum Dev* [Internet]. 2019 [citado 2024 jun 11]; 66:17–30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18999/nupsych.66.1.3>
21. Xueling Y, Zhang P, Zhao J, Wang J, Chen Y, Ding S, et al. Confucian culture still matters: the benefits of Zhongyong thinking (doctrine of the mean). *J Cross Cult Psychol* [Internet]. 2016 [citado 2024 jun 11]; 47. Disponible en: <https://nagoya.repo.nii.ac.jp/records/29997>
22. Shou Y, Lay SE, De Silva HS, Xyrakis N, Sellbom M. Sociocultural influences on psychopathy traits: a cross-national investigation. *J Pers Disord*. 2021;35(2):194–216.