

## Tema 10: Agresión

### 1. Introducción

**La agresión es una capacidad y una tendencia que todos los seres humanos poseemos.** El que la manifestemos en mayor o menor medida **depende de múltiples factores.**

La Psicología Social entiende la agresión como un problema social que se produce en la interacción entre individuos o grupos, y que resulta de la influencia conjunta de las **características personales** de los implicados y de las **condiciones sociales y situacionales** en las que ese comportamiento tiene lugar.

El comportamiento agresivo es un aspecto del ser humano completamente normal, que tuvo un indudable **valor adaptativo**. Pero a pesar de esa normalidad, es cierto que se trata de un aspecto que tiene **consecuencias negativas**. Los estudios más conocidos de la Psicología Social que están relacionados con el comportamiento agresivo:

- Obediencia ciega a la autoridad (**Milgram**).
- Conflicto intergrupal en un campamento de verano (**Sherif**).
- Simulación de una prisión en la Universidad de Stanford (**Zimbardo**).

Interesantes,  
echarles un ojo

La problemática de la medición está en el problema ético que conlleva crear situaciones experimentales en las que se inflige daño a otros. Se suelen crear simulacros y se comparan las situaciones con la observación de situaciones reales. Los estudios se basan principalmente en la observación de la conducta y en la recogida de informes.

### 2. ¿Qué se entiende en Psicología Social por agresión?

**La cultura influye en lo que se considera agresión y lo que no.** Hay culturas en las que el castigo físico a los hijos o que un hombre fuerce a su pareja para tener relaciones sexuales no se considera agresión.

**Agresión:** cualquier forma de conducta realizada con la intención de hacer daño a otra persona o grupo que quiere evitarlo (Baron y Richardson, 1994)

- **Se caracteriza por la motivación que la impulsa** (hacer daño a otro), **no por sus consecuencias.**
  - Si el daño no se produce pero había intención de hacerlo, es un acto agresivo.
  - Si se produce daño involuntariamente no es agresión.
- **El punto de vista de la víctima es importante**, excluyendo situaciones en las que el daño se produce con su **consentimiento**.

**Conducta antisocial:** es un **término más general**. Se refiere a todos aquellos **comportamientos que violan las normas sociales** sobre lo que se considera una conducta apropiada (DeWall y Anderson). **Incluye acciones en las que el propósito no es hacer daño a otras personas** (actos vandálicos, tirar basura a la calle...).

**Violencia:** es más concreto. Se refiere a **formas graves de agresión física o no física** (psicológica o emocional) **que buscan controlar, castigar o incluso destruir a otras personas**.

Todos los actos violentos son agresivos (si la víctima no los consiente), pero no toda la conducta agresiva tiene por qué ser violenta.

**La maldad** es un fenómeno que está atrayendo la atención de muchos Psicólogos Sociales (Bandura, Baumeister, Zimbardo, Miller...), aunque aún carece de tradición empírica porque se suponía difícil de abordar desde la ciencia. **Los elementos esenciales de los actos de maldad son su carácter cruel y extremadamente dañino y el tratarse de acciones (u omisiones) injustificadas**, al menos desde el punto de vista de la víctima.

Algunas de las **formas más típicas de conducta agresiva** son: física, verbal, psicológica, relacional, directa, indirecta, manifiesta, encubierta, acción, omisión.

**Agresión relacional:** **daño intencionado a las relaciones sociales de otra persona**, a sus sentimientos de aceptación y de inclusión en un grupo (extendiendo rumores sobre alguien, extorsionando con retirarle la amistad...). Produce en la víctima lo que se ha llamado **dolor social**, más duradero y nocivo que el dolor físico.

Dentro de la **conducta agresiva** hay que distinguir:

- **Agresión hostil o reactiva:** va acompañada de una **fuerte carga emocional**, es **impulsiva** y está motivada fundamentalmente por el **objetivo de hacer daño a otro** (p.ej. cuando reaccionamos a una provocación).
- **Agresión instrumental o proactiva:** es **fría, premeditada** y su motivación no es exclusivamente el hacer daño (no es su objetivo último), sino **otra meta diferente**, como conseguir dinero o poder. La conducta agresiva en este caso **es un medio para conseguir un fin**.

A veces estos motivos se mezclan y es difícil diferenciar estos dos tipos de agresiones.

---

### 3. Las raíces biológicas de la agresividad humana

---

La tendencia a comportarse agresivamente es **producto de la evolución**. Ha sido un comportamiento **útil para la supervivencia y la reproducción** (defenderse de otros agresores, asegurarse una pareja, proteger a los hijos...).

**Indicios que avalan el componente innato de la conducta agresiva:**

- **Aparece demasiado temprano en los niños**, antes de que pueda deberse sólo al aprendizaje.
- **Universal**: se encuentra en todas las sociedades conocidas
- **Factores genéticos que predisponen a ser más o menos agresivos** (estudios con gemelos y de secuencias de ADN/neurotransmisores).
- Existe una relación entre los niveles de **testosterona** (relación directa) y **cortisol** (relación inversa) y la conducta agresiva.
- La **serotonina** (neurotransmisor) y algunas regiones del **sistema límbico** y del **córtex prefrontal** influyen en su manifestación y en su control.

No hay una relación perfecta entre la genética y las hormonas con la conducta agresiva. Lo que se da es una **influencia conjunta de factores biológicos y ambientales**, lo que confirmaría la tesis evolucionista al haber **evolucionado en interacción con las demandas del medio**.

- **La agresión en los humanos está muy regulada socialmente.**
- **Según el ambiente** (más o menos propicio), **la tendencia será mayor o menor**. Ej. ambiente familiar, y grupo de amigos.
- **La relación testosterona/agresión es recíproca**: niveles más altos correlacionan significativamente con un aumento de la conducta agresiva; el resultado de interacciones agonísticas en las que se gana o se domina al otro aumenta los niveles de testosterona.

Klinesmith, Kasser y McAndrew (2006) asignan a un grupo sostener un arma durante 15 minutos y al otro grupo sostener un juguete. Los niveles de testosterona del primer grupo tras el experimento habían aumentado, lo que no ocurría en el segundo grupo. En la segunda fase se aplica el **paradigma de la salsa picante**, en el que los participantes de la condición “pistola” se mostraron más agresivos que los de la condición “juguete”.

---

## 4. La influencia ambivalente de la cultura

---

**Gracias a la cultura los seres humanos no necesitamos recurrir a la agresión** para conseguir nuestros objetivos (los conseguimos a través de otros medios como la educación y el trabajo). **La evolución no ha tenido tiempo para erradicar la agresión**. No siempre podemos acceder a otros recursos alternativos, pero siempre tenemos a mano la agresión.

Gracias a la socialización, **aprendemos a controlar la ira y los impulsos agresivos**. La norma que impone la cultura (para proteger el orden social) es interiorizada por los individuos, influyendo en su comportamiento.

### **Desarrollo de las tendencias agresivas y de su control**

El comportamiento agresivo se desarrolla poco después de nacer. **Entre 1 y 3 años de edad es el periodo de mayor incidencia de la agresión física**. Después va disminuyendo la agresión física y aumentando la agresión verbal e indirecta (especialmente en las niñas) y se van desarrollando

estrategias no agresivas de resolución de conflictos. Influyen factores culturales, madurativos y de aprendizaje social.

Al interiorizar las **normas sociales**, pasan a formar parte del sistema de valores propios, que funciona como un **mecanismo de autorregulación de la conducta**. Evita la realización de acciones que atenten contra esos valores, anticipando las consecuencias negativas que tendrían para nosotros y para los demás.

**El desarrollo cognitivo es importante.** Los niños muy pequeños son incapaces de diferenciar los ataques de otros según los motivos o intenciones del agresor y, reaccionan vengándose indiscriminadamente ante cualquier ataque. A medida que van madurando, adquieren la capacidad de **ajustar su venganza a atribuciones cognitivas** respecto a la naturaleza y la intención del ataque.

En el **aprendizaje social** influyen los modelos familiares, los compañeros de edad, y los modelos que transmiten los medios de comunicación y entretenimiento.

El patrón normal muestra un descenso del comportamiento agresivo a partir de los 3-4 años, pero existen diferencias individuales que dependen de factores personales (cognitivos y emocionales) y ambientales.

**La cultura también puede contribuir a la presencia de la agresión.** Baumeister menciona las “**matanzas idealistas**” de Stalin, Hitler, Mao..., perpetradas por grupos (el líder y sus seguidores) que creían que la violencia era necesaria para crear una sociedad mejor. Esa creencia, que lleva a racionalizar y justificar la violencia, no se puede achacar a la biología, sino a la cultura. Igual ocurre con la identidad y la dignidad personal, cuyo ataque por parte de otros, promueve respuestas agresivas.

**No se ha encontrado una relación directa entre nivel cultural y nivel de agresión** (ni positiva ni negativa), se mida como se mida el nivel cultural. Y, de hecho, es fácil encontrar ejemplos de cómo sociedades supuestamente muy desarrolladas culturalmente permiten, amparan e incluso fomentan la agresión en determinadas circunstancias. También es fácil encontrar los casos contrarios: sociedades con un nivel cultural menos desarrollado que igualmente amparan la agresión.

**Existen diferencias culturales en la aceptación de la conducta agresiva.** En determinadas culturas, está aceptado el trato agresivo de un hombre hacia su esposa. En otras, está justificada una respuesta agresiva ante un daño contra el honor propio o de la familia.

---

## 5. ¿Cómo se explica la conducta agresiva en Psicología Social?

---

Las primeras teorías resultan ahora bastante simplistas, porque pretendían explicar el comportamiento agresivo en base a un único factor, bien de carácter innato o bien aprendido (teoría de la frustración-agresión y teorías del aprendizaje).

### La agresión como impulso innato

**Teoría de la frustración-agresión:** basada en los primeros escritos de **Freud**. **Toda la conducta agresiva humana es resultado de un impulso interno del organismo que se activa cuando a éste se le impide conseguir una determinada meta que intenta alcanzar** (no es un instinto siempre presente, como postulaba Freud). Esta **interferencia** entre el sujeto y la meta por parte de un agente externo es lo que se entiende aquí por **frustración**.

En su primera versión (**Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears**, 1939) defendían **dos postulados**:

1. **Toda conducta agresiva es resultado de la frustración.**
2. **La frustración siempre da lugar a alguna forma de agresión.**

No se ajustaba a la realidad y Miller la modificó en 1941, admitiendo que **la frustración puede instigar otros impulsos como el de huir de la situación**. Pero mantiene que **la agresión siempre va precedida de frustración**.

La teoría tiene **dos inconvenientes graves**:

- **Niega la posibilidad de que la agresión se deba al aprendizaje y a la influencia cultural.**
- **Considera que toda agresión tiene como objetivo hacer daño a quien obstaculiza la obtención de una meta.**

**No explica aquellas conductas agresivas que se realizan para obtener algún beneficio** al margen de hacer daño a otro, **o porque se han visto reforzadas** en ocasiones anteriores (**conducta instrumental aprendida**), o porque la sociedad las fomenta o justifica.

**Berkowitz** (1989) trató de **ampliar dicha hipótesis**:

- No es la frustración en sí la que provoca la tendencia a agredir, sino **el estado afectivo negativo que la frustración desencadena**.
- Cualquier suceso o estímulo aversivo (no solo la frustración) produce un estado de ánimo negativo (es decir, un sentimiento que la persona quiere disminuir o eliminar) que puede llevar a la agresión o a la huida.
- **El que la agresión se produzca o no dependerá de la interpretación cognitiva** que se haga de la situación y de la **presencia de claves externas asociadas con la agresión**.

Lo que propone Berkowitz no es una relación directa entre el bloqueo de una meta y la respuesta agresiva, sino **un proceso en el que además intervienen factores cognitivos y emocionales**.

## La agresión como comportamiento aprendido

Las explicaciones basadas en la teoría del aprendizaje por **condicionamiento instrumental** proponen que tendemos a repetir aquellas conductas por las que hemos obtenido recompensas y a no repetir aquellas por las que hemos recibido un castigo.

Con la conducta agresiva la recompensa puede consistir en lograr la meta que nos proponemos u obtener aprobación social por llevarla a cabo.

El **condicionamiento clásico** también explica la conducta agresiva. Por ejemplo, aprendemos a asociar ciertos símbolos con determinados grupos, como la esvástica que Hitler utilizó como símbolo de poder de la “raza aria”.

## Teorías psicosociales de la agresión

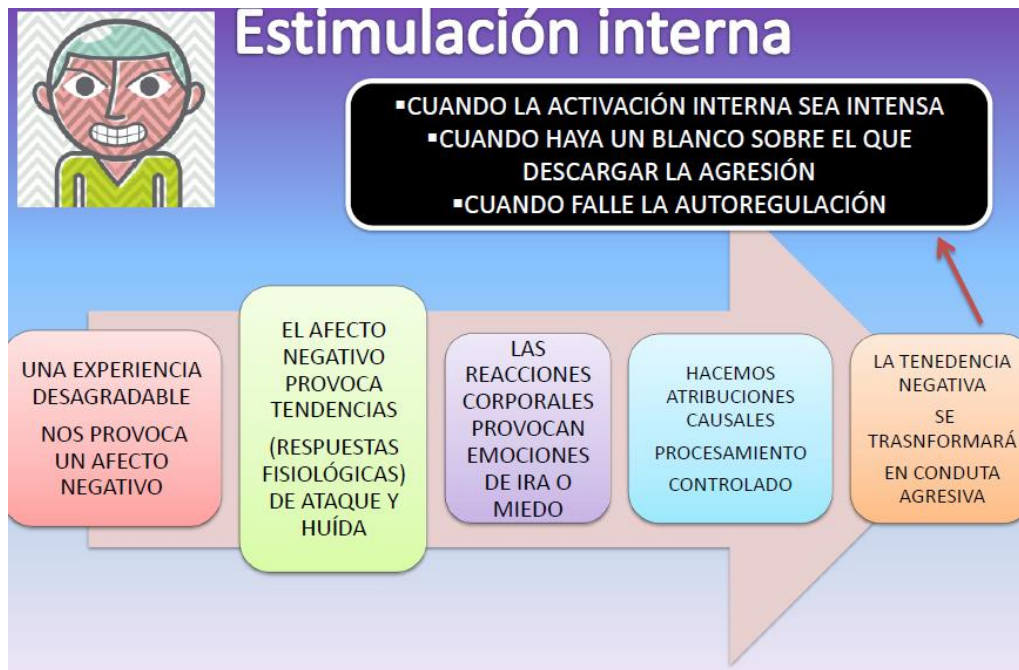
### El modelo neosociacionista cognitivo – Berkowitz

**Berkowitz** parte de la teoría de la **frustración-agresión**, la amplía e introduce importantes matizaciones. **Propone un mecanismo causal que explica por qué los estímulos o situaciones que nos resultan aversivos** (como una meta frustrada, una provocación...) **pueden instigar nuestra tendencia a agredir**. Este mecanismo causal es el **estado afectivo negativo**.

El modelo se centra en la **agresión reactiva y hostil (no premeditada)**. El proceso se desarrolla de la siguiente forma:

- 1º) Una **experiencia desagradable** nos provoca un **estado afectivo negativo**.
- 2º) Debido a nuestra programación biológica, el estado afectivo negativo **activa en nosotros tendencias de ataque y de huida** (afrontamiento). Se producen una serie de respuestas fisiológicas y reacciones motoras, que **por Condicionamiento Clásico tenemos asociadas** con determinados pensamientos y recuerdos. Que predomine el ataque o la huida dependerá de **factores genéticos**, de las **experiencias anteriores** y de nuestra **percepción inicial de la situación**.
- 3º) Cuando nos percatamos, **aunque sea de forma preconsciente**, de esas reacciones corporales y mentales asociadas al ataque o a la huida, se desarrolla en nosotros una **experiencia emocional de ira o miedo**, respectivamente, más específicas que el afecto negativo inicial, pero muy básicas y poco elaboradas.
- 4º) Si estamos lo suficientemente motivados, podemos pensar en cómo nos sentimos, hacer **atribuciones causales**, y considerar las consecuencias de actuar según nuestros sentimientos. Es un **proceso controlado y deliberado** que da lugar a **sentimientos más elaborados** de enfado, irritación, celos, desprecio y otros derivados de la emoción inicial de ira, y más diferenciados del miedo.
- 5º) La tendencia a agredir, instigada por el afecto negativo, se transformará en conducta agresiva con mayor probabilidad cuando se den las siguientes **condiciones**:

- Cuando la activación interna provocada por la experiencia sea lo suficientemente **intensa**.
- **Cuando haya algún blanco disponible** para descargar en él la agresión.
- **Cuando falle la autorregulación** y actuemos de forma impulsiva sin pensar en lo que hacemos ni lo que sentimos (sin un procesamiento cognitivo deliberado).



- La experiencia emocional de ira y sus sentimientos derivados acompañan a la agresión, pero no son la causa.
- Tampoco el procesamiento cognitivo es la causa.
- **La causa es el estado afectivo negativo**, que activa la asociación de pensamientos, emociones y conductas relacionadas en nuestra memoria con la agresión, y que instiga el comportamiento agresivo.
- **El procesamiento cognitivo posterior es el que inhibe o potencia** nuestra tendencia a agredir.

Además de este proceso de estimulación interna generada por el afecto negativo, la agresión puede ser provocada por **estimulación externa** procedente de la situación, que no es en principio aversiva pero que aumenta la accesibilidad de pensamientos agresivos (armas, banderas...). El poder instigador de los estímulos externos se podría explicar por qué **esos estímulos pueden tener un significado agresivo para la persona** o por qué le recuerdan alguna experiencia desagradable y, por asociación, producen el mismo efecto que dicha experiencia.

El **modelo neoasociacionista** parte de la agresión como **impulso innato**, pero incluye la **experiencia previa mediante CC** (asociaciones en la memoria) y **CI** (evaluación de las consecuencias), así como un tercer elemento clave: el **procesamiento cognitivo**.



### ***Teoría del aprendizaje social – Bandura***

**Bandura** se interesó por las influencias externas que instigan y mantienen la conducta agresiva. A diferencia de Berkowitz **se centra en la agresión instrumental**. Según la teoría del aprendizaje social, el comportamiento agresivo se aprende no solo por las consecuencias que tiene para el que lo realiza, sino, sobre todo, viendo a otras personas comportarse agresivamente.

**La conducta observada, puede ser imitada y no requiere de ejecución para su aprendizaje.** El proceso no depende de refuerzos contingentes con la ejecución, sino de la **atención** prestada a la conducta del modelo, y esa atención **puede estar motivada por refuerzos anticipados**: creemos que lo que hace es útil para nuestras metas y prestamos atención; aprendemos e incorporamos una nueva conducta a nuestro repertorio.

**La conducta aprendida suele imitarse, pero no tiene por qué ser inmediatamente.** Puede ocurrir mucho después y en un contexto distinto (vemos un hermano extorsionar a nuestros padres, y luego lo hacemos con un compañero en el colegio).

**Hay mayor probabilidad de imitación si el modelo es percibido como semejante a nosotros**, si nos resulta **atractivo** y **si recibe algún premio por agredir** (consigue su meta, admiración...) o su comportamiento agresivo permanece **impune**. Las recompensas que recibe el modelo se llaman “refuerzos vicarios” y no son imprescindibles.

**Mecanismos internos** como las **normas morales** personales nos influyen en **que conductas debemos imitar y cuáles no**. Nuestra **percepción de autoeficacia**, también nos dice que podemos hacer o no.

Una vez imitada la conducta, las recompensas o la ausencia de castigos actúan como reforzadores. **El comportamiento se adquiere por observación y se mantiene por refuerzos contingentes.**

La observación de modelos da lugar a **inferencias cognitivas** sobre cuando agredir (generalización).

BERKOWITZ	BANDURA (APRENDIZAJE SOCIAL)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Agredimos porque un estímulo externo nos hace sentirnos mal y despierta nuestra tendencia a acabar con él.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agredimos porque hemos aprendido que haciéndolo podemos conseguir lo que nos hemos propuesto.</li></ul>

### ***Modelo general de agresión – Anderson y Bushman (2002)***

**Integra a los otros modelos, teniendo en cuenta factores biológicos, ambientales, psicológicos y sociales**, para explicar cómo aparece un **acto agresivo en una situación concreta** y, también, cómo se desarrolla ese tipo de **comportamiento a lo largo del tiempo**.



- El punto de partida de una interacción agresiva reside en **características personales del actor** (p.ej. grado de irascibilidad) y en **estímulos externos** (ej. una provocación), que coinciden en una determinada situación y evocan en el actor un conjunto de **procesos internos interrelacionados** (cognitivos, emocionales y de activación).
- Este estado interno da lugar a una **evaluación rápida y automática de la situación**.
- Si el actor carece de tiempo, capacidad o motivación, actuará de **forma impulsiva**, con agresión o sin ella, conforme a esa evaluación.
- En caso contrario, tendrá una **fase de reevaluación más controlada y elaborada**, en la que intervienen el **razonamiento y los juicios morales**, que lleva a una respuesta conductual concreta (agresiva o no agresiva).
- Esta acción puede ser fría y calculada o tener una fuerte carga emocional.
- La víctima reaccionará en un nuevo episodio. El proceso puede desembocar en una escalada de la agresión o en un descenso o desaparición de esta.

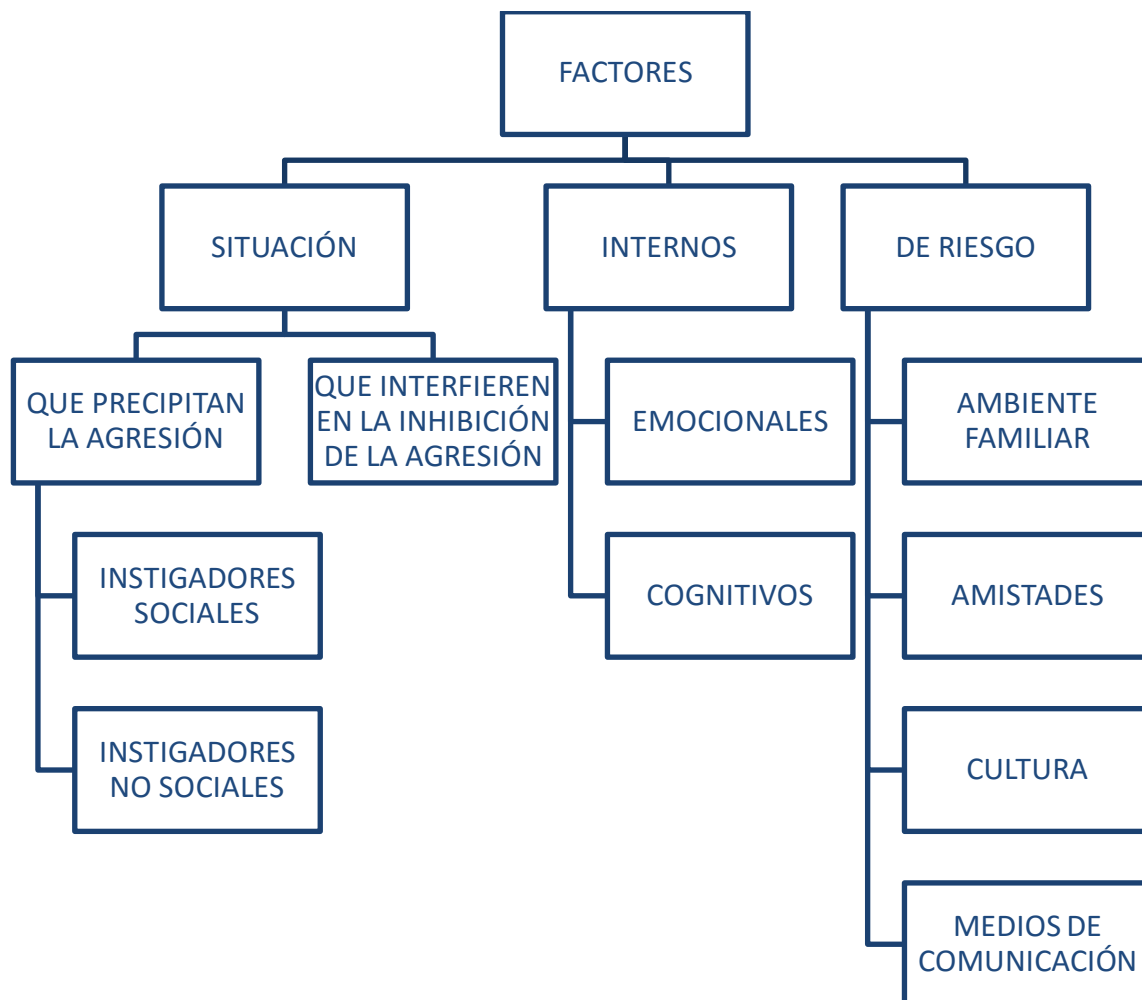


Cada episodio se considera un ensayo de aprendizaje social en el que los esquemas (de personas, situaciones y acciones) adquiridos por observación o experiencia propia, se **refuerzan y automatizan**. Con la repetición de los actos agresivos, se reduce el umbral para elegir estas conductas en el futuro, se hacen más accesibles sus esquemas de situación, y sus cogniciones relacionadas con la agresión. Todo esto afianza la agresión en el repertorio conductual hasta formar parte de su personalidad.

Accessibility bias

## 6. ¿Por qué agredimos a otros?

Influyen factores de la situación y del individuo. Es una separación didáctica, pues en la realidad ambos tipos de factores interactúan.



### Factores de la situación

Bushman y Huesmann (2010)

### Factores que precipitan la agresión

Existen **instigadores sociales** (otras personas o grupos) y **no sociales** (claves agresivas o estresores ambientales).

#### ⊗ Instigadores sociales

**La provocación** es el **principal detonante de la agresión hostil o reactiva**. Está presente en la mayoría de los delitos de sangre e incluso, **anula las diferencias de género**. Adopta diversas formas: insultos, burlas, ataques físicos, interferencia de metas,... Lo común es que **inducen un estado emocional negativo** (cuyo grado depende de factores personales).

Todos los instigadores sociales de agresión pueden considerarse en cierto modo provocaciones. El **rechazo y la exclusión social se han tratado aparte. A veces tienen un efecto sociópeto** (intento de reparar la relación o buscar alternativas), **o sociófugo** (evitación, pasividad, letargo), **pero otras veces, las personas reaccionan agresivamente.** Leary ha encontrado experiencias prolongadas de rechazo en autores de masacres en centros escolares.

**Paradigma del juego de la ciberbola:** versión online de un juego que consiste en lanzarse una pelota entre los participantes. La manipulación experimental reside en que, en la condición de exclusión, el sujeto ve cómo los demás participantes (ficticios) dejan de pasarle la bola. Los participantes excluidos del juego experimentan una fuerte emoción de ira, incluso cuando la exclusión sólo dura unos pocos minutos, o los que le excluyen pertenecen a un grupo que no les gusta, o saben que el rechazo ha sido diseñado aleatoriamente por un programa de ordenador.

**Paradigma de la vida solitaria:** se da a los participantes información sobre cómo van a ser sus relaciones sociales en el futuro según unos test de personalidad. En la condición de exclusión se les dice que pasarán solos la mayor parte de su vida. Mostraban un comportamiento significativamente más agresivo hacia alguien que les había insultado que el resto de condiciones experimentales.

**El recuerdo de rechazos del pasado es suficiente para instigar la tendencia a agredir.** El rechazo por parte de padres o compañeros durante la infancia, se asocia con diferencias individuales en etapas posteriores, y **la agresión muchas veces se extiende a otros** (no solo a la fuente del rechazo). La respuesta agresiva es más probable cuando **no hay expectativas de volver a ser aceptado**. Es frecuente recurrir a grupos extremistas y violentos, en los que, al seguir sus normas, la persona ve satisfechas sus necesidades de pertenencia, potenciación personal, control y existencia significativa.

Otro factor social instigador es la percepción de **ser injustamente tratado**. En estos casos tendemos a sentirnos heridos y menospreciados, a experimentar ira, y a reaccionar agresivamente para recuperar la autoestima y la imagen ante los demás.

La **percepción de injusticia** es la base de muchos movimientos colectivos de protesta, que surgen por **privación relativa**, y que consiste en la **imposibilidad percibida de alcanzar lo que se considera una aspiración razonable o justa porque otra persona o grupo lo impide**. Se denomina privación relativa, porque el que la sufre **se siente privado** en relación con un determinado criterio (lo que considera que merece o que le corresponde por derecho). **No es una privación en sí misma la causa del conflicto.**

Las personas y los grupos se basan en varios criterios para decidir que sus aspiraciones son razonables:

- Las normas sociales que especifican lo que cualquiera debería conseguir en esas circunstancias.

- La propia experiencia en circunstancias similares del pasado.
- Los resultados obtenidos por otros que se consideran comparables a uno mismo o al propio grupo.
- Lo que otros dicen que uno, o el propio grupo, merece.

Un ejemplo puede ser el **motín de Attica** (1971): los reclusos (la mayoría afroamericanos y puertorriqueños) reclamaban menos castigos y mejorar la vida en prisión. Las autoridades habían prometido numerosas mejoras, pero no se produjeron. La frustración de los presos desencadenó en una revuelta en la que murieron 43 personas, entre ellas 10 rehenes, y hubo más de 80 heridos. El motín terminó 4 días después cuando las fuerzas estatales abrieron fuego indiscriminado sobre los amotinados y más de una treintena de empleados que habían sido tomados como rehenes.

La **frustración asociada con la privación relativa** es una fuente de energía que aumenta la probabilidad y la intensidad de los esfuerzos para luchar contra dicha privación, y, si se atribuye la causa a una persona o grupo, suele transformarse en ira, lo que impulsa a una respuesta agresiva. Pero si la situación de privación se alarga, puede llegarse a un estado de **desesperanza** que reducirá el conflicto sin haberse resuelto el problema.

#### ⊗ Instigadores no sociales

Los más estudiados son las **claves agresivas** y los **estresores ambientales**.

**Claves agresivas:** son objetos o imágenes que están presentes en la situación y que activan en nuestra memoria pensamientos y/o emociones relacionados con la agresión (proceso de “priming”). El **experimento de Berkowitz** ha demostrado que la presencia de armas hacía que los participantes reaccionaran de manera más agresiva hacia un provocador. Otros resultados son:

- **Sirve cualquier estímulo que la persona relacione con la agresión** (ej. películas violentas).
- El priming puede ser **consciente o subliminal**, lo que indica que las claves agresivas funcionan de forma automática.
- **Es fundamental que la persona asocie el estímulo con la agresión** (los cazadores, reaccionan de forma más violenta si han visto un revolver que si han visto un arma de caza)

La exposición repetida a claves relacionadas con la agresión (como en los videojuegos), hace estos pensamientos, emociones y respuestas crónicamente accesibles y aumentan la tendencia a comportarse agresivamente.

**Estresores ambientales:** principalmente el efecto del **calor**, y el impacto de otros factores aversivos como el **hacinamiento** o el **ruido**. Aumentan la activación fisiológica y el estado afectivo negativo que provocan. Parecen afectar más a la conducta agresiva hostil que a la puramente instrumental.

- **Hipótesis del calor:** estudios de laboratorio y de campo coinciden en indicar que **las altas temperaturas se asocian con niveles mayores de agresión y violencia**. Se estudia a partir

de que temperatura empieza a disminuir la conducta agresiva. Lo explica el **modelo de escape del afecto negativo**: cuando el estado afectivo alcanza un determinado nivel de aversividad, no provoca agresión sino huida. El efecto del calor se produce por dos vías:

- **Directa**: aumentando la irritabilidad y los sentimientos de hostilidad.
- **Indirecta**: activando pensamientos agresivos.

Se estudia como el cambio climático puede suponer una amenaza para el funcionamiento de la sociedad.

- El **hacinamiento** es una experiencia **subjetiva** provocada por la **percepción de que hay demasiada gente** en el espacio en el que nos encontramos. No es lo mismo que la densidad objetiva (número de personas en un espacio concreto). La sensación de hacinamiento **depende de la persona y del contexto** (a igual densidad no es lo mismo un concierto al aire libre que el metro).
- El **ruido fuerte** potencia la conducta agresiva, especialmente cuando acompaña a otros factores (provocación, películas violentas...). El ruido instiga por ser un estímulo aversivo **incontrolable** (cuando es controlable afecta menos). La **falta de predicción** es lo más estresante.

### ***Factores que interfieren en la inhibición de la agresión***

La agresión es una tendencia innata, y lo que aprendemos es cómo y cuándo manifestarla o inhibirla. Hay factores que obstaculizan la inhibición:

- **El alcohol**: el consumo excesivo de alcohol aumenta la agresión. Se ha demostrado que la relación alcohol-agresión no es directa. Su influencia se produce en combinación con otros factores instigadores. Es necesaria la presencia de otro factor, como una provocación. Si se ha consumido alcohol, la reacción será más violenta.
- **El anonimato**: el agresor piensa que es poco probable que otros le identifiquen. Zimbardo (1969) distribuyó aleatoriamente a los participantes en dos condiciones: bata blanca y capucha (identidad oculta) y rótulos grandes con su nombre (identificados). El grupo de la condición anonimato decidió dar descargas durante más tiempo que el grupo identificado.

Las redes sociales  
→

### ***Factores internos del individuo***

#### ***Factores emocionales***

**Estado afectivo negativo**: la relación entre un suceso aversivo y una conducta agresiva se produce a través de la experiencia emocional. Si el estado afectivo negativo se asocia con pensamientos, emociones y reacciones relacionadas con la agresión, es más probable una respuesta agresiva. Sin embargo el estado afectivo negativo no es condición ni necesaria ni suficiente para la agresión.

La **emoción más asociada con la agresión es la ira**, desde el supuesto de que la ira causa directamente la agresión. No es tan simple. Anderson y Bushman distinguen varias formas en que la ira puede causar agresión:

- **La ira preactiva pensamientos, scripts** (mediante priming), **y reacciones motoras expresivas asociadas con la agresión**, que se utilizan para interpretar la situación.
- La ira **aumenta el nivel de activación del organismo**.
- La ira misma **sirve como clave informativa** que puede ayudar a **interpretar situaciones ambiguas**, siempre en un sentido hostil. Es distinto de la preactivación, puesto que es en la propia experiencia emocional, y no en los procesos asociados a ella, en la que se basa la interpretación. Ej: cuando no está claro quién es culpable, cual es la causa del problema, o qué respuesta es la más adecuada, si la persona siente ira inferirá respuestas a todas esas preguntas que vayan en una dirección consonante con esa emoción.
- **Provoca un procesamiento más profundo**: la ira hace que se preste especial atención a los estímulos o sucesos que la han provocado, y que los procese de forma más profunda. Los recordará mejor y sus intenciones agresivas se mantendrán durante más tiempo.
- La ira **interfiere en la inhibición de la agresión** de dos formas:
  - Activa un guion relacionado con la agresión, puede justificar acciones agresivas como la venganza, que forman parte de las opciones de conducta de ese guion.
  - Puede interferir en el proceso cognitivo elaborado que interviene en la reevaluación de la situación (como dice el modelo general de agresión).

**Transferencia de la excitación (Zillmann):** La ira puede promover el comportamiento agresivo incluso cuando no se siente realmente, sino que se infiere. Lo encontró Zillmann en varios estudios en los que los participantes etiquetaban erróneamente como ira la activación que les había provocado una fuente neutra. Zillmann lo llamó transferencia de la excitación, y consiste en que, cuando dos episodios que provocan activación se producen cerca uno del otro en el tiempo, **la activación procedente del primero se suma a la del segundo y puede ser atribuida erróneamente a este último**. La atribución errónea **solo se produce si el sujeto ha olvidado o no es consciente de la causa de la primera activación** (una carrera podría haber provocado una activación neutra).

Curioso

El modelo de Zillmann explica el efecto combinado de la activación fisiológica y su evaluación cognitiva en la experiencia emocional de ira. **El efecto puede darse en ambos sentidos**: etiquetar la excitación provocada por un estímulo neutro como ira puede intensificar las tendencias de respuesta agresiva, la atribución de la activación provocada por un estímulo aversivo como debida a otra causa (el efecto de una pastilla) hará que la persona se perciba como menos enojada y reaccione menos agresivamente.

### **Factores cognitivos**

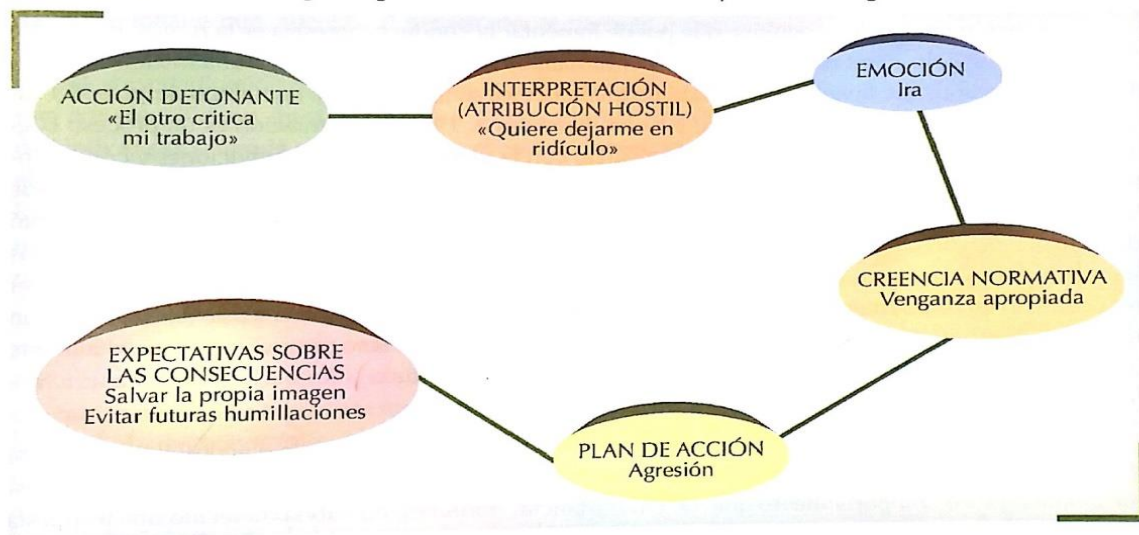
El proceso cognitivo más estudiado en relación con la agresión es la **activación de scripts**. Los scripts incluyen expectativas sobre el comportamiento de las personas en determinadas situaciones y sobre las consecuencias de las diferentes opciones de conducta. **Los scripts se aprenden por experiencia propia o por aprendizaje vicario**. Los guiones agresivos se suelen adquirir durante el periodo de socialización y una vez adquiridos se pueden activar en cualquier

Se entiende "script" como "guion", como en las pelis. Es como "el papel que tenemos que jugar"



momento y servir de guía para la conducta. En ellos se incluyen las creencias normativas sobre los comportamientos normales en cada situación que nos dicen si una acción es apropiada o no en esas circunstancias. A mayor exposición a episodios agresivos, más se reforzarán los guiones correspondientes y más accesibles estarán en la memoria, por lo que guiarán más frecuentemente el comportamiento.

■ **Figura 10.1.** Ejemplo de guión agresivo . La acción detonante hará que se active el guión completo

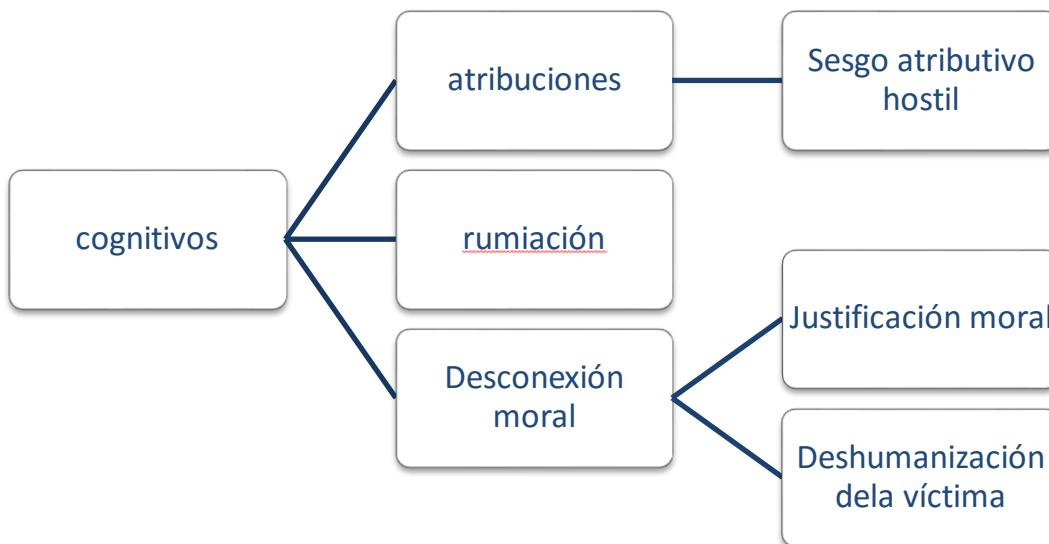


Explicación E. Docente: Son numerosos los factores que pueden provocar la activación de los guiones agresivos: desde instigadores situacionales (ej: encontrarnos con una persona que nos provoca) hasta cuestiones internas del individuo, como, por ejemplo, sentir ira. La emoción de la ira puede estar asociada en nuestra memoria con los guiones agresivos y el hecho de sentir ira puede hacer más accesible el guión agresivo. También hay que tener en cuenta aquí el proceso atributivo: si atribuimos el comportamiento del otro a una intención hostil por parte del otro, dicha atribución hostil puede hacer más probable que se active el guión de respuesta agresivo. En el primer párrafo de la página 394 se explica también cuándo puede ser más probable que se tienda a hacer una atribución hostil en situaciones ambiguas, lo cual facilitará en consecuencia la activación de guiones agresivos.

Factores que provocan la activación de guiones agresivos pueden ser:

- Los **instigadores situacionales** del apartado anterior.
- La **ira**.
- Las **atribuciones** que la persona hace sobre las intenciones del otro y sobre la causa de la conducta.





**Sesgo atributivo hostil:** los individuos con un historial de comportamiento agresivo seleccionan preferentemente interpretaciones que atribuyen la conducta del otro a intenciones hostiles, sobre todo cuando la conducta es ambigua. Ocurre porque la persona basa su interpretación de la intención de la otra persona más en creencias personales y esquemas que en la información que aporta la situación, o porque, de esa información se presta más atención a las claves agresivas que a las que indican buenas intenciones por parte del otro. Este sesgo se da en las personas que suelen reaccionar agresivamente ante el comportamiento de los demás (agresión reactiva), pero no en los que tienden a provocar a otros (agresión proactiva), por lo que se trata de una respuesta bastante automática adquirida como resultado de la experiencia repetida de tener que defenderse de los ataques de los demás.

**Rumiación:** pensamientos recurrentes sobre una meta frustrada o una provocación, que tienen la propiedad de mantener los sentimientos de ira tiempo después del suceso que los ha desencadenado. Es un proceso cognitivo que se relaciona con la activación fisiológica, con la emoción, con las atribuciones y con las intenciones de conducta, y puede aumentar la agresión por cualquiera de estas vías. Puede hacernos más conscientes de nuestra activación fisiológica o de los sentimientos que experimentamos durante el episodio, que realicemos atribuciones hostiles sobre las intenciones del otro, y que le demos vueltas a como nos gustaría haber reaccionado ante la provocación. Muchas veces la consecuencia es desplazar la agresión hacia otra persona que tenemos a mano.

La redirección de la agresión se produce sobre todo cuando no es posible o aconsejable vengarse del provocador. Supone una reacción desmesurada ante un comportamiento que, en circunstancias normales, no habría merecido una respuesta agresiva de tal intensidad pero que, debido a la rumiación, es interpretado de forma hostil.

Un motivo más por el que es malo reaccionar y darle a las cosas

La rumiación se diferencia de la transferencia de la excitación	
Transferencia de la excitación	Rumiación
si la persona conoce la causa de la excitación no se produce transferencia	consiste en pensar constantemente en la primera provocación
solo ocurre con intervalos, entre los dos sucesos, cortos (<10 min)	mucho más largo
suele aumentar el nivel de agresión hacia el que ha provocado a la persona	la agresión se produce hacia un tercero

**Desconexión moral:** consiste en considerar que los criterios éticos o morales que rigen el propio comportamiento en situaciones normales no se aplican en un caso concreto. Es un proceso de reinterpretación cognitiva de la situación que **actúa interfiriendo en las inhibiciones que frenan la agresión**, reduciendo la autocensura. Ej: individuos con principios morales aparentemente normales que se comportan con otros de forma inhumana, cometiendo actos como tortura o genocidio (Bandura). No se trata de enajenación transitoria, sino que son actos totalmente racionales que, además, al perpetrador le parecen prosociales. Es la idea de que “el fin justifica los medios”.

La **desconexión moral** se produce a través de varios **mecanismos**:

- **Justificación moral:** se justifican las acciones agresivas apelando al bien de la persona (el padre maltrata al hijo “para que aprenda”), de la sociedad o de la salvaguarda del honor.
- **Deshumanización de la víctima:** cualquier sistema interno autorregulador de castigo por cometer actos violentos contra otras personas queda desactivado si al otro no se le considera persona, porque ya no se aplican los mismos criterios morales. Al sacarle de la categoría de persona, se considera aceptable la agresión contra él.
- **Culpabilización de la víctima, difusión de la responsabilidad, obediencia ciega a una autoridad...** todos ellos desinhiben la agresión al desaparecer la autosanción o autocensura.
- Muy relacionado con la desconexión moral se encuentra el fenómeno de la **maldad**.

### Factores de riesgo

Factores que ejercen un efecto más a largo plazo sobre la agresividad. El ambiente familiar, el círculo de amistades, aspectos personales, las normas culturales y los medios de comunicación influyen a través del aprendizaje social.

### *El ambiente familiar*

Los niños observan y aprenden el comportamiento de los padres. Existe una clara relación entre el **clima de agresión y violencia** en la familia durante la infancia y las creencias y conductas agresivas que los individuos muestran en etapas posteriores. Factores que lo explican:

- **Los padres ejercen el papel de modelos de conducta** y el niño aprende observándolos. **Adquiere esas pautas de comportamiento** y, además, **guiones de situaciones** que presencia habitualmente y que se afianzan haciéndose **muy accesibles**.
- **Se identifica con sus padres**, adoptando así sus **esquemas sobre la realidad** y sus **creencias normativas** sobre que conductas son apropiadas o no.
- Las relaciones agresivas en la familia suelen ir acompañadas de **rechazo o frialdad en el trato** hacia los hijos, y del empleo de fuertes castigos físicos (la experiencia de rechazo es un instigador de agresión cuyo efecto es muy duradero, al igual que el castigo físico, pues el niño aprende a usarlo para resolver conflictos).

### *Las amistades*

Por lo general **los niños que muestran un comportamiento agresivo tienden a ser rechazados**, y el rechazo aumenta la tendencia a la agresión. **El rechazo les lleva a asociarse con otros que también han sido rechazados**, entrando a formar parte de sistemas sociales como las **bandas violentas**, que promueven normas a favor de la agresión. Entonces, necesitan **agredir para sentirse aceptados**.

### *La cultura*

**Culturas de la violencia:** cuando **la cultura tolera la agresión**, sus miembros mantienen la creencia de que es una vía normal y aceptable de resolver conflictos y alcanzar metas, y recurren habitualmente a ella.

**Culturas del honor:** tipo de cultura colectivista que otorga un gran valor a la reputación de la persona (imagen social). Como contrapartida, **tolera y justifica que se responda a cualquier amenaza a la propia reputación con agresión, incluso violenta, para restaurarla**. Ocurre por ejemplo en algunos estados sureños de EEUU, en los que varía la forma en la que los medios de comunicación presentan los sucesos en función de que se trate de violencia por cuestiones de honor o por otra causa. La susceptibilidad a los ataques al honor no se limita a la propia persona, sino que se extienden a la familia. Por ejemplo, una mujer ha cometido adulterio. Este tipo de valores están detrás de muchos casos de violencia de género. Las culturas del honor se encuentran fundamentalmente en torno al Mediterráneo, países latinoamericanos y en el sur y el oeste de EEUU.

### *Los medios de comunicación*

Agresión y violencia están muy presentes en los medios de comunicación y entretenimiento (programas de TV, películas, comics, videojuegos, internet). Diversos meta-análisis confirman que realmente **existe una relación entre uso de contenido violento y agresión, sobre todo si la violencia se presente vinculada al éxito y no resulta castigada, y si aparece como justificada**.

**No es un factor instigador de agresión, sino un factor de riesgo:** no todo el que consume habitualmente contenido violento en los medios será muy agresivo, aunque el riesgo de serlo será

mayor entre los altos consumidores. La violencia de los medios puede reforzar el efecto de otros factores de riesgo, sobre todo el de la exposición a la violencia en la vida real.

La violencia difundida en los medios actúa mediante dos mecanismos:

- A **corto plazo** produce un **aumento de la activación fisiológica y de emociones relacionadas con la agresión**, y hace más accesibles los pensamientos agresivos, además de promover la imitación de lo observado (AO).
- A **largo plazo**, la exposición habitual:
  - **Fomenta el desarrollo de estilos atributivos hostiles y de guiones agresivos.**
  - **Potencia actitudes favorables a la agresión** y la aceptación normativa de ese comportamiento.
  - Se produce una paulatina **desensibilización** (menor respuesta fisiológica y emocional), que se traduce en un **descenso de la preocupación empática** ante el sufrimiento de otros.
  - El uso de **internet agrava estos procesos, facilitando conductas agresivas dirigidas a personas reales**, como ocurre en el ciberbullying.

Hay dos enfoques a la hora de diseñar intervenciones orientadas a evitar los efectos adversos de la violencia de los medios:

- Recomendar que se reduzca el consumo.
- Fomentar que el consumo sea crítico, educando a los usuarios sobre los potenciales riesgos del consumo de este tipo de contenidos y enseñándoles a analizar lo que ven y cómo evitar identificarse con los personajes violentos.

### ***Factores personales***

Explican por qué no todo el mundo se comporta igual ante una misma situación.

- **Factores biológicos:** relación entre agresión y bajos niveles de **serotonina** y **cortisol** combinados con altos niveles de **testosterona**. Puede haber una predisposición genética como indican estudios sobre **ADN** y los realizados con gemelos criados en ambientes separados.
- **Rasgos de personalidad:**
  - Hay personas que poseen un **estilo atributivo hostil**.
  - Las personas **narcisistas** (autoestima exageradamente alta e inestable) son más propensos a experimentar ira y agredir cuando ven amenazada su imagen.
- **Búsqueda de autoestima positiva:** las personas con autoestima negativa suelen buscar la aprobación de los demás para mejorarla, y no suelen volverse hostiles. Sin embargo, la búsqueda de autoestima si puede relacionarse con el comportamiento agresivo, incluso en ausencia de rasgos narcisistas: el deseo de demostrarse a sí misma y a los demás que es alguien digno de respeto puede llevar a pasar por alto las consecuencias de sus actos para los demás. Buscar aumentar la autoestima mediante valores externos (éxito profesional, dinero...)

es más probable que conduzca a conductas agresivas que cuando se basa la autoestima en valores internos (moral), que suelen inhibir las conductas agresivas.

- **Autocontrol o autorregulación**: es la **capacidad de ajustar la propia conducta a las normas que rigen en la sociedad o en un contexto concreto**. Sirve como inhibidor interno de la tendencia a la agresividad. La falta de autocontrol es uno de los correlatos más fuertes de la conducta criminal. Los criminales suelen mostrar falta de autocontrol incluso en conductas que no violan la ley, como consumo excesivo de tabaco o alcohol, accidentes de tráfico, embarazos no deseados...
- **Creencias personales**:
  - **Autoeficacia (Bandura)**: Las personas que creen que pueden llevar a cabo conductas agresivas con éxito y conseguir con ellas los resultados deseados, seleccionarán con mayor probabilidad este tipo de comportamientos
  - **Catarsis**: consiste en considerar que, agrediendo, uno se desahoga y se siente mejor.
  - **Creencia en un mundo justo**: cada uno tiene lo que se merece. Puede llevar a la persona a aceptar y justificar la agresión y la violencia mediante la Culpabilización de la víctima.
- **Diferencias de género**: los hombres agreden más que las mujeres (solo en cuanto a la agresión física). Las mujeres eligen formas de agresión más indirecta y relacional.

Desde una perspectiva evolucionista, la existencia de comportamientos agresivos se debe a que fueron útiles durante la historia evolutiva de nuestra especie para afrontar las demandas del ambiente y garantizar el éxito reproductivo. Las demandas fueron diferentes para hombres y para mujeres. Los hombres, para transmitir sus genes, necesitaban una pareja que les fuera fiel y conservarla, y para ello debían luchar con otros rivales y estar atentos a las señales de infidelidad sexual. Las mujeres debían buscar una pareja que se comprometiera a proteger a sus hijos y a colaborar en la crianza, lo que también requería luchar contra otras rivales y prestar atención a las señales de infidelidad emocional. Para ambos, la necesidad de competir con los rivales, hizo adaptativa la capacidad para la agresión, pero las diferencias físicas entre ambos sexos marcaron la selección de la modalidad agresiva: los hombres hacia la agresión física y las mujeres hacia agresiones indirectas y relacionales.

Desde un enfoque sociocultural, la conducta agresiva está regulada por los roles de género adoptados durante la socialización. El rol masculino se asocia con la asertividad y la dominancia, lo que facilita la agresión; el rol femenino está vinculado a características como ser afectuosa y mostrar sensibilidad a las necesidades de los demás, que son incompatibles con las manifestaciones agresivas. En situaciones de desindividualización (anonimato), como un videojuego, desaparecen esas diferencias. Lo mismo ocurre ante una provocación.

Las hipótesis evolucionista y sociocultural son compatibles.

---

## 7. La agresión grupal

---

Tiene mucho en común con la agresión interpersonal:

- Puede surgir a partir de la activación procedente de la provocación, la frustración u otro estímulo instigador, o por el deseo de alcanzar algún objetivo concreto.
- Puede verse facilitada por la presencia de claves situacionales que “priman” o preactivan pensamientos relacionados con la agresión.
- Puede resultar potenciada por la presencia de modelos agresivos, sobre todo en situaciones de incertidumbre o muy estresantes.

Un factor esencial y más característico de la agresión grupal es el papel de las normas favorables a la agresión que se desarrollan dentro del grupo. Surgen de la interacción grupal y los miembros las interiorizan y ajustan sus conductas a ellas, bien porque se sienten identificados con el grupo o bien para evitar ser castigados o rechazados por él.

Modalidades de agresión grupal:

➤ **Bullying:**

- También llamado **acoso escolar** por producirse frecuentemente en este contexto.
- Forma de comportamiento agresivo caracterizado por un **desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima** y por tener lugar en un **periodo de tiempo prolongado**.
- Es un **proceso grupal**. La mayoría de las veces implica a **terceras personas que actúan como observadoras o animadoras del acosador** (a veces por miedo a las represalias o porque creen que los demás aprueban lo que está pasando). El acosador, al no verse censurado, se siente apoyado y acosa a su víctima con impunidad mientras esta se siente indefensa.

➤ **Bandas violentas:**

- Son **grupos bastante cohesionados**, que se caracterizan por emplear diversos **símbolos** para representar la pertenencia de sus miembros y suelen presentar altos índices de criminalidad, sobre todo con otras bandas.
- Razones sociológicas que impulsan a unirse a estos grupos: bajo nivel socioeconómico, dificultad de acceso a determinados recursos y el estatus que ello conlleva.
- Razones psicosociales: beneficios instrumentales (protección, recursos), simbólicos (poder y prestigio).
- **Suponen un medio de lograr una identidad social positiva.**
- La marginalidad asociada a este tipo de grupos facilita la urgencia de normas sociales que hacen que la violencia y la conducta criminal sean aceptables e incluso imperativas.

➤ **Disturbios colectivos:**

- Forma de **violencia colectiva** que tiene lugar en contextos específicos y es llevada a cabo por grupos sociales transitorios.
- El proceso subyacente es la **desindividualización**.

- Los primeros estudios se centraban en la pérdida del sentido de identidad y responsabilidad individuales que llevan a una conducta antinormativa (Zimbardo).
- Posteriormente se ha enfatizado que no se trata de una falta de normas, sino de un **cambio del foco de atención de las normas personales a las normas del grupo** (Reicher, Spears y Postmes). La conducta colectiva es más agresiva que la individual cuando el colectivo adopta normas que desinhiben el comportamiento agresivo.
- Los estudios de casos de disturbios sugieren que estas formas de violencia colectiva solo parece desregulada y anárquica vista superficialmente; en realidad suelen basarse en una estructura normativa que va evolucionando dentro del grupo.

➤ **Terrorismo:**

- Forma de violencia impulsada por **motivos políticos**, que puede ser perpetrada por individuos, grupos o agentes estatales, y que **provoca sentimientos de terror e indefensión en la población con el fin de influir en sus decisiones y modificar su conducta**.
- No existe evidencia empírica de que los terroristas sufran trastornos psicopatológicos.
- Los estudios muestran la importancia de procesos psicológicos como el **aprendizaje de guiones agresivos** por exposición a la violencia y la **búsqueda de una existencia significativa** y de una **identidad social positiva** como bases motivacionales.
- Las consecuencias para quienes lo sufren o lo presencian afectan a:
  - Las actitudes: se vuelven más negativas hacia los grupos étnicos, religiosos o políticos a los que los terroristas pertenecen y más favorables hacia las acciones policiales y militares contra ellos.
  - La conducta: aumenta la agresión hacia miembros de esos grupos, aunque sean inocentes.
  - La salud mental: en forma de estrés postraumático.

---

## 8. Prevención y reducción del comportamiento agresivo

---

Una de las estrategias, basada en el condicionamiento instrumental, consiste en “**desaprender**” a **comportarse agresivamente**. Si el refuerzo positivo (premio) contribuye a que se adquieran conductas, el castigo hará que dejen de realizarse e, incluso, que lleguen a extinguirse. Esta filosofía suelen seguir en las prácticas educativas, la familia y la escuela y, en el nivel societal las instituciones. Para que el castigo sea efectivo deben cumplirse algunas condiciones:

- La persona debe percibir que el castigo va a ser fuerte y probable (contingencia).
- Tiene que asociarlo a la conducta agresiva realizada y recibirlo antes de disfrutar de los beneficios de dicha conducta.
- A la hora de decidir si llevar a cabo o no una agresión, tiene que tener en cuenta los costes que dicha acción le supondría en términos de castigo, para lo que su nivel de *arousal* no puede ser muy alto.
- Debe ver alguna opción de conducta alternativa.



Los castigos verbales y corporales pueden tener un efecto contraproducente al funcionar como claves agresivas.

**Es mucho más eficaz hacer hincapié en recompensar comportamientos deseables que centrarse sólo en penalizar los indeseables.**

Desde la teoría del AO se propone contrarrestar el efecto de modelos agresivos con la observación de modelos no agresivos, lo que contribuye a la adquisición de pautas de conducta alternativas, sobre todo si existe un feedback positivo tras la imitación.

Otras estrategias son el entrenamiento en:

- El **manejo de la ira**, que parece funcionar bastante bien, pero sólo con personas que son conscientes de que su comportamiento agresivo es consecuencia de una falta de control sobre sus impulsos y están motivadas para mejorarlo.
- El **autocontrol**: más general que el anterior.
- El de la **empatía**
- De forma puntual, en circunstancias más concretas, la **incitación de respuestas afectivas y cognitivas incompatibles con la agresión** (por ejemplo provocar un estado afectivo positivo a través de la música, despertar empatía hacia el otro, o activar una emoción relacionada con la motivación de huida, como la vergüenza o el asco hacia la violencia (un ejemplo extremo es la película de la naranja mecánica).

**Lo más eficaz a largo plazo es trabajar con los niños**, tanto en la familia como en la escuela, por ejemplo, introduciendo la educación para la paz en el currículo escolar, enseñándoles estrategias no agresivas, inculcándoles el valor de la paz y la no agresión, y educándoles en valores contrarios a la violencia.

**La catarsis es una estrategia tan popular como ineficaz.** Existe la creencia de que desahogarse mediante formas simbólicas de agresión (como videojuegos) reduce la probabilidad de comportarse agresivamente. La investigación demuestra que no es eficaz sino contraproducente. Pensar que la agresión, aunque sea simbólica, puede tener efectos positivos ya supone concederle un carácter reforzante. Además fortalece la creación de scripts.