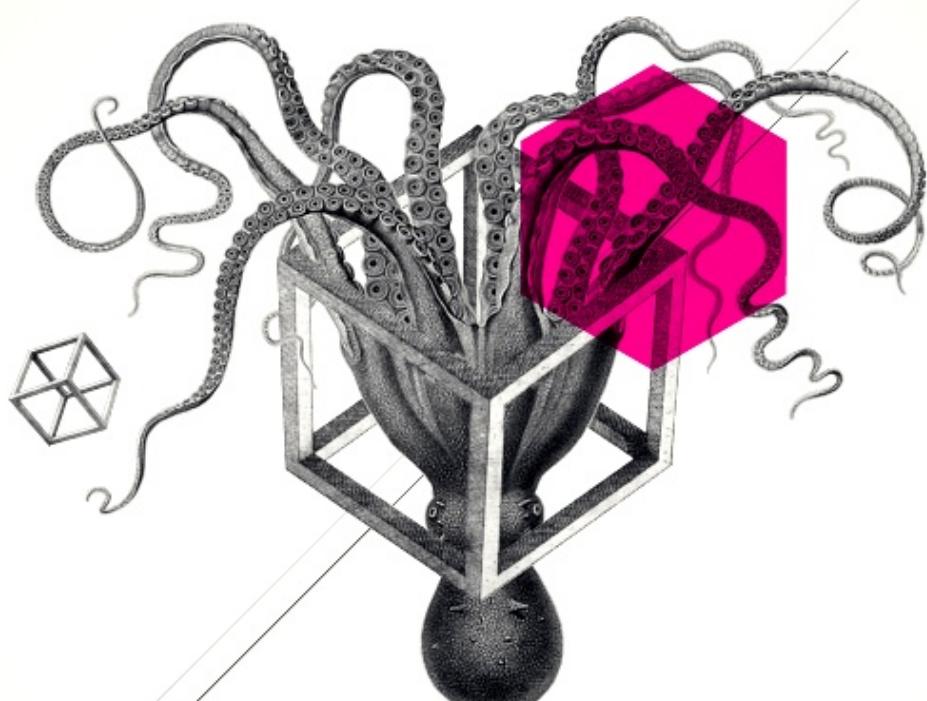


PSICOLOGÍA



3º MEDIO

VER-0.1 (2017-INCOMPLETA)



Contenido

Antes de comenzar.....	4
La Psicología: qué es, historia e importancia.....	4
Una definición aproximada.....	6
Orígenes históricos.....	6
Debates tradicionales.....	7
Los comienzos de la Psicología científica:.....	7
Las primeras escuelas.....	8
Perspectivas psicológicas contemporáneas.....	11
Una ciencia en la infancia.....	11
I.EL HUMANO, SUJETO DE PROCESOS PSICOLÓGICOS.....	12
I.1 Visión integradora de los procesos psicológicos/cognitivos.....	14
I.1.A <i>El cerebro, centro cognitivo.....</i>	16
A.1 <i>Entender la cognición para comprender el comportamiento.....</i>	16
I.1.B <i>Procesos cognitivos/psicológicos, primera aproximación.....</i>	17
I.1.C <i>Algunos problemas relacionados con la cognición.....</i>	18
I.2 Los procesos cognitivos.....	20
I.2.A <i>La Percepción.....</i>	20
A.1 <i>Funcionamiento: sensación y percepción.....</i>	20
A.2 <i>Un proceso selectivo de construcción limitado.....</i>	22
A.3 <i>El puzzle de la percepción y el conocimiento. Problemas.....</i>	22
A.4 <i>Los sentidos.....</i>	23
A.5 <i>Acercamiento teórico a la percepción: La Gestalt.....</i>	25
A.6 <i>Trastornos y otros factores que influyen en nuestra percepción.....</i>	26
A.7 <i>Otras definiciones relevantes para la percepción y los P.C.....</i>	27
I.2.B <i>La Memoria.....</i>	30
B.1 <i>Tipos de Clasificación.....</i>	30
B.2 <i>Acercamiento teórico a la memoria: La Teoría Multi-Almacén.....</i>	31
B.3 <i>Posibles razones para el olvido.....</i>	32
B.4 <i>Posibles leyes del "recuerdo".....</i>	32
B.5 <i>Algunas definiciones a recordar.....</i>	33
I.2.C <i>El aprendizaje.....</i>	34
C.1 <i>Cambio y Repertorio.....</i>	34
C.2 <i>Una aproximación teórica al aprendizaje: el conductismo.....</i>	34
C.3 <i>Otras formas de aprendizaje.....</i>	35
I.2.D <i>El pensamiento.....</i>	36
D.1 <i>Objetos del pensamiento.....</i>	36
D.2 <i>Procesos principales a los que se someten los objetos del pensamiento.....</i>	36
D.3 <i>Operaciones del pensamiento.....</i>	36
D.4 <i>El pensamiento y la resolución de problemas.....</i>	38
I.2.E <i>La inteligencia.....</i>	39
E.1 <i>Una aproximación teórica a la inteligencia.....</i>	39
E.2 <i>Inteligencia y memoria.....</i>	42
I.2.F <i>El Lenguaje.....</i>	43
F.1 <i>Estructura del lenguaje.....</i>	43
F.2 <i>Aproximaciones teóricas al lenguaje.....</i>	43
F.3 <i>Pensamiento y lenguaje.....</i>	44
I.3 Los procesos afectivos: emoción y afecto.....	46
I.3.A <i>Introducción.....</i>	48
I.3.B <i>Componentes y funcionamiento de las emociones.....</i>	48
I.3.C <i>Diferencias entre las emociones y los estados de ánimo.....</i>	49
I.3.D <i>Tipos e intensidades de las emociones.....</i>	50
I.3.E <i>La experiencia subjetiva y la emoción.....</i>	50
I.3.F <i>Las emociones, decisiones, pensamientos y actos.....</i>	50
I.3.G <i>Las emociones y los cambios en el cuerpo.....</i>	51
G.1 <i>Expresiones faciales y la emoción.....</i>	51
I.3.H <i>Respuestas ante las emociones y autorregulación.....</i>	51

I.3.I Algunas herramientas de la autoregulación	52
I.1 La Inteligencia emocional:.....	52
I.3.J El género, las emociones y la cultura.....	53
II. El individuo y los procesos psicosociales.....	54
Introducción.....	55
II.1 Teorías psicodinámicas sobre la personalidad -sub-unidad puente- Sigmund Freud.....	56
II.1.A Inconsciente y represión: elementos básicos de la personalidad.....	58
A.1 Inconsciente.....	58
A.2 Represión.....	58
A.3 Personalidad, tensión entre represión e inconsciente.....	59
II.1.B Teorías y estructura de la personalidad en Freud.....	60
B.1 I – PRE-1920.....	60
B.2 Post-1920.....	61
II.2 La Psicología Social, Influencia de la Sociedad en el Individuo.....	62
II.2.A Introducción.....	63
II.2.B La influencia social: una introducción.....	64
II.2.C Influencia social, obediencia y conformismo.....	64
C.1 Cultura.....	65
C.2 Sociedad.....	67
C.3 Socialización, conformidad, varianza y desviación.....	68
II.2.D Tres conceptos de la personalidad en la psicología social.....	69
D.1 Conflictos y problemas.....	70
II.2.E Conformación de la personalidad moral según Piaget y Kohlberg.....	71
III. Persona, sexualidad y género.....	76
III.1 Conceptos: sexo, identidad y género.....	78
III.1.A SEXUALIDAD.....	80
III.1.B Sexo, Género, Orientación e Identidad Sexual:.....	80
B.1 Identidad sexual:.....	81
III.1.C Discriminación.....	82
C.1 Otros aspectos relacionados con la discriminación.....	83
III.2 Atracción interpersonal, amor y relación de pareja.....	84
III.2.A Atracción interpersonal, amor y relaciones interpersonales.....	86
III.2.B Amor.....	86
B.1 Amor y relaciones interpersonales.....	87
B.2 Construcción sociocultural de amor romántico.....	87
B.3 Falsas características del amor, la sombra de la violencia:.....	87
III.2.C ATRACCIÓN INTERPERSONAL, fundamentos, teóricos.....	88
C.1 Fundamentos Biológicos.....	88
C.2 Fundamentos Psicológicos.....	88
III.2.D Una teoría sobre el amor.....	90
D.1 Las siete formas del amor.....	90
III.3 Sexualidad adolescente responsable.....	92
Introducción.....	92
III.3.A Anotaciones previas para una sexualidad saludable.....	94
A.1 Respeto a hacer lo que uno no quiere.....	94
IV. Salud mental.....	98
IV.1.A Salud Mental: saludo bio-psico-social.....	100
IV.1.B RESILIENCIA.....	102
IV.1.C RESOLUCIÓN DE CRÍSIS NORMATIVAS DURANTE LA ADOLESCENCIA (ERIKSON).....	103
IV.1.D Técnicas de manejo de estrés.....	104
D.1 TÉCNICAS Y HÁBITOS CORPORALES.....	104
D.2 TÉCNICAS Y HÁBITOS EMOCIONALES.....	106
D.3 TÉCNICAS Y HÁBITOS COGNITIVOS (DEL PENSAMIENTO).....	106

Antes de comenzar

La Psicología: qué es, historia e importancia

Texto...



La psicología es una de las ciencias más jóvenes, pero eso no significa que no se haya ido gestando a lo largo de siglos, o incluso milenios.

De hecho, algunas de las grandes preguntas a las que intenta dar respuesta empezaron a generar teorías hace más de 2.000 años. **La teoría de los cuatro humores, relacionada con las distintas clases de personalidad** que podemos encontrar en los seres humanos, es un ejemplo de ello. Fue propuesta por el griego **Hipócrates**.

Los orígenes de la teoría de los cuatro humores

Hacia el siglo V a.C., la Antigua Grecia, que fue la cuna de lo que se convertiría en la civilización occidental, ya se empezaban a fraguar teorías sobre por qué somos como somos y hacemos lo que hacemos. En realidad esta clase de propuestas teóricas también habían aparecido antes en otras zonas del planeta, pero el caso griego fue de especial importancia porque allí se unían los avances técnicos de Asia y Egipto con la filosofía y la potente actividad cultural y filosófica de la zona.

Grecia era una región en la que el conocimiento se divulgaba de un modo mucho más libre que, por ejemplo, en el Imperio Persa, en el que la enseñanza de la escritura estaba muy centralizada y se utilizaba básicamente para el comercio y la administración.

Eso explica que en tan solo tres siglos la Antigua Grecia pudiese llegar a ser un referente del desarrollo de la filosofía y las ciencias (un su fase más embrionaria). Pero la ciencia griega, al igual que lo que ocurría en otras partes del mundo, estaba mezclada con las religiones y una visión del mundo aún muy fundamentada en viejos mitos. **Eso es lo que explica la aparición de la teoría de los cuatro humores.**

¿Qué es la teoría de los cuatro humores?

Originariamente, la teoría de los cuatro humores, propuesta por primera vez por el médico griego Hipócrates, se basaba en el supuesto de que el cuerpo humano está compuesto por cuatro sustancias básicas (los denominados "humores") y que los equilibrios y desequilibrios en las cantidades de estas sustancias en un organismo determina la salud de este.

Estos humores se correspondían a los elementos aire, fuego, tierra y agua, que unos años antes habían sido señaladas por el filósofo Empédocles como las materias primas de todo lo que existe.

Así pues, la teoría de los cuatro humores no estaba aislada del modo en el que se entendía la realidad en la Antigua Grecia, sino que entroncaba con una creencia sobre el origen del planeta y del cosmos en general; supuestamente, toda la realidad era una combinación de dife-

rentes cantidades de estos cuatro elementos, y de ahí surgió la teoría de los cuatro humores. Las propiedades de estos cuatro elementos, a su vez, se reflejaban en las características de los cuatro humores que según Hipócrates fluían por el cuerpo humano.

Los diferentes humores según Hipócrates

¿Y cuáles eran estos humores? Cada uno de ellos expresa características físicas concretas, en la línea de los pensadores de la época, que intentaban describir la realidad a partir de propiedades cotidianas y fácilmente identificables materialmente. Explicados muy por encima, eran estos:

1. Bilis negra

Sustancia vinculada al **elemento tierra**, cuyas propiedades eran el frío y la sequedad.

2. Bilis amarilla

Humor correspondiente al **elemento del fuego**. Sus cualidades, calidez y la sequedad.

3. Sangre

La sustancia vinculada al **elemento del aire**, sus propiedades la calidez y la humedad.

4. Flema

La sustancia relacionada con **el agua**, cuyas propiedades son el frío y la humedad.

Los humores y la personalidad

Para Hipócrates y una buena parte de los médicos que asimilaron las teorías del primero durante los siglos posteriores, **la teoría de los cuatro humores ofrecía una base sobre la que trabajar en medicina, por muy precaria que fuese**. De ese modo, muchos tratamientos para enfermedades consistían en modificar la dieta de los pacientes de modo que, ingiriendo ciertos alimentos, sus niveles humorales se equilibrasen. En algunos casos se realizaban sangrías para que los pacientes perdiesen líquido con el mismo propósito.

Pero esta base para la medicina no fue lo único que surgió a partir de la teoría de los cuatro humores. Algunos pensadores la expandieron para que fuese capaz de explicar no solo la salud de las personas, sino también las tendencias de su conducta y de su vida mental. Entre estos investigadores **destacó Galeno de Pérgamo**, un **médico y filósofo romano** nacido en el siglo II d. C.

Adrián Triglia, *La teoría de los cuatro humores de Hipócrates*, <https://psicologiamente.net/> [fragmento]

Ejercicio; ¿Qué opinas de la teoría presentada en el texto?



Una definición aproximada

La psicología se podría definir como el **estudio científico del comportamiento y los procesos mentales que lo acompañan**. Obviamente, esta es una definición tremadamente reducida

Po el momento podríamos avanzar que la psicología no solo se encarga del comportamiento, sino de ámbitos tan diversos como la capacidad para reconocer diferentes caras, la memoria, la obesidad, la violencia, los juicios sociales y grupales y como afectan nuestro comportamiento, o, por ejemplo, si la meditación transcendental ayuda a nuestra salud mental y física.

EJERCICIO: Discutimos si estamos de acuerdo con la definición presentada a continuación y por qué. ¿Qué es ciencia y que no?

El **comportamiento** es forma de **actuar** que tienen las personas, organismos, sistemas o entidades artificiales, consigo y su entorno (animado o inanimado). El comportamiento acontece en respuesta a **estímulos internos o externos**, puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten.

Un **Proceso Mental**, función mental (o **proceso cognitivo**): se refiere a lo que diferentes sujetos pueden hacer con sus **mentes**. Incluyendo la **percepción, memoria, pensamiento, la voluntad, el lenguaje o la emoción** (entre otras), en definitiva, todo **lo que podemos hacer con la mente**.

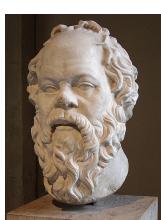
Orígenes históricos

Remontándonos a la **Grecia** antigua, en los pensadores de este periodo, encontramos las raíces de la psicología moderna. Filósofos como **Sócrates, Platón o Aristóteles** (s. V-IV A.C.) plantean preguntas fundamentales sobre nuestra mente, tales como:

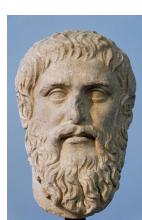
- ¿Qué es la **consciencia**? ¿Son las personas seres naturalmente **racionales**? ¿poseemos realmente libre albedrío, o nuestros actos son **determinados** por factores fuera de nuestro control?

Estas y otras preguntas similares son de gran importancia tanto hoy, como hace más de 2000 años. Es más, para la **perspectiva cognitiva** actual estas siguen siendo preguntas vigentes, elementos importantes en el ámbito **de esta forma de hacer psicología**.

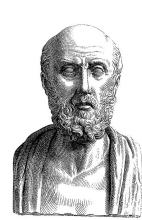
Otro coetáneo importante sería **Hippocrates** (Hipócrata -o Hipócrita- s. V-IV A.C.), “el padre de la medicina”, contemporáneo de **Sócrates**, que se centró en la **fisiología**, es decir, el estudio de las funciones de los organismos vivos y sus partes. Se le podría nombrar no solo como el **padre de la medicina**, también el de la **perspectiva biológica de la psicología**.



Sócrates



Platón



Hipócrito

Debates tradicionales

Un debate que aún hoy se mantiene es el de si **nacemos** con ciertas capacidades humanas o si se **adquieren** (aprenden) a través de la **experiencia**. Es decir si, por ejemplo, nuestra conducta está determinada por nuestra (ej.) genética o nuestras experiencias.

Innatismo

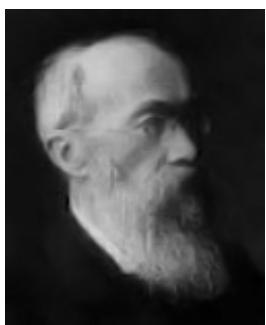
La perspectiva del **innatismo**, plantea que **nacemos** con ciertos **conocimientos** pre-instalados. Algunos filósofos como **Descartes** (s.XVII) postulan que **conceptos** como la *geometría, el infinito o Dios*, son **innatos** (postura que se expresa actualmente, ej., en la teoría de la gramática universal de **Chomsky** y explica la naturaleza y funcionamiento del lenguaje). Es famoso también, por observar el **cuerpo** como una **máquina** y la idea de analizarlo como tal: esta será la **base** de las **contemporáneas** perspectivas que ven la **mente** como una **máquina que procesa información** (aunque para Descartes, mente y cuerpo tienen **naturalezas** diferentes).

Crianza

La perspectiva de la **crianza / lo adquirido**, mantiene que el **conocimiento** los obtenemos **a través** de nuestras **experiencias e interacciones** con el mundo. Quizás el primer representante moderno de esta perspectiva lo encontramos también durante el siglo XVII, en **John Locke**. Para el filósofo inglés, cuando nacemos somos una **tabula rasa** (*una hoja en blanco*) y a medida que **experimentamos** el mundo **aprendemos, nos llenamos**. Esta es la raíz de la moderna **psicología asociacionista** (asociacionismo), mantenida principalmente hasta el comienzo del siglo XX, aún hoy **importante** en el estudio de la **memoria**. Si bien **en el presente** se entiende que **nacemos** con muchas **capacidades** que no necesitamos aprender, aún se mantiene la **discusión** de como la **crianza afecta** la **naturaleza innata** del ser.

EJERCICIO: Debatimos y defendemos nuestra posición al respecto.

Los comienzos de la Psicología científica:



La **psicología científica** se entiende inicia su andadura como tal, a partir del **siglo XIX**, cuando **Wilhelm Wundt** establece el **primer laboratorio** entregado a la **Psicología** en la **universidad de Leipzig** (1879). El **ímpetu** del laboratorio se centraría en la idea de que **el comportamiento**, como los planetas, los órganos humanos o la química, se puede estudiar desde una perspectiva **científica**, a través del experimento y la sistematización de datos.

La **introspección** (la observación de **percepciones** propias -pensamientos, sensaciones) es su método para estudiar la mente. La **introspección (importada del método filosófico)**, no será **suficiente** para acercar la **psicología** a la **ciencia**, acompañándola de **experimentos** para **medir reacciones y cambios** en la **experiencia consciente (introspección)** producidos por **estímulos** con diferentes -ej.- **intensidades**.

La **introspección**, particularmente para analizar eventos que suceden muy rápido, se demostró **insuficiente**, hoy en día la **introspección** no es parte de la **metodología psicológica**.

Las primeras escuelas

Estructuralismo y Funcionalismo:

Dados los grandes **avances del método científico** durante el **siglo XIX**, que se focalizan en “desempaquetar”, o **descomponer**, “*sistemas*” o “*complejos*” en sus **partes** simples para entenderlas (la **química** sería el **ejemplo** típico, analizando las **moléculas** en sus **partes atómicas**), los **psicólogos** de la época trataron de **descomponer las experiencias en elementos mentales más simples**. O al contrario, buscan elementos mentales simples que expliquen experiencias complejas, de la misma forma que los químicos explican sus moléculas a partir de sus elementos. Por otro lado, tatan también de entender las **relaciones** (y evolucion en términos darwinianos) **funcionales entre** estas **estructuras simples** para adaptar el comportamiento al medio en el que nos encontramos

*** Ambos, estructuralistas y funcionalistas entenderían la psicología como la ciencia que estudia la experiencia consciente, lo que percibimos ***

Conductismo:

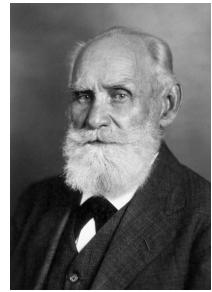
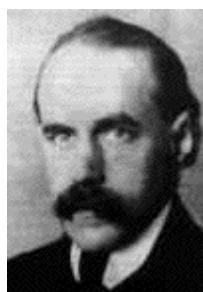
Si bien el *estructuralismo y el funcionalismo dominaron* la escena psicológica hasta el comienzo del siglo XX, a partir de los años 20s (1920), **aparecen nuevas escuelas** que desplazan la anterior, las **tres principales serían**: el **Conductismo**, la **psicología Gestalt**, y el **Psicocanálisis**.

Dese un primer momento y hasta después de la segunda Guerra mundial, el **conductismo** será la tendencia dominante.

Su fundador **John B. Watson**, reacciona **contra la idea** de que la **consciencia es la provincia** (*la parte a estudiar/importante*) **de la psicología**. Para que la **psicología** se entienda como **ciencia**, lo observado/analizado ha de ser público, no privado. Mientras que la **introspección** y la **consciencia son privadas** el comportamiento, la conducta, son **públicas y analizables** por **cualquiera** (no solo el sujeto que la padece). Esto le daba al **conductismo** un sentido **aparentemente** más **cercano** al **método** utilizado por las **ciencias** más clásicas, como la biología o la física.

Se podría decir que John B. Watson popularizó las observaciones postuladas por Pavlov:

Todo el comportamiento es el resultado de algún condicionamiento, el entorno afirma y da forma a nuestra conducta reforzando hábitos específicos a través del mecanismo de “premio y castigo”.



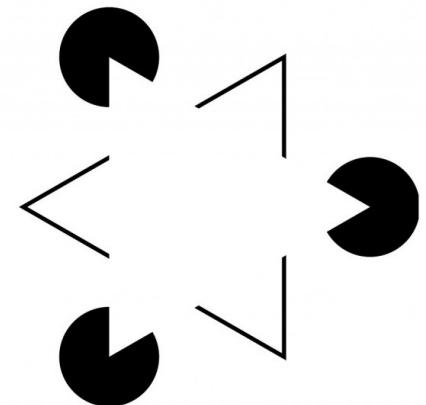
Gestalt:

Al mismo tiempo que el conductismo cristaliza en Estados Unidos y Russia, la Gestalt aparece en Alemania. **Gestalt** quiere decir “**forma**” o “**configuración**”, así se referirán **Max Wertheimer, Kurt Koffka y Wolfgang Köhler** su aproximación a la **psicología**.

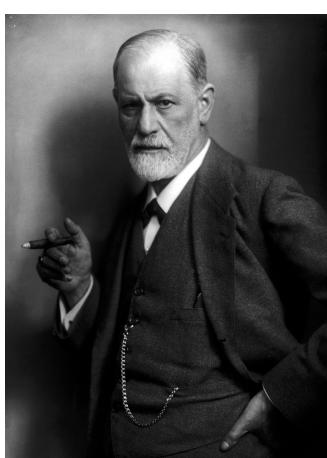
Los psicólogos de la Gestalt se centran en los **problemas derivados** de la **percepción**. Su hipótesis, en un ejercicio de simplificación reduccionista, es que la mente juega un rol mayor de lo que los conductistas conceden. Sus **experimentos demuestran** que los **estímulos** recibidos por los sentidos se **organizan** de forma **compleja** en la **mente**. Existe un **proceso de construcción y ordenamiento** de la **experiencia** que es **interno** y limitado por nuestras capacidades mentales.

Influenciará escuelas modernas como las derivadas de la **psicología cognitiva** en tanto en cuanto parece demostrar que los procesos internos mentales son más “ricos” de lo que el conductismo, escuela dominante hasta los años 50s, postula.

Un ejemplo tradicional de sus experimentos se expresa de forma clara en la figura que observamos junto al texto. Vemos al menos dos triángulos y tres círculos, cuando en realidad ni los círculos ni los triángulos están presentes en el dibujo, es simplemente la forma en la que funciona nuestra cognición que “completa”, “ordena” y “da sentido” a aquello que percibimos.



Psicoanálisis:



El **Psicoanálisis** no es simplemente una **teoría sobre la personalidad**, además es un **método psicoterapéutico** inventado por **Sigmund Freud** al comienzo del siglo XX.

En el **núcleo** de la **teoría** de la personalidad de **Freud** encontramos los **conceptos** de “**Inconsciente**” y “**represión**”, que en conjunto no son más que los **pensamientos**, actitudes, impulsos, esperanzas, motivaciones y emociones de las que no estamos “al tanto”- y el mecanismo para **gestionamos** estos. En su teoría, la relación entre **inconsciente** y **represión** determina nuestro comportamiento.

Freud piensa que los **deseos prohibidos**, inalcanzables, así como los **castigados** durante la infancia se mueven desde el consciente hacia el **inconsciente**, donde continúan **influenciandonos** más tarde. Estos pensamientos, Freud explica, se presentan a través de **sueños, manerismos o deslices verbales**. Estudia estos aspectos para dar respuesta a sus **análisis médicos** y de **personalidad**.

En el ámbito **contemporáneo**, si bien sus teorías pueden ser más o menos aceptadas, se **rescata** la generalización de que, nuestras ideas, metas y **motivos** pueden tener **trasfondos** alejados de la conciencia (si no inconscientes). Al igual que la idea de que existen procesos mentales complejos internos que determinan en parte nuestro comportamiento.

Ejercicio: ¿Qué opinas de estas tres teorías?

La revolución cognitiva

A pesar de la importancia de los experimentos de la **Gestalt**, no fué hasta después de la Segunda Guerra Mundial, que el **conductismo** perdió la relevancia central en la disciplina.

Los **avances** de la **informática** y los experimentos humanos durante la Segunda Guerra, generó un interés renovado por la psicología. Además, mucho del equipamiento informático y de **procesamiento de información** usado durante la **guerra**, pasó a manos de las **universidades**. Las **antiguas teorías** psicológicas **no se acomodaban** a los avances técnicos, ni a los descubrimientos científicos.

Alan Turing publica en 1950 “Computing machinery and intelligence” postulando y definiendo el concepto de inteligencia artificial además de sus límites.

El **desarrollo** de las **computadoras** durante los años 50, **capaces** de desarrollar **tareas** aparentemente **complejas** como jugar al ajedrez o resolver/validar teoremas matemáticos, ofrecerían una **perspectiva nueva** de como entender la **mente** y sus **procesos**.

Herbert Simon (galardonado más tarde con el Premio Nobel) y sus colegas describen como el fenómeno psicológico se podría simular por un computador.

Texto...

El cerebro 100,000,000,000 neuronas (total)

Un millón de billones de conexiones en la escasa superficie de la corteza, que extendida no supera el tamaño de una servilleta de mesa. Si uno quisiera contarlas, a razón de una conexión por segundo, demoraría alrededor de 32 millones de años en completar esa cuenta. Pues bien, si además computásemos las combinaciones variables que pueden darse entre esas conexiones, el número resultante sería de aquellos que los expertos llaman “hiperastronómico”; del orden de 10 seguido de millones de ceros”.

Ejercicio: Es útil usar el símil de la computadora?

A partir de este momento se **tienden** a definir muchos de los ámbitos **psicológicos** en términos de **modelos de procesamiento de información**, se observa a las propias personas como **procesadores de información**. Se **sobrepasan** los límites descriptivos del **conductismo** y se hace **possible integrar** algunas de las **ideas** más **interesantes** del la **Gestalt** y el **Psicoanálisis** de forma precisa. Armados con esta nueva aproximación a los procesos psicológicos, afirmada en rigurosos datos experimentales, se expresaría de forma más concreta la naturaleza de la mente.

Ej. La memoria sería análoga a la de un computador que guarda la información temporalmente en la ram, y más tarde en el disco duro, efectos que son similares a como la mente parece funcionar.

Esta nueva aproximación a la psicología es **importante también** en el desarrollo de nuevas ideas al respecto (ej. importante) del **lenguaje** (como veremos en la subunidad correspondiente con Chomsky). Igualmente observamos una polinización cruzada entre la Psicología y disciplinas como la Biología, la Informática o la Física inaudita hasta el momento.

Perspectivas psicológicas contemporáneas

Si bien la **revolución** tras la segunda mitad del siglo XX fue principalmente **cognitiva**, y los **avances** alcanzados durante este periodo han **cristalizado** en la disciplina de la **psicológica**, se podría decir que en el ámbito **contemporáneo** nuestra aproximación a la mente es **heterogénea**, hoolística; con tendencias como la **biológica, conductista, cognitiva, psicoanalítica o subjetivista.**

En general se aceptan los avances postulados por la revolución cognitiva, si bien las diferentes explicaciones, dependiendo de la escuela, tendrán al menos una de las tendencias presentadas anteriormente o una mezcla heterogénea de las mismas.

Una ciencia en la infancia

Como hemos visto, parte de la Psicología se podría entender como una ciencia social y ciertos ámbitos tienden hacia la ciencia natural.

Es innegable el avance en términos puramente científicos durante el pasado siglo, podemos afirmar que nos encontramos ante una ciencia nueva. Nos podemos imaginar, quizás, que vivimos un momento similar al que vivió Galileo Galilei observando y tratando de describir por qué los objetos “caen”, recordemos que la física tardaría más de 100 años tras Galileo, hasta cristalizar en una primera ley de gravitación universal (**Newton**) aplicable de forma general. Es posible que a la Psicología le pase algo similar a lo que vivió la física entre los siglos XV y XVII (de Copérnico a Newton).

Recordemos también la forma en la que definíamos las ciencias naturales (a través de su método), -“como el *tipo de estudio que justifica sus afirmaciones a través de experimentos replicables, refutables con capacidad predictiva.*”-

El problema actual de la Psicología es que **como ciencia social no tiene la capacidad predictiva deseada** (aún **menos** como **ciencia natural**) y tanto sus **resultados** experimentales, como sus **métodos** aún **no** están **claramente** definidos o **aceptados**.

Otro **importante problema** se deriva de la complejidad su principal objeto de estudio, el comportamiento humano. Otras disciplinas más avanzadas, en cuanto a capacidad de predicción se refiere, como la física, ciertamente no tiene estos problemas, teniendo en cuenta lo simple de su ámbito de estudio.

Ejercicio: ¿Con qué problemas se encuentra la Psicología -como ciencia- trata de dar ejemplos? Debatimos y observamos la relevancia del método científico para con la Psicología.

I. EL HUMANO, SUJETO DE PROCESOS PSICOLÓGICOS

Francisco Varela: "En primer lugar, quisiera señalar que en la historia de la vida hay algo muy interesante que sucede cuando los seres conscientes adquieren la capacidad de moverse: el sistema nervioso está ligado fundamentalmente a la capacidad de movimiento. Consideremos por ejemplo, un animal diminuto, la ameba. Algunas de ellas viven en nuestros intestinos y pueden moverse.

Estiran sus protuberancias, semejantes a unos dedos. En la figura 2 la ameba está a punto de engullir una célula más pequeña. Ahí tenemos movimiento. (...) Déjenme darles otro ejemplo. Los unicelulares con una cola movediza, o flagelum, son muy diminutos. Se requiere un microscopio para verlos. Lo interesante del caso es que cuando esta criatura toca otra superficie, el flagelum se arquea y, al hacer esto, la célula es capaz de cambiar de dirección y alejarse del obstáculo. (...) En estos dos casos de unicelulares asistimos a dos fenómenos fundamentales de la vida y que están relacionados con la existencia del movimiento: cada vez que hay comportamiento y movimiento, hay un componente motor y un componente sensorial, y esto es, ni más ni menos, la historia del sistema nervioso.

Dalai Lama: Tomemos por ejemplo una planta con su sistema de raíces. Cuando hay un fertilizante en el suelo, ¿no es acaso verdad que las raíces de la planta en cuestión se van a desarrollar en esa dirección? ¿Puede considerarse esto como un movimiento? ¿Es esto el mismo tipo de movimiento o no?

Varela: Sí, es el mismo tipo de movimiento. La estrategia de vida de las plantas es permanecer en el mismo lugar. Mueven sus raíces un poco, pero eso es todo. En consecuencia no tienen sistema nervioso. (...) Pero cuando nos referimos a animales, este comportamiento primitivo puede volverse más interesante. Es ahí cuando el sistema nervioso realmente comienza a aparecer. (...) De modo que tenemos un componente sensorial y un componente motor. Es interesante que los

biólogos descubrieron que estos animales (la hidra) tienen, por primera vez en la historia de la evolución, algo que crece entre los músculos y las células sensoriales. Lo que crece entre estos dos elementos son células muy largas llamadas células nerviosas, o neuronas, término que va a ser muy importante en toda discusión sobre el cerebro. La hidra contiene la historia básica del sistema nervioso: células sensoriales, células motoras y una red de células que crecen entre ambas. Esta red de neuronas permite cosas antes imposibles. Los tentáculos son sensitivos y la base responde con el movimiento, lo que hace que la hidra sea capaz, por ejemplo, de seguir una presa. Cuando uno observa este comportamiento se pregunta ¿cómo es posible?. La explicación que los biólogos dan es que es posible porque las cosas que sienten y las que mueven están en contacto.

Dalai lama: ¿Cuál es pues el papel crucial de las neuronas, puesto que aparentemente la planta y la ameba pueden hacer lo mismo sin neuronas?, ¿cuál es el factor distintivo?. En ambos casos, hay un elemento sensorial, ¿cuál es pues la diferencia entre un mensaje sensorial proveniente de una neurona y uno que se produce sin ese intermediario?

Varela: La diferencia es que, sin neuronas, no hay manera de que una célula sensorial en un extremo de la planta pueda saber lo que otra célula de ese tipo detecta en el otro extremo de la planta. Este es el meollo de la cuestión: las neuronas pueden desempeñar este papel porque son muy largas. Si uno tiene músculos, o factores, y sensores, y éstos no saben cómo juntarse o actuar conjuntamente, entonces son muy pocas las cosas que pueden suceder. Es por eso que las plantas no se mueven, simplemente permanecen ahí.

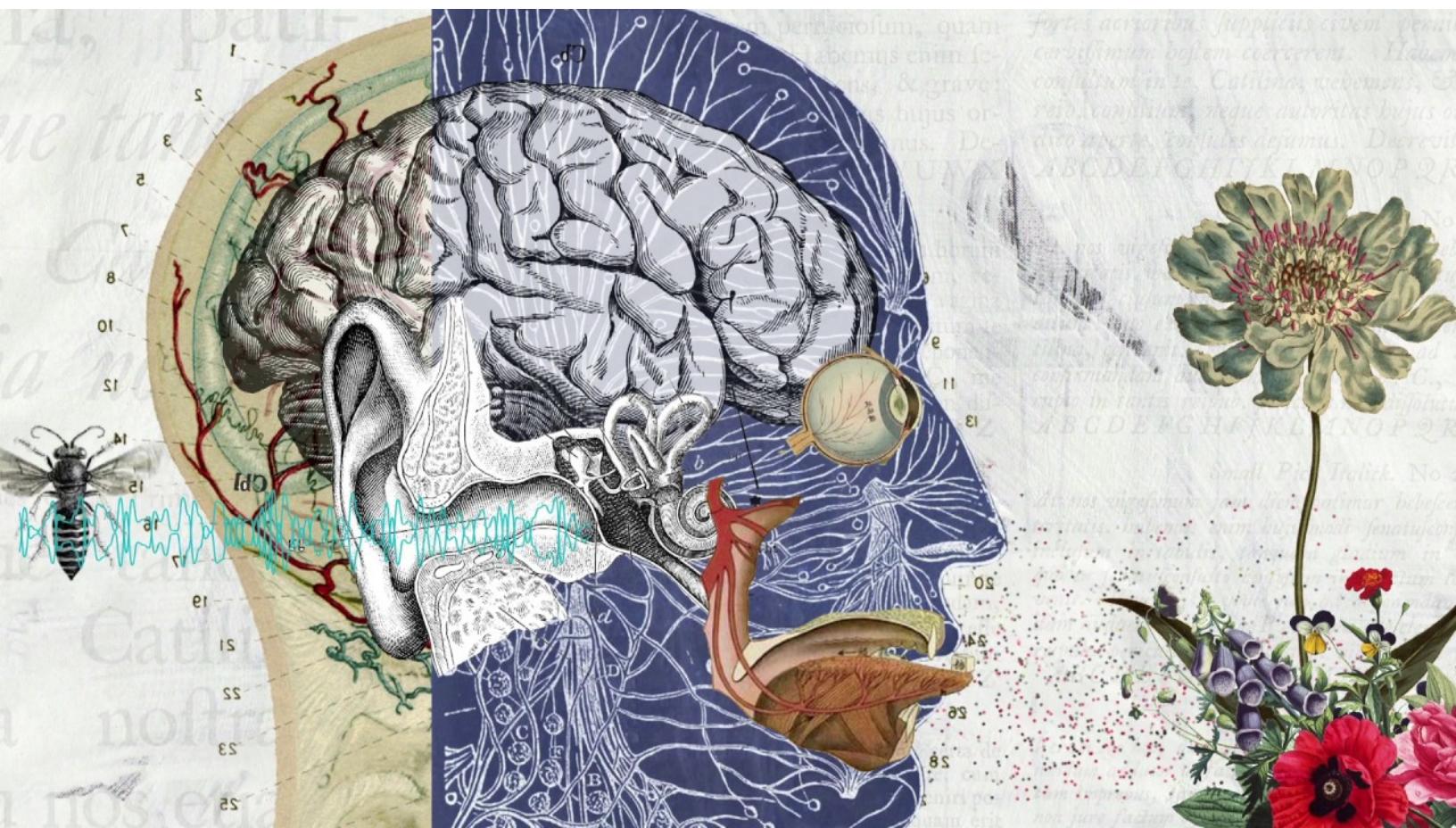
(...) Nuestra pequeña hidra tiene más células sensoriales y motoras que neuronas. En los seres humanos, sin embargo, por cada neurona sensorial hay aproximadamente cien mil interneuronas, esto es, neuronas situadas a lo largo del camino entre una extremidad sensorial y una extremidad motora".

(Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre las Ciencias de la Mente, editado por Francisco Varela y Jeremy Hayward. Dolmen, Santiago, 1997).

EJERCICIO: ¿Cuál parece ser la razón que tengamos las capacidades mentales que tenemos, cuál ha sido el motor de su aparición? .

¿Podemos entender la mente entendiendo sus partes por separado?

¿Nuestras capacidades cognitivas nos presentan al mundo, lo entendemos y ordenamos gracias a la mente? Qué repercusiones tiene lo discutido hasta el momento para el "conocimiento".



I.1 Visión integradora de los procesos psicológicos/cognitivos

Textos...

“En realidad, ningún aparato creado por el hombre posee la capacidad de la mente. Su estructura es de tal complejidad que comenzamos a adivinarla. Tómese por ejemplo la corteza cerebral, esa parte central del organismo encargada de las funciones superiores del lenguaje, el pensamiento y la música. Se calcula que está conformada por diez mil millones de neuronas. Cada una recibe conexiones de otras células nerviosas, en lugares que –recordarán ustedes de sus clases de biología– se llaman sinapsis. Pero he aquí algo sorprendente: hay alrededor de un millón de billones de conexiones en la escasa superficie de la corteza, que extendida no supera el tamaño de una servilleta de mesa. Si uno quisiera contarlas, a razón de una conexión por segundo, demoraría alrededor de 32 millones de años en completar esa cuenta. Pues bien, si además computásemos las combinaciones variables que pueden darse entre esas conexiones, el número resultante sería de aquellos que los expertos llaman “hiperastronómico”; del orden de 10 seguido de millones de ceros”.

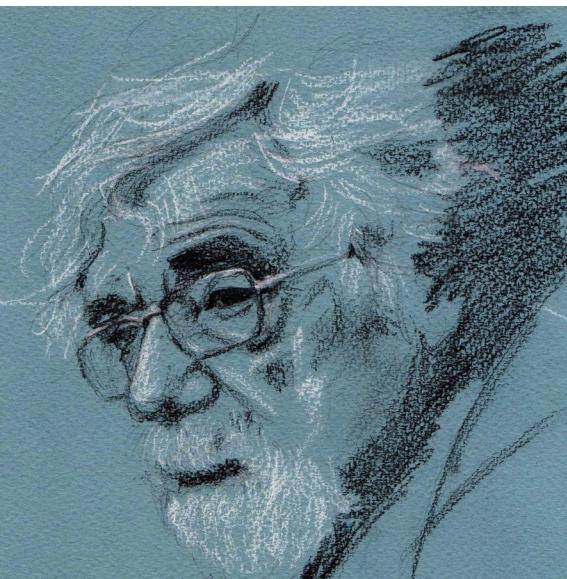
Gerald M. Edelman (1992. Bright air, Brilliant fire. On the matter of the mind

Maturana, el sentido de lo humano

[...] ¿Qué queremos decir cuando hablamos del alma o del espíritu humanos?

Atendamos un momento a nuestro vivir cotidiano y notaremos que cada vez que hablamos de lo mental, de lo psíquico o del alma, nos referimos a un modo de ser, a una forma de vivir, a una manera de relacionarnos, con otros, con el mundo, o con nosotros mismos. Así, hablamos cotidianamente de lo que nos pasa al hablar de lo psíquico, lo mental o lo espiritual, haciendo una distinción reflexiva sobre cómo estamos en nuestro vivir en la relación. “Estoy enfermo del alma con tanta soledad”, podemos decir. También podemos decir: “No quiero pensar, estoy mentalmente cansado”, o “No me atrevo, pero me doy cuenta de que mi dificultad es meramente psíquica”. En todos estos decires hacemos referencia a cómo nos sentimos o nos movemos en nuestra dinámica de relación como seres humanos en el vivir cotidiano, y

es precisamente el fundamento de estos decires lo que yo quiero explicar en este ensayo. ¿Cómo surge y cómo nos afecta en el vivir el cómo vivimos y vemos lo que llamamos la mente, el alma o lo psíquico? En otras palabras, no quiero sólo contestar las preguntas, ¿qué es el alma? o ¿dónde está la mente?, sino que quiero también revelar y explicar lo que nos pasa en nuestro vivir cotidiano como seres humanos al vivir haciendo las distinciones que hacemos y relacionándonos como nos relacionamos con otros y con nosotros mismos cuando hablamos de lo mental, lo psíquico o lo espiritual. Pero si lo que quiero hacer es revelar y explicar la vida psíquica, mental o espiritual, y ésta tiene lugar en el espacio de relación del organismo, lo que tengo que hacer es explicar la constitución y la dinámica de la vida de relación de cualquier ser vivo. Por esto pienso, también, que si quiero explicar cómo afectan a nuestro vivir nuestra vida mental, psíquica o espiritual, lo que tengo que hacer es ver cómo afecta a nuestra vida de



I.1 Visión integradora de los procesos psicológicos/cognitivos

relación nuestra vida de relación. Hacer todo esto parece difícil, sin embargo, no lo es si aceptamos las implicaciones y consecuencias del determinismo estructural constitutivo de nuestro ser biológico.

1. Dominios de existencia

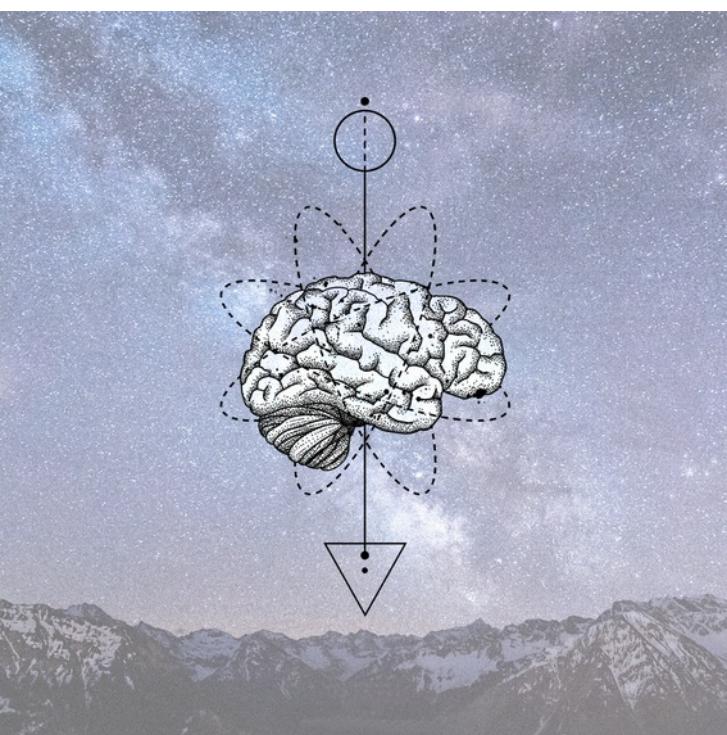
Los humanos, en cuanto seres vivos, existimos como animales, esto es, como Homo sapiens sapiens, en el dominio de nuestra corporalidad molecular, y vivimos como tales en el fluir de nuestros procesos fisiológicos. Al mismo tiempo, por pertenecer a la clase de animales que somos, esto es, seres humanos, existimos en el dominio de nuestras interacciones y relaciones como tales, en lo que un observador ve como el dominio de nuestra conducta humana. Estos dos dominios de existencia son disjuntos, no se intersectan, y, por lo tanto, los fenómenos o procesos de uno no pertenecen al otro. Existe, sin embargo, una relación generativa entre ellos que veremos más adelante, y según la cual el dominio de la conducta surge como resultado de la dinámica fisiológica que da origen al organismo como totalidad, y la dinámica conductual, como proceso que tiene lugar en las interacciones del organismo, modula a la fisiología que le da origen. Pienso que si no hacemos esta distinción, no reconoceremos que todo ser vivo existe en dos dominios biológicos que no deben confundirse porque ninguno es explicable en términos del otro, y deben ser comprendidos cada uno en su propio ámbito de legitimidad. También quiero destacar que, en la medida en que estos dos dominios de existencia son disjuntos, ambos son operacionalmente ciegos uno con respecto al otro, aun cuando se modulan mutuamente en el fluir del vivir. Y, por último, quiero señalar, que aunque cada dominio de existencia es concreto en su operar, es abstracto con respecto del otro.

Maturana Humberto 1995. El Sentido de lo Humano. [Fragmento]

EJERCICIO: ¿cuales son las cosas más complejas que han visto hacer a máquinas? Hacemos una lista y discutimos por que podría ser esto.

¿Qué cosas hacemos que no hacen otros animales? Cuál creemos que es la causa? Debatimos.

I.1.A *El cerebro, centro cognitivo*



Como hemos visto en los textos y debates introductorios, la mente es la palabra o expresión metafórica que expresa nuestra capacidad de tener **conciencia** de una misma y el entorno, solucionar problemas, explorar, emocionarnos o relacionarnos con otras personas, etc. El **cerebro**, junto al resto del sistema central parece estar en el **meollo** de este complejo evento que es ser, en palabras de Galeano, una “cosa senti-pensante”, una mente. Este objeto físico de origen **biológico** y tremadamente **complejo** que llamamos cerebro, parece ser el responsable de organizar, gestionar y guardar, cuando necesario, el incansable flujo de datos que, por ejemplo, nos llegan desde nuestros sentidos, el aprendizaje, el lenguaje o el pensamiento.

A.1 *Entender la cognición para comprender el comportamiento*

Dada la **complejidad** del **cerebro** y la teoría, desarrollada durante la “revolución cognitiva”, que defiende los procesos mentales como algo mucho más complejo y **constructivo** de lo que la psicología conductista imaginaba, se tiende a dividir el estudio del funcionamiento del cerebro en diferentes compartimentos o unidades de proceso -buscando un símil desde la informática-. Nos encontramos pues, con procesos, o unidades cognitivas que intuitivamente resonarán con una la visión popular que tenemos de la mente. Nos referiremos a procesos como **percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, aprendizaje, la inteligencia y las emociones**. Lo que entendemos por “mente”, con su centro de mando en el cerebro se expresa, de forma ciertamente reducida, en esas siete **capacidades** o **procesos cognitivos**. Recordemos, la Psicología no es más que el estudio del comportamiento/conducta y los procesos mentales.

A.1.a *La actividad cognitiva*

Podríamos decir que mínimamente nuestro **cerebro** es capaz de acometer ciertas **actividades** como **procesar** los datos provenientes de los órganos **sensoriales** para así tratar de comprender y **dar sentido** a la **realidad** (o aquello que se percibe), al mismo tiempo que **recibimos información** somos capaces de **integrarla, relacionarla y modificarla**, somos capaces de **guardarla y reconstruirla**. Al fin y al cabo, parece estructuramos el mundo y a nosotras mismas a través de estas capacidades mentales, de estos procesos cognitivos y sus reglas de funcionamiento.

I.1.B Procesos cognitivos/psicológicos, primera aproximación

La Percepción.

De manera sencilla esta es la capacidad que nos **permite conocer** el **mundo** (y a nosotros mismos) a través de **nuestros sentidos**.

Es el proceso que **da sentido** (convierte en *información*) los **estímulos** internos y externos (*datos*). Es nuestra forma primaria de entrar en contacto con el medio y nosotras mismas. **Nuestra percepción es continua (fluye)**, percibimos todo tipo de estímulos y dependiendo de lo que percibamos en cada momento, focalizaremos nuestra **atención** en unas cosas u otras, dependiendo de la situación y como seamos individualmente.

La **ilusión** es un tipo de **percepción distorsionada**.

La Memoria:

Es el proceso mental que permite “**guardar**” la **información** para poder usarla en otro momento. Es importante recordar que la memoria no es solo capaz de guardar o extraer la información necesaria cada momento, sino **también de alterarla** o completarla (en caso que aprendamos algo nuevo o comprendamos que ha de ser enmendada). Estas últimas características son producto de la interacción de la memoria con otros procesos cognitivos (como la inteligencia la percepción, etc.).

El pensamiento:

Podría definirse como el proceso cognitivo (del latín, “tener noción de algo” “entender con la inteligencia”), que **procesa, relaciona, analiza y sintetiza información** y datos (imágenes, sonido, etc.) almacenados gracias a la percepción, atención y memoria.

El pensamiento sirve entre otras cosas, para **resolver problemas** y su capacidad depende de nuestras estrategias de uso.

El lenguaje:

Sirve para comunicarnos y es la forma más eficiente que conocemos de comunicación humana. Permite expresar nuestros pensamientos y quizás no podríamos tener pensamientos sin el lenguaje. Parece tener un fondo biológico y no cultural.

El Aprendizaje

Se entiende por aprendizaje un cambio relativamente permanente en el repertorio de comportamientos, pensamientos, y/o emociones de una persona. Este cambio se entiende como resultado de la experiencia o interacción con el medio. Esta presente desde que nacemos y existen diferentes modelos de aprendizaje (imitación, condicionamiento, racionalización).

La Inteligencia:

Más allá del aprendizaje, se encuentra la inteligencia, que es no solo la capacidad de aprender y pensar, pero también la forma en que aplicamos lo aprendido, para por ejemplo resolver problemas a los que no nos hemos enfrentado anteriormente, o generar nueva información.

Las Emociones

Del latín “emotio” (en movimiento), muchos autores la consideran como el **elemento básico del comportamiento humano**. La emoción, que es la reacción afectiva que tenemos ante estímulos que nos “perturban”, es lo que nos hace movernos hacia o desde la fuente de dónde proviene la estimulación. Es así que nos alejamos de los estímulos que nos provocan dolor y nos acercamos a aquellos que nos provocan placer. De una manera más compleja, las emociones están en la base de la motivación en todos los comportamiento, como por ejemplo, las asociaciones con otros, la construcción de sistemas para protegernos del dolor y para asegurarnos el bienestar personal. Algunas emociones básicas: Miedo, Amor, Ira, Tristeza, Culpa, Vergüenza.

Ejercicio: Qué función tienen los procesos psicológicos vistos en conjunto.

I.1.C Algunos problemas relacionados con la cognición

Una vez observado que somos el producto de los mecanismos cognitivos, que a su vez responden a un número finito y determinado de reglas de funcionamiento, cabe plantearse, por ahora, dos problemas:

1. ¿Puede un reducido número de reglas y mecanismos explicar la complejidad de la mente y la conducta humana?

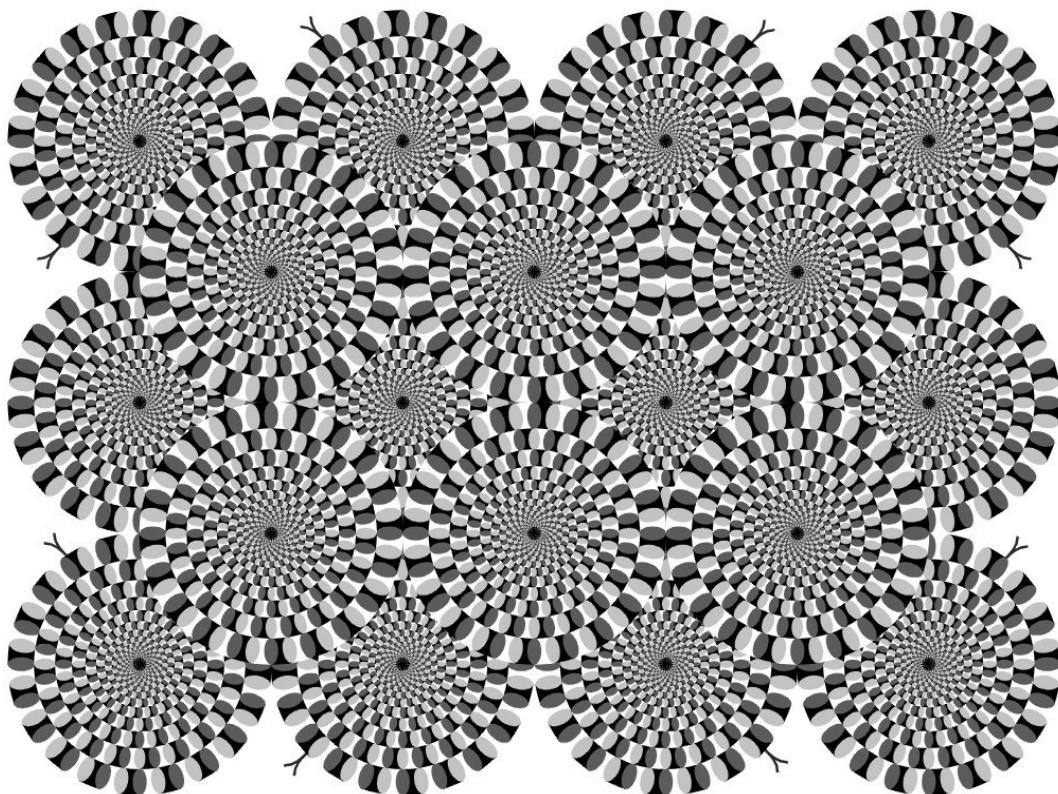


Imagina naces sin sentido del gusto, ¿podrías entender lo que es el “olor” en términos puramente científicos? Acaso los procesos mentales no son más que impulsos electro-químicos en la complicada máquina cerebral? ¿Podemos reducir las experiencias a los mecanismos físico-biológicos cerebrales? ¿Es la conciencia algo que se escapa a la explicación meramente funcional de las partes y mecanismos cerebrales? Al fin y al cabo, hasta el momento cuando *replicamos* estos mecanismos no emergen “consciencias”. El filósofo **David Chalmers**, por otro lado, postula que la conciencia es un elemento que no parece ser explicado por una simple relación entre “conducta” y “respuesta” cerebral o mental. ¿Acaso la experiencia de “oler el café” es lo mismo que la explicación físico-biológica de la misma? (ej. explicación de lo que pasa en el cerebro cuando olemos café). David Chalmers piensa que la explicación reduccionista de la conciencia es, cuando menos, incompleta. Chalmers postula dos posibilidades: quizás la conciencia es algo “fundamental en el universo” (como el *espacio, el tiempo, o la carga energética que no son explicadas a partir de nada en particular*), una segunda posibilidad – que quizás puede derivarse de la anterior- sería el postular la conciencia como “universal”, como algo que todos los sistemas físicos poseen en algún grado (derivado de la complejidad del sistema).

Ejercicio: Debate, hacemos dos grupos, “dualistas” y “monistas”, cada grupo defiende su posición y pensamos en la repercusión de sus conclusiones

2. ¿Es la mente capaz de representar la realidad de una forma más o menos ajustada, o simplemente nos presenta una construcción útil, que atiende a una razón biológica y evolutiva?

Al fin y al cabo, no escuchamos lo mismo que un perro, ni tenemos la capacidad de ver el espectro infrarrojo, como algunas especies de reptiles. De hecho, no somos capaces de ver la mayoría del espectro, apenas vamos desde la frontera del infrarrojo, a la del ultravioleta, sin contar que muchas veces percibimos la realidad de forma diferente a la persona con la que compartimos mesa en clase.



Ejercicio: ¿Crees que la mente es capaz de presentarnos una fotografía más o menos ajustada de la realidad. Piensa en las repercusiones que esto tiene para la psicología, pero más importante aún en este ámbito, para el conocimiento humano en general.

Ten en cuenta que nuestra capacidad perceptiva se ve afectada, no solo por nuestros **límites biológicos** (la forma en la que ven nuestros ojos, las frecuencias que son audibles para el humano, etc.), sino que **también** por nuestras **costumbres** y nuestros **hábitos**.

Se abren **dos posibles vías**: que quizás no seamos capaces de percibir la realidad tal como es (también ejemplificado en el diseño representado sobre este texto) y que parece que percibimos la misma realidad de formas diferentes. De cualquier forma se hace **importante** recordar, que **al final** del día parece **compartimos una misma realidad** en la que **conseguimos coordinarnos y relacionarnos entre nosotras y la realidad que nos rodea**.

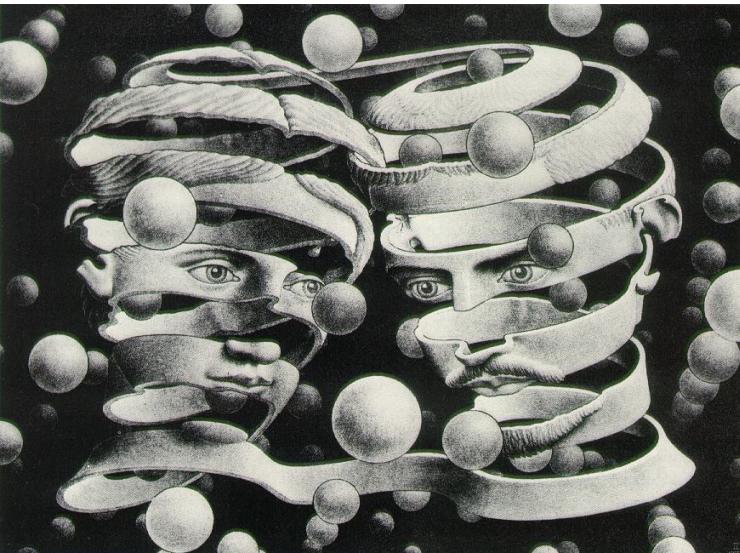
I.2 Los procesos cognitivos

Recordemos, el conjunto de procesos cognitivos se pueden entender como **una** actividad de carácter **biológico** arraigada en el **cerebro**, que aparece también en otros seres vivos. Que son **útiles no solo para adaptarnos conocer y relacionarnos** con el medio, sino para **conocernos a nosotras mismas**. Que la **forma** en la que hacemos lo anterior **nos diferencia**, en principio, de otros seres vivos. Que se han de tener en cuenta los **problemas** generados por la aparente **dualidad entre realidad y percepción** (entre lo que percibido y lo que “*hay*”), al mismo tiempo que recordamos como los **procesos cognitivos** son **afectados**, hasta cierto punto determinados, por nuestras **limitaciones biológicas, entorno, cultura y hábitos**.

Recordamos que **definíamos** los procesos cognitivos **individualmente** (la percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje, la Inteligencia, las emociones -miedo, amor, ira, tristeza, culpa, vergüenza-), **pero** los observábamos como **una unidad operativa**, entre otras razones, por la **interdependencia y vínculos** entre unos y otros.

Ejercicio: ¿Dónde se encuentra la mente? ¿Por qué existen diferencias entre mentes (personas)? ¿Somos realmente diferentes? ¿Por qué? ¿Crees que existe algún aspecto fundamental que nos diferencie de otros seres vivos? ¿Por qué?

I.2.A La Percepción



Hasta el momento hemos visto que los **procesos cognitivos** pueden ser observados como una unidad funcional, como **un todo**, que nos ayuda a dar sentido al mundo, al externo y al interno. Los procesos cognitivos, funcionando al unísono, dan paso a lo que entendemos por conciencia, comportamiento, psicología humana. Hemos observado que estos procesos se ven determinados y limitados principalmente por nuestras características **biológicas**, pero también por nuestros **condicionamientos socioculturales** y **experiencias pasadas** a través, principalmente, de la **memoria**.

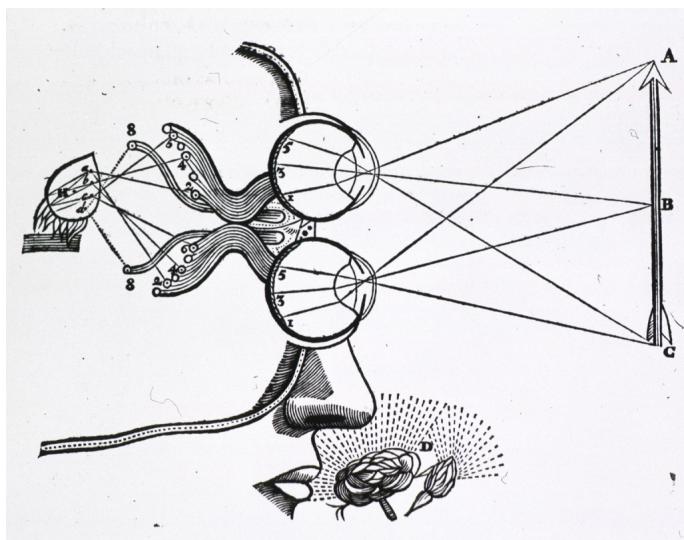
Lo dicho anteriormente es válido también para la **percepción**.

A.1 Funcionamiento: sensación y percepción

Si observemos como percibimos el mundo exterior, nos damos cuenta que lo hacemos de forma continua, nuestro **sentidos** padecen un **bombardeo constante de estímulos**. El **sentido** de la **visión** lo ejemplifica de forma clara: mientras mantengamos los ojos abiertos -en condiciones normales- la luz [**estímulos**] no para de llegar a nuestros ojos, no somos capaces de frenar la **percepción** de imágenes impresas en nuestras retinas.

A.1.a El estímulo, los sentidos y la percepción

Podríamos definir, quizás, un **estímulo** como la energía física (o química) [datos] que golpea o **excita** nuestros **sentidos**, provocando una reacción en los órganos sensoriales, que **codifican** y envían las señales a los centros de procesamiento para **darles sentido** y **convertirlas** en la **información** que **percibimos**.



Este proceso anterior, en el caso de la visión, se podría entender de la siguiente forma:

La luz llega a mis ojos (**energía física**), los ojos reciben esa energía (**datos** sobre el mundo externo), unas **células sensibles** a los fotones (carga eléctrica de la luz) se **estimulan** y **envían señales** comprensibles [**codificación**] al **cerebro**, donde son **interpretadas** dando pie a lo que denominamos la **percepción** final de la imagen que estamos observando.

Ejercicio: Por 1 minuto tratamos de describir lo que percibimos a través de sus sentidos. Lo compartimos y discutimos por que existen diferencias sobre la misma realidad que habitamos.

- Un **estímulo** es la **energía física** que **produce** una **excitación** en un **órgano sensorial**.
- Nuestros **órganos sensoriales detectan** esta **energía**, le dan entrada y la **codifican** en forma de **señales nerviosas** que el **cerebro organiza e interpreta (procesamiento)** en forma de **experiencias conscientes**. La **sensación** consiste en **detectar** algo a través de los sentidos y los receptores de sensación internos, **sin** que aún haya sido elaborado o tenga un **significado**.
- La **percepción no es sólo** una mera **suma** de los **estímulos** que llegan a nuestros receptores sensoriales, sino que **cada individuo organiza** la **información** recibida, según sus deseos, necesidades y experiencias. El cerebro transforma inmediatamente los mensajes sensoriales en percepciones conscientes.



A.2 Un proceso selectivo de construcción limitado

Como vemos la **percepción** es un proceso también de creación, ejemplos de este proceso de “**construcción**” podrían ser el sonido que percibimos cuando escuchamos un teléfono, o vemos la imagen de un zapato en el suelo, un árbol o un gato, estas percepciones no son más que imágenes construidas por nuestro cuerpo. No vemos “el zapato” o escuchamos “el timbre”, sino que **vemos y escuchamos** la **imagen** que nuestros **sentidos presentan** y **nuestro cerebro construye e interpreta**.

Recordamos, *el estímulo inicial, procedente de lo percibido, se transforma/traduce a través de los sentidos, es seleccionado por nuestra atención (se selecciona) y se reconstruye en nuestro cerebro.*

Podríamos describir la percepción como la **organización, identificación e interpretación** de la **información sensorial** de un sujeto para **representar/construir** su entorno y así misma.

Podemos reducir el proceso de la percepción en dos partes. La **primera**, es la de **transformar la señal entrante en un lenguaje comprensible por nuestro cerebro** (los sentidos/sistema nervioso se encargan de esto). La **segunda** es el proceso de **selección/reconstrucción**, donde **se da forma a lo percibido**, a través de la memoria, la atención, lo aprendido, etc.

Si bien la percepción es algo que hacemos inadvertidamente, como vemos, no solo es un proceso complejo, sino que es **un proceso de representación**. La percepción nos presenta una imagen de la realidad **construida** a través de las **limitaciones** de nuestros sensores (**sentidos**), y nuestras **capacidades cognitivas** para construirlas.

Ejercicio: Describe lo que ves. Relevancia de tu respuesta.

A.3 El puzzle de la percepción y el conocimiento. Problemas

Llegados a este punto sería importante recordar el **puzzle** que se presenta ante el proceso de la percepción. Si bien al percibir (ej.) *un atardecer*, en principio, intuitivamente aceptamos que estamos percibiendo lo que sucede en el mundo exterior (un atardecer), es posible **afirmar** también que **lo observado**, antes de ser percibido, ha sido **filtrado** por nuestros sentidos, **codificado** en un lenguaje comprensible por nuestro cerebro (*impulsos neurales/nerviosos, o, en términos técnicos/físicos-químicos potencial de acción*) y que finalmente se ha generado una imagen a la que le da **sentido** (esto es lo que hemos definido como “percibir”).

Cuando observamos detenidamente el proceso anterior, nos damos cuenta que, al menos, potencialmente existen **dos realidades**: una la **externa** (ej. el atardecer) y otra **interna**, lo interpretado por el **proceso perceptivo** (la imagen impresa en mi mente del “atardecer”). Es **importante**, por lo tanto, tener en cuenta que nuestras **representaciones** se ven **limitadas** por nuestras capacidades **biológicas** y **afectadas** por nuestras predisposiciones **individuales** e idiosincrasias **socioculturales**.

A.3.a Un problema aplicado: el murciélagos

El ejemplo que usábamos en clase para comprender esta dualidad y entender que la **percepción no es equivalente al estímulo, ni a la codificación ofrecida por el sentido** (ej. la visión) era el del murciélagos. **Observábamos** como el **color** puede ser percibido de forma distinta por distintas especies animales. Puede **incluso** ser potencialmente percibida **sin órganos** tradicionalmente **visuales**: hablábamos de como posiblemente los **murciélagos “ven” en color** sus presas (**recordamos** que el **murciélagos** es prácticamente **ciego** y “ve” a través del **sonido**, con un sistema similar al **sonar/radar**). La **percepción** por lo tanto, es una **representación mental del estímulo** inicial, **no el estímulo, ni los datos** recibidos por el **estímulo**. Se podría decir, dado este ejemplo, que **vemos con el cerebro y no los ojos**. **En realidad**, el color (por ejemplo), no es más que una **representación** mental de una frecuencia determinada de la luz reflejada en una superficie determinada, bajo ciertas condiciones lumínicas. **El color, de nuevo, tal como lo percibimos, está en nuestras mentes.**

Entretenida discusión sobre el color y los murciélagos, entre Richard Dawkins y Neil Degrasse Tyson (traducido al castellano), empieza en el minuto 5:35 (aconsejo escuchar la conversación completa)

<https://youtu.be/bhE7sgvwipo>



A.4 Los sentidos

Como hemos visto las **sensaciones** se generan en los órganos **receptores (sentidos)** cuando son **estimulados** por una energía física/química (vista/física/luz/color/forma, olor/química, tacto/física/presión, etc.). Los sentidos se encargan de enviar estas **sensaciones** en forma de señales **codificadas** al **cerebro** donde son **organizada** y se les otorga **sentido (percepción)**.

Como bien sabemos las personas poseemos **cinco sentidos** que nos informan sobre lo que acontece en el mundo **exterior**: gusto, oído, tacto, olfato y vista. (**Exteroceptores**)

Pero quizás **otras dos clases de sentidos** de las que **no somos tan conscientes**, son las que se encargan de aquello que acontece **dentro** de nuestro **organismo (interoceptores)** y los que nos informan sobre nuestra **localización y movimiento (propioceptores)**.

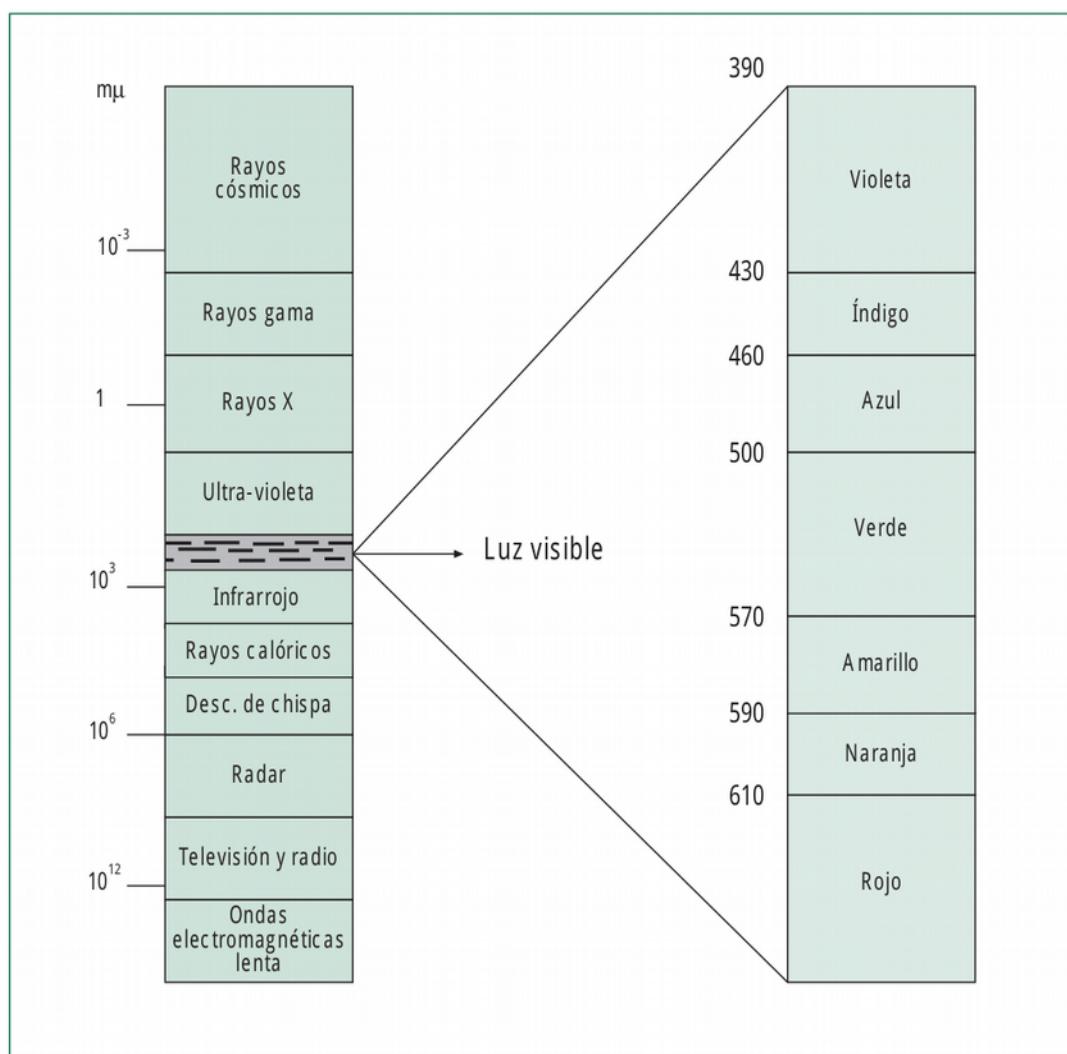
Ejercicio: Hacemos una búsqueda rápida online, discutimos y debatimos la relevancia de los diferentes clases de sentidos (exteroceptores, interoceptores y propioceptores).

A.4.a La limitación biológica de los sentidos y la percepción

Sabemos que dependemos de lo percibido para relacionarnos con el mundo externo. La forma en la que (por ejemplo) **interpretamos** los sonidos que llegan a nuestro oídos, pueden, en un momento dado, salvar nuestra vida.

Hemos ya observado que la **percepción** es un proceso constructivo, que **ordena** y **selecciona** las sensaciones y **depende** del **estímulo externo**, de nuestras **limitaciones biológicas** (ej. las frecuencias de sonido a las que somos sensibles) y nuestra **experiencia** o condicionamiento **sociocultural**. Vemos que a partir de estos tres pretextos, **construimos** la percepción.

Centrémonos por un momento en el aspecto biológico. Reconocemos que **los sentidos son producto** proceso **evolutivo**. Hemos evolucionado para procesar los estímulos de cierta forma (aquella que nos permite superar los obstáculos naturales, la que nos permite sobrevivir). Este, es un **proceso de información-adaptación al ambiente**. Esto quiere decir que si bien la **percepción dota de sentido** la realidad que percibimos y **facilita información sobre el mundo**, no **requiere ajustarse** perfectamente a la misma, **simplemente facilitar** la **supervivencia** (ej. que mis capacidades cognitivas tiendan a interpretar un ruido tras un arbusto como un depredador -aunque esto no sea cierto- probablemente facilite la preservación de mi especie). Nuestra forma de **adaptación al entorno**, nuestra **supervivencia**, determina como intrepreto el mundo. Mi percepción es fruto, en parte, de este proceso de adaptación.



A.5 Acercamiento teórico a la percepción: La Gestalt

Como hemos visto, el estudio del funcionamiento de la mente, ha pasado por varias fases y escuelas de pensamiento, quizás uno de los ancestros más importantes de la escuela cognitiva contemporáneas ha sido la **Gestalt**. Si bien hoy en día **no** cumple con los requisitos necesarios para **explicar los procesos cognitivos** en profundidad, **si es capaz de describir** al menos como funciona la percepción de una forma **intuitiva**. Es decir, si bien **no explica** de una forma aceptable para la ciencia moderna que es lo que pasa en la mente para suceder lo que sucede cuando “**percibimos**”, si tiene cierta capacidad de describirlo. A continuación veremos de qué forma lo hace.

La **Gestalt** afirma que la **percepción** es un proceso **constructivo** por el que **organizamos** las **sensaciones** y **captamos conjuntos o formas** (Gestalt / “forma” en alemán) **dotadas de sentido**.

*La mente se puede observar como “un todo” diferente a la suma de sus partes, de la misma manera que podríamos observar un ecosistema completo (ej. el Amazonas) como algo diferente a la suma de sus árboles, ríos, animales, etc. Es importante resaltar que si bien la frase “el todo es mayor que la suma de sus partes” se presenta como resumen de los preceptos de la Gestalt, sería más ajustado afirmar lo siguiente: “el todo es diferente/otro que la suma de sus partes*¹.

A.5.a Leyes Gestálticas

Ley de Cierre:

La figura se presenta incompleta o discontinua, pero la percibimos completa, ya que nuestra mente la completa, aunque las líneas no están unidas se puede percibir un triángulo.



Solemos agrupar en términos de figuras cerradas o completas; en lugar de figuras abiertas. Por tanto, tendemos a ignorar las discontinuidades, como ocurre con la figura de arriba.

Ley de Proximidad

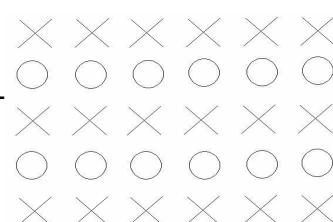
Consiste en percibir agrupados los elementos que se encuentran más cercanos unos de otros, la mente percibe unas columnas, carreteras, cilindros...



Tendemos a agrupar los elementos que se encuentran más cerca entre si.

Ley de Similitud

Tendemos a percibir agrupados los objetos iguales, miramos las filas de círculos y cuadrados, quizás no las columnas.

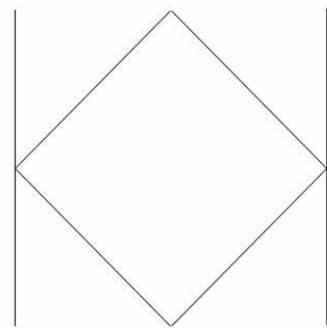


Agrupamos los elementos de apariencia similar.

¹ La frase original es del psicólogo gestáltico “Kurt Koffka”, que literalmente afirmó “el todo es diferente de la suma de sus partes” “The whole is other than the sum of the parts”

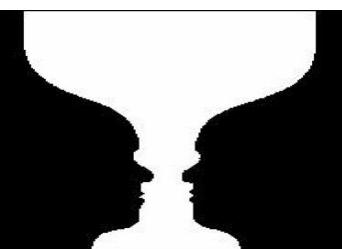
Ley de Simplicidad

Cuando miramos una figura la percibimos de la manera mas simple posible, se percibe un diamante o rombo, pero nadie aprecia las dos letras “K” una frente a la otra.



En sentido general; cuando observamos un patrón; lo percibimos del modo mas básico posible.

Ley de figura de Fondo



En esta figura se presentan dos dimensiones: figura y el fondo. En este caso dos personas o una copa.

El Hecho de que podamos ver dentro de una misma imagen mas de una figura ilustra un punto de importancia . No solo de respondemos pasivamente a los estímulos visuales que llegan a nuestras retinas, los construimos y les damos sentido. Tratamos en forma activa de organizar y dotar de sentido a lo que vemos.

A.6 Trastornos y otros factores que influyen en nuestra percepción

A.6.a Factores externos (del estímulo)

- **Intensidad:** cambios en la intensidad del estímulo suelen llamar nuestra atención.
- **Repetición:** Un buen ejemplo es la propaganda comercial, de ahí que se repitan tanto los anuncios, o algunos ideas políticas.
- **Tamaño:** Los objetos grandes, atraerán nuestra atención con mayor probabilidad.
- **Novedad:** La percepción de objetos no habituales se fija con mayor facilidad.

A.6.b Factores internos (del observador)

- **Atención:** En todo momento somos conscientes de un número limitado de estímulos.
- **Motivos:** Hacen que la percepción sea selectiva.
- **Intereses y valores:** Atendemos a los aspectos de la realidad que nos interesan más.
- **Características del observador:** Los deseos y las actitudes, la personalidad y la situación afectiva del observador influyen en la percepción.
- **Cultura:** Ejerce un papel fundamental en la percepción; nos han enseñado a percibir y este aprendizaje condicionará nuestra perspectiva.

A.6.c Trastornos

Agnosia: Incapacidad de identificar o reconocer estímulos por un sentido particular aunque la persona tenga bien sus órganos sensoriales

Ilusiones: Es una deformación del objeto percibido, debido a una percepción falsa o a un error en el reconocimiento. Se distinguen **varios tipos** de ilusiones:

- Por **falta de atención**: Son frecuentes en la vida cotidiana.
- Ilusiones **catafílicas**: Deforman los objetos o situaciones por influencia de los sentimientos o emociones.
- **Pareidolias**: Son ilusiones fantásticas, propias de la imaginación. Consiste en darle forma definida a algo que no la tiene.

Alucinaciones: Son percepciones sin objeto. Según el canal sensorial por el que se perciben, se dividen en:

- **Acústicas**: Se experimentan como ruidos, voces o murmullos. Suelen ser desagradables para los pacientes.
- **Visuales**: Se presentan en personas con trastornos orgánico-cerebrales y en intoxicaciones graves. Suelen ver objetos móviles, animales, personas de pequeño tamaño, caras grotescas que se burlan de ellos.
- **Gustativas y Olfativas**: Se presentan en algunas personas deprimidas y esquizofrénicas que, influidas por sus delirios, pueden sentir olor a veneno en su comida o incluso saborearlo.
- **Táctiles**: Se refieren a sensaciones en la piel como picores, pinchazos o corrientes eléctricas por la piel.

A.7 Otras definiciones relevantes para la percepción y los P.C.

Habitación: La persona, de tanto permanecer percibiendo un estímulo, se acostumbra a él y finalmente deja de percibirlo.

Invisibilización: El estímulo se hace total o parcialmente “invisible” para la persona, en tanto su atención no lo focaliza.

Atención selectiva: Es la capacidad del sistema nervioso que permite diferenciar lo central de lo accesorio.

I. EL HUMANO, SUJETO DE PROCESOS PSICOLÓGICOS



Ejercicio 1:

- A) *Observa la siguiente imagen y describe exactamente lo que percibes.
- B) *¿Existe alguna estructura imposible?
- C) *¿Aplicando lo aprendido, como explicas lo sucedido?
- D) *¿Puedes ofrecer ejemplos de ilusiones similares que ocurran dentro de la “normalidad”?

Ejercicio 2:

Tras mantenerse en silencio y con las manos juntas o sobre las rodillas durante 5 minutos, concentrados en su actividad perceptiva **visual, auditiva, táctil, etc.** escriban y relaten su experiencia, poniendo cuidado en detallar la secuencia de las percepciones (qué pasó primero, qué pasó después).

Más tarde, se pedirá hacer el mismo ejercicio cambiando el foco de atención.

I.2.B La Memoria

La memoria puede definirse como la **capacidad de almacenar, recuperar y reconstruir** la información. Consiste en una serie de **sistemas complejos interconectados** cuya función es la de almacenar información para utilizarla en un futuro más o menos próximo.

La memoria es la **capacidad mental** que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.).

B.1 Tipos de Clasificación

B.1.a Segundo su duración

Sensorial

- * **Visual:** de escasa duración, menos de **medio segundo**.
- * **Auditiva:** también breve, entre **uno y dos segundos** de duración.
- Memoria **inmediata** (memoria a **corto plazo**): Duración de **menos de un minuto**, y limitada a unos **pocos objetos**.
- **Memoria reciente:** Su duración oscila entre unos **minutos y varias semanas**, y su capacidad de almacenamiento es mayor que la de la memoria inmediata.
- **Memoria remota:** Mantiene la información desde **semanas hasta toda la vida**.

B.1.b Segundo su contenido y utilización

- **Memoria de referencia:** Contiene la información **reciente y remota** obtenida por **experiencias previas**.
- **Memoria de trabajo:** Se aplica a un **proceso activo** que está siendo **actualizado de manera continua** por la experiencia de un momento determinado.
- **Memoria episódica:** Contiene la **información** relativa a **sucesos** acontecidos en un **momento y lugar determinados**. Generalmente cronológica.
- **Memoria semántica:** Contiene **información que no varía**. (ej. reglas de un juego, matemáticas, etc.)
- **Memoria de procedimiento** (o implícita): **Aprendizaje** y conservación de **destrezas y habilidades**, como peinarse o montar en bicicleta. Estos procedimientos se automatizan y **no** precisan de una ejecución **consciente**.
- **Memoria declarativa (o explícita):** Contiene los **hechos** del mundo y los **acontecimientos** personales del pasado que es necesario recuperar de manera **consciente** para recordarlos.

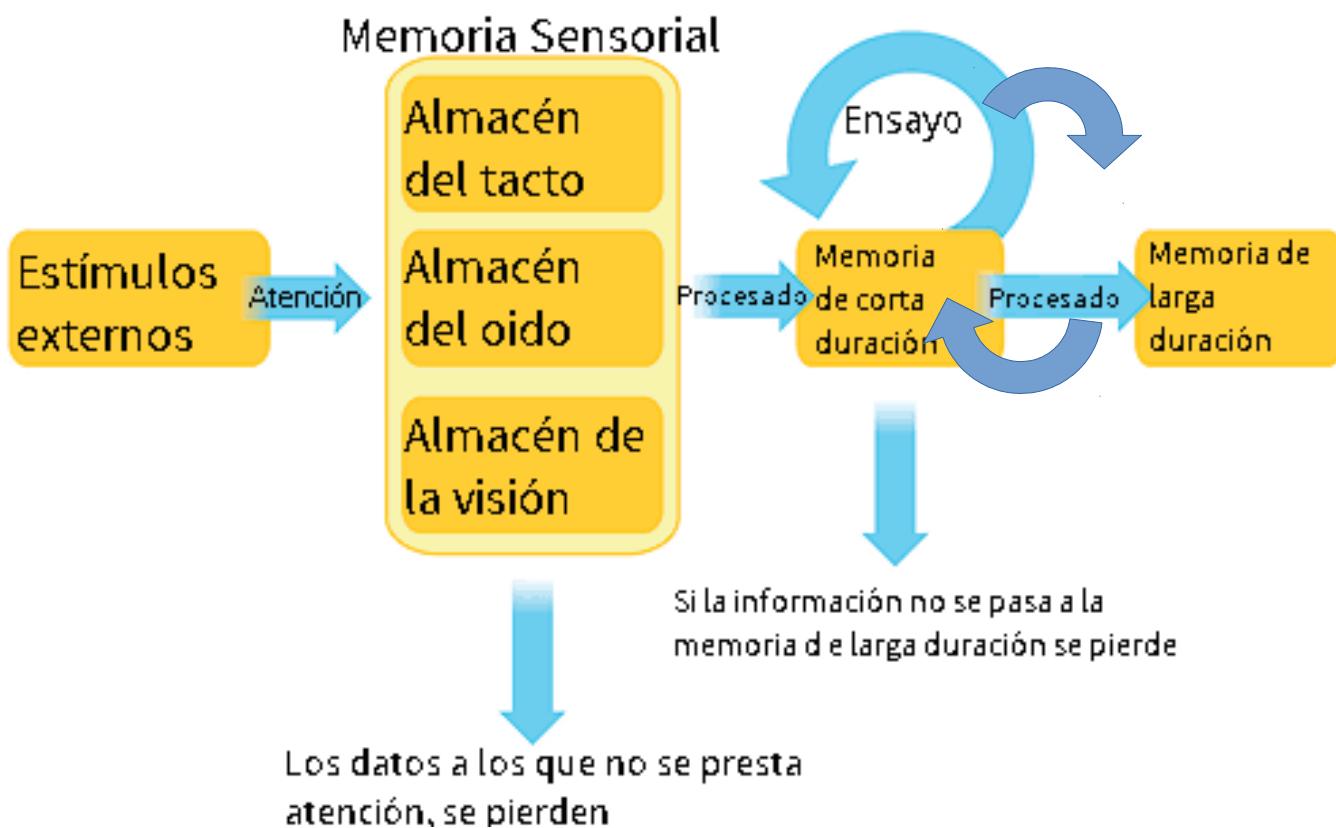
Ejercicio: Describen que desayunaron hoy, el día anterior, la semana pasada y hace una año. ¿Recuerdan algo vívidamente del año anterior, o de hace aún más tiempo? ¿Serán estos recuerdos precisos?

B.2 Acercamiento teórico a la memoria: La Teoría Multi-Almacén

El modelo de Atkinson-Shiffrin (conocido como el modelo “multi-almacén”, o “multi-store”, fue propuesto en 1968 por **Richard Atkinson** y **Richard Shiffrin**. Si bien **no es** un modelo totalmente completo o **definitivo**, nos **sirve** para tener una idea de como funciona el proceso de la memoria desde el punto de vista de la teoría cognitiva.

Se divide en los siguientes componentes:

1. Un **registro sensorial** donde la información entra la memoria.
2. Un **almacén de corta duración**, o almacén de la **memoria de trabajo**, que recibe **entradas** del **registro sensorial** y de la **memoria de larga duración**.
3. Un **almacén de larga duración**, donde la información sido usada, reutilizada y ensayada, se guarda indefinidamente.



Si bien existen **problemas** con el modelo comentado, la teoría multi-almacén ha sido la hipótesis más importante sobre la memoria y que más influencia ha ejercido, hasta el momento. Existe **evidencia** (ej. lobotomías observadas en Henry Molaison) para pensar que la memoria funciona al menos de una manera similar a la descrita, y que distintas partes del cerebro funcionan como “almacenes” de memoria con funciones a corto y largo plazo.

Sería importante remarcar, que la mayor parte de críticas y problemas contra la teoría multi-almacén van dirigidas a aspectos secundarios de la misma (ej. si la forma de transferir memorias que se encuentran en el almacén de corta duración hacia el de larga, solo puede suceder a través del ensayo, o las formas en las que recuperamos las memorias del almacén de larga duración, etc.).

B.3 Posibles razones para el olvido

El olvido es un hecho. Junto con la capacidad de recordar **tenemos la capacidad de olvidar**, Para **W. James** la **función** esencial de la **memoria** no era el recuerdo, sino **el olvido**.

En el proceso selectivo de la memoria, es mucho más lo que se olvida que lo que se recuerda.

B.3.a Teorías acerca del olvido

B.3.a.1 Olvido por desuso

Si la información retenida **no se refuerza** mediante el uso, con el **tiempo** va desapareciendo hasta **perderse**. Sobre todo, la información que tuvo poca importancia o la reciente.

B.3.a.2 Olvido por interferencia

La **información** retenida se va **perdiendo** porque **otra nueva entra y ocupa su lugar**.

La información nueva va interfiriendo en la que ya se posee.

En el transcurso de la vida, las nuevas experiencias nos hacen perder otras anteriores

B.3.a.3 Olvido por represión

La **información retenida** se va perdiendo por la relación que tenga con **estados emocionales** o **factores** subjetivos de **rechazo**. La explicación psicoanalítica afirma que el yo consciente hace inconsciente lo que considera tendencias inaceptables y solamente recuerda lo que le es agradable más que olvidar se trata de ignorar lo aprendido

B.4 Posibles leyes del “recuerdo”

- *Recordamos mejor la primera parte (efecto de primacía) y la última (efecto de recencia), y peor las partes intermedias. A esto se conoce como curva de posición serial.*
- Se recuerda mejor lo que resulta extraño o poco habitual. Este tipo de datos o sucesos se recordarán aunque no estén en los primeros ni en los últimos puestos del evento.
- Se recuerda mejor lo asociado con acontecimientos importantes. Solemos recordar con todo detalle todo lo relacionado con las situaciones que consideramos fundamentales en nuestra vida. Existe además la posibilidad de que parte de estos recuerdos sean construcciones que realizamos después que hayan ocurrido los sucesos.
- Se recuerda añadiendo y quitando información
- Las personas solemos añadir información a nuestros recuerdos o suprimirlos aunque no nos demos cuenta. Para aumentar la coherencia o establecer mayor concordancia entre lo que recordamos y nuestra visión actual de los acontecimientos o de las personas.

B.5 Algunas definiciones a recordar

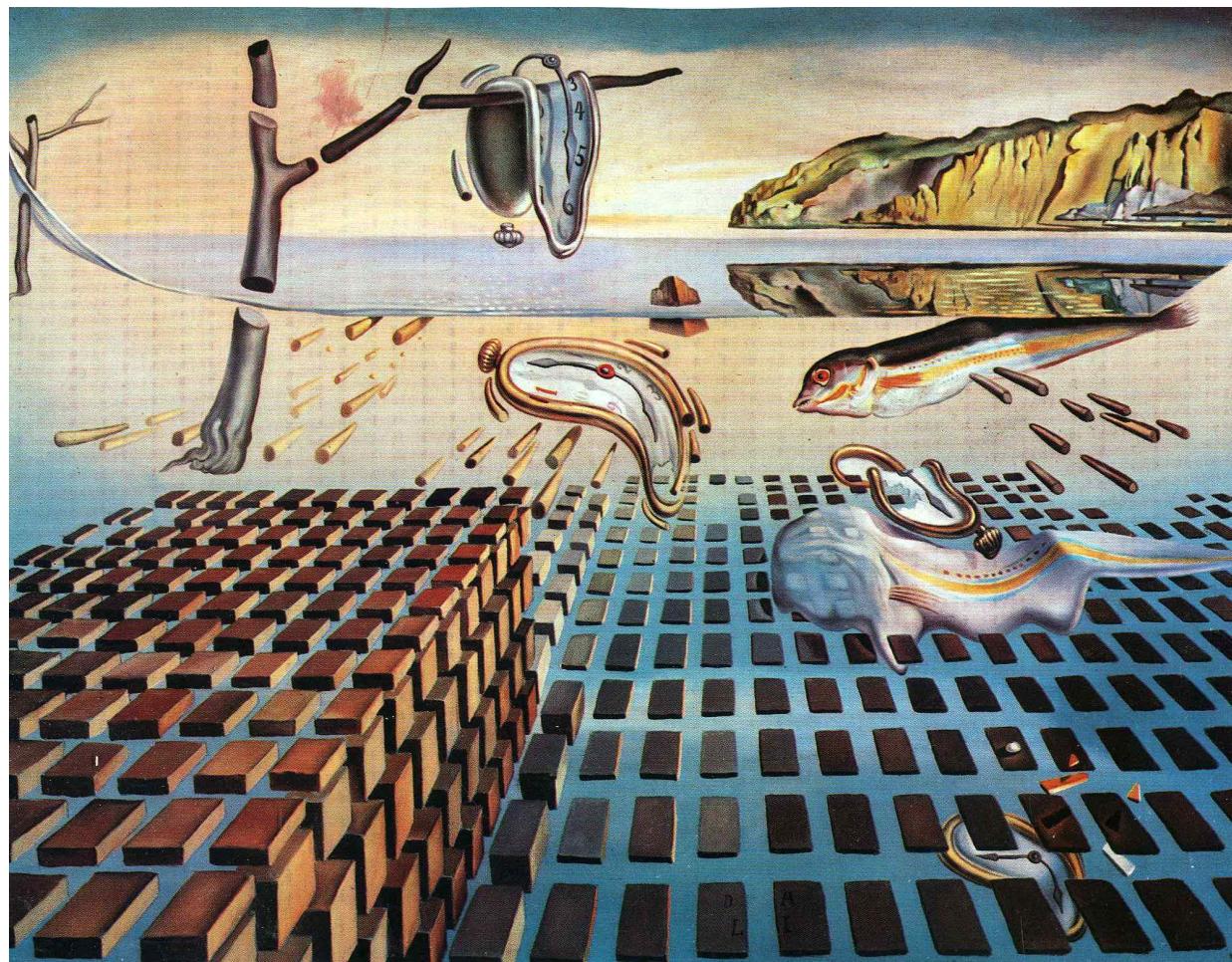
Codificación: Ordenamiento o clasificación de la información, requisito para poder guardarla. La codificación consiste en utilizar algún procedimiento para organizar la información dándole algún significado, principalmente ordenar los datos de la percepción y relacionarlos con los mapas cognitivos que cada uno tiene. La información que no ingresa con algún tipo de conexión significativa es difícil de recuperar.

Almacenamiento: Proceso de guardar la información, en el que influye la repetición de la información y la posibilidad de ejercitarla.

Recuperación: Capacidad de traer la información guardada para usarla en el presente. La posibilidad de recuperar dependerá de cuán bien se codificó, cuán bien se almacenó y de los factores afectivos que estuvieron presentes en la experiencia registrada.

Memoria de corto plazo o memoria de trabajo: Es la memoria activa, aquella que tiene la información que estamos usando en este momento. La memoria de trabajo incluye la información que estamos usando a partir de la memoria sensorial y lo que hemos recuperado de la memoria de largo plazo. La memoria de corto plazo selecciona sólo la información que le será de utilidad para una determinada actividad, desechariendo la restante. Sería imposible para nosotros abocarnos a una tarea o a una conversación si se nos agolparan todos los recuerdos que hemos guardado a lo largo de la vida.

Memoria de largo plazo: Memoria que almacena la información más permanente y es de dónde recupera su información la memoria de trabajo. Las experiencias significativas son parte de la memoria de largo plazo.



I.2.C El aprendizaje

Se entiende por **aprendizaje** un **cambio** relativamente **permanente** en el **repertorio** de *comportamientos, pensamientos, y/o sentimientos* de un individuo (no sólo humano).

C.1 Cambio y Repertorio

C.1.a Cambio

Este cambio se entiende como **resultado** de la **experiencia** o **interacción** con el **medio**, para **distinguirlo** de **cambios** que son consecuencia de la maduración **biológica** o de **daños** externos.

C.1.b Repertorio

La noción de repertorio alude **por una parte** a la **adquisición** (y **eliminación**) progresiva de *conductas, pensamientos y emociones desde que nacemos*, por una parte, y al **carácter potencial** que tienen **cuando no se manifiestan** a la observación, por otro.

C.2 Una aproximación teórica al aprendizaje: el conductismo

Si bien el conductismo ha dejado de ser una fuerza dominante en la Psicología contemporánea, aún mantiene poder descriptivo en lo que se refiere al comportamiento. En cuanto al aprendizaje, retiene cierta capacidad explicativa al mismo tiempo que lo define de forma intuitiva.

De forma terriblemente discreta podríamos decir que el conductismo es la teoría que asume el **comportamiento** como los **reflejos** producidos ante cierto **estímulo** externo. Teniendo en cuenta que la **respuesta** individual podría verse **afectada** por la **historia particular** del agente, incluyendo en esta, especialmente, sus experiencias de “**premios**” y **castigos**” junto al estado motivacional en el que se encuentre. En resumen, somos “máquinas que respondemos a estímulos” de forma bastante básica, prefiriendo lo que entendemos por bueno y alejándonos de castigos (externos o internos).

C.2.a Condicionamiento Clásico

Cuando hablamos de **condicionamiento clásico**, generalmente nos referimos al aprendizaje descrito por **Ivan Pavlov**. Este aprendizaje se produce por la **asociación** de un **estímulo** que de manera natural provoca una **reacción fisiológica**.

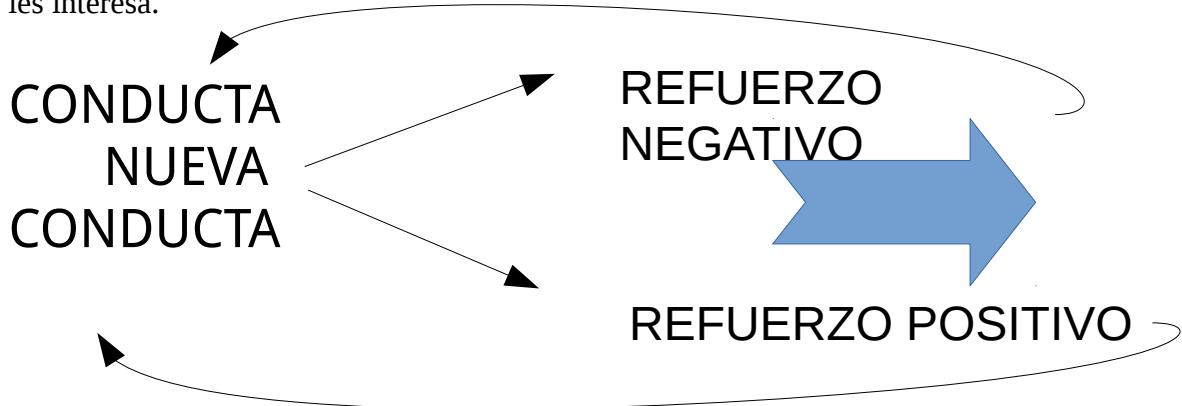
Por ejemplo: una persona que tiene hambre ve un plato de comida y se le llena la boca de saliva, luego se presenta un estímulo cualquiera, el sonido de una campana, junto con la comida.

Si esta asociación entre el sonido de la campana y la presentación de la comida ocurre varias veces, se da el fenómeno del condicionamiento clásico, es decir, basta que suene la campana para que las glándulas salivales de la persona empiecen a producir saliva.

C.2.b Aprendizaje, Condicionamiento Operante

Condicionamiento **operante**: Se refiere al aprendizaje **descrito** por E. Thorndike y B. F. Skinner.

Se produce por la asociación de las consecuencias de una conducta. Este tipo de aprendizaje se da por la **asociación de premios y castigos**: por ejemplo, los niños aprenden a dejar ordenadas sus cosas cuando son premiados con sonrisas, cariños, miradas o con algún objeto material que les interesa.



C.3 Otras formas de aprendizaje

C.3.a Aprendizaje por Imitación de modelos

La mayoría de los aprendizajes más complejos ocurren por imitación y no sólo por condicionamiento.

Los **roles de género**, las **conductas violentas**, por ejemplo, se aprenden imitando a otros. El modelo no siempre tiene la intención de ser imitado ni el observador, de imitar. Uno de los elementos centrales para que ocurra el aprendizaje por imitación son las características del modelo. Es también fundamental la relación afectiva que se tenga con el modelo: en general nos fijamos más en aquellas personas con quienes tenemos un vínculo afectivo positivo.

Ejercicio: Buscan información sobre teorías de ámbito cognitivo que expliquen la memoria y la comparan con la conductista.

I.2.D El pensamiento

Actividad mental que consiste en **procesar información** que el individuo ha incorporado y almacenado **gracias a la percepción, atención y memoria**.

D.1 Objetos del pensamiento

En términos generales podemos tener dos tipos de objetos distintos:

- **Imágenes**
 - La percepción, genera imágenes mentales
 - Estas ideas o imágenes mentales, asumen formas y colores
- **Conceptos**
 - El concepto es la unidad cognitiva de significado. Unidad mental de conocimiento que puede ser abstracta.
 - El concepto permite hacer generalizaciones, clasificar, definir cualidades o proyectar generalizaciones a partir de casos concretos recibidos a través de la percepción.

D.2 Procesos principales a los que se someten los objetos del pensamiento

- **Análisis:**
 - Distingue los principales elementos de un fenómeno
 - Los ordena y los revisa de forma separada
- **Síntesis:**
 - Forma en la que relacionamos hechos aislados.
 - Forma a través de la cual unificamos los diversos elementos analizados, en una nueva información.

Los procesos de análisis y síntesis no se dan por separado son parte del proceso del pensamiento

D.3 Operaciones del pensamiento

El Razonamiento

Es una operación lógica mediante la cual, partiendo de uno más juicios, se deriva validez o falsedad de otro juicio diferente.

* Generalmente los juicios en los que basamos nuestros razonamientos son **conocimientos adquiridos** (en forma de memorias), o hipótesis.

Cuando la operación se realiza de forma rigurosa y entendemos que la conclusión se deriva de forma *necesaria* nombramos a este tipo de juicio *inferencia*.

D.3.a Tipos de razonamiento

- **Razonamiento deductivo:**

De lo general a lo particular. Va de categorías generales a afirmaciones concretas. *La conclusión tiene un carácter necesario, si las definiciones de las premisas son correctas.*

Ej. Los Humanos son mortales

Sócrates es humano

Sócrates es mortal

- **Razonamiento inductivo:**

De lo particular a lo general. Va de afirmaciones concretas otras de carácter general. Nuestra conclusión final, **no es necesaria, solo probable.**

Ej. Cisne 1 es blanco

Cisne 2 “” “”

Cisne 3 “”””

...

...

Cisne 100000 “”

Todos los cisnes son blancos (falso, pero inductivamente correcto)

Es importante recapacitar sobre la idea de que la mayoría de nuestro conocimiento es inductivo. Las ciencias naturales (como la física) es inductiva (no puede testar sus afirmaciones en todas partes, va de lo observado particularmente a lo general).



D.4 El pensamiento y la resolución de problemas

Algoritmo posible para la resolución de problemas:

- **Percepción del problema:** darse cuenta que uno tiene un problema y que es necesario buscarle una solución.
- **Definición del problema:** describir en palabras lo que se percibió como problema en la etapa anterior, considerando todos los elementos que lo conforman y dejando afuera los elementos que no constituyen el problema
- **Explicaciones acerca del problema:** establecer relaciones entre el problema y sus posibles causas. Se genera hipótesis acerca de por qué ocurre el problema
- **Generación de alternativas de solución:** generar la mayor cantidad de alternativas de solución frente al problema. Mientras más sean las alternativas planteadas, mayor será la probabilidad de encontrar la respuesta correcta (pensamiento divergente).

Elección de la solución más adecuada: evaluar las alternativas planteadas desde el punto de vista de la factibilidad, de la ética y de la adecuación al problema planteado, para escoger una y llevarla a la práctica (Pensamiento convergente)

Evaluación de la alternativa elegida: verificar si la alternativa elegida fue útil o no para resolver la situación. Equivale a un monitoreo del proceso de resolución del problema



I.2.E La inteligencia

La inteligencia se ha definido como la **capacidad de aprender** a partir de la **experiencia**, y la **capacidad para adaptarse** de forma **creativa** a condiciones nuevas. Ya sea adecuando el comportamiento o cambiando el entorno.

También se la define como la **capacidad de adquirir conocimientos**, y de **usarlos** de forma **novedosa**. Puede discutirse, sin embargo, qué se entiende por adaptación creativa, pues el concepto de adaptación es seguro y pertinente cuando se refiere a las especies, más que a individuos. Las condiciones del ambiente, por otra parte, no son siempre las mismas para todos.

Algunos autores consideran que la **inteligencia** es una **agregación de habilidades específicas**, que se manifiesta mejor en ciertas situaciones. Desde esta perspectiva, la inteligencia se entiende como un conjunto múltiple de capacidades concretas; otros la conciben como una capacidad general que los sujetos pondrían a funcionar en cualquier situación.

E.1 Una aproximación teórica a la inteligencia

Dos teorías dominantes y recientes nos hablan de **inteligencias múltiples** (Gardner, 1983, 1993) e **inteligencia emocional** (Goleman, 1996).

La teoría de las **inteligencias múltiples** plantea que no existe un solo tipo de inteligencia, sino son varias, que serían relativamente independientes. Dependiendo cuán desarrolladas las tengamos en conjunto, es que definimos la inteligencia general de una persona.

La **inteligencia emocional** se refiere a la capacidad de integrar las emociones al razonamiento lógico, y a la resolución de problemas, lo que es central en las relaciones interpersonales y en la adecuación a las situaciones sociales. Un aspecto central de la inteligencia emocional es la capacidad de sintonizar con las propias emociones y con las de los otros. Se relaciona con el bienestar subjetivo y la adecuación social, que son puntos centrales al analizar el nivel de salud mental y la calidad de vida de un individuo. La inteligencia emocional se ha relacionado con las experiencias de apego y la formación de vínculos tempranos, así como la oportunidad de aprendizaje que la persona ha tenido en la conexión emocional consigo mismo y con otros.

E.1.a Las inteligencias múltiples

Como ya hemos comentado el psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard, **Howard Gardner**, desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples basándose en investigaciones que demostraban que las personas aprenden de diferentes maneras, de acuerdo a sus habilidades.

Estableció 7 categorías en las que dividió la inteligencia, con estas clasificaciones se demuestra que la inteligencia no es una sola y que las personas pueden ser inteligentes de distintas maneras.

Ejercicio: ¿Cómo podemos medir la inteligencia? Debatimos. ¿Qué problemas pueden aparecer al hacerlo?

I. EL HUMANO, SUJETO DE PROCESOS PSICOLÓGICOS

• Verbal/ Lingüística

Competencias

- Escritura creativa
- Expresión oral
- Expresión del humor
- Capacidad para leer
- contar historias
- narrar cuentos
- tener conocimiento amplio de vocabulario

Habilidades

- Juegos de palabras
- Concursos de oratoria
- Escritura de cuentos, poesías y ensayos
- desarrollo de publicaciones
- debates verbales
- discusiones de temas específicos
- escribir diarios

• Logico/ Matemática

Competencias

- símbolos abstractos
- formulas
- calcular
- descifrar códigos
- forjar relaciones entre elementos
- hacer gráficas y organizadores
- patrones lógico-matemáticas
- hacer bosquejos
- resolver problemas
- silogismos

Habilidades

- Habilidad para armar rompecabezas
- ejercicios de solución de problemas
- Elaborar experimentos
- preparar organizadores gráficos

- juegos matemáticos

- ejercicios de lógica

• Visual / Espacial

Competencias

- Imaginación visual
- Esquemas de color y texturas
- Imaginación guiada
- Visualizar
- mapas conceptuales

- hacer montajes

- crear diseños y patrones
- pretender/fantasear
- espacio tridimensional

Habilidades

- proyectos de artes visuales (pintar, dibujar, esculpir)
- preparar mapas conceptuales
- fotografías, videos
- utilizar recursos audiovisuales
- hacer gráficas, diagramas
- diseñar escenografías
- diseño comercial
- ilustrar cuentos y
- hacer tiras cómicas
- hacer esculturas
- dibujar mapas

• Corporal / Kinestésica

- Competencias
 - lenguaje corporal
 - gestos, mímicas
 - esculturas corporales
 - dramatizaciones
 - baile
 - rutinas de gimnasia
 - rutinas de aeróbicos

- gráficas del cuerpo humano
- ejercicios físicos
- deportes
- Se relaciona con el movimiento y el conocimiento del cuerpo

Habilidades

- movimientos creativos
- deportes
- ejercicios de relajación
- pantomima
- presentaciones de obras de teatro
- concursos de baile moderno o folklórico
- modelaje de ropa

• **Musical/ Rítmica**

Competencias

- sonidos instrumentales
- sonidos ambientales
- composición musical
- crear estilos musicales
- tocar instrumentos musicales
- patrones de tonos musicales
- vocalizar
- sensibilidad al ritmo

Habilidades

- cantar
- utilizar ritmos
- crear melodías y canciones
- tocar instrumentos
- desarrollar una rutina de baile
- identificar géneros musicales

• **Interpersonal**

Competencias

- enseñanza colaborativa

- aprendizaje colaborativo
- empatía con los demás
- dar retroalimentación
- proyectos grupales
- intuir los sentimientos de otros

- comunicación persona a persona
- percibir los motivos de los demás

Habilidades

- Liderazgo en el trabajo cooperativo
- solución de conflictos
- trabajo en la comunidad
- tutorías
- Trabajo de asistentes de orientadores
- visitas a hospitales y hogares de ancianos
- participación en “chats”

• **Intrapersonal**

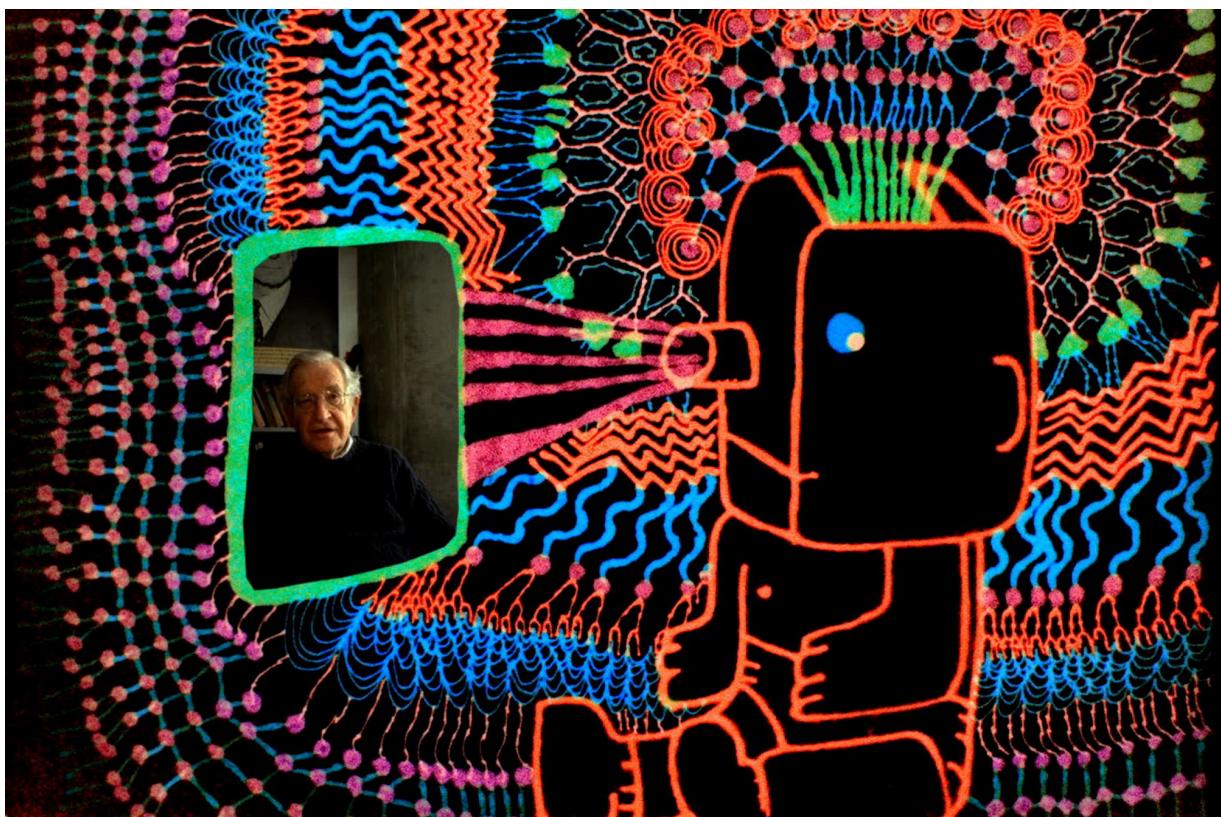
- Competencias
- procesar emociones
 - destrezas de concentración
 - focalizar
 - razonar
 - proyectos individuales
 - conocimiento de uno mismo
 - técnicas de metacognición
 - autorreflexión
 - estrategias de pensamiento
 - ser sensato y cuidadoso con uno

Habilidades

- estudio individual
- escribir reflexiones
- desarrollar actividades para fomentar la autoestima
- escribir diarios reflexivos
- hacer grupos de apoyo

E.2 *Inteligencia y memoria.*

Si consideramos la inteligencia como la capacidad de adaptarse con éxito a situaciones nuevas, la memoria es una función que es básica para el comportamiento inteligente. Encontrar en el momento preciso la información precisa, es lo que marca la diferencia entre quienes tienen una mejor adaptación y quienes no la logran. En ese sentido la inteligencia se relaciona con cada uno de los procesos de la memoria: con discriminar a qué prestar atención, en cómo codificar la información percibida, en cómo organizarla para su almacenamiento y en cómo acceder a ella cuando la necesitamos.



I.2.F El Lenguaje

Las palabras que pronunciamos, escribimos o expresamos por signos, y la forma en que las combinamos para comunicarnos con sentido, es lo que definimos como lenguaje.

Gracias al razonamiento, los humanos somos capaces de cifrar el pensamiento y transmitirlo en forma de lenguaje, ya sea oral, escrito o por signos.

F.1 Estructura del lenguaje

DEFINICIÓN: El lenguaje está formado por un conjunto de sonidos básicos, llamados **fونemas**, unas unidades elementales de significado, los **morfemas** y la **gramática**, compuesta a su vez de la **semántica** (los significados) y la **sintaxis** (las normas de ordenación de las palabras).

- **FONEMA:** en el lenguaje hablado, las unidades de sonido más pequeñas características de dicho lenguaje.
- **MORFEMA:** **unidad significativa** más pequeña de una lengua, puede ser una palabra o un fragmento de una palabra (como por ejemplo un prefijo).
- **GRAMÁTICA:** conjunto de **normas de una lengua** que nos permite comunicarnos con los demás y comprenderlos.
- **SEMÁNTICA:** **conjunto de normas** mediante el cual **extraemos el significado** de los morfemas, las palabras y las frases de una lengua, **estudio del significado**.
- **SINTAXIS:** **normas** para **combinar** las **palabras** de una lengua en **frases gramaticalmente correctas**.

F.2 Aproximaciones teóricas al lenguaje

F.2.a Aproximación histórica: Lev Vygotsky (1896 – 1934)

El desarrollo del ser humano depende de su interacción con los demás, y de las herramientas que aporta la cultura para conformar sus puntos de vista. Esta interacción se ve facilitada por el lenguaje.

Para Vygotsky hay tres caminos para que estas herramientas puedan pasar de un individuo a otro:

- Aprendizaje por imitación: Imitar o copiar a otro.
- Aprendizaje instruido o enseñado: Recordar instrucciones para luego utilizarlas.
- Aprendizaje colaboracional: Esfuerzo de un grupo para entender a los demás.

F.2.a.1 El aprendizaje del lenguaje en el ámbito infantil (Vygotsky)

Vygotsky cree que el lenguaje se aprende por **imitación**, a través de la **experiencia**. La forma de explicarlo es a través de la “zona de desarrollo próximo”.

La idea es que un niño con necesidad de aprender a hablar (o pensar, razonar, etc.) adquiere estas herramientas al interaccionar con alguien que sabe más. También el entorno cultural afectará el nivel de aprendizaje que adquiere. El nivel de aprendizaje dependerá del nivel del entorno y del tutor (la referencia más cercana de la que aprenda), además de la capacidad real del niño en cuestión.

F.2.b Algunas teorías modernas acerca del lenguaje:

F.2.b.1 Skinner / Lenguaje se aprende a través de la experiencia

Skinner sigue los postulados **conductistas** que hemos visto en el apartado del **aprendizaje**. Desde su perspectiva aprendemos el lenguaje mediante los conocidos principios de la **imitación** y el **reforzamiento** que ya hemos estudiado.

F.2.b.2 Noam Chomsky / Lenguaje como capacidad innata

Tanto la **estructura** como el **funcionamiento** del **lenguaje** en el cerebro son **innatos**. Esto parece demostrarse entre otras cosas por los siguientes factores:

- La edad idónea para aprender una lengua con fluidez es entre los 3 y los 10 años después se hace extremadamente difícil.
- Los niños no necesitan instrucciones especiales para iniciar la adquisición del lenguaje.
- Todos los niños alcanzan sus metas lingüísticas en el mismo momento evolutivo independientemente de su cultura, raza o clase.

Noam Chomsky afirma que los niños están biológicamente, predispuestos a aprender palabras y el uso de la gramática. Los primeros años de vida son esenciales para conseguir un buen dominio de la gramática.

Nacemos con el “equipo necesario y el sistema operativo”, las experiencia aporta datos a ser procesados.

F.3 Pensamiento y lenguaje

Si recapacitamos sobre la relación entre *pensamiento y lenguaje*, se nos hace muy difícil separarlos. También parece difícil pensar que el lenguaje, no influye en el pensamiento.

Ejercicio: a) buscan información sobre las diferentes teorías del lenguaje y debatimos. Recapacitamos sobre su relevancia en clase
b) Imaginan la posibilidad de “pensamiento sin lenguaje”. ¿Es posible? ¿Cuál es la relevancia de nuestra conclusión?

F.3.a Influencia del lenguaje en el pensamiento:

Las palabras transmiten ideas, y cada lenguaje refleja una forma distinta de pensar.

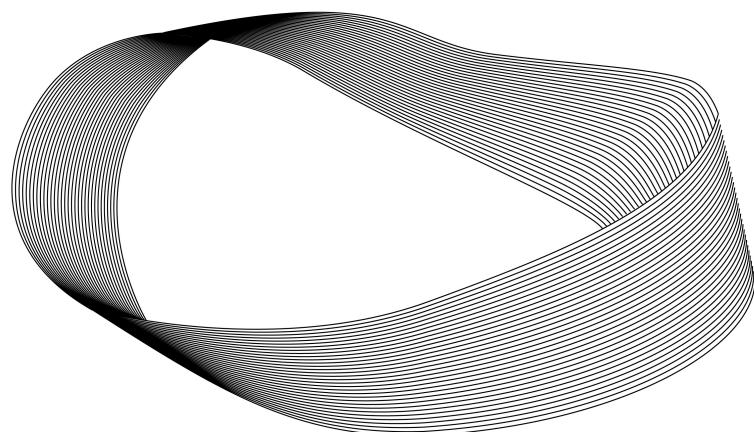
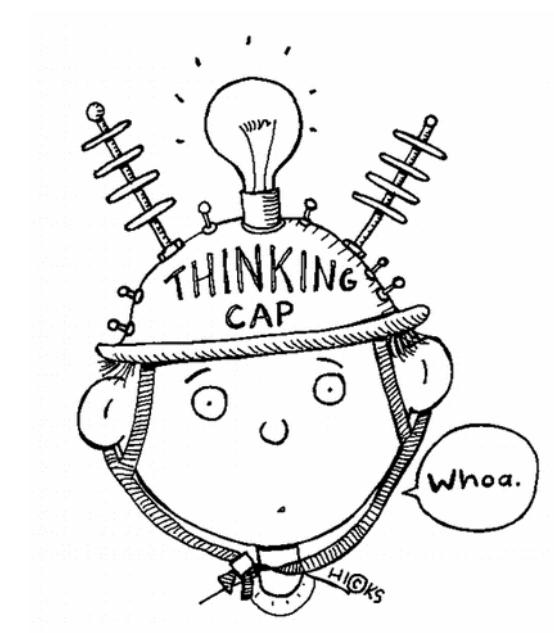
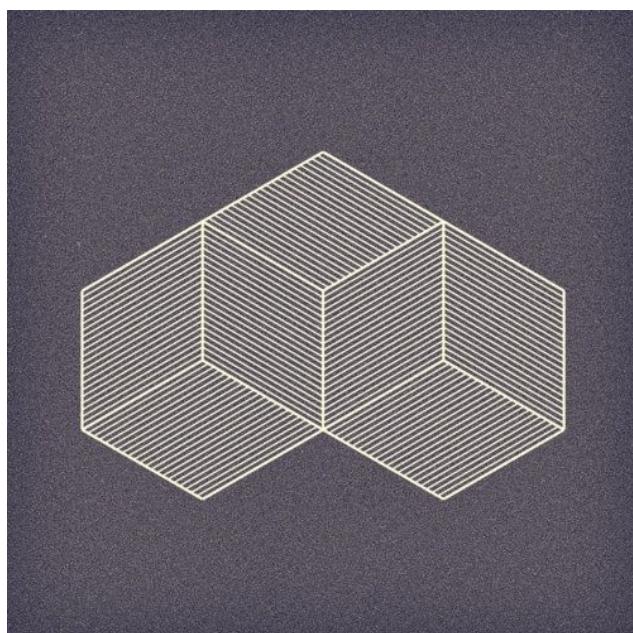
El determinismo lingüístico: hipótesis de Whorf que sostiene que el lenguaje determina la forma en que pensamos. Aunque esta hipótesis sugiere que el lenguaje determina el pensamiento, sería más exacto decir que el lenguaje influye en el pensamiento.

F.3.b Pensar sin lenguaje:

Algunas acciones mentales, como por ejemplo la habilidad para recibir y recordar diferentes colores, parecen no depender del lenguaje. A veces pensamos mediante imágenes, en lugar de palabras, e inventamos nuevas palabras para describir las ideas nuevas. Podemos decir que nuestro pensamiento afecta a nuestro lenguaje, que a su vez afecta al pensamiento. ¿Pero podemos finalmente que podemos pensar “sin lenguaje”?

Chomsky “pensando sin lenguaje”:

<https://www.youtube.com/watch?v=5YXXGHwmogU>



I.3 Los procesos afectivos: emoción y afecto

Vivir es más vivir, afán de aumentar los propios latidos. Cuando no es así, la vida está enferma y, en su medida, no es vida. La aptitud para interesarse en una cosa por lo que ella sea en sí misma y no en vista del provecho que nos rinda es el magnífico don de generosidad que florece solo en las cimas de mayor altitud vital. Que el cuerpo sea médicalemente débil por defectos del aparato anatómico no arguye, sin más, defecto de vitalidad, como, viceversa, la corporeidad hercúlea no garantiza grandes energías orgánicas (así muy frecuentemente ocurre con los atletas). Casi todos los hombres y las mujeres viven sumergidos en la esfera de sus intereses subjetivos, algunos, sin duda, bellos o respetables, y son incapaces de sentir el ansia emigratoria hacia el más allá de sí mismos. Contentos o maltratados por el detalle de lo que les rodea, viven, endefinitiva, satisfechos con la línea de su horizonte y no echan de menos las vagas posibilidades que a ultranza pueda haber.

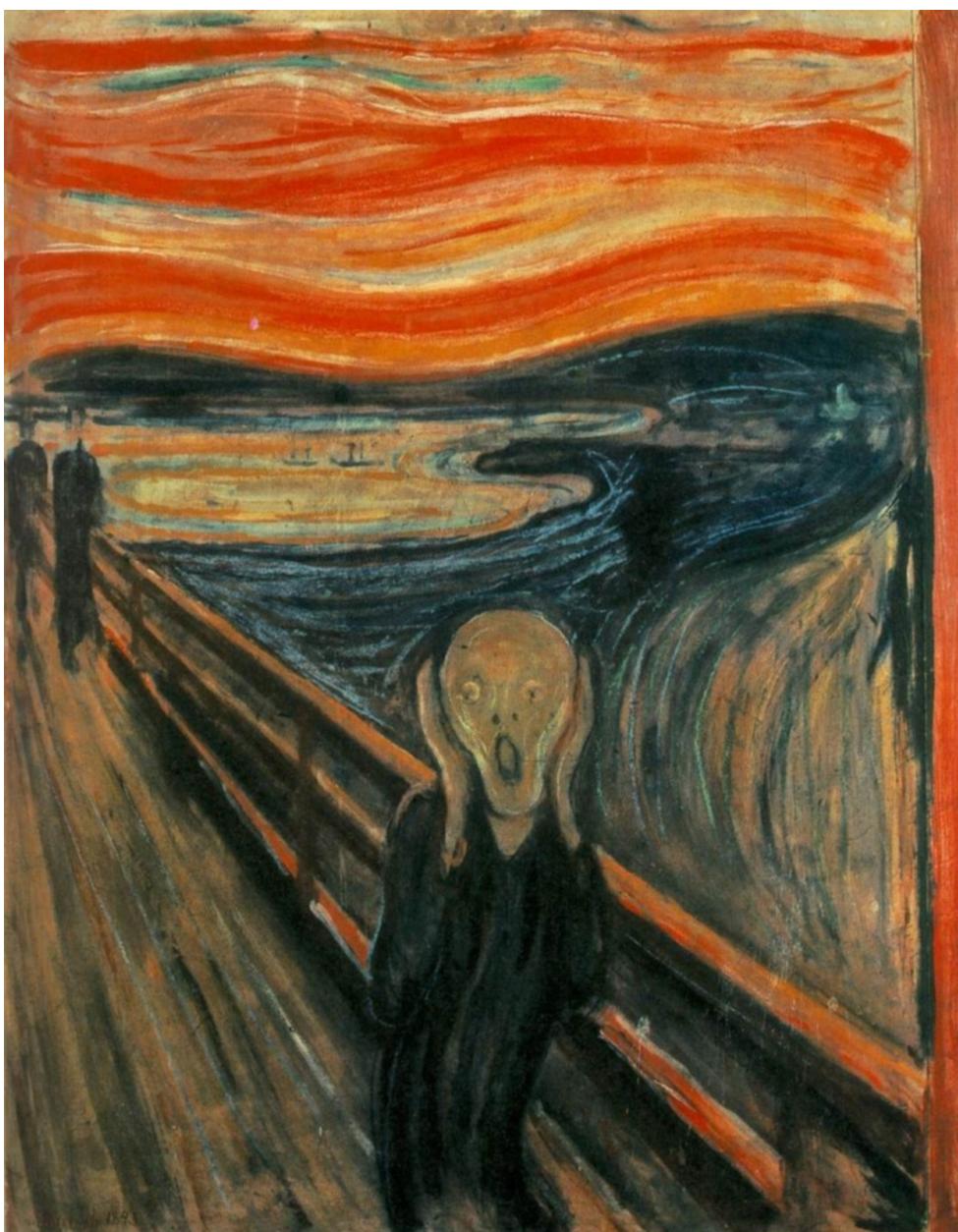
Semejante tesitura es incompatible con la curiosidad radical, que es, a la postre, un incansable instinto de emigraciones, un bronco afán de ir desde sí mismo a lo otro. Por eso es tan difícil que el *petit bourgeois* y la *petite bourgeoisie* se enamoren de manera auténtica; para ellos es la vida precisamente un insistir sobre lo conocido y lo habitual, una incommovible satisfacción dentro del repertorio consuetudinario. Esta curiosidad, que es a la par ansia de la vida, no puede darse más que en almas porosas donde circule el aire libre, no confinado por ningún muro de limitación -el aire cósmico cargado con polvo de estrellas remotas-. Pero no basta ella para que «veamos» esa delicada y complejísima entidad que es una persona. La curiosidad prepara el órgano visual, pero éste ha de ser perspicaz. Y tal perspicacia es ya el primer talento y dote extraordinaria que actúa, como ingrediente, en el amor. Se trata de una especial intuición que nos permite rápidamente descubrir la intimidad de otros hombres, la figura de su alma en unión con el sentido expresado por su cuerpo. Merced a ella podemos «distinguir» de personas, apreciar su calidad, su trivialidad o su excelencia, en fin, su rango de perfección vital. No se crea por esto que pretendo intelectualizar el sentimiento de amor. Esta perspicacia no tiene nada que ver con la inteligencia, y aunque es más probable su presencia en criaturas de mente clara, puede existir señera, como el don poético que tantas veces viene a alojarse en hombres casi imbéciles. De hecho, no es fácil que la hallemos sino en personas provistas de alguna agudeza intelectual, pero su más y sumenos no marchan al par de ésta.

Así ocurre que esa intuición suele darse relativamente más en la mujer que en el hombre, al revés que el don de intelecto, tan sexuado de virilidad. Los que imaginan el amor como un efecto entre mágico y mecánico que en el hombre se produce, repugnarán que se haga de la perspicacia uno de sus atributos esenciales. Según ellos, el amor nace siempre «sinrazón», es ilógico, antirracional y más bien excluye toda perspicacia. Este es uno de los puntos capitales en que me veo obligado a discrepar resueltamente de las ideas recibidas.

Ortega y Gasset, Facciones del amor, Estudios sobre el amor

Ejercicio: conversamos, en parejas, sobre las situaciones en que sentimos emociones tales como la alegría, el miedo, la tristeza y la rabia y cómo las manifiestan. Luego, en conjunto, compartimos conclusiones. ¿Qué es la emoción? ¿Cuáles son sus componentes?

- b) ¿Por qué se puede decir que las emociones vienen de "dentro" de nosotros?
- c) dramatizamos, en parejas, una situación en que cada uno de ellos expresa una emoción. Describimos, más tarde, que experimentamos en el cuerpo, y como nos sentimos, al representarlas.
- d) Hacemos un listado de las emociones que conocemos, las compartimos con la clase, generamos una lista conjunta dejando afuera las que se repiten. Nos preguntamos en que nos ayudan y en que nos entorpecen.



I.3.A Introducción

Las emociones son **fundamentales** para nuestra **experiencia** y en la **integración** de los **procesos psicológicos**. De alguna forma podemos observarlas como los procesos capaces de “pintar”, “dar profundidad”, “textura” o **sentido** a nuestro comportamiento, percepción del mundo y nosotras mismas. Es difícil imaginar la percepción propia, de otros, o del mundo, sin la mediación de las sensaciones, las emociones y los afectos.

Las emociones parecen ser centrales no solo para la experiencia propia humana, sino para los encuentros y relaciones con otros. Consideremos, por ejemplo, inhumanos a aquellos que “no tienen emociones”, como los asesinos seriales insensibles al miedo, la pena o el remordimiento. Quizás los definamos como “personas de sangre fría” (ante esta última afirmación, es interesante recordar que si bien compartimos muchas de nuestras motivaciones con los reptiles, las emociones solo las compartimos con animales de “sangre caliente”).

Las emociones nos mueven (emoción del Latín emovere/movere -moverse-), en la dirección del estímulo generado por la emoción (si es placentera), o la dirección contraria (si es dolorosa).

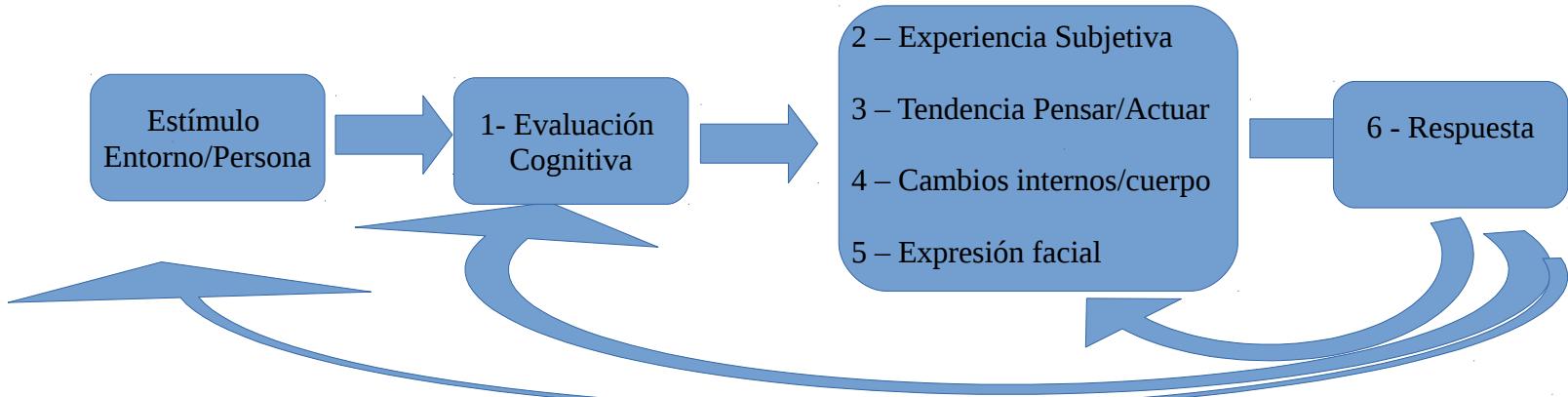
I.3.B Componentes y funcionamiento de las emociones

A continuación descompondremos las emociones en 6 partes (*Frijda, 1986; Lazarus, 1991*), para más tarde reducirlas y *simplificarlas en tres* que mínimamente debemos comprender.

Si nos fijamos en como nosotras mismas reaccionamos ante una situación, observamos que primeramente nos encontramos ante un *estímulo externo* (puede ser interno). Este **estímulo inicial** genera una reacción automática inicial, una **evaluación cognitiva [1]** (*damos sentido al estímulo, lo “nombramos”*).

A continuación, **experimentamos** una serie de **sensaciones y afectos subjetivos [2]** (miedo, rabia, excitación, etc,), al que **acompañan tendencias a pensar y actuar de cierta forma [3]** (por ejemplo si subjetivamente sentimos rabia quizás tengamos pensamientos e intenciones iniciales de actuar violentamente). Al mismo tiempo nuestro **cuerpo reacciona fisiológicamente**: hay *cambios internos en nuestro cuerpo [4]* (quizás el ritmo cardíaco aumenta, la temperatura sube, sudamos...etc.).

Las dos últimas partes que podríamos mencionar serían nuestra *expresión facial [5]* y nuestra *reacción a la emoción [6]* (es decir como reaccionamos finalmente ante el estímulo inicial y la emoción generada por este).



Tras lo observado **podríamos reducir** o resumir la observación anterior en **tres procesos más simples** aún:

- **Fisiológico:** va desde la percepción por nuestros sentidos del estímulo causante de la emoción (eg. la visión percibe algo), hasta la respuesta de nuestro cuerpo ante la misma (e.g. aumenta la temperatura del cuerpo).
- **Cognitivo:** La forma en la que procesamos la información con respecto al estímulo, las sensaciones y emociones que nos produce.
- **Conductual:** Como actuamos una vez tenemos en cuenta lo anterior.

Se hace importante observar, que tras descomponer las fases o partes del funcionamiento de las emociones, percibimos este como un proceso complejo y con múltiples componentes que dan lugar a la “emoción”.

I.3.C Diferencias entre las emociones y los estados de ánimo.

Habiendo observado el caso anterior, podemos concluir que las **emociones** no son ninguno de esos 6 procesos en particular, pero el **complejo conjunto** de los mismos. Tener claro que las emociones son un conjunto de las causas mencionadas anteriormente, puede ayudarnos a diferenciarlas de los estados de ánimo.

- Las **emociones** tienen una **causa clara**: por ejemplo, puedo estar enfadado con mi hermana o mi compañera, o alucinado/sobreexcitado por el Volcán Villarrica.
- Por otro lado los **estados de ánimo** tienen **causas** mucho más **difusas** (uno se siente bien o mal por multiplicidad de razones que no podemos definir de forma tan clara como las emociones).
- Una tercera distinción es que las **emociones perduran poco** en el tiempo, mientras que los **estados de ánimo** se **extienden** por más tiempo.

Las emociones son el producto de la compleja interacción explicada en el punto anterior, mientras que los estados de ánimo ocupan principalmente el espacio de la experiencia subjetiva (mientras que las emociones son la suma de las 6 causas presentadas anteriormente, no solo 1 o 2).

Por último, y como veremos más adelante, mientras que las emociones se valoran en varias categorías (ej. miedo, rabia, alegría, tristeza...), los estados de ánimo se definen a través de dos estados (placentero y agitado).



I.3.D Tipos e intensidades de las emociones

Hemos visto en el punto anterior que las emociones comienzan al nivel del estímulo. Lo que llamamos evaluación cognitiva es una interpretación del significado personal de cierta circunstancia que tiene como resultado una emoción. Como “entendamos” o “interpretemos” esa circunstancia afectará el tipo y la intensidad de la emoción.

Por ejemplo, puedo interpretar un insulto como un ataque a mi honor (y sentir rabia), o de forma diferente, como el acto errático de una persona, ante el que me demuestro indiferente.

Otro ejemplo podría presentarse en el caso de que yo fuera una persona religiosa y como interpretaría (ej.) un amanecer (quizás como una expresión sublime de aquello en lo que creo, un sentimiento de alegría/atónito). Mientras que si fuera ateo lo interpretaría de otra forma. Quizás en ambos casos el sentimiento sería similar, pero de intensidades y cualidades diferentes.

I.3.E La experiencia subjetiva y la emoción.

La forma en la que sentimos las emociones, guían o afectan el comportamiento, la toma de decisiones, y el juicio. Pero también ponen en funcionamiento la memoria, el aprendizaje y la evaluación de riesgos.

- Es indudable que cuando nos sentimos alegres, atraídos o empáticos hacia cierta situación o persona, nos cuesta menos prestar atención a la misma, aprender de ella y recordarla.
- Al mismo tiempo que si las emociones son de carácter negativo hacia otra situación/persona, nos cuesta más aprender, recordarla o prestar atención (incluso si lo que la persona/situación ofrece es valioso).
- Lo mismo se puede decir, sin duda, de la toma de decisiones. Cuando no nos gusta algo, tendemos a rehusar/huir/evitarlo.

I.3.F Las emociones, decisiones, pensamientos y actos.

Como veremos a continuación, diferentes emociones afectan el pensar y el actuar. Estas formas emocionales de pensar-actuar, son tendencias, influencias, no determinan de forma total como actuaremos, pero si influencian nuestro comportamiento.

Todas nos hemos encontrado en una situación bajo la influencia de emociones negativas (ej. miedo) en las que tomamos decisiones y actuamos de forma acotada y rápida, sin pensar mucho, totalmente influenciados por el miedo.

Por el contrario, bajo los efectos de emociones positivas (ej. la alegría mesurada) tendemos a tomarnos más tiempo para recapacitar y actuar.

Ejercicio: ¿Puedes recordar alguna situación en las que las emociones no te ayudaron a tomar una decisión acertada? ¿Y en la que sí?
Reflexionamos sobre su relevancia.

Algunas formas en las que pensamos/actuamos ante ciertas emociones:

EMOCIÓN	PENSAMIENTO / ACCIÓN
Rabia	Atacar
Miedo	Escapar
Asco	Expulsar
Culpa	Solverntar
Verguenza	Desaparecer
Tristeza	Abandono
Regocijo	Jugar
Interés	Explorar

I.3.G Las emociones y los cambios en el cuerpo.

Resulta más fácil observar cambios en el cuerpo cuando reaccionamos ante emociones negativas. En la misma línea, vemos que **ante emociones intensas y negativas** (por ejemplo miedo ante una situación extrema), **automáticamente** y de forma autónoma (sin que nosotros en principio podamos hacer nada), nuestro cuerpo **reacciona** de forma **física** y **bio-química**: ej. segregando adrenalina, aumentando la temperatura corporal, etc.

G.1 Expresiones faciales y la emoción.

Las **expresiones faciales** acompañan a la mayoría de las emociones, lo interesante es que lo hacen de forma **casi universal**: es decir, las gentes de diferentes culturas dan el mismo significado emocional a ciertas expresiones (experimentos hechos con fotografías presentadas a diferentes culturas corroboran esto).

Evidentemente, la función acarreada por las expresiones faciales es virtualmente innegable -ante la evidencia-: expresar el estado emocional en el que uno/a se encuentra.

Si bien ciertas culturas pueden diferir en como expresar ciertas emociones, las emociones principales mantienen un formato universal.

I.3.H Respuestas ante las emociones y autorregulación.

Como sabemos, lo normal es no actuar de acuerdo a lo que automáticamente nos dictan nuestras emociones (ej. no respondemos violentamente de manera automática ante el miedo o la rabia). Muchas veces amplificamos o reducimos el efecto de las emociones de forma consciente para conseguir algo a través de esta respuesta controlada: ej. reaccionamos de forma relajada y tranquila cuando alguien quiere enfurecernos, o quizás nos mantenemos optimistas ante la mala suerte de no encontrar un empleo con el fin de no permitir las emociones negativas dominarnos.

I.3.I Algunas herramientas de la autoregulación :

I.1 La Inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones propias y ajenas, y la habilidad para manejarlas.

El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro Emotional Intelligence:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo) :

Se refiere al **conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan**. Es importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

Autocontrol emocional (o autorregulación) :

El autocontrol permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que las crisis perduran y que uno es pasajero de las mismas.

Automotivación :

Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas, en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía) :

Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo no son verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten, a través de la expresión facial, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales) :

Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. No solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos...

Ejercicio: En grupos. Discutimos si existen o no emociones más corrientes en los hombres y otras en las mujeres; si hay o no variaciones en la forma de expresar las emociones entre hombres y mujeres. Exponen conclusiones. Debatimos y repacitamos sobre su relevancia.

I.3.J El género, las emociones y la cultura

Uno de los aspectos que más diferencia a hombres y mujeres en las distintas culturas se refiere al registro y a la expresión de las emociones.

- La primera alude a si mujeres y hombres poseen las mismas habilidades para detectar las emociones en otros.
- La segunda se refiere a si mujeres y hombres tienen la misma reacción emocional frente a un suceso.

Las investigaciones respecto a este tema concuerdan con la percepción común de que las mujeres presentan una mayor intensidad y frecuencia en la expresión de emociones positivas y negativas, comparadas con los hombres.

La excepción es la emoción del enojo y la rabia, que los hombres, en nuestra cultura, expresan más fácilmente y con mayor frecuencia.

Esto nos habla nuevamente de la importancia de los **factores culturales**, que están presentes en la **socialización del género**, en el tipo y calidad de emociones que se expresan.

Una **posible explicación** para las diferencias mencionadas apunta a lo que se espera las mujeres en las diferentes **culturas** (ej. que sean las encargadas del cuidado de otros). Por ejemplo, se espera que las mujeres tengan roles y ocupaciones que requieren una sensibilidad hacia las necesidades de los otros; en cambio, los roles típicos de los hombres requieren menor respuesta emocional.

Los roles relacionados con la protección y defensa del núcleo familiar que habitualmente se asigna a los hombres, que estaría más relacionado con la facilidad para expresar rabia y enojo.

Otros estudios indican que existen diferencias desde la edad preescolar entre hombres y mujeres en relación al comportamiento emocional.

Las niñas son capaces, desde esa edad, de expresar una mayor variedad de emociones que los niños. Además, las niñas pueden hablar más acerca de las emociones que los niños. Esto puede relacionarse con el **mayor desarrollo verbal de las mujeres con respecto a los hombres**.

ANEXO

LAS EMOCIONES Y SUS CAUSAS COGNITIVAS:

EMOCIÓN	TEMA CENTRAL CON EL QUE SE RELACIONA
Felicidad	<i>El que se progrese hacia un fin deseado.</i>
Miedo	Encararse ante un peligro concreto, inmediato y sobrecogedor.
Tristeza	El experimentar una pérdida irrevocable.
Rabia	Una ofensa grave ante mí o “los míos”.
Angustia	Encararse ante un peligro incierto o existencial.
Vergüenza	Haber fallado ante un ideal plateado por uno mismo.
Culpa	<i>Haber transgredido/traspasado una norma moral propia.</i>

II. El individuo y los procesos psicosociales

Texto...

Hasta que no tengan conciencia de su fuerza, no se rebelerán, y hasta después de haberse rebelado, no serán conscientes. Este es el problema.



... (los proles) tenían un estilo de vida que parecía serles natural. Se regían por normas ancestrales. Nacían, crecían en el arroyo, empezaban a trabajar a los doce años, pasaban por un breve período de belleza y deseo sexual, se casaban a los veinte años, empezaban a envejecer a los treinta y se morían casi todos ellos hacia los sesenta años. El duro trabajo físico, el cuidado del hogar y de los hijos, las mezquinas peleas entre vecinos, el cine, el fútbol, la cerveza y, sobre todo, el juego, llenaba su horizonte mental. No era difícil mantenerlos a raya. Unos cuantos agentes de la Policía del Pensamiento circulaban entre ellos, esparciendo rumores falsos y eliminando a los pocos considerados

capaces de convertirse en peligrosos; pero no se intentaba adoctrinarlos con la ideología del Partido. No era deseable que los proles tuvieran sentimientos políticos intensos. Todo lo que se les pedía era un patriotismo primitivo al que se recurrió en caso de necesidad para que trabajaran horas extraordinarias o aceptaran raciones más pequeñas. E incluso cuando cundía entre ellos el descontento, como ocurría a veces, era un descontento que no servía para nada porque, al carecer de ideas generales, concentraban su instinto de rebeldía en quejas sobre minucias de la vida corriente. Los grandes males, ni los olían. La mayoría de los proles ni siquiera era vigilada con tele pantallas. La policía los molestaba muy poco. En Londres había mucha criminalidad, un mundo revuelto de ladrones, bandidos, prostitutas, traficantes en drogas y maleantes de toda clase; pero como sus actividades tenían lugar entre los mismos proles, daba igual que existieran o no. En todas las cuestiones de moral se les permitía a los proles que siguieran su código ancestral. No se les imponía el puritanismo sexual del Partido. No se castigaba su promiscuidad y se permitía el divorcio. Incluso el culto religioso se les habría permitido si hubieran manifestado la menor inclinación a él. Como decía el Partido: "los proles y los animales son libres".

Orwell, George, "1984" [Fragmento].

Ejercicio: ¿Cuál crees que es la moraleja del texto?

Introducción a al unidad

Hasta el momento hemos observado primordialmente los procesos internos que acontecen en cada persona para explicar la personalidad, el comportamiento. Por otro lado no debemos olvidar la influencia externa, preguntémonos por qué nos parecemos a nuestros pares y por qué cuando nos movemos a una nueva ciudad, pueblo o región, existen costumbres y comportamientos particulares de la misma. Intuitivamente la respuesta la encontramos en la presión cultural. Ciertamente la investigación ha demostrado que el individuo es influido por los estímulos sociales al estar o no en presencia de otros y que, en la práctica, todo lo que un individuo experimenta está condicionado en mayor o menor grado por sus contactos sociales.

A partir de este punto nos encargaremos del **campo de estudio** que basa su análisis en el **individuo en sociedad**, y el influjo que ésta y el resto de individuos ejercen sobre cada persona. **Individuo y sociedad** son dos **conceptos clave** en este tipo de psicología.

Observemos la distinción clásica entre **temperamento, carácter y personalidad**, que si bien no es totalmente funcional en la actualidad, a nivel intuitivo, retiene su capacidad explicativa.

*“Por **temperamento** se entiende el conjunto de **disposiciones afectivas predominantes** que determina las reacciones emotivas de un individuo. El temperamento se basa en la **herencia biológica**. Por ello es difícilmente modificable. Representa la base constitucional de la persona.*

*El **carácter**, en cambio, es el **conjunto de hábitos de comportamiento** que se ha ido adquiriendo durante la vida. Por lo tanto, el carácter es **adquirido**. Constituye la base psíquica de la personalidad.*

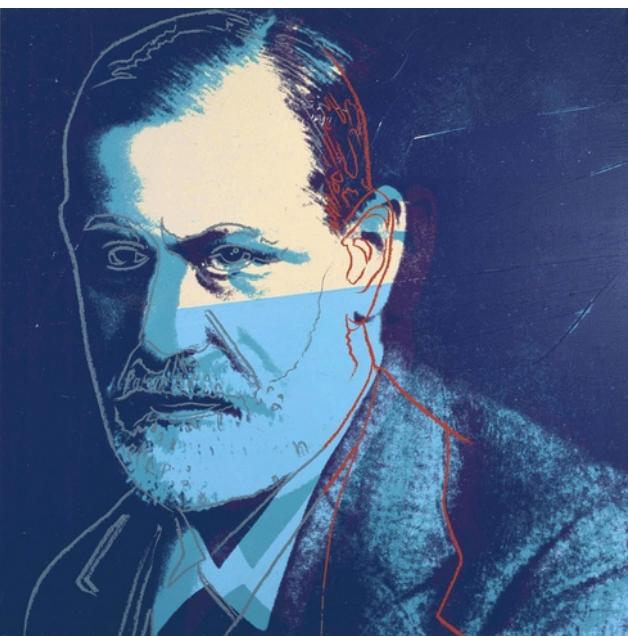
*La **personalidad** es, en principio, la reunión de **temperamento y carácter** en una sola estructura.*

Allport señala que la personalidad es la organización dinámica, dentro del individuo, de aquellos sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos”.

Campomanes, Introducción a la filosofía.1984 [Fragmento]

Ejercicio: Discutimos que entendemos por personalidad. Tras una pequeña discusión, revisamos las 50 definiciones ofrecidas por Allport.
¿Cuál es su relevancia? ¿Ante qué problema nos encontramos?

II.1 Teorías psicodinámicas sobre la personalidad -sub-unidad puente- Sigmund Freud



Textos...

[...] una satisfacción pulsional es siempre placentera.[...]

[...] Pero el ejemplo del dolor es muy poco transparente para que sirva de algo a nuestro propósito. Tomemos el caso en que un estímulo pulsional como el hambre permanece insatisfecho. Entonces se vuelve imperativo, únicamente la acción de satisfacción puede aplacarlo, y mantiene una continuada tensión de necesidad. Pero en todo esto no asoma nada parecido a una represión.

[...] Atengámonos preferentemente a la experiencia clínica tal como nos la brinda la práctica psicoanalítica. Aprendemos entonces que la satisfacción de la pulsión sometida a la represión, sería sin siempre placentera en sí misma, pero inconciliable con otras exigencias y designios. Por tanto, produciría placer en un lugar y placer en otro. Tenemos, así, que la condición para la represión es que el motivo de desplazar cobre un poder mayor que el placer de la satisfacción. Además, la experiencia psicoanalítica [...] nos impone esta conclusión: La represión no es un mecanismo de defensa presente desde el origen; no puede engendrarse antes que se haya establecido una separación nítida entre actividad **consciente** y actividad **inconsciente** de la mente, y su esencia consiste en rechazar algo de la conciencia y mantenerlo alejado de ella. [...]

[...] Ahora caemos en la cuenta de que **represión** e **inconsciente** son correlativos en tan grande medida que debemos posponer la profundización en la esencia de la primera hasta saber más sobre la composición del itinerario de instancias psíquicas y sobre la **diferenciación** entre **inconsciente** y **consciente**. [...]

Pues bien; tenemos razones para suponer una represión primordial, una primera fase de la represión que consiste en que a la agencia *representante* psíquica (agencia **representante-representación**) de la pulsión **se le deniega la admisión en lo consciente**. Así se establece una fijación; a partir de ese momento la agencia representante en cuestión persiste inmutable y la pulsión sigue ligada a ella. Esto acontece a consecuencia de las propiedades de los procesos inconscientes [...].

[...] se comete un error cuando se destaca con exclusividad la repulsión que se ejerce desde lo consciente sobre lo que ha de reprimirse. [...]

Bajo la influencia del estudio de las psiconeurosis, que pone ante nuestros ojos efectos sustanciales de la represión, tendemos a :sobrestimar su contenido psicológico y con facilidad olvidamos que la represión no impide a la agencia representante de pulsión seguir existiendo en lo inconsciente, continuar organizándose, formar retoños y anudar conexiones. En realidad, la **represión sólo perturba el vínculo con** un sistema psíquico: **el de lo consciente**.

[...] el psicoanálisis puede mostrarnos algo más. Por ejemplo: [...] Prolifera, por así decir, en las sombras y encuentra formas extremas de expresión que, si le son traducidas y presentadas

al neurótico, no sólo tienen que parecerle ajenas, sino que lo atemorizan provocándole el espejismo de que poseerían una intensidad pulsional extraordinaria y peligrosa. Esta ilusoria intensidad pulsional es el resultado de un despliegue desinhibido en la **fantasía** y de la **sobreestasis** producto de una satisfacción denegada. [...]

[...] Cuando practicamos la técnica psicoanalítica, invitamos de continuo al paciente a producir esos retoños de lo reprimido, que, a consecuencia de su distanciamiento o de su desfiguración, pueden salvar la censura de lo consciente. [...] Entonces observamos que el paciente puede devanar una serie de ocurrencias de esa índole hasta que tropieza en su decurso con una formación de pensamiento en que el vínculo con lo reprimido se le hace sentir tan intensamente que se ve forzado a repetir su intento de represión. [...] ha terminado por conquistarse su denegado acceso a la conciencia.

[...] Dentro de este orden de consideraciones, se comprende también que los objetos predilectos de los hombres, sus ideales, provengan de las mismas percepciones y vivencias que los más aborrecidos por ellos, [...] Y aun puede ocurrir, según hallamos en la génesis del **fetiche**, que la agencia originaria representante de pulsión se haya descompuesto en dos fragmentos; de ellos, uno sufrió la represión, al paso que el restante, precisamente a causa de ese íntimo enlace, experimentó el destino de la **idealización**.

[...] Por otra parte, la movilidad de la represión encuentra **expresión** en los caracteres psíquicos del estado del **dormir**, el único que posibilita la formación del **sueño**. Con el despertar, las investiduras de represión recogidas se emiten de nuevo.

[...] El destino general de la **representación representante** de la pulsión difícilmente pueda ser otro que este: **desaparecer de lo consciente si antes fue consciente**, o seguir coartada de la conciencia si estaba en vías de devenir consciente. La diferencia es desdeñable; da lo mismo, por ejemplo, que yo despache de mi salón o de mi vestíbulo a un huésped desagradable, o que después de individualizarlo no le deje pisar el umbral de mi casa. [...] La pulsión es sofocada por completo, de suerte que nada se descubre, de ella, o sale a la luz como un afecto coloreado cualitativamente de algún modo, o se muda en angustia (ver nota). Las dos últimas posibilidades nos ponen frente a la tarea de discernir como un nuevo destino de pulsión la trasposición de las energías psíquicas de las pulsiones en afectos y, muy particularmente, en angustia.

Recordemos que la represión no tenía otro motivo ni propósito que evitar el disiplacer. [...] Si una represión no consigue impedir que nazcan sensaciones de disiplacer o de angustia, ello nos autoriza a decir que ha fracasado, aunque haya alcanzado su meta en el otro componente, la representación. Desde luego, la represión fracasada tendrá más títulos para nuestro interés que la lograda de algún modo, pues esta casi siempre se sustraerá de nuestro estudio.

Freud, La Represión (1915) [Fragmentos]

Ejercicio: Leen en casa este texto, buscan ejemplos clínicos relacionados con la represión (ej. histeria, obsesiones, psicosis, etc.). Discutimos y debatimos en clase la relevancia del inconsciente y la represión para la constitución de la personalidad en Freud.

II.1.A Inconsciente y represión: elementos básicos de la personalidad

Freud sirve en esta sub-unidad como puente entre la observación de los procesos internos (cognitivos) como estructuras que determinan nuestro comportamiento, y el exterior. Freud mantiene que nuestro comportamiento es producto de procesos internos, de la batalla entre las pulsiones primarias internas y nuestros mecanismos de represión. Estos últimos, no se podrán entender sin el substrato de las vivencias, de nuestra educación, de nuestros fetiches para con el mundo ... en definitiva, nuestra relación personal con la **cultura y la sociedad**.

A.1 Inconsciente

Tras estudiar junto a Breuer la histeria², Freud observa que esta enfermedad demuestra la existencia de un elemento **inconsciente** en nuestra mente. Recordamos que la *histeria*, como enfermedad, se presenta invalidando al paciente mental o físicamente (ej. no camina) a causa de un trauma, **no** una razón física (ej. accidente).

Freud y Breuer descubren que una forma de curar a sus pacientes con *histeria*, pasa por la hipnosis, reviviendo memorias, recuerdos o situaciones que de alguna forma se encuentran enterrados (**no tenían conciencia** del recuerdo) *por el paciente*. En muchos casos, una vez el paciente desentierra (recuerda/revive) estos recuerdos se facilita el proceso curativo.

- Estas observaciones llevan a Freud a postular la **existencia de procesos inconscientes** que afectan a la personalidad y la condicionan. Siendo el **inconsciente, las partes y procesos mentales (incluidos recuerdos y pulsiones) de los que no somos conscientes, pero que afectan nuestra personalidad y salud mental**.

A.2 Represión

Tras separarse de Breuer, Freud percibe que la **hipnosis** no es necesariamente el mejor sistema para tratar la **histeria**, prefiriendo desarrollar su propio tratamiento alternativo.

Desarrolla un método que trata de hacer **conscientes los recuerdos traumátizantes** sin necesidad de la hipnosis. Freud tratará de hacer que el enfermo comience a hablar a partir de imágenes o palabras presentadas al paciente, donde se le ofrece ir **asociando libremente ideas que se le vengan a la cabeza al ver la imagen (libre asociación de ideas)**.

- **Al emplear este método**, Freud se **da cuenta** de que muchos de sus pacientes, llegados a cierto punto, comenzaba a **mentir, inventar o evitar expresar ciertos pensamientos o memorias**. **Los pacientes se resisten con frecuencia a mostrar ciertos rasgos (expresando que son cosas que “no pueden decir”, o abandonando el tratamiento).**

Freud percibe que la parte consciente del paciente se resiste a expresar, a que afloren, ciertos recuerdos. Aparece entonces la **represión** contra ciertos recuerdos inconscientes.

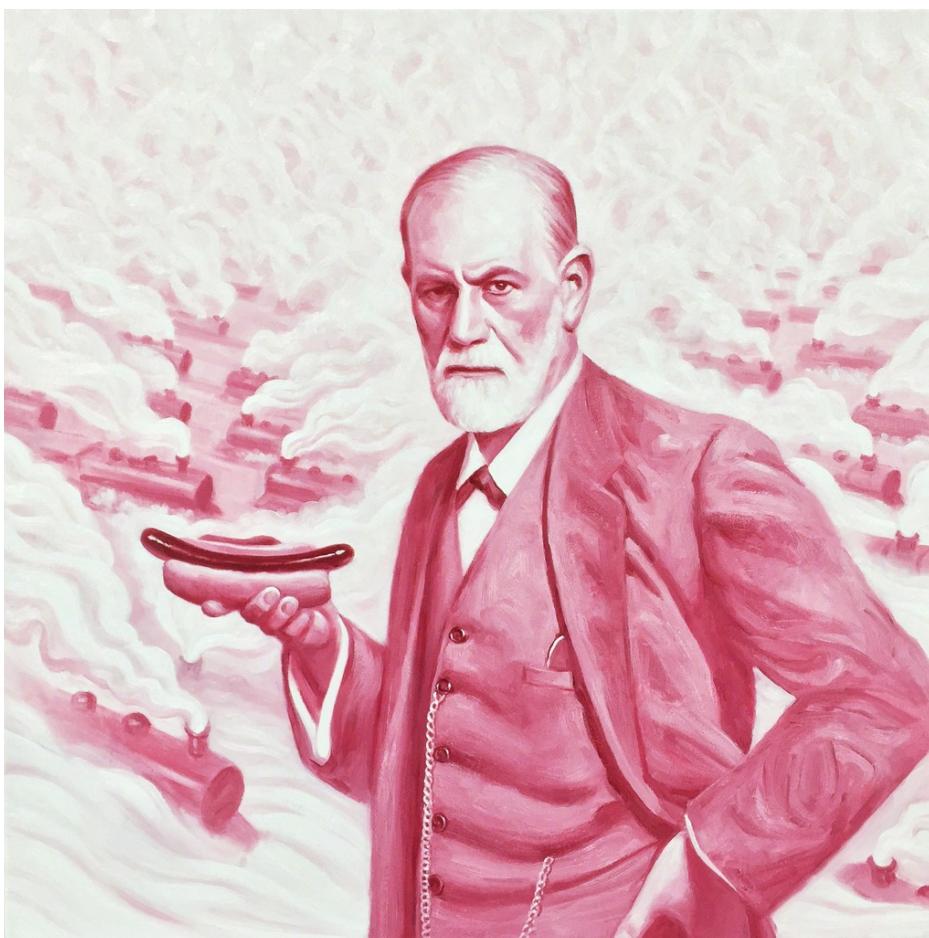
2 La histeria es una reacción psicopatológica en la que se falsea, miente o se trata de llamar la atención muchas veces de forma involuntaria. Ej. (Alguien tras un trauma grave deja de caminar, no por que tenga un problema físico con su columna vertebral, o piernas, pero por su trauma).

A.3 Personalidad, tensión entre represión e inconsciente

Sus dos grandes **descubrimientos iniciales** son, pues, la existencia del **inconsciente** como elemento **agitador, dinámico** que trata de aflorar hacia el consciente, y por otro lado **los mecanismos de represión** que tratan de contener esos elementos inconscientes.

Esta tensión será fundamental para explicar el funcionamiento y la conformación de la personalidad en Freud. Esta se explica como la lucha entre **mecanismos de defensa** contra las **pulsiones** observadas como peligrosas, provenientes del **inconsciente**). La gestión de esta tensión determinará nuestro carácter y salud mental, piensa Freud.

Como veremos más adelante, la personalidad es una entidad que se conforma a lo largo de la historia de la persona en particular. Por un lado nuestra moral heterónoma (infantil), impuesta por nuestra familia y cultura y vivencias, experiencias y traumas existenciales, por otra nuestra pulsiones primarias y aspectos individuales, subjetivos y personales quizás alejados de las expectativas sociales y en algunos casos propias. Al fin y al cabo, Freud piensa, los mecanismos de represión, deben servir, primordialmente para evitar hacer lo que de forma autónoma debemos no queremos hacer y aquello que en el ámbito social razonamos correcto. Los problemas, como veremos,emergerán cuando el conflicto entre nuestras pulsiones primarias además de idiosincrasias personales y aquello que supuestamente se espera de nosotras en sociedad afloran. La gestión y regulación de las represiones de acuerdo a nuestra situación particular es requerimiento necesario para nuestra salud mental y prosperidad o florecimiento personal en el mar de presiones sociales que habitamos.



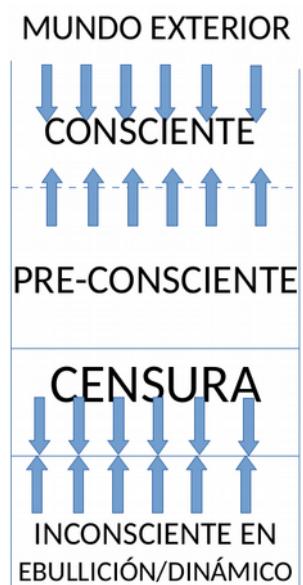
II.1.B Teorías y estructura de la personalidad en Freud

A lo largo de su vida presenta dos estructuras posibles para la personalidad, la primera aparece antes de 1920 y la segunda, que completa tras 1920.

B.1 I – PRE-1920.

En un primer momento, Freud distingue dos estructuras mentales derivadas de sus recientes descubrimientos (**inconsciente** y **censura/represión**). Por un lado **encontramos el preconsciente**, por otro el **inconsciente**, podríamos añadir además, como amortiguador entre estos, la **censura/mecanismos de represión**.

- **Preconsciente:** Compuesto de *recuerdos* y *aprendizajes* que si bien *no son conscientes, pueden llegar a serlo*. Según Freud se rige por el *principio de realidad* (asegurar que *no sentimos dolor/sufrimiento*).
- **Inconsciente:** Es la parte mental totalmente *inconsciente*, se encuentra reprimido constantemente, ya que por naturaleza el *inconsciente* trata de aflorar hacia el consciente. El inconsciente, según Freud, trata de *gratificar, encontrar satisfacción, aflorar sus pulsiones (sexuales, violentas, de supervivencia) que son reprimidas por la censura*. Es por esto que permanecen *inadvertidas ante la conciencia*.



A través de cambios radicales en la personalidad del individuo, partes censuradas en el inconsciente pueden pasar al consciente (trasformaciones personales) (ej. aceptar ser gay)

- **Censura:** Podríamos entenderlo como un *filtro* entre las pulsiones/ímpetus más primarios de nuestro ser, y nuestra parte consciente (como nos presentamos y nos percibimos ante el mundo). Freud en este punto aún no describe en detalle la *censura*, pero si postula que durante el sueño *se relaja* y puede aflorar en forma de sueños simbólicos (es decir los sueños *representan* las intenciones del inconsciente de forma metafórica, no directa y clara -necesitan ser interpretados-).

La *personalidad* para Freud, se ve entonces afectada por la *lucha entre las pulsiones* más *básicas* de la persona, que se asientan en la parte *inconsciente* de la personalidad, además de como los filtros (*pre-consciente* y *censura*) lidian con estas pulsiones/fuerzas, y como nos presentamos ante nosotras mismas y el mundo (consciente).

La personalidad y la salud mental se ve afectada, por lo tanto por estas interacciones.



B.2 Post-1920.

Tras 1920, Freud postula que la **represión/censura** es también **inconsciente**. Freud va a extender el funcionamiento de la personalidad, explicando la *lucha, la tensión, entre la parte consciente e inconsciente*, en términos del **miedo**.

El YO, se siente amenazado por el SUPER-YO que es como una especie de “moral” infantil que obliga al YO a reprimir el ELLO.

En resumen, Freud piensa que, inconscientemente, reprimimos al ELLO (nuestros deseos y pulsiones más básicas -sexuales principalmente para Freud-), por temor al SUPER-YO. El YO, teme al SUPER-YO que lo vigila y amenaza (al ello).



- **YO (ich -alemán):** Se resume en lo que percibimos de forma **consciente** (percepción interna y externa del mundo y nosotras mismas), recuerdos y aprendizajes (conscientes y **preconscientes**), e **inconscientes** (mecanismos de defensa).
- **ELLO (Es):** Es el equivalente al inconsciente (antes de 1920), donde las pulsiones más primitivas e innatas luchan por escaparse del inconsciente (pulsiones agresivas, sexuales, deseos reprimidos, etc.).
- **SUPER-YO (Überich):** Es como una **moral arcaica**, que se deriva de las prohibiciones que “aprendemos” de niños a través de familia y personas importantes para nosotros. De niños interiorizamos una serie de “prohibiciones”, de “cosas que están mal”, que más tarde pasan a un plano **inconsciente**, y afectan a nuestro YO, vigilándolo y amenazándolo para que no rompa las prohibiciones (ya inconscientes), interiorizadas cuando niño.

El **ELLO**, es elemento que genera movimiento y lucha por aflorar y expresarse hacia lo consciente.

Por el momento, bastará con comprender las nociones de **inconsciente** y **represión** como los elementos que generan **fricción** y **tensión**, que **condicionan** nuestra **personalidad** y nuestra **salud mental**.

En ambas estructuras (pre-1920 y post-1920), la idea central gira entorno en como lidiamos con nuestros impulsos más básicos y la forma que tenemos de reprimirlos.

El modelo de Freud se podría ver como una olla a presión, en la que el nuestros instintos más básicos luchan por escaparse. Como en la vida real, si no gestionamos bien esa “presión” la olla puede explotar, **como se preparó la olla** y **como mantenemos ese balance determina nuestra personalidad** según Freud.

Ejercicio: Mencionamos los aspectos que nos parecen relevantes y los incongruentes en la teoría de la personalidad de Freud. Debatimos.

II.2 La Psicología Social, Influencia de la Sociedad en el Individuo.

Texto...

"Elige la vida. Elige un empleo. Elige una carrera. Elige una familia. Elige un televisor grande que te cagas. Elige lavadoras, coches, equipos de compact disc y abrelatas eléctricos. Elige la salud, colesterol bajo y seguros dentales. Elige pagar hipotecas a interés fijo. Elige un piso piloto. Elige a tus amigos. Elige ropa deportiva y maletas a juego. Elige pagar a plazos un traje de marca en una amplia gama de putos tejidos. Elige bricolaje y preguntarte quién coño eres los domingos por la mañana. Elige sentarte en el sofá a ver tele-concursos que embotan la mente y aplastan el espíritu mientras llenas tu boca de puta comida basura. Elige pudrirte de viejo cagándote y meándote encima en un asilo miserable, siendo una carga para los niños egoístas y hechos polvo que has engendrado para reemplazarte. Elige tu futuro. Elige la vida..."

- *"Mark Renton.*

"Me lo he justificado a mí mismo de todas las maneras. Que no era para tanto, solo una pequeña traición, o que nuestras vidas habían ido por caminos cada vez más distintos, ese tipo de cosas. Pero afrontémoslo, le di el palo a mis supuestos colegas. A mí Begbie me importaba una mierda, y Sick Boy, él me habría hecho lo mismo si se le hubiese ocurrido primero, y Spud, bueno, vale, lo sentí por Spud, él nunca le hizo daño a nadie. Entonces, ¿por qué lo hice? Podría ofreceros un millón de respuestas, todas falsas. Lo cierto es que soy una mala persona, pero eso va a cambiar, yo voy a cambiar. Es la última vez que hago algo así. Ahora voy a reformarme y dejar esto atrás, ir por el buen camino y elegir la vida. Estoy deseándolo, voy a ser igual que vosotros. El trabajo, la familia, el televisor grande que te cagas, la lavadora, el coche, el equipo de compact disc y el abrelatas eléctrico, buena salud, colesterol bajo, seguro dental, hipoteca, piso piloto, ropa deportiva, traje de marca, bricolaje, teleconcursos, comida basura, niños, paseos por el parque, jornada de nueve a cinco, jugar bien al golf, lavar el coche, jerseys elegantes, navidades en familia, planes de pensiones, desgravación fiscal... ir tirando mirando hacia delante hasta el día en que la palmes."

- Monólogo final de la película.

Del guión de la película “**Trainspotting**”, basada en el libro homónimo de Irving Welsh.



II.2.A Introducción

Psicología social, es la rama de la psicología que estudia cómo el entorno social influye directa o indirectamente en la conducta y comportamiento de los individuos. Los psicólogos sociales se interesan por el pensamiento, emociones, deseos y juicios de los individuos, así como por su conducta externa.

Los fenómenos psíquicos internos pueden deducirse a partir de ciertas peculiaridades de la conducta y comportamiento externos. La investigación ha demostrado que el individuo es influído por los estímulos sociales al estar o no en presencia de otros y que, en la práctica, todo lo que un individuo experimenta está condicionado en mayor o menor grado por sus contactos sociales.

El campo de estudio de la **psicología social** se basa en el análisis del **individuo en sociedad**, y el influjo que ésta y el resto de individuos ejercen sobre cada individualidad, en un proceso de reciprocidad o interacción. **Individuo y sociedad** son dos **conceptos clave** en este tipo de psicología.

La influencia de los factores sociales sobre la *psique* del individuo es un hecho tan evidente que ha permitido que la psicología social se haya organizado con dimensión propia, aunque por su misma naturaleza se encuentre relacionada con otras ciencias de las que la psicología tradicional pugnó, en otra época, por zafarse.

Los temas propios de la sociología, como por ejemplo, la estratificación social y el conflicto social, entroncan profundamente con la conducta del individuo en la sociedad. La cultura, ejerce indudablemente una notable influencia sobre la personalidad individual, pero también el desarrollo de esta última se proyecta sobre aquélla en recíproca acción.

Ejercicio: Identificamos características de su propia manera de ser, vinculadas con el grupo social en el cual nacimos, tales como el idioma que hablan, la nacionalidad, la religión. ¿Tendríamos estas características de haber nacido en una familia de una cultura lejana como la china, rusa o hindú, o de otra época histórica? Por qué sucede esto.

II.2.B La influencia social: una introducción

¿De qué manera nos influyen las **opiniones**, las **conductas**, los **valores de las demás personas** a la hora de acordar con ciertas posturas, **tomar nuestras propias decisiones** o de **comportarnos en una situación determinada**?

Desde la indumentaria que elegimos hasta las películas que preferimos ver, desde la música que escuchamos hasta las actitudes que adoptamos frente a las diferentes situaciones que se nos plantean parecen estar bajo algún tipo de influencia social. **Para comprender el concepto de influencia social, es necesario referirse al concepto de norma social.**

Una **norma social** es una manera de pensar, sentir o comportarse aceptada de **manera general y percibida como adecuada**. Esto quiere decir que los miembros de los grupos sociales dictan y comparten reglas y valores que determinan las formas apropiadas de conducta, así como las actitudes deseables en cuestiones que el grupo considera importantes.

La **influencia social** está relacionada, justa

mente, con los **procesos de acuerdo o desacuerdo respecto de las normas sociales**, las formas adecuadas de comportarse en función de las expectativas sociales. Por ejemplo, si vemos a una persona adulta castigando brutalmente a un menor en la calle, ¿qué conducta adoptamos? ¿Intervenimos, pedimos auxilio, seguimos de largo? ¿Es nuestro comportamiento consistente con nuestros valores? ¿Siempre? ¿Nos comportamos de la misma forma si los otros adoptan nuestro punto de vista que si se oponen?

Este tipo de cuestiones son las abordadas en el estudio de la influencia social. La influencia social tiene tres grandes modalidades que son: la normalización, la conformidad y la obediencia. (Extraido de: http://historiaybiografias.com/psicologia_social/)

II.2.C Influencia social, obediencia y conformismo.

Hasta el momento visto aprendido que a nuestra personalidad le afectan varios factores.

- **Factores Biológicos** (herencia genética, limitaciones biológicas, etc.).
- **El medio físico** (clima, geografía, etc).

Si bien los dos anteriores los hemos visitado extensivamente, falta por profundizar en los siguientes:

- **La cultura** (que absorbemos de nuestro entorno / socialización).

La experiencia de grupo (-sociedad en que está inmersa- al que se pertenece, familia, grupo social, marginado, guerra, etc.)

La experiencia individual (única e irrepetible, quizás es una mezcla de todas las anteriores desde la perspectiva del individuo, nunca son idénticas).

Recordamos que desde la *psicología*, la personalidad, es la “mezcla” entre nuestra *herencia biológica (temperamento)* y hábitos aprendidos durante nuestra vida (*carácter*).

EJERCICIO: ¿Nos sentimos presionados por el grupo?

Algunos sociólogos afirman que la personalidad, es el **elemento subjetivo de la cultura** (los individuos de una cultura determinada, son la cultura en si misma).

C.1 Cultura

Debemos adquirir una definición, aunque sea funcional, de lo que entendemos por cultura y sociedad (*estando estos términos muy relacionados entre sí*).

La cultura es un sistema de comportamiento que comparten los miembros de una sociedad. La sociedad es un grupo de personas que participa de una cultura común (nos dice Charles Horton y Charles Hunt -sociólogos-).

C.1.a Partes de la cultura

- **Instituciones**

La cultura contiene las **Instituciones** (primero informales, lengua, ritos, modas, etc. que más tarde se institucionaliza -- en forma de leyes, sistema educativo, religión, sistema de gobierno, proyecto de estado, arte, etc-- en el momento que la sociedad gana complejidad).

En un **primer momento**, podemos definirlas como **modelos de comportamiento**, de una sociedad particular.

Se pueden distinguir dos tipos de **instituciones**:

- **Folkways**

Costumbres que si bien **no son obligatorias**, definen ciertos aspectos culturales de una sociedad determinada (ej. darse 1, 2, o 3 besos al saludarse, o simplemente darse la mano al saludarse)

- **Mores**

Estas son costumbres **obligatorias**, que al no ser respetadas pueden incurrir en sanciones graves (ej. beber alcohol en las culturas árabes, o fumar marihuana en culturas que no sean jamaicanas, en general, todas las normas que se nos ocurren cuando pensamos “**mi familia me mataría si se enterase de esto**”)



II. El individuo y los procesos psicosociales

- **Ideas**

Estas se refieren no solo a las **formas de entender el mundo** de una cultura en particular, sino también los **conocimientos** (ej. medicina, ciencia etc), las **creencias** (espirituales, religiosas, etc.) y los **valores** (como entiende una cultura determinada que es bueno, malo, bonito, feo etc.)

- **Materiales**

Se refiere a la **cultura material**, los objetos materiales con **importancia simbólica** (ej. pirámides para Egipto, Estatua de la Libertad para EEUU) que de alguna forma definen la cultura de un pueblo. Estos objetos, en general dan sentido a la identidad cultural de un pueblo de forma metafórica y ayudan a conformar la identidad y el carácter del mismo.

- **Técnicas**

Es el conjunto de saberes de un pueblo que más tarde da lugar a industrias específicas (ej. el trabajo de los metales, la cocina, la minería, técnicas agrícolas, etc).

C.1.b La constitución de la cultura.

En resumen, podríamos afirmar, que la **construcción** de cualquier **cultura** actual, pasa por la **cristalización** de los aspectos anteriormente mencionados (**técnicas, materiales, ideas**) -particulares de cada pueblo, o impuestas por la fuerza-, en **forma de instituciones** (*mores, leyes y rituales/ceremonias/religiones, estilos*) que **conservan la cultura a través de sanciones**. En definitiva, el **buen funcionamiento** de una **sociedad** compleja, **requiere que las instituciones sean respetadas y mantenidas**. Si además pasan a conformar parte de la identidad individual (respetadas por que se entiende “*sagradas*” o de importancia por encima del individuo), consiguen legitimarse en lo que se entiende como *universos simbólicos, parte de nuestro “imaginario”*.

Se hace fácil intuir, por lo tanto, como la cultura institucionalizada (ej. familia, religión, estado/ley, mores) influye de forma directa sobre nuestra personalidad e identidad personal. Las culturas y sociedades esperan del individuo respetar ciertos patrones de comportamiento, asimilarlos e incluso aceptarlos en términos espirituales. De no ser así, el individuo confronta, mínimamente, el rechazo por parte de las instituciones y aquellos que hagan parte de estas. Podemos observar un aquí, un primer choque entre la cultura, los grupos sociales que la conforman, el individuo y sus motivaciones características individuales (personalidad e identidad).

EJERCICIO: Hacen un listado de categorías o situaciones en las que la presión del grupo choca con la personalidad/voluntad individual, viéndonos forzados a hacer algo no deseado.

Discutimos como nos afecta. Ej. fumar, beber alcohol, trato a las mujeres/hombres, etc.

¿Cómo crees que afectan los medios de comunicación al respecto?

C.2 Sociedad

Definímos como **sociedad**, al grupo de **personas** que poseen una **cultura común**. Si bien los conceptos son similares, sociedad y cultura son nombres equivalentes solo en lo que se refiere a sociedades primitivas. Las **sociedades modernas** son altamente **complejas** y las **personas** que las conforman **apenas cumplen ciertos roles, ocupando** algunos **estatus y posiciones** dentro de estas.

C.2.a Posiciones sociales

Imaginemos por un momento la **sociedad** (a forma de **metáfora**) como una gran **obra de teatro**, donde cada persona ocupa una **posición** (la iluminadora, el maquillador, el actor, la directora, etc.). Bien, a través de esta metáfora, se simplifica la idea de **posición**.

Podemos entender también que **una misma persona, pueda ocupar más de una posición** (ej. la directora es también actriz y guionista).

Cada posición implica un sistema de relaciones con el resto de personas e instituciones que conforman la sociedad (en nuestra metáfora, la directora se relaciona por ser directora de cierta forma con los actores, la iluminadora, etc. y quizás por ser madre de otra con otras madres, etc.)

Hacen una lista con frases que ejemplifiquen esta categoría.

Discutimos su relevancia.

Algunas de estas posiciones se definen como **adscritas** (al nacer) mientras que otras son **adquiridas** durante nuestra vida.

Ejercicio: hacemos una lista con las categorías adscritas y adquiridas que nos definan.

C.2.b Roles sociales

Siguiendo la metáfora anteriormente presentada, nos imaginamos que a **cada posición** se adjunta un “**guión**”, este guión, a esta manera de la que se espera nos comportemos por ocupar cierta posición se le denomina **rol**.

De esta forma, el actor, al igual que el profesor, debe conformar y comportarse de acuerdo a ciertas normas (ambos, por ejemplo, deben acudir a su trabajo), su papel, su rol, lo requiere. No cumplir con nuestro rol, implica, generalmente **sanciones**. De esta forma se espera se refuerza nuestro comportamiento. **Nuestra personalidad, por lo tanto, ha de conformar con el rol que cumplimos**. De un profesor se espera que le guste enseñar (**debe** gustarle), ciertamente ha de acudir a clase (**esta obligado**), y posiblemente vincularse con el mundo educativo de otras formas (**posibilidad**). En general se entiende que los roles crean expectativas de carácter **obligatorio, del deber la posibilidad**.

C.2.c Estatus Social

Nos referimos al estatus como el **prestigio** y rango que otorga cierta cultura y sociedad a cada **posición social**.

Evidentemente una posición determinada implica comportarse de acuerdo a ciertas normas.

Todos ocupamos alguna (generalmente varias) posiciones sociales, y en conjunto estas nos definen.

Cada posición social determina un sistema de relaciones complejo con la sociedad y nosotros mismas.

Además nuestra posición implica conformar al rol definido por esa posición social. Debemos comportarnos “de acuerdo al guión” de otra forma seremos amonestados.

Finalmente, el prestigio, ayudará a solidificar nuestra identidad y personalidad con respecto a la posición social y el rol que desempeñamos en la sociedad.

C.3 Socialización, conformidad, varianza y desviación

C.3.a Socialización:

El proceso por el cual un individuo absorbe una cultura, se integra en una sociedad y desarrolla su personalidad dentro de los ámbitos mencionados se denomina *socialización*.

La **socialización** supone una *internalización* de los contenidos culturales de la sociedad en la que vive y una *adaptación* a la sociedad en cuestión. Esta adaptación se realiza en tres niveles:

- **Biológico**/psicomotor: como nos movemos, gesticulamos, modulamos voz, hidratamos, cuanto nos relacionamos con la sexualidad, etc. dependiendo la cultura que habíamos.
- **Afectivo**: como expresamos nuestros sentimientos, (ej. los hombres no lloran).
- **Pensamiento**: *adquisición de valores, formas de pensar, normas de conducta, etc.*

La **socialización** generalmente se divide en dos fases (**primaria** y **secundaria**):

Durante la niñez nuestra aprendizaje en sociedad comienza a conformar nuestra **personalidad social**. *Esta ocurre en el seno de la familia, más tarde con amigos y en la escuela.*

Es en este momento que absorbemos nuestros primeros **roles sociales**, principalmente mediante dos procedimientos:

- **Aprendizaje**: *Imita a mayores, o repite lo que se le enseña mediante el estímulo (premio-castigo).*
- **Interiorización**: *identificamos roles con los que nos identificamos y los interiorizamos (los hacemos nuestros).*

El **juego** sería un tercer medio de socialización. Jugando interpretamos roles que más tarde quizás interpretemos.

C.3.b >> Personalidad básica, conformidad, varianza, desviación

La personalidad básica (MODAL):

En sociología la *personalidad básica (modal)* es aquella cuyos rasgos se suponen típicos de una cultura determinada.

Las sociedades, *generalmente*, empuja a los individuos en sociedad hacia su personalidad *básica*. Nunca llegamos a conformar totalmente esa *personalidad*, dada la idiosincrasia de las *experiencias individuales*.

Conformar con la personalidad básica se recibe con mayor aceptación (es amable), mientras que no conformar se observa con rechazo. De ahí que nos inclinemos, normalmente, a conformar.

Dependiendo del tipo de sociedad, se permitirá una mayor o menor desviación de la **personalidad básica**. En general toda sociedad busca cierta “normalidad”.

Ejercicio: ¿Que tipo de sociedades crees que son más rígidas?

El nivel de **adaptación/socialización** puede convertirse en **conformidad**, es decir, en la nivelación de las conductas entre individuos, en sociedades muy tradicionales o rígidas

¿Ejemplos?

Mientras que otras sociedades pueden permitir cierto nivel de **varianza** (ciertos rasgos conductuales individuales), o incluso la **desviación, o disconformidad**.

Por otro lado la varianza y la disconformidad son raramente conductas individuales

¿por qué?

II.2.D Tres conceptos de la personalidad en la psicología social

- **MI (me):** *actitudes sociales internalizadas, reflejo de la comunidad, obtenidas por socialización. (mis deberes, mis creencias, mi religión, mis obligaciones ... superyó de Freud).*
- **YO (ego):** *Lo más propio y característico de una misma. Lo que realmente está separado del MI. El yo que no es parte de la sociedad, el yo individuo.*
- **SI MISMO (self):** *La imagen que creemos damos ante la sociedad, como nos ven y como creemos proyectarnos ante otras: como creemos nos ven, como creemos nos juzgan, COMO NOS SENTIMOS AL RESPECTO.*

D.1 Conflicto y problemas

El hecho de que ocupemos diferentes *posiciones* y que tengamos que conformar diferentes *roles sociales*, genera *tensiones* y *conflictos* exemplificados anteriormente por los conceptos de *varianza* y *disconformidad*.

El problema presentado por “el conflicto” entre varianza, conformidad, es tratado en la actualidad, generalmente, a través de la comunicación y la tolerancia, a pesar de que aún hoy sufrimos los problemas generados por los roles impuestos por la cultura, sus instituciones y la sociedad. De cualquier forma el problema central de la personalidad aún no está claro:

El que la personalidad no cristalice de acuerdo a los predicados sociales, el no **conformar**, puede entenderse como la incapacidad de la **socialización** de moldear totalmente la personalidad y con ella la identidad del individuo.

Por otro lado, podemos entender que cierta varianza es de esperar en todo proceso de socialización.

Finalmente se podría afirmar que, la personalidad no puede escapar el proceso de socialización (ni siquiera el “*mi*”).



II.2.E Conformación de la personalidad moral según Piaget y Kohlberg

En sociedades complejas los sujetos suelen tener sentimientos de pertenencia respecto de una diversidad de grupos o categorías sociales. Las identidades desde este punto de vista son múltiples y pueden vincular a los sujetos con una diversidad de grupos sociales, desde los más próximos al más inclusivo como es la humanidad.

La noción de identidad como sentido de pertenencia a un determinado grupo cultural tiene sus orígenes en Freud. Actualmente es una noción que se utiliza en diversas ciencias sociales, especialmente en historia, sociología y antropología.

Documento 2.3.

Principales enfoques teóricos acerca del desarrollo moral

Los estudios acerca del desarrollo moral tienen un gran interés para la ética. Hacemos ver, por ejemplo, que no toda forma de moralidad es igualmente válida y que hay formas inmaduras o infantiles (que pueden prevalecer todavía en los adultos). Especialmente, estos estudios recalcan que una moral madura no puede reducirse a una pasiva aceptación de los códigos morales de la sociedad: ha de ser una moral personal, es decir autónoma.

Jean Piaget

Según Piaget (*El criterio moral en el niño*, 1932), la moralidad se desarrolla paralelamente a la inteligencia y progresiva de la heteronomía a la autonomía moral. Piaget sólo considera tres etapas de desarrollo, ya que afirma que en el período sensorio-motor no hay todavía ningún sentimiento moral.

Etapa del desarrollo moral	Características
<p>1º etapa: Moral de obligación-heteronomía (2-6 años): corresponde al período de "representación pre-operativa".</p>	<p>El niño vive una actitud de respeto unilateral absoluto a los mayores: sus órdenes son obligatorias y la obligatoriedad es absoluta. No posee todavía la capacidad intelectual suficiente para comprender las razones abstractas de una norma general. Moral de obediencia. Las normas son vistas casi como "cosas", reales y sagradas, intocables. Es lo que llama Piaget "el realismo de las normas". Por otro lado, como estas normas son totalmente exteriores al niño, esta etapa se caracteriza por la heteronomía.</p>

Toda forma de obediencia "ciega" -que también puede ser colectiva- pertenece a este tipo de moral infantil o rudimentaria.

II. El individuo y los procesos psicosociales

Etapa del desarrollo moral	Características
<p>2º etapa: Moral de la solidaridad entre iguales (7-11 años): corresponde al período de "operaciones concordantes".</p>	<p>En este momento los niños forman parte de grupos de amigos de la misma edad y participan en "juegos de reglas colectivas". Entonces el respeto unilateral a los mayores es substituido por el respeto mutuo, que supone la reciprocidad y la noción de igualdad entre todos. Las "reglas" de los juegos son concebidas como convenciones producto de un acuerdo mutuo, y de este modo desaparece el "realismo de las normas" de la etapa anterior. Surge el sentimiento de "la honestidad" (necesario para poder jugar) y también de la "justicia". Las normas se respetan por solidaridad con el grupo y para poder mantener el orden en el grupo. Sin embargo, las reglas se aplican con gran rigidez, y la justicia se entiende de un modo formalista e igualitario.</p>
<p>3º etapa: Moral de equidad-autonomía (a partir de los 12 años): corresponde al período de "las operaciones formales".</p>	<p>Surge el altruismo, el interés por el otro y la compasión. Por ello "los compañeros" ya no son "todos iguales", como en la etapa anterior; y las normas no se aplican rígidamente. Se es capaz de considerar las necesidades y la situación de cada uno. La justicia ya no se aplica, por tanto, en forma igualitaria. La moral se convierte en autónoma, ya que el adolescente es capaz de concebir principios morales generales, crear su propio código de conducta (muy idealista en general) y asumir el control de la propia conducta. El respeto a las normas colectivas se hace, por tanto, de un modo personal.</p>

Hay que tener en cuenta que este desarrollo de la moralidad no se realiza de modo mecánico: depende no sólo del desarrollo de la inteligencia, sino que también de factores sociales y emocionales. Por ello puede suceder que se permanezca anclado en manifestaciones de etapas anteriores.

LAWRENCE KOHLBERG

Lawrence Kohlberg se basó en los estudios de Piaget y de J. Dewey. Por ello, su interés se centró en los aspectos cognitivos de la moralidad. Kohlberg comenzó a recoger materiales en la década de los '60, presentando a la gente "dilemas morales" (casos conflictivos) y clasificó el tipo de respuestas. De este modo llegó a determinar hasta seis etapas que corresponden a tres niveles distintos de moralidad. Según Kohlberg esta secuencia de etapas es necesaria y no depende de las diferencias culturales (obtuvo los mismos resultados en EE.UU., México y Taiwán). Normalmente los niños se encuentran en el primer nivel (premoral), pero sólo el 25% de los adultos llegan al tercer nivel (y únicamente el 5% alcanza el estadio 6).

II.2 La Psicología Social, Influencia de la Sociedad en el Individuo.

Etapas del desarrollo moral	Características
3º Nivel Post-Convencional (autónomo y de principios): hay un esfuerzo por definir valores y principios de validez universal, es decir, por encima de las convenciones sociales y de las personas que son autoridad en los grupos. El valor moral reside en la conformidad con esos principios, derechos y deberes que pueden ser universales.	Estadio 5: orientación legalística del consenso social : lo correcto se define de acuerdo con los derechos reconocidos a todos después de un examen crítico y una aceptación constitucional y democrática. Por ello se insiste en el punto de vista de la legalidad. Actitud flexible: se admite un cierto relativismo de las normas, libertad para cada uno en lo no legislado, posibilidad de cambiar las normas. La razón para hacer lo correcto es defender unos derechos y leyes que uno ha asumido libremente : "Hay que respetar los derechos de los demás".
	Perspectiva social : se otorga prioridad a la sociedad y a los derechos (entendidos como producto de un contrato o consenso). Se reconoce la dificultad de integrar el punto de vista moral y el punto de vista legal.
	Estadio 6: orientación por principios universales éticos : lo correcto y justo se define por la decisión de la conciencia según principios éticos autoescogidos (justicia, dignidad de la persona, etc.) La razón para hacer lo correcto es que, en cuanto persona racional, uno ha visto la validez de los principios y se ha comprometido con ellos. "Es lo justo", "Lo exige la dignidad del hombre".
	Perspectiva social : perspectiva moral. El orden social se basa sobre principios morales, especialmente el respeto a los demás (a quienes se considera como fines y no como medios).

Fuente: Tejedor Campomanes (1997).

Introducción a la filosofía.

Ediciones SM, Madrid España. Págs. 200-202.

Juicio moral y género

Carol Gilligan trabajó con Kohlberg durante muchos años. Sus trabajos de investigación se centraron en dar una mirada respecto de cómo las niñas resolvían los dilemas morales. A partir de estos estudios, ha concluido que las mujeres se definen a sí mismas más en términos de las relaciones con otra gente, que se juzgan a sí mismas por sus responsabilidades y por su habilidad de cuidar a otros, tanto como a sí mismas, y que logran la identidad más a través de la cooperación que a través de la competencia.

Ella ha observado que las mujeres, inclusive desde una temprana edad, suelen definirse en función de los vínculos que tienen con otras personas. Son, por ejemplo, “hermanas de...”, “amigas de...”, “parejas de...”, “madres de...”.

Curiosamente, Kohlberg comenzó su trabajo estudiando sólo a muchachos norteamericanos. Aunque la mayoría de los demás estudios (incluyendo los de Piaget) han incluido a ambos sexos en sus muestras, Carol Gilligan se ha preguntado si la fórmula de Kohlberg de las etapas convencional y postconvencional no estaría un poco sesgada al haber considerado una muestra sólo masculina. Gilligan cita varios estudios que muestran que es más probable que los hombres desarrollen los estadios 4 y 5 que las mujeres; éstas tienden al estadio 3 como modo predominante de razonamiento. Gilligan sugiere que esta aparente diferencia sexual puede reflejar la formulación presente de las etapas más elevadas, más que la falta de las mujeres para desarrollar esas etapas. La formulación presente pone gran énfasis en el desarrollo de principios abstractos de justicia y bienestar, pero pasa por alto cuestiones personales e interpersonales como el conflicto de cuidar de los demás y tomar la responsabilidad de las propias acciones. El desarrollo de las mujeres podría hacerse más visible si la investigación diera el mismo peso a las cuestiones personales que a las abstractas.

III. Persona, sexualidad y género

Textos...



La sexualidad es una dimensión fundamental de nuestro ser personal. Esta se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida, por lo que decimos que es dinámica. Además de los aspectos biológicos y psicológicos, los factores socioculturales tienen un papel muy importante en esta transformación; su influencia puede ser positiva y propiciar el desarrollo íntegro, pleno, de la persona, ser un vehículo de crecimiento y expresión personal, o por el contrario, restringirlo y coartarlo.

A diferencia de lo que muchos piensan, la sexualidad humana no sólo abarca las relaciones sexuales, los contactos eróticos y la reproducción. Está vinculada con casi todas las áreas de la vida y, por lo mismo, su aceptación y sana vivencia influyen positivamente en la vida general de la persona. La sexualidad es sólo un elemento esencial de nuestro desarrollo y de nuestra identidad. Ella constituye una forma de expresión de nuestro ser y de nuestros sentimientos más íntimos y una forma y un proceso de comunicación. En la vivencia de la sexualidad ponemos en juego los valores que están en la base de nuestro proyecto de vida.

El ser humano es un todo cuyas partes interactúan; la sexualidad es una de ellas y por eso es necesario entenderla de una manera global y como un aspecto inherente a la persona. No es posible aislarla del resto del individuo, ni entenderla como privativa de las personas que mantienen relaciones sexuales coitales.

La sexualidad supone, expresa y participa del misterio integral de la persona. De allí que no se la pueda entender desde una visión reduccionista. Su carácter integral y plurivalente es un rasgo específico y característico. Por ello es necesario aproximarse a su comprensión considerando las distintas dimensiones que la componen:

Dimensión biológica: las diferencias entre el varón y la mujer se imponen por una serie de caracteres morfológicos, sin embargo la distinción biológica entre el hombre y la mujer es mucho más compleja que la configuración descriptiva de la genitalidad. De tal modo que el sexo biológico contempla 5 categorías básicas: la configuración cromosómica; el sexo gonádico; el sexo hormonal, la estructura reproductiva interna y la genitalidad.

Dimensión psicológica: la sexualidad en el ser humano no se limita a ser una “necesidad” (dimensión biológica), sino que se expande en el camino del deseo (dimensión psicológica) llegando a ser vivencia y comportamiento sexual humano. La dimensión psicológica introduce el sentido en la sexualidad humana; Entre las categorías que incluye esta dimensión está la identidad sexual y el desarrollo sexual.

Dimensión sociocultural: el ser humano es un ser cultural también en su sexualidad; porque tiene una historia, es una historia y construye historia. La tradición la alcanza en la cultura en que vive. Se hace parte de esa historia cuando la asume conscientemente y construye su historia cuando asume la responsabilidad personal y colectiva como ser social frente al momento presente. Existen una serie de espacios y canales de socialización de la sexualidad humana. Entre los más importantes están la familia de origen, la escuela, el grupo de pares, la religión, las normas sociales, los medios de comunicación.

Dimensión ética-filosófica: La sexualidad no es un concepto “abstracto”, la sexualidad se vive, se pone en acción y se juega en las experiencias de la vida diaria, en lo cotidiano. La dimensión ética parte de la noción de la persona, hombre y mujer, como valor en sí misma. Esta va asumiendo a lo largo de su vida diversos valores y se convierte, por lo tanto, en una portadora de ellos, los cuales también jerarquiza a la luz de sus experiencias y vida personal. Constantemente está revisando sus valores y replanteándose su jerarquía, lo que lleva a conformar su conciencia. La ética se convierte así en el contexto valorativo que orienta el ser y el actuar de la persona. Desde allí hace sus opciones y le da un sentido a su vida. En el plano de la sexualidad es justamente la dimensión ética la que en última instancia define cómo va a ser esta vivencia en el individuo. Esto quiere decir que los valores asumidos por la persona se ven reflejados en sus actitudes, sentimientos y comportamientos respecto de lo sexual.

Fuentes:

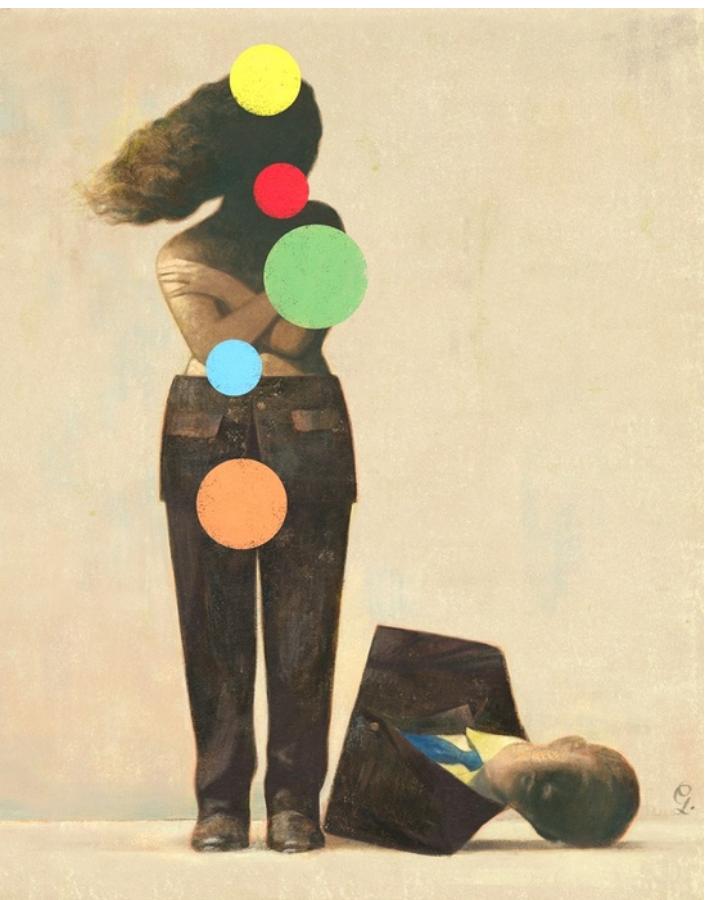
- Mónica Silva R. (1996). *Sexualidad y adolescencia, Tópicos en Psicología*. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile.
- Tony Mifsud (1989). *Reivindicación ética de la sexualidad*. Ediciones Paulinas-CIDE. Santiago de Chile.
- Julia Marfán y Gloria Rojas (1999). *La educación en sexualidad como objetivo transversal*. Editorial Tiberíades. Santiago de Chile.

Ejercicios: Previo a leer el texto, discutimos que entendemos por “sexualidad” y “Género”. Debatimos, posteriormente leemos el texto y revisamos nuestro debate anterior.

- B) Da ejemplos de los ámbitos que ocupa el estudio de la sexualidad.
Hacemos una lista en la pizarra y discutimos su relevancia.

III.1 Conceptos: sexo, identidad y género.

Textos...



Dentro del concepto de identidad personal hay una dimensión importante que es nuestra identidad sexual y que resulta interesante de analizar como una dimensión separada, si bien esta separación es artificial, puesto que nuestra sexualidad forma parte integral y constitutiva de nuestra identidad personal: somos hombres y mujeres desde el momento de nuestra concepción y aprendemos a asumir nuestra identidad sexual a lo largo de nuestras vidas. Nuestra identidad sexual parte desde el momento mismo de la concepción, en el mensaje genético de la unión del óvulo con el espermio. Al nacer la guagua, la primera pregunta que todos formulamos es ¿fue varón o mujer? A medida que el niño o la niña crece, irá adquiriendo las características propias de su sexo a través del aprendizaje que se da primordialmente en la familia y a través de los modelos de ser hombre y mujer que le presenta su ambiente. Los roles asociados al sexo femenino o al masculino en nuestra sociedad difieren entre sí. Así, la dulzura, la suavidad y la ternura son características “deseables” para las niñas y la brusquedad y la agresividad son mucho mejor toleradas cuando las manifiestan niños varones. Los niños aprenden a comportarse “como

hombres” y “como mujeres”, a través de la imitación y la identificación con el progenitor del mismo sexo. Los padres, la familia y la sociedad en general refuerzan el que se aprendan las conductas que se asocian al propio sexo. O sea, las niñas reciben la aprobación por comportarse “en forma femenina” y los niños reciben aprobación por comportarse “de forma masculina”. Por tanto puede afirmarse, en términos generales, que las identidades femenina y masculina están influenciadas por la carga biológica de los individuos al nacer y por las experiencias de aprendizaje que se dan en relación al ambiente, a los padres y a los adultos importantes en la vida de niños y niñas. En este sentido es interesante señalar que las prácticas de crianza infantil difieren entre culturas y también en el tiempo, y lo que resulta deseable en determinada sociedad no necesariamente lo es en otra”.

Silva R. (1996). Sexualidad y adolescencia. [Fragmento] Universidad Católica de Chile.

Textos...

No sólo somos biofisiológicamente sexuados, sino que también nuestro psiquismo, toda nuestra organización social y nuestra cultura son sexuados.

Desde el nacimiento asignamos nombres, vestidos, juguetes, actividades, etc., sexuados. Incluso se nos supone una manera de ser, aficiones, pensamientos y deseos sexuados. Antes de que el niño o la niña tomen conciencia de su identidad sexual, le asignamos un rol

sexuado que afecta a, prácticamente, todas las dimensiones y actividades de su vida. Todas las sociedades y culturas asignan actividades específicas al hombre y a la mujer, aunque lo hacen de forma, a veces, muy distinta. Estas asignaciones no se basan, en general, en diferencias biológicas, sino que, en la mayoría de los casos, se basan en formas de funcionamiento social que se han cristalizado a lo largo de la historia.

Hacia los dos y tres años, niñas y niños toman conciencia de su identidad sexual (se autodefinen como niño o niña) y, simultáneamente, comienzan un proceso de aprendizaje e interiorización de las funciones que la sociedad considera propias de la niña o del niño (roles de género).

La identidad sexual: soy hombre o soy mujer, pasa a ser una categoría permanente de los juicios que el sujeto hace de sí mismo, tal vez la más importante, y el rol de género, aquel que más define la vida de las personas a lo largo de su ciclo vital. ¿Qué otra cosa cambia más la forma de estar en el mundo que el hecho de ser hombre o mujer?

También desde edades muy tempranas, los 3 y 4 años, niños y niñas manifiestan intereses sexuales, se autoexploran, hacen preguntas, se observan, construyen sus propias teorías sobre su origen, la reproducción, etc., y ponen de manifiesto conductas sexuales a través de los juegos y otras conductas. Es decir, expresan en conductas su sexualidad. La conducta sexual es una de las conductas humanas más significativas en todas las edades de la vida, sea cual sea la forma concreta que adopte en cada sujeto.

A la conducta sexual observable subyacen los deseos, los sentimientos y las fantasías, que son elementos fundamentales de la psicología sexual. Estos se especifican y consolidan en la pubertad y permanecen a lo largo de todo el ciclo vital. Por tanto para entender la sexualidad, no basta con conocer la anatomía y la fisiología sexual, sino que es necesario tener en cuenta también la psicología sexual y la cultura en la que el individuo vive”.

López y Fuertes (1990). “Para comprender la sexualidad”. [Fragmento]

Ejercicio: Tras leer el texto ¿Hasta qué punto el género, la orientación sexual y la identidad sexual es determinado por la cultura?

Formamos dos grupos, cada grupo defiende una posición y debatimos.

- b) Buscan online información al respecto de culturas diferentes con más de dos géneros y formas de organización familiares diferentes a las monoparentales. ¿A qué se debe esto? ¿Cuál es la repercusión para el estudio de la psicología y la explicación del comportamiento? Crees que la “sexualidad” es parte importante para la conformación de la personalidad y por tanto el comportamiento.

Debatimos en clase.

III.1.A SEXUALIDAD

Si bien la sexualidad humana también es la capacidad de tener experiencias eróticas, el concepto de **sexualidad** ha de extenderse más allá de lo mencionado.

Deberíamos afirmar antes de comenzar, que la sexualidad no precisa de relaciones coitales o literalmente físicas, o la interacción directa con otras personas en un medio “erótico”. **La sexualidad humana, en el ámbito de la psicología**, estudia las **influencias** generadas por nuestro **sexo** (M, F, otro), nuestras **preferencias sexuales** y **relaciones interpersonales**, el **género** del que nos sentimos parte y **como estas interacciones afectan** nuestro **comportamiento**, nuestra personalidad, es decir, nuestra **identidad**. El **estudio** de la sexualidad humana es el estudio de **todo aquello que conforme y afecte nuestro comportamiento e identidad, vinculado al sexo, reflejado en la sociedad, la cultura y por lo tanto nosotras mismas**.

La sexualidad, por lo tanto, es central en la conformación de nuestra personalidad. Sus efectos son psicológicos (personales), pero inevitablemente (como la mayoría de la psicología) generará discusión en ámbitos éticos, sociales y políticos (incluidos los económicos), ya que los “roles” sociales, se ven afectados por la conformación de “normas” conectadas a la sexualidad.

Ejercicio: Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, y la recién adquirida definición de “sexualidad”, dirímen sobre la repercusión social de la misma.

III.1.B Sexo, Género, Orientación e Identidad Sexual:

Algunas definiciones previas usadas en el ámbito de la “sexualidad”:

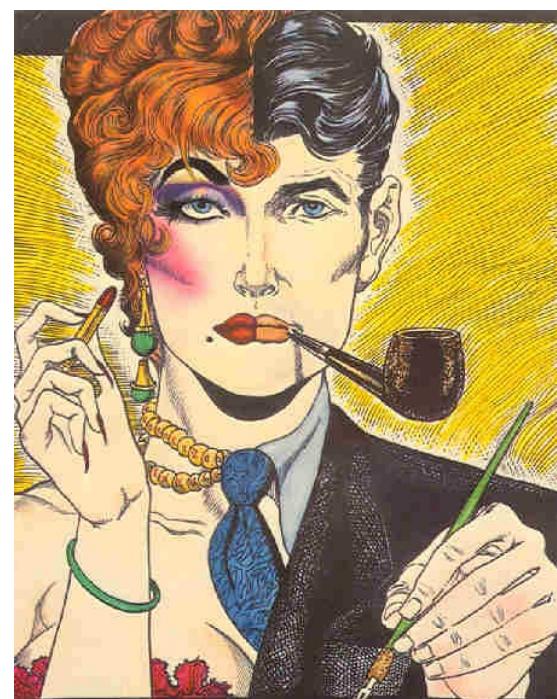
- **Sexo:** lo define nuestra realidad biológica (nuestros genitales) -hombre/mujer/inter (biológico).
- **Género:** nuestra realidad psicológica (como nos sentimos) -hombre/mujer/otros (sexo psicológico)
- **Rol de género:** como se espera que una persona se comporte de acuerdo a su género
- **Orientación sexual:** hacia que nos sentimos atraídas. Es una realidad observable en el ser humano que tanto el sexo, como el género y la orientación sexual pueden conjugarse de formas diferentes a como lo definen ciertos roles culturales (ej. Sexo bio-mujer, género-hombre, orientación-mujeres).
- **Identidad Sexual:** Todos aquellos aspectos de la identidad personal que se ven afectados por lo que entendemos como sexualidad.
- **Dimensión biológica:** 5 categorías básicas: la configuración cromosómica; el sexo gonádico; el sexo hormonal, la estructura reproductiva interna y la genitalidad.
- **Dimensión psicológica:** identidad sexual, género, orientación sexual.
- **Dimensión sociocultural:** influencias familiares, culturales, políticas realacionadas con la sexualidad y que afectan nuestra psicología/comportamiento etc.
- **Dimensión ética-filosófica:** dentro de la cultura nos encontramos con jerarquías, valores, normas etc. vinculadas a religiones, filosofías, nuestra propia moral, etc. de las que somos portadoras.

B.1 Identidad sexual:

En general damos **dos definiciones** a la identidad sexual

Una es la suma de todos aquellos aspectos que están vinculados a las sexualidad y ayudan a definir nuestra identidad. Los aspectos de nuestra identidad que “tocan” la sexualidad, es lo que conocemos como **identidad sexual**.

Por otro lado entendemos por “identidad **sexual**” como la forma en la que **uno piensa sobre si mismo** en lo tocante a la sexualidad. Como ya hemos observado la sexualidad no se reduce al acto sexual, la orientación o el sexo biológico. Entenderemos que la identidad sexual no se puede reducir a ninguna de las categorías anteriores, por lo tanto, ej., podemos imaginar una persona de sexo biológico femenino, de género masculino y orientado sexualmente hacia los hombres. La identidad sexual, ex más compleja que que sus partes y en conjunto, estas, definen la identidad teniendo en cuenta la percepción de la persona particular. Respecto a nuestra última afirmación, podríamos distinguir entre “**comportamiento sexual**” e “**identidad sexual**”, entendiendo el comportamiento como “la expresión” de mi identidad sexual, y la “identidad sexual” la percepción personal que tengo respecto a mi identidad en lo vinculado a la sexualidad.



B.1.a Formación de la identidad sexual

La formación de la identidad sexual es un **proceso complejo**, como la mayoría de aspectos de nuestra personalidad incluye **substratos biológicos, culturales/sociales y personales/individuales**. La conformación de la identidad sexual comienza en el proceso de gestación y las experiencias tempranas tras el nacimiento, para afinarse durante toda la vida. La identidad sexual es un “continuo” fluido y cambiante, como lo es la propia personalidad (ej. no soy el mismo que hace 10 años, si bien me parezco).

Dado que la identidad depende en parte de la cultura, la biología e idiosincrasias particulares, las formas en las que se expresa es virtualmente infinita. Debemos ser cuidadosas, evitar conflictos o confusiones ante la posibilidad de mal trato de la persona particular y su identidad. Tradicionalmente la **mayoría** (si bien no todas) de sociedades insiste en **catalogar** cada individuo por sus **genitales** (aspecto biológico) **determinando** así un **rol de género** fijado por la **cultura**. Si bien este comportamiento responde a una necesidad social, racional y funcional, generalmente de orden constructivo, no debemos olvidar los problemas derivados de ignorar la particular historia vital que conforma la identidad del individuo. Una mala gestión de lo anterior, puede desembocar en confusión de la identidad y otras patologías psicológicas.

Imaginemos como ejemplo, que socialmente se le asigna a una persona el género de varón, a pesar de sus genitales femeninos, esta persona podría experimentar lo que se llama **disforia de género**, es decir una profunda inconformidad con parte de la identidad que le toca vivir. Lo mismo implicaría asignar un género diferente a la identidad vivida por cualquier otra persona (ej. un joven -sexo masculino-, tratado como varón, cuando se siente mujer).

B.1.b Otros factores que influyen en la formación de identidad sexual

Algunos estudios indican que la identidad sexual se fija **-principalmente-** en la **infancia temprana** (no más allá de los **2 ó 3 años**) y a partir de entonces **tiende a la inmutabilidad**. Esta conclusión se obtiene generalmente preguntando a personas **transexuales** cuándo se dieron cuenta por primera vez que la identidad sexual que **socialmente** se les había asignado no correspondía con la que se identificaban **personalmente**. Por otro lado no debemos olvidar que la **identidad** (incluida la sexual), es un **proceso constructivo** y en constante cambio (ej. no somos la misma persona hoy que hace 10 años, nos enojamos de forma diferente, reaccionamos de diferente forma ante los mismos estímulos, etc.), **determinado** por nuestras **vivencias**, nuestro **carácter**, la **cultura**, la **sociedad** y nuestra **conformación biológica** (ej. particularidad hormonal, sexo, etc.).

Algunas personas **nacen** con **combinaciones** de **rasgos** de los **dos sexos**, debiendo afrontar las **complicaciones** que surgen cuando la **sociedad** se **burla** o **discrimina** su físico -lo que suele ocurrir con las personas intersexuales-, o **insiste** en **asignar** a un individuo una identidad sexual con la que no se identifica -algo habitual entre las personas transexuales-.

En el caso de las personas **transexuales**, sus **problemas** suelen reducirse cuando pueden pasar por el **proceso de reasignación de sexo**, el cual **incluye** una **cirugía** mal llamada "operación de cambio de sexo" y la **aceptación** por la sociedad y **entorno** cercano.

Ejercicio: Hacemos una lista (en grupo) de valores y actitudes pertenecen a lo que entendemos por hombre y mujer. Más tarde las presentamos y discutimos hasta que punto estas son correctas.

b) Discutimos/debatimos si potencialmente podrían existir más de dos identidades sexuales.

III.1.C Discriminación

Probablemente hay tantas formas de entender la identidad sexual y el género como humanos existen, sin embargo las sociedades tienden a clasificar en comportamientos inamovibles a los individuos y a asignarles roles a veces muy reducidos. La normalidad que tradicionalmente ha bañado la realidad occidental, en lo tocante a la sexualidad, se denomina “heteronorma” o “heternormalidad” (es binaria en cuanto a sexo, género y rol, monogámica en cuanto a relaciones sexuales y heterosexual en lo referido a atracción). Entender como se conforma la identidad (una construcción influenciada por los factores ya reiterados aquí en innumerables veces), puede ayudarnos a entender que el funcionamiento psicológico normal de una persona puede desembocar en una expresión de la identidad sexual apartada de la heteronorma. Entender esta realidad psicológica, evitará la discriminación.

Por otro lado debemos recordar que la **identidad sexual** debe **diferenciarse** de la **orientación sexual**, es más compleja que esta. Podemos encontrar personas heterosexuales, homosexuales, bisexuales, pansexuales y asexuales de diferentes géneros, sexos o quizás negando algún aspecto anterior (quizás sientan que “transitan” o viven una “construcción”, quizás “deconstrucción”, constante de su sexualidad). Al fin y al cabo son las personas que deciden que identidad quieren vivir, no nosotras por ellos.

Equivocadamente, hay personas que **confunden la transexualidad** con una **homosexualidad extrema**; es decir, según estas personas, una persona transexual ama tanto al otro sexo que acaba identificándose con él. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones en sexología apuntan a que la identidad y la orientación sexual son hechos absolutamente diferentes, por lo que pueden darse personas transexuales con diferentes orientaciones sexuales.

Entender que todo aquello que se aleja de la “norma” o “rol” normal está mal o es incorrecto, particularmente en lo que se refiere a la identidad, es lo que se define en sociología y antropología como **etnocentrismo**. Podemos afirmar, por ejemplo, que los Hijra de la India que identifican a personas intersexuales dentro de su cultura "el tercer sexo" están equivocados? ¿Si hubiésemos nacido en esa sociedad pesaríamos lo mismo?

Ejercicio: ¿Crees que existen límites de lo aceptable fuera del etnocentrismo? ¿Crees que cualquier práctica de culturas ajenas a la tuya es respetable? Debatimos.

C.1 Otros aspectos relacionados con la discriminación

A veces la frontera entre la identidad sexual y la identidad de género no se muestra muy clara. En este punto, tanto la **psicología contemporánea** como la teoría Queer **rechaza** la categorización del **individuo** en **categorías universales** como "homosexual", "heterosexual", "hombre" o "mujer". Según esta teoría, la **identidad sexual** de las personas son el **resultado**, en gran medida, de una **construcción social**. De ser así no existirían papeles sexuales esenciales o biológicamente inscritos en la naturaleza humana. Es decir, **todas las identidades** relativas a la sexualidad, género y/u orientación sexual son **igualmente anómalas**, ya que son un producto socio-histórico.

La **transfobia** aún no ha sido integrada en el discurso público. **Tradicionalmente**, se ha visto la transexualidad como un **problema psiquiátrico**, la llamada **disforia de género**. Sin embargo, **recientes investigaciones en neurociencia** sobre **cerebros de transexuales** indican que la composición de éstos **muestra** a menudo la **composición del sexo** con el que se **identifica** el individuo **en lugar** de la del sexo de **nacimiento**. Esto **apoya** la **teoría** de que el **cerebro** de un individuo puede **desarrollarse** en un sentido diferente al de sus **genitales**, por lo que la transexualidad también puede ser de origen innato y no solo psicológico. La investigación también apoya las expresiones "hombre atrapado en el cuerpo de una mujer" y "mujer atrapada en el cuerpo de un hombre".

En realidad, la discriminación hacia los/as transexuales está en estrecha relación con el sexismoy la homofobia. De hecho se correlacionan. Esta asociación se debe a que estas formas de discriminación se sirven de las mismas creencias o ideología para fomentar su odio: la heteronormalidad y el machismo.

III.2 Atracción interpersonal, amor y relación de pareja.

Textos...

Entrevistas sobre el amor

¿Sobre qué cimientos se estableció esta relación (de pareja) y cómo fue evolucionando?

- “ Yo creo que se estableció sobre el cimiento más sólido que es el absoluto desinterés. Y sobre la base de compartir una pasión, en este caso la literatura. (...) El amor es reconocer la mitad del alma. Sin juzgar ni ser juzgado, sin sojuzgar o ser sojuzgado. Algo completamente fluido y natural.”

(María Kodama, viuda de Jorge Luis Borges).

• ¿Qué importancia ha tenido Matilde, su mujer, en su vida?

- “Sin ella no habría publicado nada, habría quemado todo lo que he escrito y tal vez me habría suicidado. Se escapó de su casa a los 17 años, para venir conmigo. Pobre. Ha sido y es el puntal de mi existencia. ¡Es el amor más grande y más perdurable que he tenido! Hace más de medio siglo que vive conmigo, que me aguanta, que me lee, la primera que critica lo que escribo y ahora lo que pinto. Su semiinvalides ha aumentado todavía mi amor por ella”.

(Ernesto Sábato).

• ¿Cuál es su concepto del amor?

- “Si hablamos de amor de pareja, creo que en eso funciona un elemento químico muy misterioso. ¿Por qué uno ama a esa persona y a ninguna otra? Joseph Campbell dice que los individuos nacemos incompletos y que el amor nos reúne con la otra mitad y nos convierte en una unidad.

Es algo del espíritu, del alma. Pero también el amor se cuida, se nutre, para que no se muera, para que crezca. Yo no quiero vivir sin amor. Sin amor no puedo escribir, no puedo ser”.

(Isabel Allende).

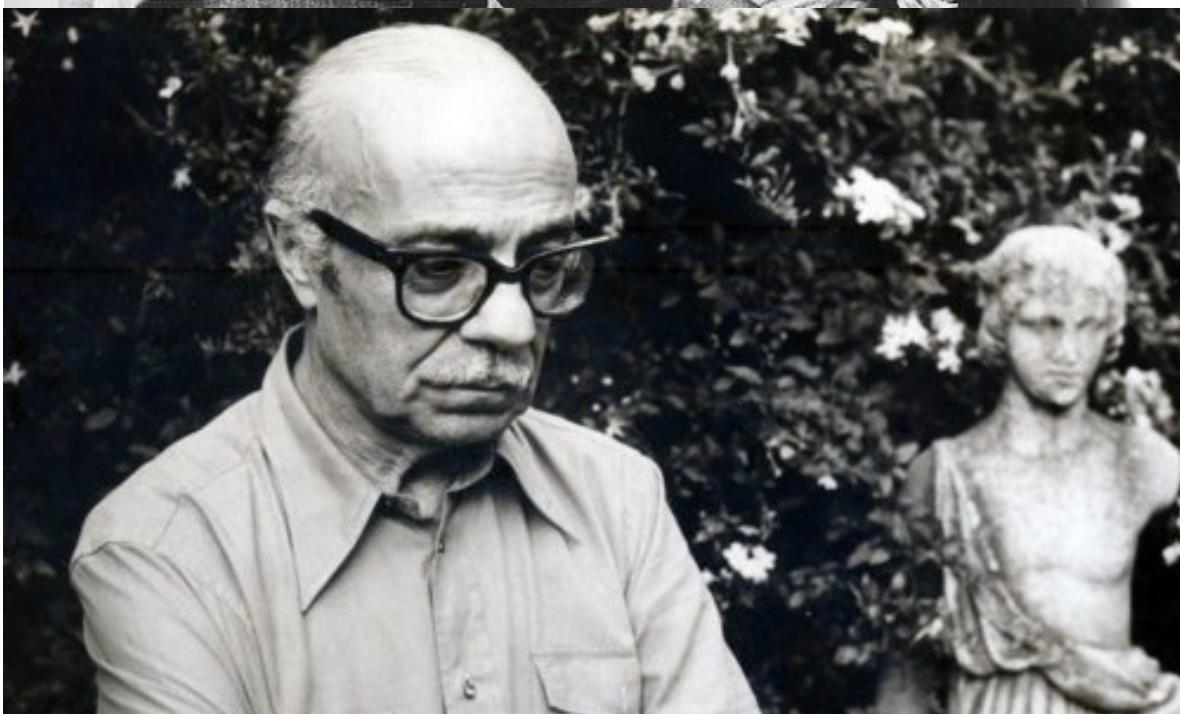
• ¿Usted toma la vida también como una navegación?

- “¡También! El matrimonio, especialmente, es como subirse a una embarcación. Yo me he casado dos veces. Mi primera mujer se murió de cáncer en mis brazos. Y después vino solamente Eliana. Llevo 47 años casado con un ángel. Mi mujer es mi apoyo fundamental en la vida.

Cuando yo me siento nervioso la llamo, le tomo la mano, me la pongo en el corazón y le digo: ¡Ayúdame! (Desamparado). Y como ella es más joven que yo, voy a morir en sus brazos. He dejado de hacer algunas cosas que me hacen mal por amor. La amo más que a la cal de mis huesos, como dice la Gabriela Mistral. Por eso digo que el matrimonio es como un embarque del cual no hay que bajarse nunca...”

(Francisco Coloane).

III.2 Atracción interpersonal, amor y relación de pareja.



III.2.A Atracción interpersonal, amor y relaciones interpersonales

Una parte importante del estudio de la psicología social se encarga del estudio de **como vemos a otras personas (cognición social)** -**como percibimos al otro** y **como esto afecta** nuestro **comportamiento**- todo esto hace parte de lo que se entiende como **procesos/fenómenos interpersonales**. Nos expresamos y relacionamos con el otro a partir de esos procesos internos, traduciéndose en actitudes hacia otros de **atracción o desprecio** en lo que definimos como fenómenos interpersonales.

Como ya hemos mencionado un área central de **estudio de la psicología social** es la **atracción interpersonal**, o las razones por las personas se atraen y como estas relaciones afectan a su comportamiento. En la presente sub-unidad, observaremos cuales son las repuestas generales por parte de la psicología ante estas preguntas, en un segundo plano, observaremos como las relaciones interpersonales afectan en la vida diaria y como podemos confrontar esta realidad de una forma saludable.

La característica emocional en la que nos centraremos para el estudio de las relaciones interpersonales aquí, es el **amor**. En particular, la capacidad de establecer relaciones basadas en el “amor”. Como veremos existen diferentes principios psicológicos de atracción relacionados con el amor, entre otros están los principios de similaridad, familiaridad y proximidad que observaremos más adelante.

Ejercicios: Los alumnos en clase tratan de definir lo que entienden por Amor y por “Atracción interpersonal”.

III.2.B Amor

Se entiende por amor una **variedad de sentimientos, estados y actitudes**, que van **desde el afecto interpersonal** en sus diferentes grados (amo a mi madre/perro/amigo/hermana/compañera), **al simple placer** (me encantan los espaguetis con tomate, me encanta). **También** se puede referir a un tipo de **virtud humana**, de **compasión y afecto**, de **sentimiento de pertenencia**.

En general, es un concepto difícil de comprender en si mismo, pero que en general se entiende como una **herramienta** que sirve para **facilitar** la **cohesión social**, **entre otras cosas**, a través de la **atracción interpersonal**. Al fin y al cabo, decimos enamorarnos, o sentir placer por algo que nos hace sentir de alguna forma especiales, en relación a aquello que amamos, ya sea de una forma física o mental. También afirmamos, o entendemos que es el vínculo que nos permite vivir en sociedad y mantener la especie, gracias a los vínculos que este crea.

B.1 Amor y relaciones interpersonales

En lo que se refiere estrictamente a la relaciones interpersonales, de forma más tradicional, podríamos definirlo como una mezcla entre conexión química, admiración intelectual, atracción sexual, complicidad, idealización, erotización, deseo de correspondencia y deseo perdurable

B.2 Construcción sociocultural de amor romántico.

La visión tradicional y occidental del amor romántico facilita la organización social en pares, que crean familias, reproduciéndose, al mismo tiempo que reproducen la cultura en la que están inmersos. En su forma “idealizada” es heterosexual, eterno, monógamo e indestructible.

B.3 Falsas características del amor, la sombra de la violencia:

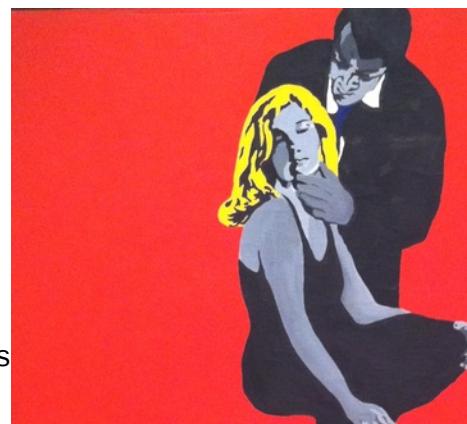
- **Control:** amar no es dominar la libertad del otro, sino que el vínculo afectivo es producto de la definición que hemos dado del amor (conexión química, admiración, atracción tanto intelectual como sexual, complicidad, idealización, etc...) y cristaliza gracias al consenso, el respeto y la confianza. El control es producto de la inseguridad, del temor de que los aspectos que definen el amor no estén presentes en la relación y la apelación de a un falso amor que se expresa a través de la violencia, la cual su primer síntoma será “el control” (como forma de coartar y controlar la libertad del otro).
- **Celos:** el celo es una respuesta emocional, relativamente natural. Por otro lado, debemos cuestionarnos por qué sospechamos o desconfiamos, ya que pretender interferir en los afectos de una tercera persona que aparentemente quieres, no es amor, es violencia.

El amor debe ser “bienestar” y “bienestar”, es “estar bien”

Ejercicio: ¿Qué nos motiva para dar paso a relaciones interpersonales basadas en el amor?

- b) Que valores pensamos son importantes en toda relación.

Debatimos



III.2.C ATRACCIÓN INTERPERSONAL, fundamentos, teóricos

C.1 Fundamentos Biológicos

Los **modelos biológicos** tienden a vincular el **amor** al “**sexo**”. El amor -vinculado al sexo- se observa (desde la biología) como algo **similar** al **hambre** o la **sed**. Helen Fisher, una experta en el tópico del amor divide la experiencia en **tres fases**: **deseo**, **atracción**, y **apego**. El **deseo** es la sensación de “deseo sexual”; la **atracción romántica determina** que nos escojamos generalmente a una pareja para **conservar tiempo** y **energía**. Mientras que el **apego sirve** para **compartir** los **trabajos derivados** del **parentazgo**, la **defensa**, **alimentación**, etc... Parece que se han **identificado** tres **circuitos neurológicos** (con sus neurotransmisores) **asociados** a estos **padrones de comportamiento** (los tres tipos de atracción).

En **esta línea**, la psicología evolutiva a tratado de **explicar** el “**amor**” como un **mecanismo** de **supervivencia**. Dado que los humanos, como animales, tenemos una dependencia alta durante los primeros años de vida, en comparación con otros mamíferos, el amor se observa como un mecanismo útil (en términos evolutivos) para que ambos progenitores apoyen a su descendencia por un mayor periodo de tiempo.

C.2 Fundamentos Psicológicos

La psicología recoge varios enfoques de como entender la atracción interpersonal y, por lo tanto el amor.

C.2.a Perspectiva Cognitivista:

La fuerte **mezcla** entre **emociones** y **componentes cognitivos racionales**, hacen de la atracción interpersonal un tema complejo de comprender, quizás el más complejo en lo que se refiere al comportamiento humano. Este comportamiento **implica no solo** “**amar**”, pero también “**gustar**” o simpatizar, “**admirar**”, “**desear**” etc.... y la **atracción sexual** en si misma.

Las **investigaciones** en este ámbito se han **encontrado** con gran número de **contradicciones** interesantes, si bien durante nuestras primeras fases de la **infancia** comenzamos con a **empatizar**/simpatizar con “otros”, a medida que **crecemos** los tipos de **atracción interpersonal** se **vuelven** más **complejas**, así como sus razones.

C.2.a.1 Atracción y simpatía, leyes de atracción

Si bien no todas podemos ser “estrellas de cine”, cuando dos personas que entendemos como “bellas” forman pareja, sirven de ejemplo para ilustrar algunas de las **razones** que la **psicología a descubierto** definen la atracción interpersonal en general: **atractivo físico**, **proximidad**, **familiaridad** y **similaridad**. Si bien estas **no** son **suficientes** para **solidificar** las **relaciones interpersonales**, solo cabe observar el número de divorcios o la cantidad de proyectos compartidos de todo tipo que colapsan, **sirven de primer vínculo** fuerte.

C.2.b Psicología cognitiva y psicología social

La psicología cognitiva y psicología social, propone que la persona desarrolla **tres procesos** internos que se **traducen** en lo que **entendemos** por **amor** (**Robert Sternberg**), el amor se entiende como un **proceso racional** que **encaja estos tres procesos** y a través de ellos se pueden entender **todos los tipos posibles de amor** (**desde rechazo, o amistad, hasta el amor consumado o el romántico**):

1. La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.
2. La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades.
3. compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

Estos tres componentes pueden relacionarse entre sí formando diferentes formas de amor:

- intimidad y pasión
- pasión y compromiso
- intimidad y compromiso, etc.

La fuerza con la que cada uno de estos componentes se entienda determinaran el tipo de amor o rechazo que tengamos por el otro.

C.2.c Conductismo cognitivo.

Amor como estado mental que responde a una “**retroalimentación**”. Es decir, **refuerzos** positivos (ej. placer, felicidad, premios en general) **facilitan** la apetencia por ese **estado mental**.

C.2.d Psicoanálisis

El amor es un **arte**, una **elección voluntaria**. Según Fromm, es un arte, en consecuencia, requiere esfuerzo y conocimiento.

C.2.e Psicología Humanista

Desde el punto de vista de la psicología humanista, la definición de amor más delimitada que aporta el humanismo es la de Carl Rogers, también considerada por Abraham Maslow: «amor significa ser plenamente comprendido y profundamente aceptado por alguien».

Ejercicios: En grupos tratamos de defender una teoría particular.

Compartimos nuestros hallazgos con la clase.

Reflexionamos sobre la complejidad del concepto del amor, su relevancia para la psicología humana, nuestra vida diaria y la sociedad.

III.2.D Una teoría sobre el amor

La teoría triangular del amor del psicólogo estadounidense Robert Sternberg caracteriza el amor en una relación interpersonal según tres componentes diferentes: intimidad, pasión y compromiso:

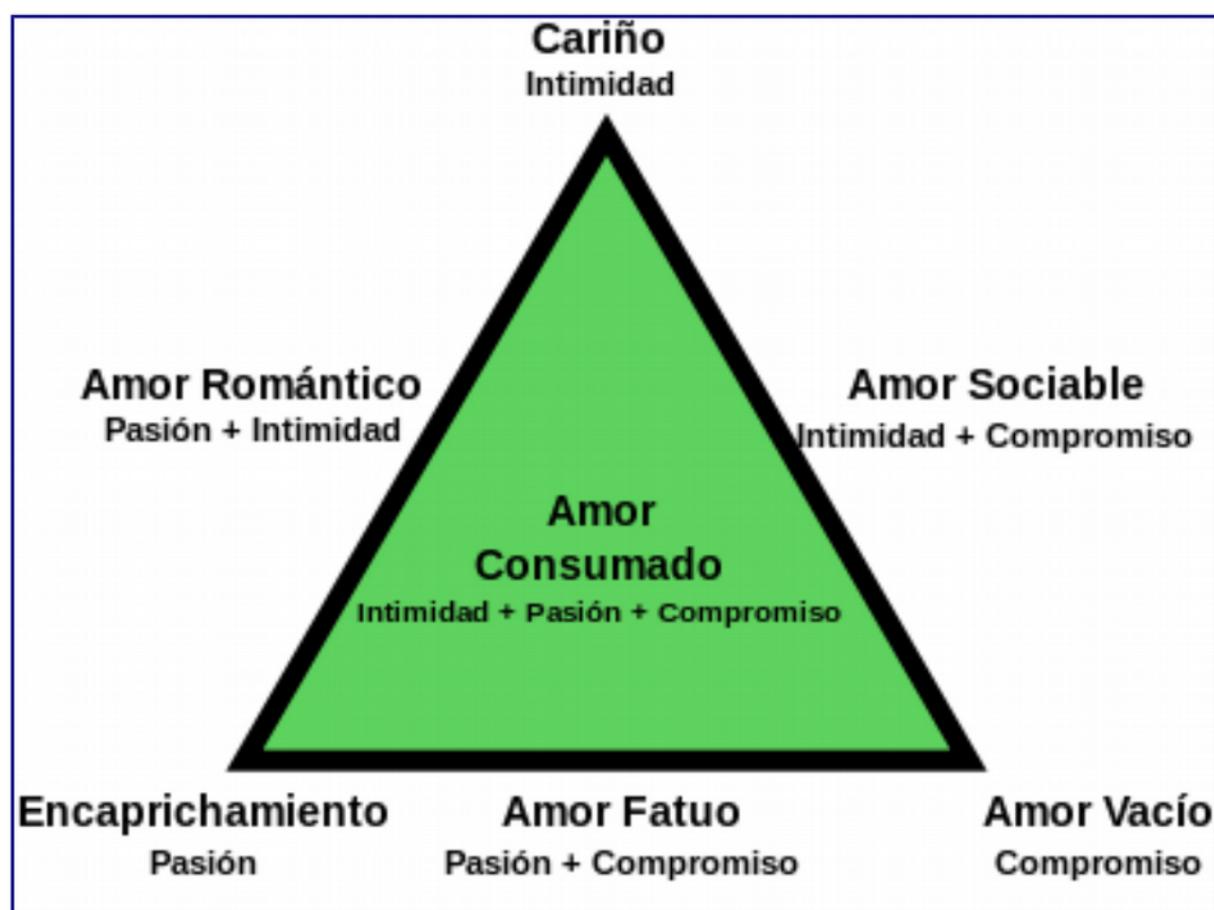
1. La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la autorrevelación. O dicho de otra forma el afecto hacia otra persona que surge de los sentimientos de cercanía, vínculo afectivo y relación, implica el deseo de dar, recibir, compartir...
2. La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico acompañado de excitación psicológica.
3. La decisión o compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor. Este componente implica mantener la relación en los buenos y en los malos momentos

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos. De acuerdo al autor, una relación basada en un solo elemento es menos probable que se mantenga que una basada en dos o en los tres.

D.1 Las siete formas del amor

Triángulo del amor de Sternberg.

Possibles combinaciones de intimidad, pasión y compromiso



- **Cariño:** En este caso, no debe tomarse en un sentido trivial. Este es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.
- **Encaprichamiento:** Es lo que comúnmente se siente como «amor a primera vista». Sin intimidad ni compromiso, en cualquier momento.
- **Amor vacío:** Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.
- **Amor romántico:** Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el caso del cariño) y físicamente, mediante la pasión, pero no en el compromiso de estar juntos. Por ejemplo sería un amor de verano o relaciones de muy corta duración.
- **Amor sociable o de compañía:** Se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual.
- **Amor fatuo o loco:** Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.
- **Amor consumado:** Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aun más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. «Sin expresión —advierte—, hasta el amor más grande puede morir». El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor sociable.

Combinaciones de intimidad, pasión y compromiso

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
Cariño	X		
Encaprichamiento		X	
Amor vacío			X
Amor romántico	X	X	
Amor sociable	X		X
Amor fatuo		X	X
Amor consumado	X	X	X

Falta de amor: No existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en ninguna de sus manifestaciones.

Ejercicio: Discutimos si nos parece relevante esta teoría y de qué forma.

b) Podríamos aplicar algo de lo observado en nuestra vida diaria, ¿El qué?

III.3 Sexualidad adolescente responsable

Introducción

Esta sub-unidad tendrá un formato totalmente práctico, basado en la lectura de textos y la observación de datos, con el fin de fomentar el debate. Una sexualidad responsable, no solo es importante para mantener una buena salud personal (tanto física como psíquica), o como medio para facilitar embarazos. Se convierte en un deber cuando vivimos en sociedad y reconocemos que podemos dañar a terceras personas con nuestros actos. Como veremos, los problemas derivados de una sexualidad, van más allá de nosotros mismos y muchas veces, si no recapacitamos suficientemente de forma crítica, podemos hacéndonos daño, o lo que es peor, dañando a terceras personas. **Recordemos que la sexualidad es una capacidad humana, un regalo a celebrar**, a disfrutar, no lo estropeemos con estadísticas tristes (como los últimos índices de SIDA, o violencia de género en Chile). Un triste ejemplo, a continuación.

Cuadro 1

Uso de métodos anticonceptivos en la primera relación sexual por sexo de él o la adolescente de 14 a 20 años. Región Metropolitana, 1997.

(Sub muestra "Sí ha tenido relaciones sexuales" = 439)

Uso de anticonceptivos en la 1º relación sexual	SI		NO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Hombres	66	24.6	202	75.4	268	100
Mujeres	44	25.7	127	74.3	71	100
Total	110	25.0	329	75.0	439	100

Fuente: Lavín F.; Lavín, P.; Vivanco, S. *Estudio de conducta sexual en los/las adolescentes de la región Metropolitana, urbano/Rural*. 1997.

Cuadro 2

"Razones por las que no usaron anticonceptivos en la primera relación sexual". Por edad en jóvenes del Gran Santiago según sexo (1988).

Razones	Edad de la primera relación sexual - Mujeres				
	Menos de				
	16 años	16-17 años	18-19 años	20-24 años	Total
No esperaba tener relaciones sexuales en ese momento	36.0	44.6	56.1	56.4	48.1
No conocía ningún método	28.0	15.4	15.1	10.9	17.2
Pensaron que no podían embarazarse	12.0	6.2	12.1	12.7	10.5
Quería un embarazo	8.0	13.8	7.6	10.9	10.0
Creían que son malos para la salud	6.0	13.8	9.1	5.5	9.2
No pudieron conseguirlos	4.0	0.0	0.0	0.0	0.8
La responsabilidad era de la pareja	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
La religión no se los permite	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vergüenza para conseguirlos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Otro	6.0	6.2	0.0	3.6	3.8
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Nº de casos	50	65	66	55	239*

Razones	Edad de la primera relación sexual - Hombres				
	16 años	16-17 años	18-19 años	20-24 años	Total
No esperaba tener relaciones sexuales en ese momento	52.7	60.9	69.2	69.1	58.6
No conocía ningún método	20.1	11.6	1.9	7.7	14.2
Pensaron que no podían embarazarse	9.8	8.0	13.5	7.7	9.5
Quería un embarazo	1.6	0.0	0.0	0.0	0.7
Creían que son malos para la salud	1.1	2.9	1.9	0.0	1.8
No pudieron conseguirlos	2.2	2.9	1.9	0.0	2.2
La responsabilidad era de la pareja	8.7	8.7	3.9	7.7	8.0
La religión no se los permite	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3
Vergüenza para conseguirlos	1.1	0.7	0.0	3.9	3.7
Otro	2.2	4.3	7.7	3.9	3.7
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Nº de casos	184	138	52	26	401*

Fuente: Valenzuela, M.S. et al; *Encuesta sobre salud reproductiva en adultos jóvenes, 1988*. Encuesta a jóvenes de 15 a 24 años del área urbana del gran Santiago. N mujeres: 865 y N hombres: 800.

* El total incluye 3 casos de mujeres y 1 caso de hombre que no saben la edad de su primera relación sexual.

Ejercicio: ¿Qué razones crees tú que explican que un gran número de adolescentes tenga relaciones sexuales sin tomar precauciones para prevenir enfermedades de transmisión sexual o el embarazo? ¿Qué factores pueden haber influido en ello?

- a) a tu juicio, ¿cómo se podría evitar una situación así?
 b) Reflexionamos y discutimos al respecto de los límites, acuerdos, comportamientos y conductas que creen deben acordarse en el ámbito de las relaciones sexuales.

III.3.A Anotaciones previas para una sexualidad saludable

Cada relación amorosa es distinta y única de por sí, no existe una guía única ya que la construcción de una relación afectiva varía dependiendo de las partes. Ahora bien, hay **elementos** claves que **facilitan** el tener una **relación sana y beneficiosa** para cada uno de sus miembros: **Respeto** mutuo, **comunicación** y **confianza** ¿Respetas tu opinión y lo que sientes? ¿Tú respetas los de él o ella? Esto es **imprescindible** para que los **límites** no se pierdan en el otro, especialmente en esta etapa de la vida. Sus identidades no debiesen cambiar al entrar en una relación afectiva. La relación debería fundamentarse en el **consenso**.

La comunicación es clave, hay que aprender a **comunicar** lo que **sentimos/pensamos** de manera clara y **transparente**. Esto no significa contarle todo lo que haces o piensas, sino fomentar un buen entendimiento entre ambos.

Por último, la **confianza** también es esencial. Incluye **confiar** en el **otro sin dejar** de **confiar** primeramente **en uno mismo**. Si se mantienen estos elementos, sumados a sentimientos amorosos mutuos además de cariño, estaríamos hablando de una relación sana y positiva para cada uno.

A.1 Respecto a hacer lo que uno no quiere

El **identificar** que “no me siento bien con eso” es la **clave** para saber cómo **actuar**. Nadie debería presionarnos –ni física ni emocionalmente– para hacer algo que no nos gusta. Nuestro cuerpo muchas veces es el primero en dar la señal de incomodidad. Lamentablemente no siempre sabemos escuchar ese mensaje. Si estás en una relación de pareja la comunicación es básica. Es importante poder conversar honestamente en nuestra relación sobre distintos temas y la sexualidad es uno de ellos.

Si identificas una señal de incomodidad con algo en particular es imprescindible comunicarlo. ¿Nuestra pareja respeta esta decisión? Esto es esencial, ¿qué tanto nos escucha, entiende y respetá? Si la respuesta es positiva, entonces entenderá que no haremos lo que nos está pidiendo y lo comprenderá pese a su deseo. En caso contrario nos seguirá insistiendo sin ser capaz de empatizar. Allí habría que preguntarse qué tan bien nos hace tomar parte en una relación, que no es capaz de ver nuestras necesidades ni entender nuestra opinión.

Ejercicio: buscan información sobre técnicas y formas para facilitar el placer durante el acto sexual tanto del hombre como de la mujer.

- b) ¿Se define el “sexo” únicamente como “penetración”.

Resistiendo a la presión del medio: estrategias asertivas

Algunos adolescentes, tanto hombres como mujeres, manifiestan que llegaron a tener relaciones sexuales por presión externa: invitación directa de amigos o sugerencia de la pareja. Por ello, es preciso desarrollar estilos de conducta que favorezcan la autonomía personal. Las estrategias asertivas son muy necesarias para desenvolverse libremente en la vida, cualquiera sea el área en que se deban tomar decisiones.

Asertividad es la capacidad de poner límites y de mantenerlos. Es un estilo de comportamiento que nos permite actuar pensando en nuestro propio bienestar, en forma firme y decidida, ejerciendo nuestros derechos y respetando a la vez los derechos de los demás. Implica decir SI a aquello que queremos y ser capaz de decir NO a lo que no nos parece. No es asertiva una persona que no se siente cómoda diciendo “no” y opta en cambio, por “irse por la tangente” mediante evasivas tales como: “Mira, ... no sé...mejor después te contesto” o “... a lo mejor.. quizás, pero...”.

Uno de los aspectos importantes de considerar cuando se habla de asertividad es que los seres humanos no nos comportamos de manera idéntica en todas las circunstancias. Así, hay personas a las que les cuesta actuar en forma asertiva en algunas situaciones específicas. Por ejemplo, habrá jóvenes que se comportan muy asertivamente con su hermano menor, pero muy poco asertivamente con los amigos o el pololo o profesores. Por lo tanto hay que estar atento y observar en qué áreas y con qué personas tiene uno que trabajar la asertividad.

Hay gente que confunde la asertividad con la agresividad o con ser rudo o grosero. Una persona asertiva es respetuosa de los sentimientos ajenos; sin embargo, es capaz de poner límites entre los deseos del otro y la propia voluntad, entre lo que los otros sugieren y lo que piensa que es lo correcto. Es capaz de decir “sí” o “no” con firmeza y sin agredir y sin ofender al otro.

Silva R. (1996) Sexualidad y adolescencia, Universidad Católica de Chile

Ejercicio: Leemos y debatimos lo aquí presentado.

Documento 3.6

Frases hechas... y posibles respuestas

-
- No puedes quedar embarazada la primera vez.
 - Una vez es suficiente para que me pase.
-
- ¿No estarás pensando de que tengo alguna enfermedad, no?
 - Esto no es una broma. No quiero quedar embarazada ni contraer alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS).
-
- Vamos. Ya no eres ningún niñito...
 - Mira, de verdad no pienso tener relaciones sexuales hasta que no sea mayor.
-
- Pero nosotros somos más que amigos. ¡Yo te amo!
 - Yo también te quiero, pero preferiría esperar.
-
- ¡Vamos! Tómate un trago y verás cómo te decides...
 - ¡No necesito un trago! Simplemente no quiero tener relaciones sexuales.
-
- Nadie lo va a saber...
 - No. Pero yo sí lo sabré....
-
- Mira que ya no me puedo aguantar más.
Será mejor que te decidas...
 - No puedo darte una respuesta bajo presión. Me voy y cuando estés más calmada te digo lo que pienso.
-
- Oye, quizás no vuelvas a tener una oportunidad como esta...
 - No sé. Pero no voy a arriesgarme ahora.
-
- Todo el mundo lo está haciendo.
 - Yo confío en mí y no quiero tener relaciones sexuales. Además, yo sé que no todo el mundo las tiene.
-

Fuente: OPS-OMS-UNESCO, 1995 *Educación en salud en las escuelas para prevenir el SIDA y las ETS*. Guía del profesor y Cuaderno de Actividades de los estudiantes. Página 32.

Ejercicio: Leemos y debatimos las informaciones aquí presentadas.

- b) Buscan información online al respecto de las enfermedades ITS, presentan al resto de la clase sus "descubrimientos". ¿Cuáles son los mejores métodos para evitarlas?

Textos...

Rosa María: “El 4 de Enero cumplí los 15. El José cumplió un año el Viernes. Cuando nació no sufrí nada.

Justo yo estaba viviendo con el papá de él y yo me levanté y le dije “Ya, vámonos”, y él me dijo “¿A dónde?”, “P’al médico pues, porque estoy lista”. Me faltaba toalla nova y él fue a comprarla a la ESSO de San Pablo con Neptuno. Ahí estaba mi mamá con mi tío taxista. Así que me llevaron en taxi para el hospital. Mi papá no me pegó, pero le dijó al Pepe que tenía que responder porque yo era una niña de catorce años, que nosabía nada de la vida todavía.

Así es que respondió y me llevó para su casa y vivíamos juntos. Él me compraba los útiles, la mochila, todo. Pero no quise seguir estudiando. Perdí todos los cuadernos. Llegué hasta quinto básico. No me gustaba porque me pasaban molestando los chiquillos...”

Daniel: En el momento sentí miedo al futuro, yo decía “Hasta aquí llegó mi libertad, ahora todo va a cambiar para mí”. Eso fue lo primero que pensé. Típico pensamiento de joven. Se acabaron los amigos, las salidas, me van a poner a trabajar, típico miedo ese. Pero claro, eso fue lo primero, después dije “ Ya no importa, si total hecho está, y lo voy a tener que hacer no más”.

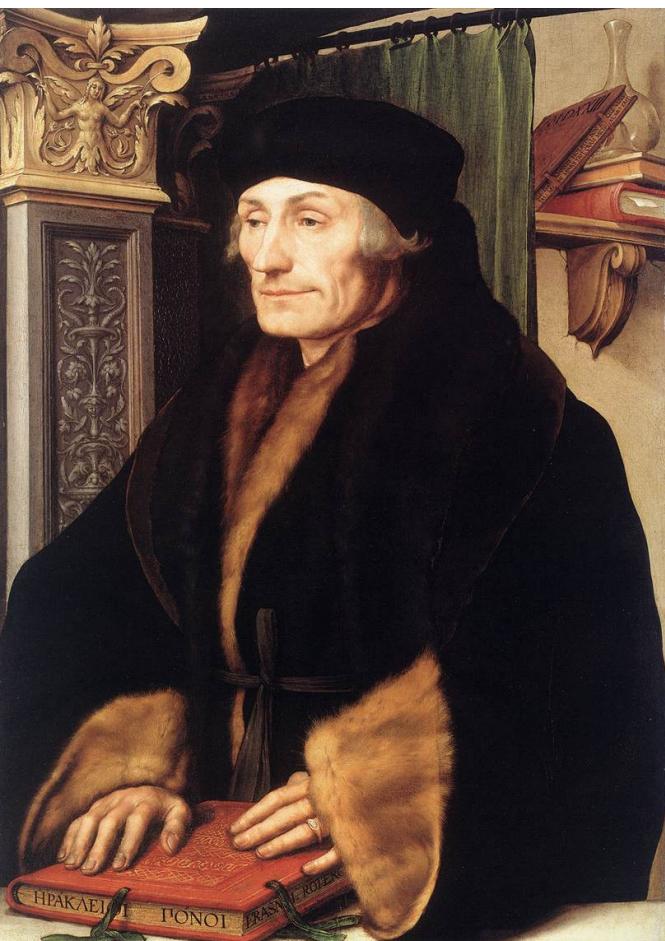
Carmen: Yo tengo 16 y Johnny tiene un año ocho meses. Mi embarazo lo tuve que ocultar para que nadie de mi familia supiera. Lo que pasa es que cuando me quedé embarazada del niño, la guatita no me crecía y me vinieron a notar el embarazo a los nueve meses. Me ponía bluejeans ajustados. Cuando supieron, tuve problemas con ellos. Mi papá me dijo: “¿De quién es la guagua?”, “El papá de la guagua se llama Jacob”, le dije yo. Y ahí me pegaron embarazada y me echaron a la calle. Estuve más de un mes en el COD*, me vine para acá y de lo que llevo en este Hogar me siento mamá feliz....”

Varios relatos de madres y padres adolescentes (Mineduc)

Ejercicio: leemos y reflexionamos sobre el embarazo en la adolescencia.

IV. Salud mental

Textos...



Capítulo I

Diga lo que quiera de mí el común de los mortales, pues no ignoro cuán mal hablan de la Estulticia incluso los más estúpidos, soy, empero, aquella, y precisamente la única que tiene poder para divertir a los dioses y a los hombres. Y de ello es prueba poderosa, y lo representa bien, el que apenas he comparecido ante esta copiosa reunión para dirigiros la palabra, todos los semblantes han reflejado de súbito nueva e insólita alegría, los entrecejos se han desarrugado y habéis aplaudido con carcajadas alegres y cordiales, por modo que, en verdad, todos los presentes me parecéis ebrios de néctar no exento de nepente, como los dioses homéricos, mientras antes estabais sentados con cara triste y apurada, como recién salidos del antro de Trofonio.

Al modo que, cuando el bello sol naciente muestra a las tierras su áureo rostro, o después de un áspero invierno el céfiro blando trae nueva primavera, parece que todas las cosas adquieran diversa faz, color distinto y les retorne la juventud, así apenas he aparecido yo, habéis mudado el gesto. Mi sola presencia ha podido conseguir, pues, lo que apenas logran los grandes oradores con un discurso lato y meditado que, a pesar de ello, no logra disipar el malhumor de los ánimos.

Capítulo II

En cuanto al motivo de que me presente hoy con tan raro atavío, vais a escucharlo si no os molesta prestarme oídos, pero no los oídos con que atendéis a los predicadores, sino los que acostumbráis a dar en el mercado a los charlatanes, juglares y bufones, o aquellas orejas que levantaba antaño nuestro insigne Midas para escuchar a Pan.

Me ha dado hoy por hacer un poco de sofista ante vosotros, pero no de esos de ahora que inculcan penosas tonterías en los niños y los enseñan a discutir con más terquedad que las mujeres. Imitaré, en cambio, a los antiguos, que para evitar el vergonzoso dictado de sabios prefirieron ser llamados sofistas. Se dedicaban éstos a celebrar las glorias de los dioses y los héroes. Por ello, vais a oír también un encomio, pero no el de Hércules ni el de Solón, sino el de mí misma, el de la Estulticia.

Capítulo III

No tengo por sabios a esos que consideran que el alabarse a sí mismo sea la mayor de las tonterías y de las inconveniencias. Podrá ser necio si así lo quieren, pero habrán de confesar que es también oportuno. ¿Hay cosa que más cuadre sino que la misma Estulticia sea trompetera

de sus alabanzas y cantora de sí? ¿Quién podrá describirme mejor que yo? A no ser que por acaso me conozca alguien mejor que yo misma. Sin embargo, me creo mucho más modesta que esta tropa de magnates y sabios que, trastrocado el pudor, suelen sobornar a un retórico halagador o a un poeta vaniloco y le ponen sueldo para escucharle recitar sus alabanzas, que no son sino mentiras. El elogiado, aun fingiendo rubor, hace la rueda y yergue la cresta, como el pavo real, mientras el desvergonzado adulador equipara con los dioses a aquel hombre de nada y le presenta como absoluto ejemplar de toda virtud, aun sabiendo que dista mucho de cualquiera de ellas, que está vistiendo a la corneja de ajena pluma, blanqueando a un etíope o haciendo de una mosca elefante. En resumen, me atengo a aquel viejo proverbio del vulgo que dice que «hace bien en alabarse a sí mismo quien no encuentra a otro que lo haga».

Sin embargo, declaro que me asombra la ingratitud o la indiferencia de los mortales, pues aunque todos me festejen celosamente y reconozcan de buen grado mi bondad, jamás ha habido ninguno en tantos siglos que haya celebrado las glorias de la Estulticia en un agradable discurso, al paso que no han faltado quienes, a costa del aceite y del sueño, hayan importunado con relamidos elogios a los Busiris, a los Falaris, las fiebres cuartanas, las moscas, la calvicie y otras pestes semejantes.

Vais, pues, a escuchar de mí un discurso que será tanto más sincero cuanto es improvisado y repentino.

Erasmo de Rotterdam, **La Locura**, [Fragmento]

Ejercicio: ¿Qué entendemos por salud mental? Debatimos y tratamos de ofrecer una definición.

IV.1.A Salud Mental: saludo bio-psico-social

El concepto de Salud Mental se ha definido como básicamente como “la ausencia de enfermedades mentales tales como la esquizofrenia, la paranoia, trastornos de personalidad, trastornos obsesivos-compulsivos, entre otros” Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud mental posee los siguientes elementos:

- **El criterio estadístico/empírico** instaura como normal al “*hombre promedio*”, que por sus características se aproxima a la media de las características del grupo al que pertenece. Este es un criterio cuantitativo y “realista”, basado en hechos de observación, ya que tiene en cuenta cómo el hombre ES (y no como este DEBE SER) Si un individuo tiene una conducta semejante a las conductas mayoritarias de su comunidad es NORMAL.
- **El criterio normativo/valórico** considera como hombre NORMAL a aquel que se asemeja a un MODELO de perfección humana, que reúne características deseables (ideales) de acuerdo a un sistema de valores imperante. Establece como hombre normal a aquel que se ajusta al DEBER SER, es decir es un criterio axiológico (valórico), para el cual la normalidad es una condición cualitativa.
- **Criterio homeostático:** Lo normal es aquello que está relacionado con el equilibrio u homeostasis y lo anormal es lo que lo perturba. El equilibrio estaría dado por la relación armónica entre los distintos elementos del sistema homeostático.
- **Criterio sociocultural:** Se basa en definiciones sociales, dadas por el consenso, de lo que es normal y/o esperado en un determinado grupo o cultura.

Si se acepta el modelo de bienestar biopsicosocial, es difícil definir lo que se entiende por normalidad, ya que éste no es un concepto unívoco, es de gran complejidad y está marcadamente influenciado por las normas y valores culturales imperantes.

Para algunos autores las características deseables en las personas deben ser:

- a. Aceptación de la realidad: Tener una percepción objetiva de deseos y fantasías
- b. Armonía y adaptación: en lo social, laboral y familiar.
- c. Independencia: poseer ciertos criterios propios, capacidad de auto sustentarse económicamente y el logro de una relación amorosa satisfactoria.
- d. Tolerancia a los propios fracasos, frustraciones y limitaciones y a las diferencias e imperfecciones de los demás
- e. Responsabilidad: por el resultado de nuestras propias acciones y por las personas que están a nuestro cuidado
- f. Expresividad: capacidad para comunicar adecuadamente los propios sentimientos e ideas
- g. Creatividad: Como manifestaciones de la iniciativa, plasticidad y libertad.

Con respecto a las características interiores:

- a. Capacidad de “insight”: Darse cuenta de las propias posibilidades, motivaciones y limitaciones. Aceptarse tal como se es.
- b. Manejo y control de la ansiedad y agresividad
- c. Aceptación de la variabilidad de las circunstancias (buenas o malas). Satisfacción con la vida.
- d. Capacidad para establecer relaciones afectivas estables y satisfactorias
- e. Continuidad, consistencia y unidad en la personalidad
- f. Capacidad de estar solo: tolerar sin angustia los períodos de soledad
- g. Tener proyectos y metas y ser consecuente con ellos

El concepto de lo normal el de salud están estrechamente vinculados. En los siguientes ejemplos apreciamos tal relación:

- a. La salud mental es amar y trabajar (S. Freud)
- b. La salud mental es la adaptación del ser humano al mundo y a los otros con un máximo de eficacia y felicidad (K. Menninger)
- c. Es sano quien puede cumplir con sus roles sociales (E. Fromm)
- d. Salud mental es la capacidad para establecer relaciones sociales armónicas (OMS)
- e. La enfermedad mental es una respuesta psico-biológica a la situación vital especial y compleja dentro de la cual es colocado un individuo (A. Meyer)
- f. La salud mental es la capacidad de mantenerse dentro de un trabajo, de tener una familia, de evitar problemas con la justicia y de disfrutar de las oportunidades habituales de placer (amor-juego-trabajo) (Ginsburg)

Como ha quedado esbozado, hoy el concepto de salud mental se entiende más ampliamente e incluye el equilibrio de la persona con su medio social y ambiental).

Podemos caracterizar la salud mental como la capacidad de personas y grupos de interactuar entre sí y con el medio ambiente, promoviendo el bienestar subjetivo, el desarrollo y óptimo uso de potencialidades, tales como las: cognitivas, afectivas, relacionales, en concordancia con la justicia y el bien común (Ministerio de Salud- 1993) “Políticas y Plan Nacional de Salud Mental”.

A este concepto más amplio de salud mental se le ha llamado **bienestar biopsicosocial** (abarcá aspectos biológicos y psicosociales) que está relacionado con la calidad de vida, los valores y creencias de las personas, y se pone el énfasis en la responsabilidad del propio individuo por su bienestar.

IV.1.B RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de algunas personas para resistir adversidades, tolerar presión, obstáculos, y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas y en forma optimista, con aplomo, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Se ha convertido en un concepto que integra aspectos psicológicos, sociales, emocionales, cognitivos, culturales, étnicos. Etc. Por lo cual su interés por desarrollar y evaluar esta capacidad se ha extendido no solo a la psicología, sino también a la educación, salud, empresas, etc. Así, no solo resisten y mejoran su supervivencia las personas, sino también las instituciones, las empresas, etc. En una época de grandes cambios, crisis, fusiones y quiebras esta capacidad es enormemente apreciada.

Desde el ámbito de la psicología la resiliencia puede definirse como: “la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. En otras palabras, recuperarse de la adversidad y acceder a una vida significativa y productiva para sí y para su entorno.

¿Con qué se adquiere fortaleza para superar las adversidades?

1. Con una buena autoestima y adecuada autoimagen
2. Con un conocimiento amplio de las propias fortalezas y debilidades
3. Cultivando las propias aficiones
4. Incentivando la expresión de sentimientos y necesidades
5. Tomando los errores como lecciones o desafíos y no como fallas o fracasos
6. Siendo creativos, flexibles, proactivos
7. Teniendo buenas relaciones emocionales
8. Enseñando a saber pedir ayuda cuando es necesaria
9. Teniendo un buen autocontrol
10. Viendo la vida con optimismo y sentido del humor

¿Qué favorece esta posibilidad de desarrollo de la resiliencia?

En el concepto de fortaleza personal, se consideran aspectos tales como: grado de compromiso que los sujetos asumen con lo que emprenden, la tendencia a evaluar las dificultades como reto, como algo que pone a prueba sus capacidades y no como una amenaza; el sentimiento de control sobre las propias circunstancias y la tendencia a enfocar los problemas de forma realista y con optimismo, centrado en la acción y la búsqueda de alternativas variadas de posibles soluciones.

Así un perfil de seguridad quedaría configurado por la siguiente composición de factores protectores:

- Estilo de vida saludable.
- Autoestima positiva adecuada.
- Sentimiento de control, expresado en un locus de control interno.

- Estilo de afrontamiento caracterizado por el uso de estrategias de afrontamiento constructivas, adecuadas a las demandas y a los contextos específicos.
- Red de contactos sociales que posibiliten la percepción de disponer de los apoyos necesarios en casos de dificultades.
- Adecuado nivel de fortaleza personal, expresado a través de características como el compromiso, el reto, el control y la expresión de un optimismo sano y realista.
- La tenencia de un sistema de valores y creencias que posibiliten afrontar con firmeza y tenacidad las dificultades de la vida. Presencia de relaciones afectuosas: Modalidades vinculares que presenten , interés, respeto, comprensión, sensibilidad, amistad, amor, que se incorporan efectivamente en las relaciones y cimientan ambientes de seguridad y confianza
- Oportunidades de participación y contribución significativa: Asumir responsabilidades, tomar decisiones, ser escuchado, aplicar las capacidades personales en beneficio de la comunidad.

Por supuesto que no tener todos estos factores, presentes en su máxima intensidad, no significa que el sujeto no tenga un perfil de seguridad, lo importante es la tendencia positiva con la cual se expresan estos factores.

Ejercicio:

IV.1.C RESOLUCIÓN DE CRÍSIS NORMATIVAS DURANTE LA ADOLESCENCIA (ERIKSON)

Crisis de la adolescencia

Según Erik Erikson (Erikson, E., 1968, Identidad, juventud y crisis . Paidós, Buenos Aires), en la etapa de la adolescencia se da una crisis normativa cuyo eje central es la identidad.

En su teoría explicativa, Erikson distingue **tres formas principales de elaboración de la identidad** en la adolescencia: **difusión de identidad, confusión de identidad e identidad negativa**.

La **difusión de identidad** correspondería a la **búsqueda** que hace el adolescente para **ampliar su campo de experiencias**, para lo cual **abandona** formas de **conducta** y rasgos de comportamiento característicos de su modo de ser y que le daban **seguridad**. El **sacrificio** de la **estabilidad** se ve compensado por el **beneficio de nuevas vivencias emocionales**, y cogniciones relativas a valores diferentes. Es lo que se ha denominado “**la extensión del yo**”.

En la **confusión de identidad** en lugar de un **enriquecimiento** del sentido de identidad se produce un **empobrecimiento y una disipación de los logros emocionales, cognitivos y morales**. En lugar de una nueva visión de sí mismo, más potente, el joven se **sumerge en un estado de turbulencia** interna y un aislamiento de la realidad. Así el adolescente frente a la incapacidad de asumir un rol, se evade de distintas maneras: dejando de asistir a la escuela, abandonando el trabajo o aislando en actitudes inadecuadas e incomprensibles.

Para Erik Erikson la **identidad negativa** correspondería a la elaboración del sentimiento de falta de una identidad aceptable, el que se expresaría a través de una **hostilidad desdeñosa hacia los roles que se presentan en la sociedad** como adecuados o deseables. Se prefiere **ele-gir una identidad contraria a la que la sociedad sugiere, antes que permanecer sin identidad**. Cuando el adolescente no logra un compromiso intenso e inmediato con un rol determinado, puede caer en el aislamiento social, las drogas, la delincuencia, lo que le implica evitar o en el mejor de los casos postergar su identidad.

Bien encarado, asumidos solo como momentos de un continuo y sin rigidizaciones prematuras, la confusión de identidad y la identidad negativa no son irreversibles, y pueden llevar al logro de una identidad positiva, la que permitiría al joven ampliar las fronteras de su mundo y experimentar bienestar psicológico.

Ejercicio:

IV.1.D Técnicas de manejo de estrés

Los programas de capacitación del manejo del estrés consideran tres grandes áreas:

1. *El área corporal*
2. *El área emocional*
3. *El área del pensamiento*

D.1 TÉCNICAS Y HÁBITOS CORPORALES

Un primer aprendizaje que debemos tener para enfrentar mejor el estrés es **el contacto con nuestro propio cuerpo**. En el cuerpo se alojan nuestras emociones y a su vez el cuerpo es el instrumento a través del cual expresamos nuestra afectividad.

No olvidemos que las situaciones estresantes tienden a generar en nosotros una serie de síntomas corporales que podemos minimizar con el uso de algunas técnicas. Los hábitos corporales más importantes para una buena salud emocional son:

- **Respirar adecuadamente:** La manera correcta de respirar y oxigenarnos bien consiste en llevar el aire hasta el vientre (debajo del ombligo) en cada inspiración, relajando toda la musculatura superior del tronco (caderas, estómago, pecho, hombros, cuello, cabeza).

- **Postura corporal:** La respiración abdominal debe ir acompañada de una correcta postura corporal. Esta consiste en llevar el peso del cuerpo y la tensión muscular hacia la planta de los pies, específicamente hacia la zona de los metatarsianos (las “almohadillas” que están debajo de los dedos). El peso de todo nuestro cuerpo debemos tratar de alojarlo en esa zona de contacto de nuestros pies con la tierra.

Las rodillas deben estar levemente flectadas y el resto de nuestros grupos musculares deben estar completamente relajados (sin tensión) dejando fluir el aire desde nuestra garganta hacia la zona ubicada debajo del ombligo.

- Conciencia corporal: Una buena parte de nuestra musculatura es de movimiento voluntario, si nos habituamos a ir **chequeando** el estado tensional de nuestros grupos musculares podremos ir destensionando estas zonas. Esta capacidad de relajar zonas tensionadas es factible de realizar si nos percatamos inmediatamente cuando uno de estos grupos musculares comienza a tensionarse o “apretarse”.

- Relajación: Es posible de practicar a partir de ejercicios muy sencillos que cumplan con ciertas condiciones: sentarse cómodamente y con la espalda recta, dirigir nuestra atención a nuestra propia respiración a la vez que la vamos haciendo más lenta y profunda. Al mismo tiempo, **tratar de interrumpir nuestros pensamientos racionales** o, en su defecto “mirarlos pasar” sin involucrarnos con ellos. Esta actitud básica puede ir acompañada de música grata, imaginarnos un lugar agradable, soltura consciente de todos los grupos musculares en un recorrido, etc.

Ejercicios específicos para practicar en la sala de clases

- Practicar la correcta respiración y postura corporal.
- Serie de 20 respiraciones: Puede ser de pie o sentada en la silla, adoptando la adecuada postura corporal , tomado abundante aire por la boca, visualizando un “tubo” por donde baja el aire hacia la zona que queda debajo del ombligo.
- Serie de cuello: al ritmo de la respiración y sin perder la postura básica realizamos 5 ejercicios de cuello:
 - a. Mover el cuello de derecha a izquierda respirando
 - b. Describir círculos con el cuello respirando. Inspiramos en la mitad del círculo, espiramos en la otra mitad.
 - c. La medialuna: En la que describimos un semicírculo inspirando, miramos por detrás de nuestro hombro y luego volvemos el cuello hacia el centro y abajo espirando.
 - d. Movimiento hacia atrás inspirando y hacia adelante espirando.
 - e. Movimiento del cuello hacia adelante con la inspiración y hacia atrás con la espiración.
- Serie de hombros y brazos:
 - a. Círculos de los hombros, hacia adelante, hacia atrás. Simultáneos, alternados y contrarios
 - b. Círculos de los brazos, hacia adelante, hacia atrás. Simultáneos, alternados y contrarios.
- Serie de manos con los brazos estirados
 - a. Palmas lo más arriba que podamos con una inspiración y rápidamente hacia abajo con una espiración (repetir 3 a 5 veces).
 - b. Abrir los dedos inspirando y cerrarlos espirando (repetir 3 a 5 veces).
- Masaje de hombros: Este masaje consta de dos partes: Primero golpetear los hombros y la parte superior de la espalda con los “bordes de las manos” (los dedos suavemente doblados) durante 3 a 5 minutos. Luego colocar las palmas en los hombros y masajear, amasando la musculatura o con movimientos circulares. Para terminar, masajear los músculos de adentro hacia afuera con fuerza, como botando tensiones.

- Relajación por imaginería: Seguir los pasos básicos de la relajación (respiración rítmica y profunda) y luego evocar la imagen de un lugar agradable para nosotros, intentar percibir con la mayor nitidez posible todos nuestros sentidos en ese lugar: colores, olores, temperaturas, ruidos, sensaciones, etc. Evocar sentimientos de agrado y placer, revivirlos interiormente.

D.2 TÉCNICAS Y HÁBITOS EMOCIONALES

Los hábitos o habilidades emocionales suelen dividirse en:

Habilidades intrapersonales o de conciencia emocional: Las habilidades más importantes en este ámbito son:

- a) - Conciencia emocional: darnos cuenta de lo que estamos sintiendo de manera cotidiana. Registrar el impacto que tienen las situaciones de la vida sobre nosotros.
- b) -Autocontrol emocional: Aprender a darle salida a nuestras emociones de una manera acorde a la intensidad de la emoción y en el lugar y el momento apropiado.
- c) - Desarrollo del autoconcepto: Esto tiene dos partes: desarrollar el **autoconocimiento**, mirándonos a nosotros mismos y la **autovaloración**, considerando y reconociendo nuestras cualidades positivas y negativas como integrantes de una personalidad global.
- d) **Habilidades interpersonales o de conciencia vincular (conexión con los demás):** Las más importantes en este ámbito son:
 - e) - Empatía: Aprender a colocarnos en el lugar de las otras personas, para poder comprenderlas y mejorar nuestras relaciones interpersonales. Empatizar con los demás no significa justificar todo tipo de conductas en los demás.
 - f) -Asertividad: Aprender a expresar nuestros pensamientos, sentimientos, opiniones en el momento oportuno, de la forma adecuada, sabiendo defender nuestros derechos sin desconsiderar los derechos de los demás.
 - g) - Comunicación eficaz: Aprender cuándo y cómo decir las cosas a los demás o plantear críticas.

D.3 TÉCNICAS Y HÁBITOS COGNITIVOS (DEL PENSAMIENTO)

Los estudios sobre el desgaste laboral y escolar, coinciden en que las personas que se estresan tienden a funcionar cotidianamente con un diálogo interno desgastante y “auto torturante” o con una serie de creencias irracionales sobre cómo deberían ser las cosas, lo que les plantea una tremenda sobre exigencia.

En alguna medida lo que sentimos depende de lo que pasa en nuestra cabeza, lo que nos estamos hablando a nosotros mismos.

Los programas de manejo de estrés sugieren seguir tres pasos al respecto:

- a) - **Detectar las creencias irracionales en el diálogo interno**
- b) - **Cuestionar este diálogo interno destructivo:** Estas ideas ¿tienen asidero en la realidad?, ¿podríamos ver las cosas de otra manera?

- c) - **Detener o cambiar los pensamientos negativos desgastantes:** Cambiar de actividad, “tararear” con los pensamientos, hacerlos superfluos.

Distorsiones más comunes del diálogo interno:

- - Exagerar las consecuencias de los hechos
- - Generalizar: Dar un carácter permanente a hechos puntuales
- - Filtro: Fijarse sólo en los aspectos negativos de una situación
- - Interpretar el pensamiento de los demás (clarividencia): Creerse poseedor de los pensamientos de los demás. “quieren molestarme”, “se burlan de mí a mis espaldas”
- - Visión catastrófica o apocalíptica: Estar esperando permanentemente que ocurra “lo peor”
- - Personalización o auto referencia: Creer que todo lo que hacen los demás se involucra directa o indirectamente con uno. “seguro que me están pelando”
- - Criminalización de los otros: Echarle la culpa a los demás de lo que me pasa. “ustedes me enferman”
- - Autocompadecimiento: Sentir que todo lo malo que me pasa es por mi propia culpa.

Ejercicio: