Otros enfoques

Investigación en psicologia

Herson Castellanos · Octubre 2024

Parte 1

Investigación en psicologia

Ontología del ser
Resiliencia
Autorrealización
Psicología positiva
Programación neurolingüística (PNL)

Ontología del ser

Estudio del ser

Ontología

Introducción

La ontología es una rama de la filosofía que estudia la naturaleza del ser, la existencia y la realidad, tratando de establecer las categorías fundamentales y las relaciones del «ser en cuanto ser».

Profundiza en cuestiones relativas a la identidad y la esencia del individuo.

Se forma a través de los términos griegos οντος [ontos], que significa ser, ente, y λόγος, [logos], que significa estudio, discurso, ciencia, teoría.

Engloba cuestiones abstractas como la existencia o no de determinadas entidades, lo que se puede decir que existe y lo que no, cuál es el significado del ser, entre otras.

Ontología

Definición

1. Parte de la metafísica que trata del ser en general y de sus propiedades trascendentales.
2. En ciencias de la comunicación y en inteligencia artificial, red o sistema de datos que define las relaciones existentes entre los conceptos de un dominio o área del conocimiento.

https://dle.rae.es/ontología

Ontología

Mediación artística interdisciplinar

- La Ontología del ser es una rama fundamental de la filosofía que se ocupa de la naturaleza de la existencia, la realidad y el ser.

- Este concepto es particularmente relevante ya que influye en cómo entendemos y representamos la realidad a través del arte.

Ontología del ser

Fundamentos

- ¿Qué es lo que existe?
- ¿Cuál es la naturaleza fundamental de la realidad?

- Teoría de las Formas

«Lo que llamamos aprender no es otra cosa que recordar»

- Platón (Menón, 81d)

Ontología del ser

Existencialismo y el ser

- Filosofía Existencialista.
- Primero existimos y luego nos definimos a través de nuestras acciones y decisiones.
- Arte moderno y contemporáneo, inspirando obras que exploran la identidad, la libertad y la responsabilidad individual.

La Noche Estrellada

Vincent Van Gogh (1889)

Las señoritas de Avignon

Pablo Picasso (1907)

Los Amantes

René Magritt (1928)

«La existencia precede a la esencia»

- Jean-Paul Sartre (1946)

«El Dasein es un ente que en su ser se comporta comprensoramente respecto de este ser»

- Heidegger (1927)

Ontología del ser

Existencialismo y el ser

- «Dasein» (ser-ahí) - Existencia.
- Representa la forma única en que los seres humanos existen en el mundo, siempre en relación con su entorno y con otros seres.

Ontología

Implicaciones

1. Permite una interpretación más profunda de la realidad por cuestiones existenciales.
2. Facilita la creación de experiencias que desafían las percepciones convencionales de la realidad.
3. Ayuda a desarrollar estrategias de mediación que involucren al público en reflexiones sobre su propia existencia y relación con el mundo.

La ontología del ser proporciona un marco filosófico rico para explorar y cuestionar la naturaleza de la realidad a través del arte.

Enriquece significativamente la comprensión y práctica, permitiendo crear conexiones más profundas entre el arte, el artista y el público.

Resiliencia

Resiliencia

Definición

«El proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.»

American Psychological Association (APA).
https://www.apa.org/topics/resilience

Es importante notar no es simplemente la ausencia de patología, sino un proceso dinámico que implica una adaptación positiva en contextos de adversidad significativa.

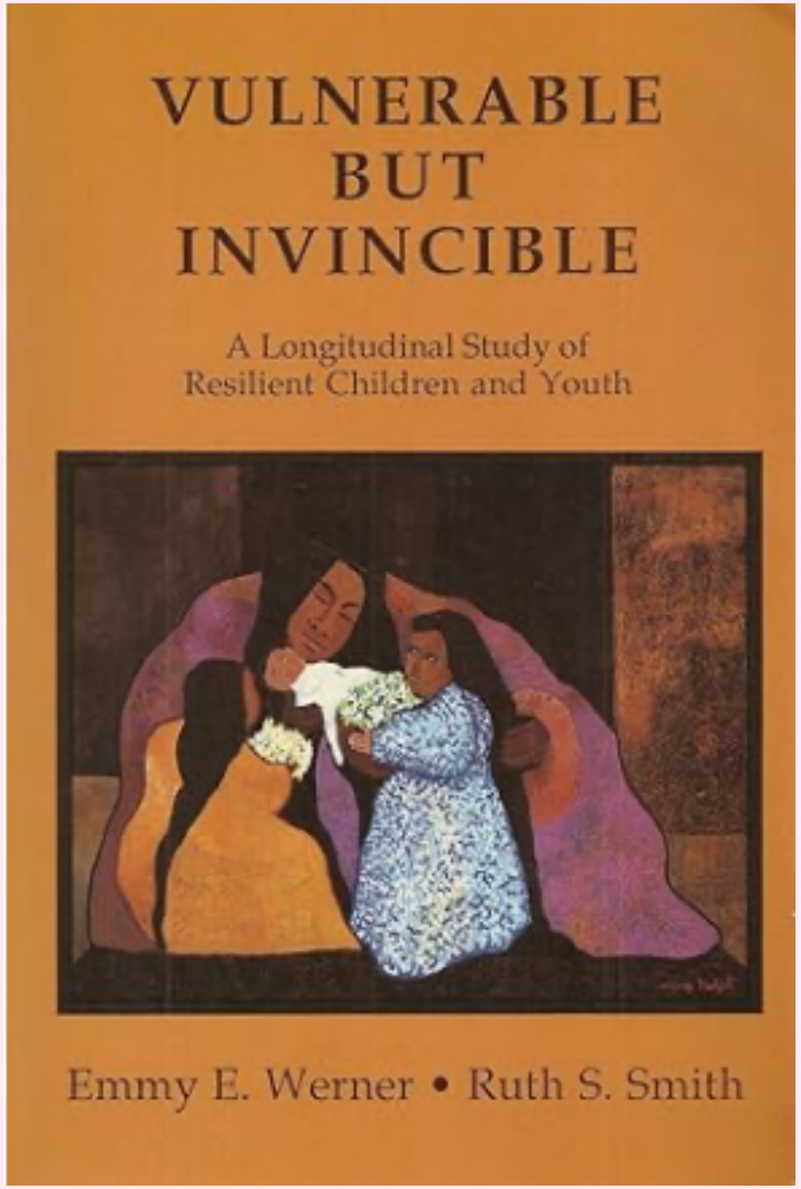
- El término proviene originalmente de la física, donde se refiere a la propiedad de los materiales para volver a su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. En psicología, el concepto fue introducido y desarrollado principalmente a partir de la década de 1970.

- Uno de los estudios seminales en este campo fue realizado por Emmy Werner y Ruth Smith, quienes siguieron durante más de 30 años a un grupo de niños en Kauai, Hawái. Su trabajo, publicado en «Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth» (1982), fue fundamental para establecer la resiliencia como un concepto clave en la psicología del desarrollo.

Resiliencia

Componentes

1. Autoestima positiva: Una creencia firme en las propias capacidades.
2. Habilidades de resolución de problemas: La capacidad de enfrentar desafíos de manera efectiva.
3. Autonomía: Un sentido de control sobre el propio entorno.
4. Optimismo y esperanza: Una visión positiva del futuro a pesar de las dificultades actuales.
5. Conexiones sociales: Relaciones de apoyo con familiares, amigos y la comunidad.



Resiliencia

Factores que la promueven

Norman Garmezy (2000)

1. Factores individuales: Temperamento, habilidades cognitivas, autoestima.
2. Factores familiares: Cohesión familiar, calidez, ausencia de discordia.
3. Factores de apoyo extrafamiliar: Sistemas de apoyo social, escuela efectiva.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/

Resiliencia

Neurociencias

- Estudios de neuroimagen han mostrado que individuos resilientes tienden a tener una mayor conectividad entre la corteza prefrontal y la amígdala, lo que sugiere una mejor regulación emocional.

- Algunos investigadores argumentan que el énfasis en la resiliencia individual puede desviar la atención de los factores sociales y estructurales que crean adversidad en primer lugar.
- Michael Ungar (2012), un destacado investigador en resiliencia, ha argumentado por una comprensión más ecológica de la resiliencia, que tenga en cuenta los recursos culturales y contextuales disponibles para los individuos.

El arte puede ser una herramienta poderosa para desarrollar y expresar resiliencia, permitiendo a los individuos procesar experiencias difíciles, construir narrativas de superación y fortalecer su sentido de identidad y autoeficacia.

Actividad

El Ser Resiliente: Un Autorretrato Ontológico

El enfoque de este ejercicio (autoexpresión y la reflexión) está alineado con las recomendaciones de la American Art Therapy Association sobre el uso del arte para promover la salud mental y el bienestar: https://arttherapy.org/about-art-therapy/

Intento proporcionar una experiencia práctica y reflexiva que que nos permita internalizar y aplicar los conceptos complejos de ontología y resiliencia en tú práctica de mediación artística.

- Objetivo: Explorar la intersección entre la ontología del ser y la resiliencia personal a través de la creación artística y la reflexión crítica.

- Materiales: papel, pinturas, lápices, marcadores, revistas para collage, etcétera… y un Diario de reflexión.

- Reflexión inicial: reflexiona sobre las siguientes preguntas en su diario: ¿cómo defino mi ser esencial?, ¿qué experiencias han moldeado significativamente quién soy?, ¿cómo he demostrado resiliencia en mi vida?

- Creación artística: crea un autorretrato abstracto que represente tu «ser resiliente». Debe incorporar: elementos de tu esencia ontológica (quién soy a un nivel fundamental); símbolos o imágenes que representen experiencias de adversidad; representaciones visuales de tus factores de resiliencia (por ejemplo, conexiones sociales, habilidades de afrontamiento).

- Reflexión: después de completar tu autorretrato, responde las siguientes preguntas en tu diario: ¿cómo has representado la interacción entre tu ser esencial y tus experiencias de resiliencia?, ¿de qué manera tu comprensión de la ontología del ser influye en cómo percibes tu capacidad de resiliencia?, ¿cómo podrías utilizar este ejercicio en tu práctica de mediación artística?

- Discusión en grupo: donde compartan sus autorretratos y reflexiones.

- Conclusión: escriban una breve reflexión sobre cómo este ejercicio ha influido en su comprensión de la ontología del ser y la resiliencia, y cómo podrían aplicar estos conceptos en su práctica de mediación artística.

Para fundamentar este ejercicio, los invito a revisar la investigación sobre el uso del arte en el desarrollo de la resiliencia, trabajo de Cathy Malchiodi, en el libro «Creative Interventions with Traumatized Children» (2008).

Aunque el libro completo no está disponible en línea, se pueden encontrar referencias a su trabajo en: https://www.cathymalchiodi.com/

Parte 2

Como influye la mente en nuestra salud o enfermedad

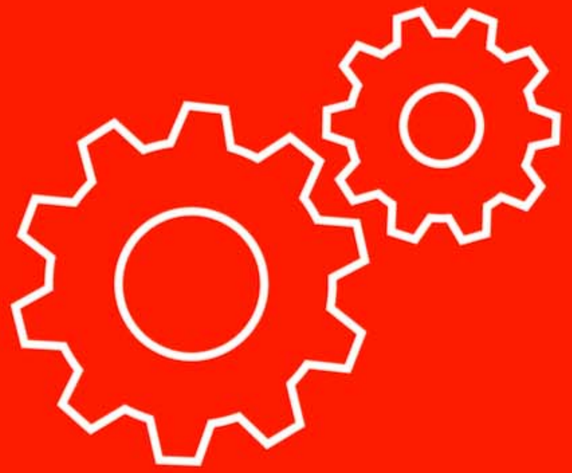
TED. [TEDx Talks]. (4 de diciembre, 2017). *Como influye la mente en nuestra salud o enfermedad | Beatríz Luengo | TEDxSaintGregory'sCollege.* [Video]. YouTube. https://bit.ly/3UkJFIo

NLP

NEURO

LINGUISTIC

PROGRAMMING



¿Qué es la PNL?

Programación

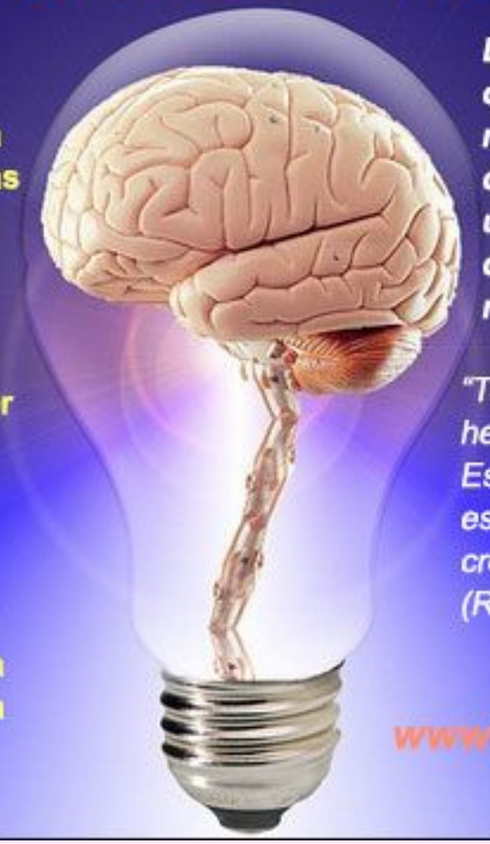
Tu comportamiento, la forma en que organizas tus ideas y acciones.

Neuro

Cómo utilizas tus sentidos para entender lo que está pasando alrededor.

Lingüística

La manera en que utilizas el lenguaje y la influencia que tiene en toda tu vida.



La PNL es un modelo que permite abordar la modificación de la conducta humana en un determinado contexto cuando así se requiere

"Tus creencias no están hechas de realidades. Es tu realidad la que está hecha de tus creencias"
(Richard Bandler)

www.webpositiva.es

«[…] existe una conexión entre los procesos neurológicos ("neuro"), el lenguaje ("lingüística") y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia (“programación”) […]»

Richard Bandler y John Grinder (1970)

PNL

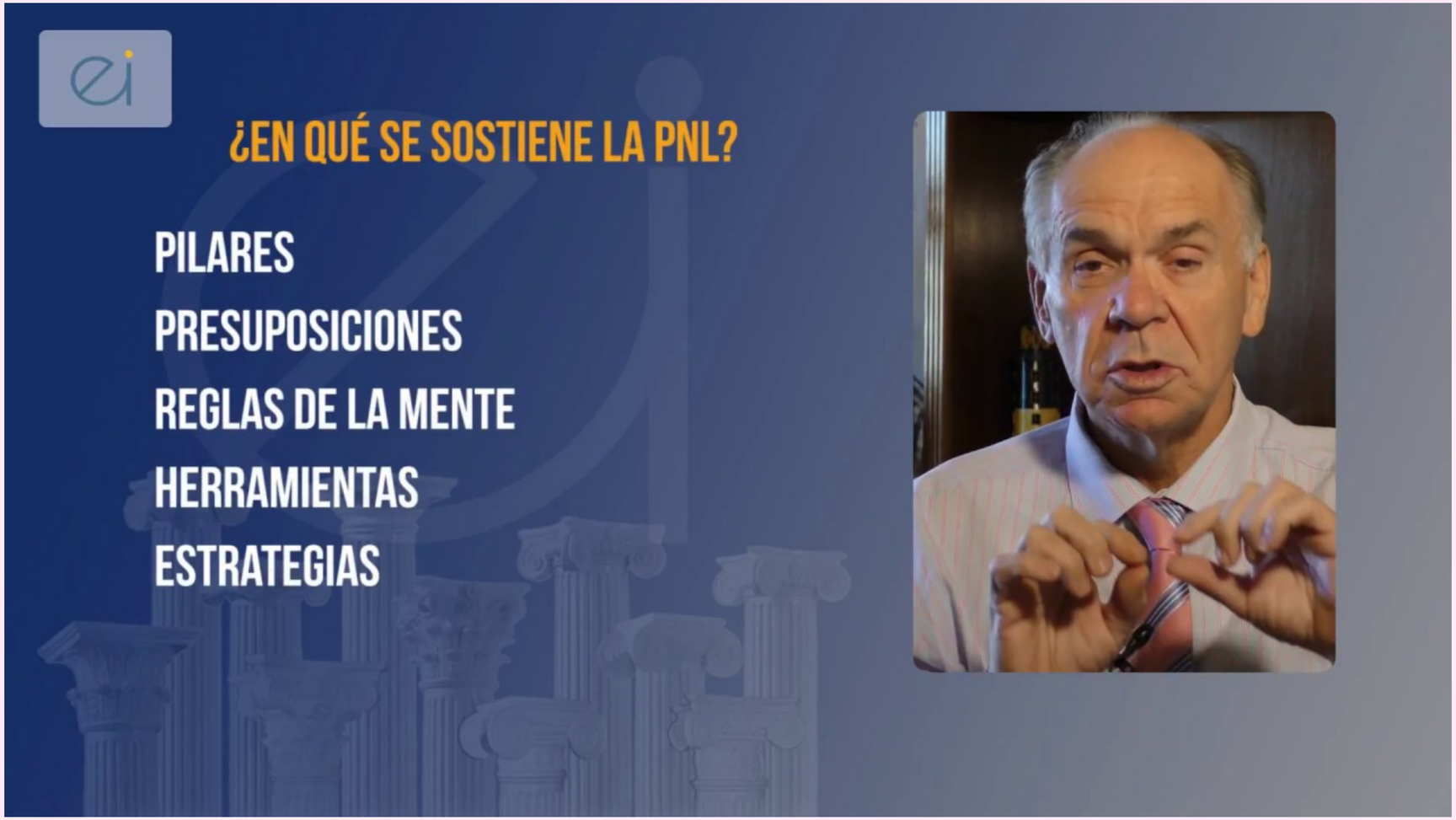
Programación Neuro Lingüística

- Enfoque de comunicación y desarrollo personal.
- Cada individuo crea su propia representación subjetiva del mundo a través de sus sistemas sensoriales predominantes (visual, auditivo o kinestésico).
- Esta representación mental influye directamente en cómo procesamos la información, nos comunicamos y nos comportamos.

PNL

Programación Neuro Lingüística | Postulados

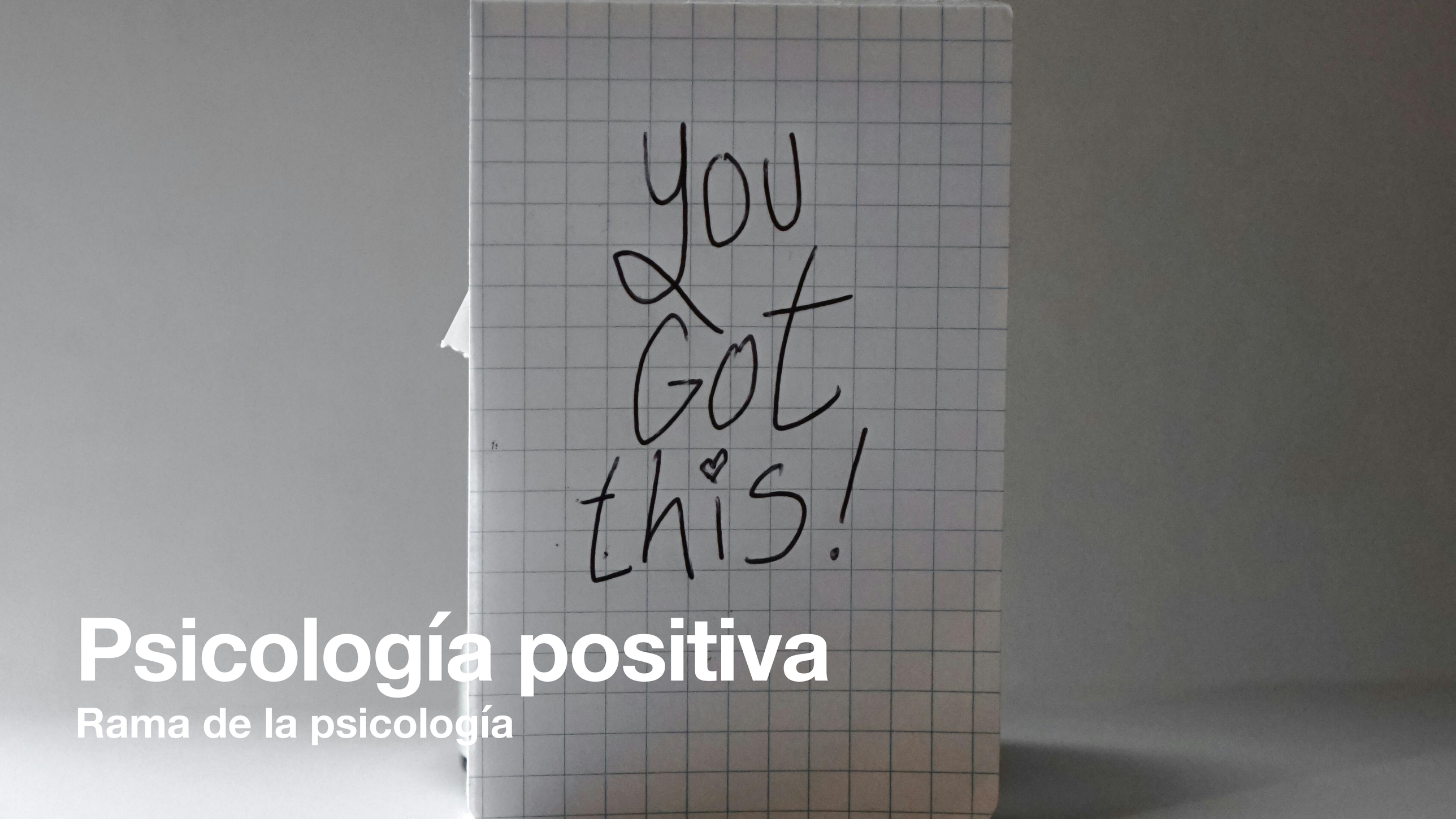
1. El mapa no es el territorio; nuestra percepción de la realidad (el mapa) no es la realidad misma (el territorio).
2. Sistemas representacionales; las personas procesan la información principalmente a través de tres de sus sistemas sensoriales.
3. Rapport y calibración; enfatiza la importancia de la comunicación no verbal y la empatía.
4. Orientación hacia recursos y resultados; el enfoque debe estar en las soluciones más que en los problemas.
5. La comunicación es más que las palabras; el impacto de la comunicación se distribuye: voz, tono y lenguaje corporal.
6. No existe el fracaso, solo retroalimentación; mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuo.
7. Ley de la variedad requerida; la adaptabilidad y flexibilidad son cruciales para la efectividad comunicativa y el cambio.



Ei. [Escuela de Inteligencia]. (20 de septiembre, 2017). *Qué es la Programación Neurolingüística*. [Video]. Youtube. https://bit.ly/3BTeqNZ

100%

Críticos



Psicología positiva

Rama de la psicología

«[…] concentrarse en el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y las instituciones que facilitan su desarrollo […]»

Martin Seligman (1990)

Psicología positiva

Premisa

- No niega la existencia del sufrimiento humano, sino que complementa el conocimiento sobre el mismo con una comprensión más integral del florecimiento humano.

Psicología positiva

Premisa

Un aspecto fundamental de esta disciplina es su riguroso enfoque científico en el estudio del bienestar y la felicidad, definiendo y operacionalizando conceptos como el florecimiento, las fortalezas de carácter, el engagement (compromiso), y el significado vital.

Resiliencia comunitaria

Bienestar social

Sostenibilidad del florecimiento humano

Segunda ola de la Psicologia Positiva

Pareto Power: Autónomos en Acción. (12 de noviembre, 2016). *Aprendiendo A Ser Felices, Con Martin Seligman*. [Video]. YouTube. https://bit.ly/3UqGLln

Autorrealización

Constructo más significativos en la psicología humanista

La autorrealización se refiere al proceso por el cual una persona alcanza su máximo potencial, desarrollando plenamente sus capacidades y talentos inherentes.

Kurt Goldstein

Abraham Maslow

Carl Rogers

AUTO-REALIZACIÓN:
• Creatividad, Visión Global, Espontaneidad, Sin prejuicios, Aceptación de Hechos, Gestión de Problemas, Liderazgo, etc.
Necesidad de Reconocimiento
• Auto-reconocimiento, Confianza, Respeto, Prestigio Logros, Éxito, etc.
Necesidad de Afiliación o Pertenencia
• Amistad, Afecto, Pareja, Raíces, Relaciones Sociales, Pertenencia a algún colectivo.
Necesidades de Seguridad
• Seguridad Física, Empleo, Familiar, Recursos, Protección, Moral, etc.
Necesidades Básicas y Fisiológicas
• Necesidades básicas: Respirar, Alimento, Descanso, Salud...

Autorrealización

Características

- Aceptación de sí mismo y de los demás
- Autonomía e independencia
- Apreciación fresca de las experiencias básicas de la vida
- Relaciones interpersonales profundas pero selectivas
- Sentido del humor filosófico no hostil
- Creatividad
- Resistencia a la enculturación

Autorrealización

Características

La evidencia empírica contemporánea sugiere que el proceso está íntimamente ligado con:

- El desarrollo de la conciencia plena.
- La integración de experiencias vitales significativas.
- La expresión auténtica del ser.
- La contribución significativa a la comunidad.
- El cultivo de relaciones profundas y significativas.

intervenciones más efectivas en contextos terapéuticos y educativos, facilitando el proceso de crecimiento personal y colectivo

BBVA. [Aprendamos Juntos 2030]. (9 de junio, 2021). *Conocerse a uno mismo, la clave de un buen carácter. Rosa Rabbani, doctora en Psicología Social*. [Video]. YouTube. https://bit.ly/4fhlHFQ

Ejercicio

Una Exploración Multimodal del Potencial Humano

- Relata un momento cumbre de autorrealización.
- Identifica y registra:
  - Predicados sensoriales utilizados (PNL).
  - Fortalezas de carácter manifestadas (Psicología Positiva).
  - Indicadores de autorrealización presentes (Autorrealización).
- Crea un mapa visual de tu desarrollo personal que incluya:
  - Zona de Experiencias Cumbre (Psicología Positiva):
    - Momentos de máximo florecimiento.
    - Emociones positivas experimentadas.
    - Logros significativos.
  - Zona de Recursos (PNL):
    - Sistema representacional preferido.
    - Creencias potenciadoras.
    - Estrategias exitosas utilizadas.
  - Zona de Autorrealización:
    - Valores fundamentales.
    - Potenciales por desarrollar.
    - Contribuciones deseadas al mundo.
- Reflexiona y comparte.
  - Un insight significativo.
  - Una pregunta de investigación emergente.

«Todo pasa… y es recurrente»

Herson Castellanos