

COLEGIO SECUNDARIO 5027
CURSO: 5 AÑO 1 TURNO MAÑANA
MATERIA : PSICOLOGIA
PROFESORA : Miriam Ollarzón



CLASE 1 TEMA: La Psicología como Ciencia

No resulta fácil definir con precisión que es la psicología y delimitar su objeto de estudio. Lo que resulta claro es que va a estructurarse muy tarde como campo científico. Como toda ciencia se separó muy gradualmente de la filosofía conservando con ella, no obstante, muy diversos y estrechos lazos. Desde sus comienzos, la psicología tuvo que enfrentarse a muchas resistencias y desconfianzas para finalmente ser aceptada por la sociedad.

Historia

Durante largo tiempo la psicología fue concebida como ciencia de la vida mental. Es decir, las primeras investigaciones científicas se centraron en la vida mental de los seres humanos. Wundt fue el fundador de la psicología como ciencia independiente, con objeto de estudio delimitado: La conciencia humana entendida como un conjunto de sensaciones, imágenes y sentimientos y con un método propio: la Introspección es decir la auto-observación realizadas en una situación experimental, bajo el control de un experto. La mayoría de los psicólogos de su época estudiaban los componentes elementales de la vida mental consciente (o conciencia) de los individuos, así como las relaciones entre estos elementos utilizando la introspección, puesto que el contenido de la misma conciencia solo podía ser experimentado por uno mismo.

En 1879 Wundt fundó en Leipzig el primer laboratorio de psicología experimental demostrando que el modo de funcionamiento de la mente humana podía ser estudiado científicamente.

TRES REVOLUCIONES TEORICAS

Este programa homogéneo y coherente de la psicología, pronto se derrumbaría a causa de tres revoluciones teóricas de muy distintos orígenes. La unidad de esta joven ciencia no ha sido recompuesta todavía.

La primera gran revolución que afectó a la recién nacida psicología científica, la ocasionó Darwin con su teoría de la evolución de las especies animales. Con el comienzo del estudio moderno del instinto. Entendido como cualquier otra conducta de adaptación al medio ambiente. En este contexto si debe ser estudiada, sería una relación con la función instintiva que se prestaba a la supervivencia del individuo.

Williams James por ejemplo adoptando parte de estos nuevos descubrimientos, comenzó a estudiar la conciencia desde una perspectiva funcional, es decir desde el punto de vista de su utilidad biológica. Konrad Lorenz. Padre de la etología moderna ciencia que estudiaba la conducta animal, continuó la senda abierta de Darwin. Descubrió el mecanismo responsable del conocimiento y el apego temprano de las crías a las figuras de los congénitos generalmente de las madres. Lo llamo impronta. Lorenz logró que los patitos recién salidos del cascarón le siguieran a todas partes como si fueran su madre, al exponerlos desde su nacimiento a una figura descolante distinta de la habitual: el mismo.

La segunda gran revolución metodológica y teórica fue la iniciada por Pavlov. Si Wundt había definido a la psicología como ciencia de la conciencia” y le había dado un método obligado la introspección. Pavlov pasó a estudiar las acciones y respuestas observables de los organismos con un método de observación objetiva, como cualquier otra ciencia natural. Cuando Pavlov estaba investigando con perros la fisiología de la digestión, se encontró con un fenómeno muy interesante que ya había sido observado antes por otros experimentadores. El perro no producía saliva solo con el alimento dentro de su boca, sino ante otros muchos estímulos tales como la visión del alimento, los pasos del experimentador acercándose con la comida etc. La primera reacción era un fenómeno fisiológico corriente: el hecho “producción de saliva” por el estímulo de la comida en la boca se explica por conexiones vivas del sistema nervioso. Es una respuesta innata o reflejo incondicionado. Pero la segunda clase de reacciones se escapaba de estas explicaciones fisiológicas eran hechos nuevos que podían ser llamados provisionalmente reacciones psíquicas respuestas condicionadas o reflejos condicionados.

La tercera gran ruptura con la psicología provino de la práctica psicoanalítica protagonizada por Freud: ¿Cómo iba a ser la psicología la ciencia de la conciencia, si cada día era más evidente que los tratamientos con histeria u otros trastornos mentales, que existían procesos psíquicos inconscientes extremadamente importantes? Así aparece el inconsciente como centro de la vida psíquica de las personas. La coherencia de la teoría freudiana exige que se encontrara manifestaciones del inconsciente en las personas normales además de encontrarlas en los pacientes neuróticos. Freud encontró tres tipos de estas manifestaciones del inconsciente en el individuo sano:

. **Los lapsus o actos fallidos:** que ocurren cuando una persona se propone hacer una cosa que entra en conflicto con otras reprimidas inconscientemente y hace involuntariamente lo que deseaba y había reprimido o se inhibe y no recuerda lo que se proponía decir o hacer.

. **Los sueños:** como expresión de deseo inconsciente que se reprimen o no se manifiestan durante la vigilia.

. **Los Chistes:** La risa explosiva que provoca el chiste se debería a que de la comprensión de los deseos ocultos tras la formulación del mismo liberamos nuestros deseos ocultos inconscientes, inconfesables socialmente.

La Psicología contemporánea es la ciencia que se ocupa del estudio de la conducta en función de la personalidad y dentro de un contexto social y cultural. Estudia todo lo que hacen, piensan y sienten los seres humanos de acuerdo con su modo de ser, las circunstancias que viven y su relación con los demás. No es una ciencia que se ocupa sólo de lo patológico, sino de la conducta humana en sus múltiples manifestaciones.

- . Explicarla
- . Predecirla

- . Modificarla o controlarla

La descripción es el primer paso de cualquier ciencia. Cuando es posible se mide o se observa el fenómeno directamente: de lo contrario se recurre a métodos indirecto como test. Entrevistas y cuestionarios.

La explicación consiste en establecer relaciones de causa y efecto entre los factores pertinentes.

La predicción: Consiste en que una vez que los psicólogos encuentran algún apoyo para determinada hipótesis, si es preciso deben poder predecir la conducta en otras situaciones.

El control: permite a los psicólogos ejercer influencia en algún fenómeno conductual en particular o modificarlo.

CAMPOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGIA

LA PSICOLOGIA EDUCATIVA	Comprende el estudio de los problemas psicológicos aplicados al ámbito educativo. Es necesario para entender qué tipo de técnicas de enseñanza generan la adquisición de conocimientos en el aula. Permite conocer que debe enseñar el docente cuando y como.
LA PSICOLOGIA SOCIAL	Es la rama de la psicología que estudia los pensamientos. Sentimientos y comportamientos de los individuos insertos en grupos. Considera de enorme valor el papel que ejerce la cultura sobre la conducta individual.
LA PSICOLOGIA APLICADA A LA EMPRESA	En los últimos años ha crecido enormemente el campo de la psicología. El psicólogo utiliza una serie de métodos para la selección y clasificación del personal. Así como para la formación del mismo y la mejora de las relaciones interpersonales dentro de la empresa
LA PSICOLOGIA CLINICA	Se centra en la evaluación y tratamiento de los trastornos emocionales de las personas, tales como inhibición de la conducta, drogadicción fobias, enfermedades psicosomáticas y otras patologías de origen psíquico. Para llevar a cabo esta tarea el psicólogo dispone de una serie de técnicas que permiten evaluar la personalidad del paciente y otras para lograr resultados terapéuticos.
LA PSICOLOGIA FORENSE	Rama de la psicología que enlaza la función del psicólogo con el ámbito judicial permitiendo llevar a cabo pericias psicológicas de individuos parejas o familias que posibilitan la toma de posición en este ámbito

METODOS EN PSICOLOGIA

Método Descriptivo	A través de la observación directa de la conducta, se detalla la acción de la persona.
OBSERVACION	
	Es difícil hacer Observaciones precisas y reales y al mismo tiempo obtener una conducta real que la presencia del observador modifica la conducta de la persona. Es más probable que la precisión y la

Directa	objetividad se logren con mayor facilidad en escenarios artificiales, como en un laboratorio.
Naturalista	La observación es en un escenario natural, está dirigida a observar la conducta real, la objetividad y la precisión son secundarias
Participante	Los científicos sociales participan en las actividades que están observando, la ventaja importante es la relación cercana con los sujetos; la desventaja es que se pierde cada vez mas la capacidad para ser objetivos.
Clínica	Observación de la persona o el paciente en consultorio privado o publico
Cuestionarios	Consiste en preguntas escritas que son fácilmente contestadas ya que son precisas, concretas y presentan una redacción clara.
Pruebas psicológicas	Intentan medir aptitudes y características de la personalidad. Los tests permiten a los psicólogos estudiar estas estructuras hipotéticas que no es posible observar directamente.
Método experimental	La descripción es el primer paso para entender la conducta, la explicación es el segundo. El método experimental conduce a explicaciones; en cada caso algo es manejado (cambiado o variado) deliberadamente y el efecto de la manipulación es valorado. Los científicos lo llevan a cabo en forma mas sistemática e intentan controlar la influencia de factores internos. Se aplican técnicas de laboratorio semejantes a las de las ciencias naturales, para el estudio del comportamiento y los fenómenos psíquicos como la percepción, la memoria, el pensamiento, el aprendizaje y la resolución de problemas.

ACTIVIDADES:

- 1-¿Cómo y cuando surge la Psicología como ciencia?
- 2-Caracterice las tres revoluciones científicas de la Psicología.
- 3- ¿Sobre qué temas le interesa estudiar a la Psicología?.
- 4-Explique los tres tipos de manifestaciones inconscientes en el individuo sano, de 1 ejemplo de cada uno.
- 5- ¿Cuáles son las cuatro metas de la psicología? Piensa sobre que conducta propia o de un amigo te interesaría explicar, modificar.
- 6-¿Cuáles son las áreas de acción de la psicología? Da ejemplos de cada uno. ¿En tu vida cotidiana como pueden influir las áreas de la Psicología? A Cuál recurrirías? Porqué?
- 7- Piensa en un tema a investigar. ¿Cuál o cuáles métodos usarías para investigarlo?

CLASE 2 Tema: El Conductismo

Se basa en el análisis de los comportamientos humanos a partir de los estímulos y respuestas que conforman el ambiente físico, biológico, y social del organismo.

El conductismo en psicología comenzó a desarrollarse a principios del siglo XX. Se trata de una escuela que estudia de forma experimental la conducta observable y tiene como objetivo teórico la predicción y el control de la conducta.

Se centra, por tanto, en analizar el comportamiento humano, entendido como la relación entre los estímulos y las respuestas de una persona.

En 1913, el psicólogo americano John Watson publicó la [Manifestación del conductismo](#), un trabajo en el que afirmaba que el fin de la psicología debía ser el de prevenir y controlar el comportamiento manifiesto de los organismos y no el de estudiar o analizar la conciencia.

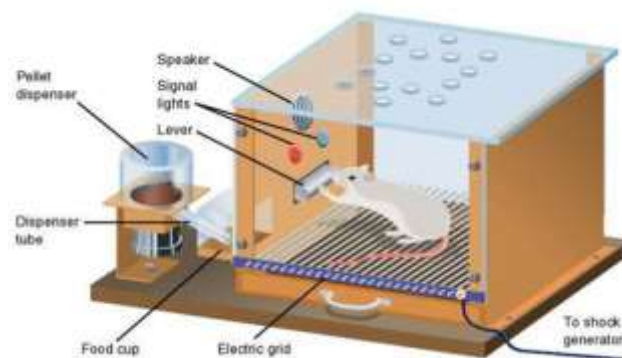
El ruso Ivan Pavlov, gran promotor de la experimentación animal en este sentido, identificó el aprendizaje por condicionamiento clásico o pavloviano, y consideraba que la subjetividad humana nunca podría ser objeto de análisis o de estudio. **El condicionamiento clásico consiste en la asociación de un estímulo inicialmente neutro con un estímulo significativo.** De esta manera, cuando se presente el estímulo neutro, en ausencia del otro, se dará una respuesta similar a la que se produciría si se presentara el estímulo significativo. Esta capacidad de asociar estímulos, por muy dispares que sean los mismos, nos ayuda en multitud de situaciones diarias.

Los componentes del condicionamiento clásico

- **Estímulo incondicionado (EI):** es aquel estímulo que ya posee un carácter significativo para el sujeto. Es decir, un estímulo que es capaz de provocar una respuesta por sí solo. En el experimento de Pavlov, el estímulo incondicionado sería la comida.
- **Respuesta incondicionada (RI):** es la respuesta que emite el sujeto ante el estímulo incondicionado. En el caso del experimento, la respuesta incondicionada sería la segregación de saliva a causa de la presentación de la comida.
- **Estímulo condicionado (EC):** este sería el estímulo inicialmente neutro, que no genera ninguna respuesta significativa en el sujeto. Pero, a través de la asociación con el estímulo incondicionado, este es capaz de emitir una nueva respuesta. En el caso del experimento de Pávlov sería el sonido de la campana.
- **Respuesta condicionada (RC):** es la respuesta que se emite tras la presentación del estímulo condicionado. En el caso del experimento sería la salivación de los perros tras escuchar el sonido de la campana.



Mientras, el psicólogo norteamericano B. F. Skinner aportó la teoría del condicionamiento operante, donde establece los fundamentos del análisis de la conducta, basada en el aprendizaje, y cómo nuestro comportamiento afecta a nuestros pensamientos.



Un animal de laboratorio aprende a apretar una palanca para obtener la comida.

De acuerdo con este principio, es más probable que se repita un comportamiento si este va seguido de consecuencias agradables y menos probable que se repita si las consecuencias son desfavorables.

Skinner introdujo un nuevo término “**la Ley de efecto-refuerzo.**” según la cual el comportamiento que es reforzado tiende a repetirse (fortalecerse); mientras que el comportamiento que no es reforzado tiende a extinguirse, (debilitarse).

B.F. Skinner propuso su teoría sobre el condicionamiento operante a partir de la realización de varios experimentos con animales. Para ello empleó un artilugio especial diseñado por el mismo, el cual actualmente es conocido como la «Caja Skinner», utilizó en sus experimentos especialmente ratas de laboratorio.

Primer experimento (Refuerzo positivo)

En uno de sus primeros experimentos, colocó una rata hambrienta dentro de su “caja”. Al principio la rata estuvo inactiva dentro de la caja, pero gradualmente, a medida que comenzó a adaptarse comenzó a explorar su entorno. Finalmente, la rata descubrió una palanca, la cual al presionarla le proporcionaba comida.

Después que el animal satisfizo su hambre, comenzó a explorar la caja de nuevo, luego de un tiempo, presionó la palanca por segunda cuando volvió a tener hambre. Este fenómeno continuó en repetidas ocasiones, después de un tiempo, la rata aprendió a

presionar la palanca cada vez que quería alimentarse, en este punto Skinner consideró que el condicionamiento había sido exitoso.

En este ejemplo, la acción de presionar la palanca es una respuesta/ comportamiento operante, y la comida liberada dentro de la cámara es la recompensa.

Segundo experimento (Reforzamiento negativo)

BF Skinner también realizó un experimento que trataba de explicar el refuerzo negativo. Colocó una rata en una caja con la misma configuración de la anterior, pero en lugar de emplear el hambre, sometió la caja a una corriente eléctrica desagradable. La rata que experimentó la incomodidad por la corriente eléctrica comenzó a moverse desesperadamente alrededor de la caja y accidentalmente golpeó la palanca. Al presionar la palanca se interrumpía inmediatamente el flujo de corriente desagradable. Después de un par de veces, la rata se había vuelto lo suficientemente inteligente como para ir directamente a la palanca para evitar el malestar.

La corriente eléctrica en este caso actuó como refuerzo negativo y escapar de la corriente eléctrica era la motivación para que la rata repitiera la conducta una y otra vez.

En este caso también, la presión de la palanca fue una respuesta operante y la interrupción completa del flujo de corriente eléctrica fue su recompensa.

Skinner identificó tipos de respuestas las cuales pueden seguir el comportamiento:

- **Reforzadores:** son respuestas provenientes del entorno las cuales incrementan la probabilidad de repetición de un comportamiento. Los reforzadores pueden ser tanto positivos como negativos.
- **Castigos:** son respuestas del entorno las cuales disminuyen la probabilidad que se repita un comportamiento. El castigo debilita el comportamiento.

El condicionamiento operante se basa en una premisa bastante simple: **las acciones seguidas por una recompensa se reforzarán y es más probable que vuelvan a ocurrir en el futuro.**

Es decir que [el condicionamiento clásico](#) se centra en modificar el estímulo que provoca una conducta, mientras que el condicionamiento operante se centra en modificar la conducta mediante un estímulo.

Actividad:

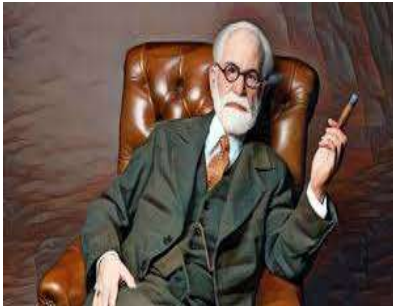
1. **Diferencia entre el condicionamiento clásico y el operante.**
2. **De cada situación diga si es ejemplo de condicionamiento clásico o condicionamiento operante.**
 - a. En la escuela el timbre significa el comienzo del recreo. Cuando se repite, los alumnos lo asocian con la sensación de independencia y tranquilidad que experimentan durante el recreo.

- b. **Dar un premio** de comida a un perro cuando se sienta. Consigue que el perro aprenda a sentarse y lo haga más.
 - c. Tocar algo caliente. Los niños intentan rápidamente evitar esta experiencia asociando el dolor de una quemadura con un objeto que les causó daño al quemarlos.
 - d. **Cobrar comisiones.** Consigue que un trabajador que recibe un dinero extra por cada venta, aumente las conductas necesarias para vender.
 - e. **Dejar de reñir** a un niño cuando obtiene una buena calificación. Consigue que el niño aumente las conductas necesarias para tener mejores calificaciones.
 - f. **Dejar salir de clase antes** a los niños que han participado en la clase. Consigue estimular la participación de los niños.
 - g. **No prestar atención** a un niño cuando se está comportando mal, por ejemplo, haciendo una rabieta en la calle. Si al realizar la conducta no recibe atención, la conducta tiene más probabilidades de reducirse.
3. **Piensa en un ejemplo personal de cada tipo de condicionante.**

CLASE 3 Tema: EL APARATO PSIQUICO

Concepto psicoanalítico. Con esta expresión, Freud se refiere a la mente humana; utiliza la palabra "aparato" para subrayar la capacidad que tiene la mente para la transformación de la energía psíquica, y la existencia de partes o instancias que modulan y controlan los recorridos de dicha energía.

PERO QUIEN ERA SIGMUND FREUD? (1856-1939) Era neurólogo y se dio cuenta que mucha de las enfermedades nerviosas de sus pacientes eran de origen psicológico en vez de biológico.



Idea importantísima del autor: el PSICOANALISIS.

Objeto de estudio: El inconsciente, los fenómenos psíquicos.

Temas principales: Motivación, afectividad, personalidad.

Método: Hipnosis, método catártico, asociación libre, método clínico.

Descubre: “que la conducta humana está regida por procesos desconocidos por nosotros mismos, y que muchas de nuestras acciones no son actos conscientes.” Existe un mecanismo inconsciente llamado represión que impide que lleguen a la conciencia las verdaderas motivaciones de la conducta.

¿Qué es el aparato psíquico?



El aparato psíquico es el término que utiliza Sigmund Freud para denominar a la mente humana.

El aparato psíquico funciona con energía (también llamada afectos, placenteros y displaceros) y representaciones.

Imaginemos que cumplimos años y nos regalaron la torta que tanto queríamos. Al recibirla nos pusimos muy contentos, sentimos una emoción placentera, por lo tanto, a la idea o imagen de torta está ligada un afecto placentero. También puede suceder que asociado a las representaciones queden ligados afectos displaceros. En este caso podría ser por ejemplo la representación displacerera porque se cayó la torta al momento de apoyarla en la mesa.

Tanto el placer como el displacer son energía que circula entre las representaciones que están en el aparato psíquico.

Freud desarrolló dos tópicos:

Primera tópica: (Años 1913-1915)

Freud no abandona

Segunda Tópica: (Años 1920 en adelante):

Al crear la segunda teoría o tópica sobre el aparato psíquico, la primera, sino que la complejiza.

PRIMERA TÓPICA:

Tópica viene del griego “topos” que significa lugar. Es decir, Freud va a desarrollar una teoría del aparato psíquico en donde habría lugares para cada una de las instancias, con reglas y modos de funcionamiento propios. Aunque no sea un lugar “físico” que pueda observarse.

El Sistema Consciente

Este sistema es el que nos hace relacionarnos en forma directa con la realidad a través de todo lo que percibimos. Las representaciones conscientes son todo lo que registramos ya sea afuera nuestro (lo que vemos, escuchamos, hacemos, etc.) como lo que pasa dentro (lo que recordamos, deseamos, sentimos, etc.). Sin embargo, para la teoría psicoanalítica no sólo el sistema consciente es el que percibe. También el inconsciente y lo preconscious están presentes en el momento de percibir. Esa presencia hace que muchas veces la percepción esté distorsionada por algún deseo inconsciente que esté incidiendo.

El Sistema Preconsciente:

Es el sistema situado entre el inconsciente y el consciente, separándole de aquél, la censura. Está formado por aquellos sentimientos, pensamientos, fantasías, etc. que no están presentes en la conciencia, pero que pueden hacerse presentes de manera fácil. Cuando decimos por ejemplo: “Lo tengo en la punta de la lengua” casi siempre estamos haciendo referencia sin saberlo, a algo que está representado en nuestro preconsciente.

El Sistema Inconsciente:

Lo inconsciente está separado, escindido, del pensar consciente.

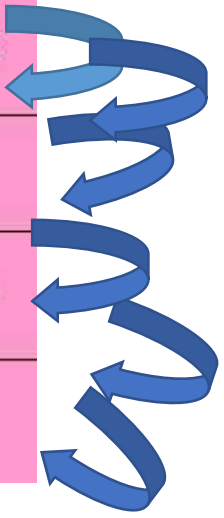
El inconsciente, es el nivel donde se encuentran todos los contenidos, emociones, deseos, ideas, vivencias y conflictos reprimidos que no tienen lugar en la conciencia, debido a que la intensidad que poseen produce displacer (sufrimiento) a la persona cuando los recuerda, por ello los reprime y permanecen por fuera de la conciencia.

Freud dice: “Una representación inconsciente será entonces una representación que no percibimos, pero cuya existencia está, basándonos en indicios y pruebas.” Esos indicios y pruebas pueden ser las llamadas formaciones del inconsciente: Síntomas – Actos fallidos – Sueños – Chistes.

Freud va captando y desarrollando las características distintivas que presentan los contenidos de ese oculto sistema. Freud lo explica de la siguiente manera: “El psicoanálisis nos ha revelado que la esencia del proceso de la represión no consiste en suprimir y destruir una idea que (...) sino en impedirle hacerse consciente.”

CARACTERÍSTICAS DE CADA SISTEMA:

	INCONSCIENTE	PRECONSCIENTE	CONSCIENTE
	Atemporal	Temporal	Temporal
MUNDO	Principio del placer	Principio de la realidad	Principio de la realidad
EXTERNO	No Lógico	Lógica de la realidad	Lógica de la realidad



¿Qué significa Atemporal? Que no respeta los tiempos lógicos. Coexisten los deseos infantiles con los adultos. Se mezclan los tiempos.

Temporal es: Respetar las leyes lógicas y cronológicas de la temporalidad.

¿Que significa que el inconsciente se rige por el principio de placer? Significa que intenta cumplir y satisfacer sus deseos inmediatamente. No hay capacidad de espera. Es la búsqueda de placer sin ningún tipo de censura.

Principio de la Realidad ¿qué es? Puede adaptarse a las circunstancias y postergar sus deseos si no pueden llevarse a cabo aquí y ahora. Busca satisfacer el deseo, pero se adaptará al medio, es decir, aceptará las prohibiciones.

¿Que significa que el inconsciente es No lógico? Los deseos o sentimientos contradictorios pueden coexistir sin que resulte conflictivo. Aquí algo puede gustar y disgustar al mismo tiempo. Sigue la lógica del desorden, mezcla las ideas y contenidos sin ningún orden.

¿Qué significa la lógica de la realidad? Se adapta al medio circundante, los contenidos tienen un significado en sí mismo, sin significados ocultos.

SEGUNDA TÓPICA:

El ello, polo pulsional

Al ello, según el **psicoanálisis**, se le atribuye la característica de “gran reservorio” de la libido, de las energías pulsionales y del deseo. Es descrito por Freud como un caos. Según él, el ello se encuentra en conflicto con las otras dos instancias (yo y superyó) que describiremos a continuación: persigue su afán de expresar esa energía y promover la descarga de la misma.

El ello designa la parte más inconsciente del hombre, es el depósito de los instintos humanos, el receptáculo de los deseos reprimidos y no reconocidos en las profundidades, según **la teoría psicoanalítica**.

Estas necesidades pulsionales necesitan ser canalizadas, en particular a través de la sublimación (que consiste en realizar un deseo instintivo de forma indirecta). El ejemplo que da el psicoanálisis de Freud, es el artista sublimando sus impulsos a través del arte.

El yo, mediador

El yo designa la parte de la personalidad que asegura las funciones conscientes. Según el **psicoanálisis Freudiano**, el yo es la parte defensiva de nuestra personalidad. Trata, gracias a un rol de mediador, de responder a los intereses respectivos del ello y del superyó.

El yo es descrito como una pobre criatura que debe obedecer a tres amos: al mundo exterior, al ello o polo pulsional y al superyó, el juez. El yo asegura la estabilidad del sujeto, impidiendo que libere sus impulsos en el día a día mediando entre las demandas del ello y las exigencias del superyó.

El superyó, la ley

El **superyó**, en el **psicoanálisis de Freud** representa una **interiorización de las prohibiciones parentales**, un poder de interdicción que el **yo** está obligado a tener en cuenta. De hecho, durante la infancia, el ser humano sufre una larga dependencia expresada por el superyó.

El superyó es esa **voz en nosotros que dice “no debemos”**, una especie de **ley moral** que actúa sobre nosotros sin comprender su origen, pero que guarda una fuerte relación con los valores de la(s) cultura(s) y subcultura(s) en la que estemos inmersos y en la que nos hayamos desarrollado.

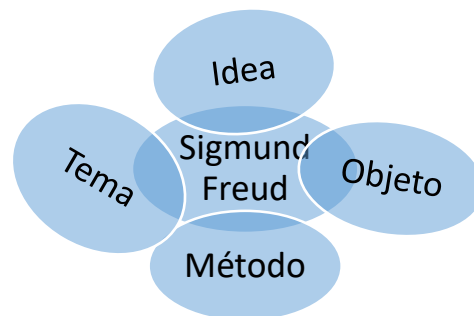
De forma simplificada, el **superyó** es aquella voz que nos dice lo que está mal y que nos empuja a acercarnos al ideal de aquello que está bien y es correcto.

ACTIVIDADES:

1 Leer atentamente el texto y responder el siguiente cuestionario:

A) ¿A que llamamos aparato psíquico?

2) Completa el siguiente cuadro



3) Mira estas historietas ¿a qué sistema responde (consciente, preconsciente o inconsciente)?

A)



B)



C)



D)



F)



G)

E)

4) Relaciona el concepto con una palabra central – relevante.

Consciente:

Preconsciente:
Inconsciente:
Ello:
Yo:
Super yo:

CLASE 4: La Motivación de la conducta.

7.1. La motivación de la conducta

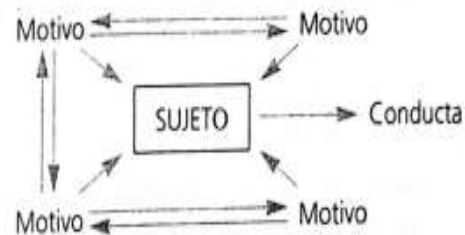
Un principio que podemos ya afirmar en el análisis del aspecto energético de la conducta es el siguiente: la *conducta* no se origina por azar, sino porque existen una serie de *motivos* que la impulsan, que le dan la energía necesaria para que se manifieste.

Desde el momento en que la psicología comenzó a desarrollarse como ciencia se introdujo en ella el concepto de *causalidad*, es decir, se inició el análisis de los motivos que impulsan a la conducta.

Estudiar la *motivación* de la conducta es estudiar los "por qué", analizar los factores que la originan, la mueven y la explican.

7.2. La variedad de motivos en la conducta

Una conducta no obedece a un único motivo, sino a una multiplicidad de motivos que se conjuntan en un momento dado. El hombre está inserto en un grupo, interactúa con otros seres y, a su vez, pertenece a una sociedad y a una cultura. Todos estos factores inciden sobre él y se convierten en razones que influyen de tal modo que cada una de ellas, por sí misma, no determina su conducta. Ésta sólo puede explicarse por la estructura total de causas que confluyen. Y aún más, cada uno de los motivos interacciona con otros, acentuando, atenuando o alterando la influencia de los demás.



En el gráfico anterior puede observarse cómo distintos motivos presionan sobre el sujeto y, también, cómo éstos influyen entre sí.

Veamos el siguiente ejemplo: un joven se encuentra en situación de elegir qué carrera universitaria seguir. Ante esta alternativa se ve presionado por una serie de móviles. Por un lado, influyen en él *motivos individuales*. Puede sentirse identificado con las preferencias de sus padres, puede haber desarrollado actitudes negativas hacia las carreras técnicas y, a su vez, buscar una profesión que le brinde seguridad personal, entre otras posibilidades.

Por otro lado, recibe influencias de *motivaciones grupales*; por ejemplo, de sus amigos que pueden tener inclinaciones o actitudes similares a las suyas. Por último, este joven vive en un *medio socio-cultural* que lo presiona por el prestigio social que tienen determinadas profesiones, por la mayor remuneración que algunas poseen, o porque se valoran unas carreras y no otras.

La selección que el joven realice será el producto de todas estas influencias. Pero es importante destacar que la motivación es, en el hombre, un proceso interno. Es el propio sujeto el que está motivado o impulsado desde dentro, a la elección. Pero como las motivaciones aparecen en la interacción con el medio, podemos ordenarlas y clasificarlas, de acuerdo con el ámbito en el cual se originan. (Ver cuadro 1.)

Pero aun las distintas motivaciones interactúan entre sí, incidiendo unas sobre otras, positiva o negativamente. La situación del joven se podría graficar según se ve en el cuadro 2.

7.3. Motivaciones conscientes e inconscientes

Las motivaciones pueden ser conscientes o inconscientes según el conocimiento o desco-

nocimiento que el sujeto tenga de sus propias motivaciones.

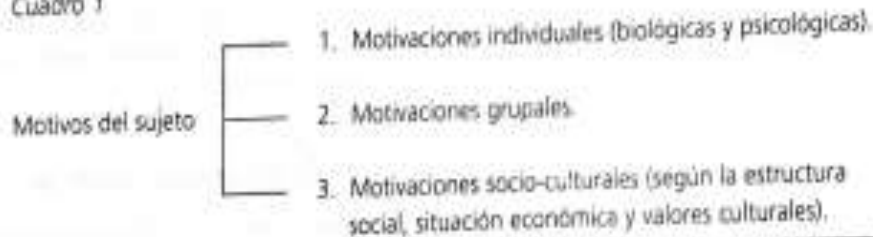
Es posible que, cuando una persona explica las causas que impulsaron su conducta, sólo esté mencionando algunas de ellas. Dicha persona puede desconocer los verdaderos motivos que la llevaron a actuar porque permanecen inconscientes para ella o aun, como veremos más adelante, puede ser una manera de ocultar las razones últimas.

7.4. Motivación y conflicto

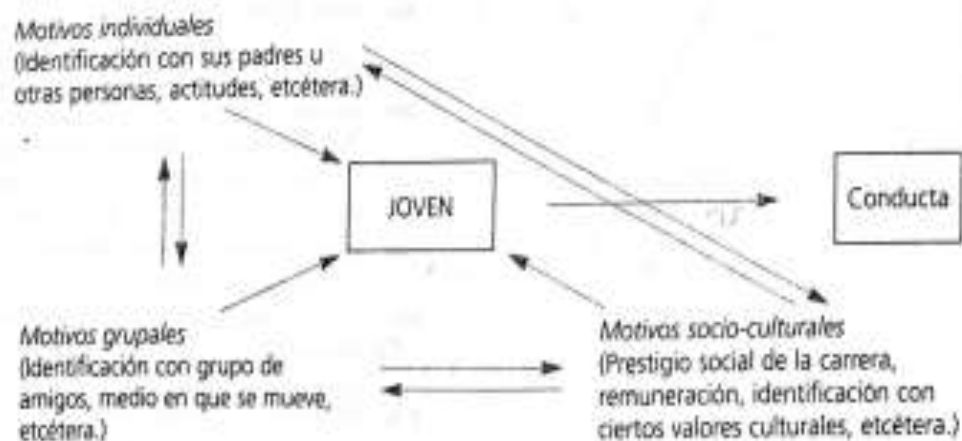
Un conflicto es la resultante de la coexistencia de motivaciones contradictorias entre sí.

El conflicto es parte integrante de la vida cotidiana pero, en ciertos casos, puede intensificarse, agravarse y llegar a ocasionar conductas patológicas.

Cuadro 1



Cuadro 2

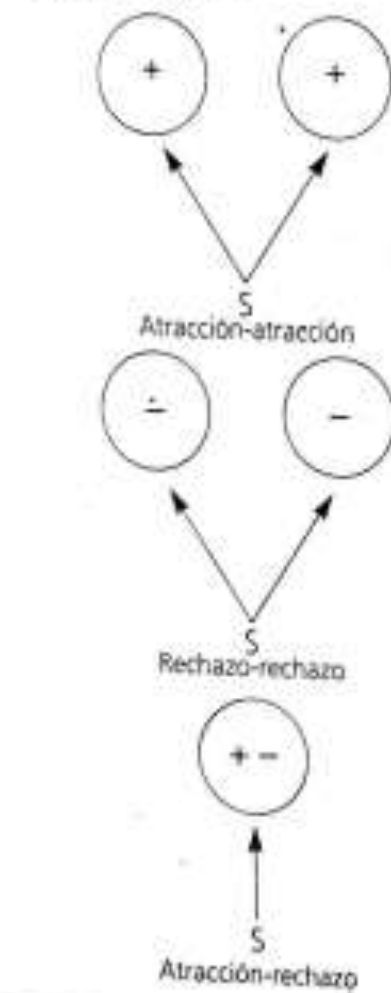


Los conflictos pueden ser estudiados desde el punto de vista individual -analizando al sujeto aisladamente-, o desde el punto de vista grupal -analizando el grupo al cual el sujeto pertenece-. Pero un buen estudio del problema debe abarcar los dos aspectos mencionados. Su estudio es importante, ya que son una de las fuentes más importantes de las motivaciones de la conducta.

7.5. Tipos de conflictos

El psicólogo Kurt Lewin ha establecido tres tipos de conflictos:

- atracción-atracción;
- rechazo-rechazo;
- atracción-rechazo.



El conflicto **atracción-atracción** se origina cuando el sujeto está enfrentado a una **opción** entre dos posibilidades igualmente **atrayentes** que él desea, pero que son incompatibles **entre sí**. Es el caso del sujeto que tiene que elegir **entre** dos carreras que le interesan, o el del sujeto que debe optar entre satisfacer a su madre de **nante** o a su esposa exigente.

El conflicto **rechazo-rechazo** se da cuando un sujeto se encuentra obligado a escoger entre objetos o situaciones a las que él se opone **con** la misma intensidad. Cualquiera de las dos impone un peligro o disgusto para el sujeto. Es el caso del adolescente que no desea **trampar** una **empeñada** porque le da miedo, pero que si no lo **hace** recaerán sobre él las burlas de sus compañeros.

En el conflicto **atracción-rechazo** los dos valores opuestos recaen sobre el mismo objeto o situación. Es el caso del sujeto que desea **intencionalmente** que se produzca un hecho pero que al mismo tiempo, tiene mucho miedo de que **en** mente acontezca.

7.6. Frustración y conflicto

La frustración se origina cuando no se **logra** satisfacer las necesidades o no se alcanza el **objetivo** buscado. Puede darse como consecuencia de situaciones conflictivas y, a su vez, puede **ser** origen de nuevos conflictos.

Los obstáculos para lograr la meta deseada pueden ser externos o ambientales, o pueden **ser** internos o psicológicos, como variantes de la imposibilidad del sujeto para alcanzarla.

Existen "frustraciones crónicas" a las que el sujeto se acostumbra sin que aparezca, por **lo** menos en forma manifiesta, ningún conflicto.

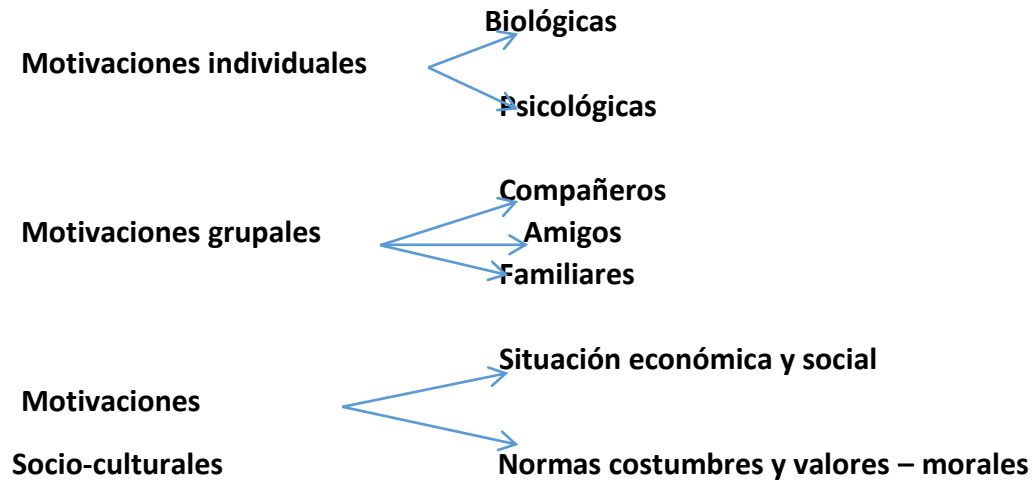
Las frustraciones y los conflictos suelen **ser** acompañados de estados de angustia que se **expresan** como una desorganización de la **conducta**, cuya intensidad varía desde la depresión **o** tristeza hasta el miedo o pánico.

Si bien el grado de tolerancia a las **frustraciones** es variable de individuo a individuo, puede

Consigna:

1. Lee los puntos 7.1 y 7.2 del texto.

2. ¿Qué relación hay entre conducta y motivación?
3. Relata una conducta de un amigo y decí que motivaciones puede haber tenido para actuar así.



4. Lee el punto 7.3. Luego describe un caso que conozcas en el que puedan observarse en el comportamiento dado motivos conscientes e inconscientes (cuáles crees que pueden ser, si lo puedes ver).

CLASE 5: LA PERCEPCION Y ATENCION

LA IMPORTANCIA DE LA PERCEPCION

En la vida cotidiana tenemos conciencia más intuitiva a los procesos psíquicos superiores (percepción, lenguaje, pensamiento) y otros similares que a los inferiores (sensación, percepción y atención). Eso se debe a que estos últimos están subordinados a los primeros. Es decir, la actividad perceptiva o atencional se encuentra en actividades más complejas. Por otro lado, en cualquier organismo, humano o animal, la actividad psicológica es un flujo continuo que, en general, comienza en la sensación y la percepción y termina en una representación o conocimiento, o también en un comportamiento. Es decir, la percepción o conocimiento del organismo habitualmente consiste en un devenir sin cortes, aunque en las investigaciones se los divide en partes que pueden ser estudiadas científicamente según los diversos procesos psicológicos. Así, en la vida cotidiana no resulta fácil diferenciar la percepción de otros fenómenos más complejos como, por ejemplo, la memoria o la inteligencia. Cuando percibimos una información nueva, realizamos una interpretación que depende de lo que recordamos o de cómo aplicamos nuestros hábitos intelectuales.

Por tanto, nuestra percepción de algo se ve influida por la manera en que recordamos, pensamos, etcétera. Pero eso no resta importancia a la percepción y la atención en el funcionamiento psicológico de una persona, ni al papel que tienen en la misma, incluso con cierta autonomía del resto de los procesos psicológicos. Así, por ejemplo, en el texto de la página anterior se describe un caso que muestra cómo las personas dependemos enormemente de nuestro sistema perceptivo, y cómo eso puede influir decisivamente en todo su comportamiento—incluso en su identidad—si por alguna razón hay problemas, dificultades o cambios al respecto.

EL PERFUME

En la novela *El perfume*, de Patrick Süskind, se narra la vida de un personaje que tiene una capacidad olfativa extraordinaria. Puede percibir diferentes tipos de olores que normalmente se escapan al uso cotidiano del olfato. Esta novela es recomendada, no sólo por su calidad literaria, sino también como una contribución al conocimiento de las habilidades sensoriales y perceptivas que no son predominantes en nuestra cultura.

«A los seis años ya había captado por completo su entorno mediante el olfato. No había ningún objeto que no [...] reconociera en su memoria olfativamente, con su identidad respectiva. Hechos nuevos y cosas a su disposición olfativa, como mil aromas especiales, todos con tanta claridad que no sólo se acordaba de ellos cuando estaba a olfatos, sino que los oía realmente cuando los recordaba; y aun más, con su sola fantasía era capaz de compararlos entre sí, creando nuevas ideas que no existían en el mundo real. Era como si poseyera un inmenso vocabulario de aromas.» (Patrick Süskind *El perfume. Historia de un crimen*, Barcelona: Siruela, 1985).

Comenzamos a partir de estas preguntas. Analicen y hagan informe a la semana. ¿Cuáles son las modalidades perceptivas que más influyen en la vida cotidiana? ¿Qué consecuencias tienen en la percepción de las modalidades perceptivas de los sentidos? ¿Qué consecuencias tienen en la percepción de las modalidades perceptivas de los sentidos? ¿Qué consecuencias tienen en la percepción de las modalidades perceptivas de los sentidos? ¿Qué consecuencias tienen en la percepción de las modalidades perceptivas de los sentidos?

© Arque Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Arque Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

LA PERCEPCION VA MÁS ALLÁ DE LA PERCEPCION

Habitualmente se cree que la percepción es una copia de la realidad, es decir, que nuestro sistema fisiológico recibe los estímulos tal y como se dan en la realidad, algo así como una especie de fotocopia de los aspectos que percibimos de nuestro entorno. Sin embargo, eso no sucede así nunca, ya que la percepción implica un proceso de interpretación de la información que nos rodea, y en este proceso se distingue de la sensación. Se entiende por sensación la mera interacción entre los estímulos del medio y nuestros receptores fisiológicos. La llegada de estos estímulos a nuestro sistema sensorial puede ser más o menos organizada o codificada, en función de la vía que los lleva, pero el proceso psicológico encargado de darle sentido, en una primera interacción con ellos, es la percepción.

Ahora bien, la percepción se diferencia claramente de los demás fenómenos psicológicos como la memoria, el pensamiento y otros, aunque comparte con ellos la capacidad humana de organizar sentido al mundo externo e interno. Los estímulos pueden ser de dos tipos: proximales y distales. Por ejemplo, proximal estimulo puede ser el estímulo que se refleja en los receptores sensoriales y que, a su vez, depende de las características físicas de los receptores. Los seres humanos, por ejemplo, no llegamos a ver determinados fenómenos sensoriales que sí son percibidos por los perros y los delfines. Entonces, esos elementos de información nunca serían estímulos proximales para nosotros. Por su parte, el estímulo distal se define como el que se registra finalmente en nuestro sistema sensorial, pero no sabemos el que el funcionamiento perceptivo lleva a cabo algún tipo de modificación o interpretación. Por ejemplo, cuando estamos viendo a una persona, se refleja su imagen al revés en nuestra retina, como sucede en una cámara de fotos. Sin embargo, el funcionamiento de nuestro sistema perceptivo ajusta esa imagen para "colocarla" en la posición en la que está realmente.

LAS COSAS NO SON LO QUE PARECEN

«Cuando yo tenía seis años vi una vez una llama magnífica en un libro sobre el bosque Virgen que se llamaba *Historia Natural*. [...] Me impresionó mucho entonces sobre las aves y los animales de la selva y, a mi vez, began a usar con un tipo de color mi primer dibujo. Mi dibujo número 1 era así:



Antoine de Saint-Exupéry. *El principito*. Buenos Aires, Emecé, 1951.



«Me pareció muy bonita, a las personas grandes y les pregunté si me dibujó las aves. Me contestaron: «Por qué habrás de dibujar un serpiente». Mi dibujo no representaba un serpiente. Representaba una serpiente. Pero que dibujaba un caballo... Mi dibujo número 2 era así».

«Luego el libro *El principito*. Descubí cómo se relaciona con la vida de la percepción como copia de la realidad. Me impresionó mucho entonces sobre las aves y los animales de la selva y, a mi vez, began a usar con un tipo de color mi primer dibujo. Mi dibujo número 1 era así:

TEORÍAS DE LA PERCEPCIÓN

Como sucede con otros procesos psicológicos, los investigadores que estudian la percepción tienen distintas posturas, que se pueden reunir en tres tipos: empiristas, innatistas y constructivistas o interaccionistas.

Las *posturas empiristas* entienden que la percepción depende de la experiencia o familiaridad que la persona tenga con el medio en el que vive. El ser humano sería, según estas posturas, una tabla rasa que percibiría las cosas según sus experiencias anteriores. Por lo tanto, el aprendizaje que cada organismo puede llevar a cabo en su medio tendría una gran influencia. Por ejemplo, en relación con la percepción auditiva, nuestra capacidad de distinguir el ruido de la música estaría en función de nuestra experiencia musical previa. Estas posturas han recibido tradicionalmente la influencia de los filósofos empiristas, como David Hume, John Locke y otros.

Las *teorías innatistas* sostienen que la percepción de los seres humanos está muy influida por factores que vienen que ver con la herencia genética de la especie: por lo tanto, estaría predeterminado lo que se puede percibir y cómo. Algunas posturas de gran importancia y tradición en la psicología son las de la escuela alemana de la Gestalt (que significa "forma" en alemán), la cual ha documentado gran cantidad de estudios experimentales sobre la percepción en Alemania, en las décadas de 1920 y 1930. Sus ideas siguen teniendo influencia en la actualidad. Por ejemplo, recientemente se comprobó que los bebés de pocas horas, que apenas tienen una experiencia perceptiva previa, son capaces de distinguir las voces humanas de otro tipo de estimulación auditiva. Como los niños tan pequeños no han podido tener todavía ninguna experiencia de aprendizaje, este tipo de investigaciones apoya las ideas a favor de la existencia de al menos algunos determinantes innatos de la percepción.

EL NIÑO SALVAJE

En la foto puede verse a François Truffaut en el papel del Dr. Jean-Pierre Gaspard Izard (1775-1838). Truffaut llevó al cine la historia de Victor de Aveyron, quien fue encontrado a la edad de 12 años, aparentemente, por unos cazadores en un bosque cercano a Aveyron. Frías milmente había sido abandonado por sus padres y creció con animales. La sistemática labor del Dr. Izard, pionero de la investigación y educación de la infancia, se basó primero en reducir los sentidos del niño, sobre todo en lo referente a la sensación, percepción y atención. Se basaba en la obra de los filósofos empiristas como Hume y Condillac. Al comienzo de su educación el niño no tenía ni percepción ni memoria que otros niños. Por ejemplo, era capaz de suportar grandes temperaturas, incluso durante todo el tiempo y días sistemáticamente todas las obligaciones. Finalmente, la labor del Dr. Izard fue muy exitosa, ya que logró una gran mejora en los hábitos locales y de comportamiento en general, si bien no consiguió que el niño hablase.



CINE • VIDA • LIBROS

© Aquel Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Aquel Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

Otro de los temas centrales que diferencian a unas teorías de otras es el funcionamiento del propio proceso perceptivo. Por regla general, las posturas innatistas, como la escuela de la Gestalt, postulan que lo que se percibe son totalidades organizadas, y no elementos aislados cuya relación se va aprendiendo con el tiempo.

Por último, las *teorías constructivistas o interaccionistas* afirman que la percepción es básicamente un proceso interactivo entre estos dos tipos de factores, los innatos o heredados, que dependen de factores biológicos, y los aprendidos o externos. Entre los investigadores de esta línea se encuentran los del neorudismo y psicólogo chileno Humberto Maturana sobre el funcionamiento perceptivo de la salamandra y las de Piaget sobre el desarrollo de los sistemas perceptivos en los niños de diferentes edades.

En los trabajos de Maturana se muestra que, incluso en organismos situados en niveles inferiores de la evolución filogenética, los procesos de interacción entre la naturaleza de los estímulos y la experiencia previa del organismo pueden explicar la interpretación que llevamos a cabo de los estímulos perceptivos. Así, según las teorías constructivistas, la actividad perceptiva no puede verse puramente de los esquemas de conocimiento que se forman a lo largo de nuestra vida. Los esquemas son unidades organizadas de conocimiento almacenadas en nuestra memoria que dirigen la actividad exploratoria de la persona (a qué se acende, a dónde dirige su mirada, qué percibe). A su vez, esa actividad modifica los esquemas que se aplican al acto perceptivo.

LA PERCEPCIÓN COMO CONSTRUCCIÓN

Uno de los que (de la salamandra) era dependiente de la cuenta, construido para ello el nervio óptico, grado en 180° y vuelto a imprimir, de modo que las conexiones en el nervio se reorganizan y al animal recupera la capacidad de ver. El resultado de esta operación es sorprendente: la salamandra, que con anterioridad a la intervención en capar de ser par un insecto puesto delante de ella y la borrar su lengua con precisión y rapidez en esa dirección, ahora, al presentarse un insecto en la misma posición relativa (delante de su cabeza) bota su lengua con igual precisión, pero hacia atrás [...]. Si la salamandra es capaz de ver al insecto, ¿por qué "equivoca" el boteamiento de su lengua? [...] El resultado efectivo es que el "cambio externo" a la curvatura debe ser explicado como una respuesta a otra forma de percepción [...].

El experimento [...] estuvo a la percepción de los bates construido en tratar un electrolito en el nervio óptico de una pulpa con el cual medió el funcionamiento eléctrico de las neuronas y correlacionar dicho experimento [...].



Humberto Maturana y Francisco Varela. Juntos con el biólogo chileno Humberto Maturana.

En la medida en que la construcción de la percepción es un proceso de construcción, la percepción no existe y emerge a partir de la construcción de la idea de una construcción entre el funcionamiento neuronal y el nombre, que los seres humanos damos a las cosas, colores, es decir, una construcción entre eventos internos al sistema nervioso y los eventos externos y externos a este [...].

En R. Roca y C. Salsman, *Psique, Vygotsky y Maturana. Constructivismo o tras voces*. Buenos Aires, Aquel Grupo Editor, 2000, pp. 56-57.

LAS LEYES PERCEPTIVAS. EL MUNDO COMO ESTÍMULO UNIFORME

Una característica fundamental de la percepción es su organización. Diferentes mecanismos hacen posible que los humanos obtengamos conciencia y uniformidad a los estímulos, aunque éstos se den en el modo de manera desorganizada y caótica. Los mecanismos más conocidos son las leyes o ilusiones perceptivas, tales como las constancias de esta misma naturaleza. Mediante *leyes e ilusiones* la percepción impone una estructura a la información que proviene del medio, basándose en determinadas características de la estimulación. Por medio de las constancias hacemos una distorsión de la estimulación que, sin embargo, tiene una cierta finalidad adaptativa.

La mayoría de estas leyes e ilusiones fueron establecidas o estudiadas muy en detalle por los investigadores alemanes de la escuela de la Gestalt.

• LEY DE LA SEPARACIÓN FIGURA-FONDO

Este proceso tiene lugar cuando la figura de un objeto se destaca sobre un fondo. Cuando esto ocurre, la figura aparece con una forma propia, precisa, controlada, y adquiere un aspecto más llamativo y más cercano. En el caso de las figuras reversibles, pueden verse alternativamente dos figuras, de manera que cada una es a veces el fondo y otras veces la figura.

Esta separación de la figura con respecto al fondo se realiza más fácilmente en las dimensiones horizontal y vertical que en otras orientaciones posibles, lo que indica que existe un principio organizador en su aplicación por parte del sistema perceptivo de la persona.

Por otro lado, las investigaciones también muestran las siguientes conclusiones:

- Con respecto al tamaño relativo, el área más pequeña se convierte más fácilmente en figura y el área más grande en fondo.
- Las áreas envolventes tienden a convertirse en fondo, mientras que las áreas se constituirán en figura.
- La distinción entre figura y fondo se realiza del modo más simple posible.



Ley de la separación figura-fondo.

• LEY DE LA PROXIMIDAD

La ley de la proximidad consiste en que, ante un campo de estímulos compuesto, los seres humanos percibimos los estímulos de tal manera que se presentan organizados con un alto grado de definición, organización y coherencia. Por esta ley perceptiva, el todo tiende a imponerse por sobre las partes, y tendemos a formar amplios conjuntos de significación. Por lo tanto, cada forma tiende a configurarse en la forma más completa y sencilla posible.

© Arque Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Arque Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

En las ilustraciones que siguen pueden verse las leyes perceptivas de *continuidad*, *proximidad*, *similitud*, *cerradura* y *cierre*. Estos ejemplos, como algunas anteriores, muestran cómo la percepción no consiste simplemente en llevar a cabo una copia de lo que nos presenta el medio.

• LEY DE CONTINUIDAD

Tendemos a percibir las líneas ocultas que no se muestran en el dibujo y que, sin embargo, "venimos" viendo "más allá de la información dada", como afirmaba Jerome Bruner (uso de los grandes psicólogos cognitivos actuales, que también estudió la percepción a lo largo de su obra).

• LEY DE PROXIMIDAD

Entre varios estímulos iguales o similares, percibimos aquellos que están más próximos físicamente entre sí. En la figura correspondiente (figura A) tendemos a ver filas horizontales o verticales según su cercanía.

• LEY DE SEMEJANZA

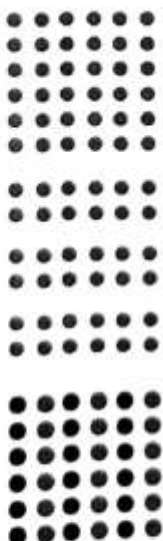
Tendemos a agrupar aquellos estímulos que son más semejantes (figura B).

• LEY DE CIERRE

Nuestra percepción tiende a "cerrar" las figuras y estímulos que vemos, aunque no lo estén en realidad, como puede verse en las figuras a y b. En el caso de la figura c nos inclinamos por percibir un triángulo y un círculo, y no elementos aislados como los de la figura d.

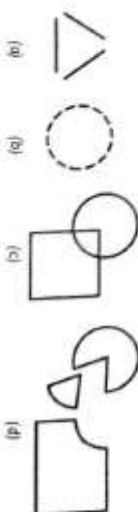


Ley de continuidad



A - Ley de proximidad

B - Ley de semejanza



C Ley de cierre

• LAS CONSTANCIAS PERCEPTIVAS

Cuando un objeto, por ejemplo un auto, se aleja de nosotros o se nos acerca, la imagen retiniana que recibimos en nuestros órganos receptivos se reduce o se agranda respectivamente. Es decir, nuestra sensación cambia, pero nuestra percepción sigue siendo la misma. Así, nosotros sabemos y percibimos el auto lo mismo el mismo auto aunque este más cerca o más lejos de nosotros. En resumen se conoce como **constancia perceptiva** y tiene varias modalidades.

- **Constancia del tamaño**, que afecta al volumen de los objetos y personas, independientemente de la distancia.
- **Constancia de la forma**. Si vemos una superficie más rugosa es porque la percibimos más cerca y si la vemos más lisa es que se encuentra más alejada.
- **Constancia de la forma**. En el caso de objetos circulares, por ejemplo, si los observamos a cierta distancia los vemos más bien ovalados.
- **Constancia de la luminosidad**. Si hacemos un libro en un ambiente con poca iluminación, los fondos blancos o más claros de sus páginas parecerán grises, pero los percibimos como el mismo libro.
- **Constancia del color**. Es similar a la anterior, relativa a los colores.

La constancia perceptiva es un fenómeno de gran importancia muy estudiado por los investigadores de la percepción. En la vida cotidiana, esta capacidad resulta altamente adaptativa, y nos permite, por ejemplo, evitar accidentes al poder estimar el tamaño real de los objetos que vemos moverse en una ruta y distinguir ese tamaño del que se refleja en nuestra retina.

A qué se debe esta capacidad de nuestro sistema perceptivo? Por un lado, es probable que, basándonos en nuestra experiencia con los objetos, hagamos inferencias automáticas no conscientes y a gran velocidad acerca de la relación entre el tamaño real de objetos similares y la distancia a la que se encuentran u otras características. Por otro lado, es probable que también influya la relación entre los diferentes objetos o personas que hay en el conjunto de las cosas que percibimos, que suele recibir el nombre de **constancia perceptiva**. Por ejemplo, cuando vemos alejarse a una persona, podemos ir comparando la disminución de su tamaño con la de otros objetos o personas que también se alejan y con los que permanecen cerca de nosotros.

Sin embargo, ese contexto nos puede llevar a engaño, como sucede en el caso de la habitación de Ames. En esta experiencia, la mujer parece más pequeña que el niño, a pesar de ser más grande. Esto sucede porque la pared del fondo de la habitación es, en realidad, oblicua y no recta, como parece. Esto es lo que "engaña" al observador, que aplica la ley de la constancia perceptiva a un contexto en el que no resulta adaptativa.

© Aliqua Grupo Editor. Prohibida su reproducción.
© Aliqua Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

• LAS ILUSIONES PERCEPTIVAS

Las ilusiones perceptivas son fenómenos de nuestro sistema de procesamiento de información que nos llevan a considerar la realidad de una manera equivocada o incorrecta, que es corregida posteriormente por nuestro sistema conceptual o por nuestra experiencia.

En la ilusión de Ponzo, al comparar las dos regiones, las tendremos a percibir el más cercano a nosotros como más pequeño.

Este efecto se debe a la interacción de dichas regiones con la percepción de profundidad que produce con la línea convergente.

En la ilusión de Müller-Lyer tendemos a percibir la línea izquierda como más corta, aunque "toponímico" que ambas son de igual longitud. Si esas líneas se utilizan como indicadores de profundidad, la ilusión es todavía mayor.



En la investigación psicológica hay una extensa discusión acerca de si las ilusiones visuales son innatas o más bien un producto de la experiencia y del aprendizaje. Los estudios sobre el desarrollo perceptivo indican que los niños son menos susceptibles a ese tipo de ilusión que los adultos, y que la susceptibilidad aumenta con la edad, para permanecer estable en la vida adulta. Es decir, todo parece indicar que, al menos en el contexto occidental, los seres humanos nos vamos haciendo más sensibles a la ilusión visual y a otros como las microtendencias anteriormente a medida que crecemos.

Con respecto a la posible influencia del ambiente perceptivo en el que vivimos, se comprueba que en algunas sociedades africanas, que viven en un medio selvático con predominio de líneas curvas y pocas rectas (muy diferente al medio urbano), la ilusión de Müller-Lyer se produce en menor medida. No obstante, las teorías más modernas discuten este tipo de cambios argumentando que el color de la piel está relacionado con las características físicas de la retina humana, concretamente con su pigmentación, haciendo que eso influya en la manera en que se percibe. Es probable que ambos tipos de factores, innatos y ambientales o de aprendizaje influyan sobre la manera en que percibimos y



© Psychology, McGraw Hill, 1987

LA ATENCIÓN



La diferencia entre mirar y ver reside en lo que se mira, que forma parte de la capacidad cognitiva humana desde temprana edad y se mantiene toda la vida.

SIGNIFICADOS DE "ATENDER"

"Atender, el que está con cuidado oyendo o mirando alguna cosa. Atención, el silencio o cuidado con que se escucha alguna cosa."
(Reserva de la Lengua Castellana de S. De Covarrubias.)

"Atender significa un modo de oír y de mirar."

"Atender. Tender hacia algo."
"El sujeto tiende, se inclina hacia algo, sería interés por lo que va a venir, o por lo que ya ha venido."

"Atender significa cuidar, poner todo el escudo y devoto en mirar o entender lo que a ti o a otro conviene. Vale así mismo mirar con agrado, con estimación y justificación a uno, haciendo aprecio de sus méritos y prendas."
(Diccionario de Autoridades.)

"Atención, verbo regio por dos grupos de verbos de dirección opuesta. La atención 'se da', 'se presta', 'se concede', 'se aplica'. La atención 'se atrae', 'llamada', 'cautivada'."

> Después de leer los significados y explicaciones anteriores, piensen que significa para ustedes la atención. Busquen en diferentes diccionarios o enciclopedias el significado de este término y discutan los resultados de dicha búsqueda con sus compañeros. Reflexionen acerca de la diferencia entre atención y percepción.

La percepción de cualquier persona se encuentra muy ligada a su atención. Es decir, la actividad cognitiva que comienza con la percepción probablemente no tendrá continuidad si no se activa el proceso atencional. Esta diferencia se manifiesta cuando decimos que no es lo mismo "ver" que "mirar". Es decir, la percepción se diferencia de la atención porque esta última implica una cierta intencionalidad. Se suele definir la atención como "un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos más receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma más eficaz" (Julia García Sevilla, *Psicología de la atención*, Madrid, Pirámide, 1998).

"La actitud cuidadosa, pues, es suscitada por la situación o decidida por el sujeto. Las cosas me llaman, o yo me entrego, o ambas cosas. El objeto atrae la atención del sujeto, es decir, su cuidado, estudio y devoto en el mirar y entender el control de la acción lo ejerce el objeto. En su forma más extrema, la fascinación, 'atrapar' una cosa o una persona a alguien y retener su mirada o atención inmediatamente."

El control de la acción cambia de todo y ahora reside en el sujeto: es el sujeto quien confiere interés al objeto. La decisión toda su cuidado, sus 'atenciones'."

El sujeto capta la atracción del objeto, se trata de una función elegida. Está en el objeto su poder."

En la atención 'Yo vivo en lo que elige' (Husserl). Al interesarse, el sujeto está entre (inter-esse) las cosas que atraen su atención. Se concentra en el objeto, enfocándose de manera tan estrecha que parece perderse en él."

(J. A. Marías, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona, Anagrama, 1993.)

© Aique Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Aique Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

La atención humana es un fenómeno muy complejo y puede ser de varios tipos. Se han hecho clasificaciones de las distintas modalidades de la atención según diferentes criterios. Así, se distingue entre atención selectiva o dividida, según atendamos a un solo conjunto de estímulos o a varios al mismo tiempo. Por ejemplo, usamos una atención dividida cuando escuchamos música y estudiamos a la vez. En el caso de una atención selectiva, se trata de un procesamiento en paralelo que permitiera la atención dividida, es preciso decir que su existencia es claramente de naturaleza adaptativa. Por ejemplo, permite a un organismo concentrarse en una tarea defendiéndose de algún elemento amenazante, pero también en cierto que existen diferencias individuales muy notables al respecto, de forma que algunas personas son mucho más eficaces practicando un tipo de atención que otra. Por ejemplo, no todo el mundo puede estudiar con el mismo nivel de comprensión si lo hace con música al mismo tiempo.

Según el objeto, la atención se puede dirigir a aspectos externos a nosotros mismos, como los estímulos mencionados anteriormente, pero también a cuestiones internas, ya sean de tipo proprioceptivo (sensaciones internas) o que dependen que ver nuestros recuerdos, sentimientos o cuestiones similares.

Las modalidades sensoriales implicadas más habitualmente en la atención suelen ser la visual y la auditiva. Pero obviamente, los seres humanos también podemos atender en relación con otras modalidades sensoriales como las relaciones con el gusto, el olfato, el tacto o la propiocepción.

Si estamos ejerciendo un control para concentrar nuestra atención en una cuestión o situación particular, por ejemplo, en una determinada jugada de un partido de fútbol, se habla de atención concentrada. Pero si, por el contrario, nuestra atención está poco focalizada y se dirige al contexto general que nos rodea, se trata de atención dispersa o difusa.

Por otro lado, la atención, igual que la percepción y otros procesos psicológicos, puede ser voluntaria o involuntaria. Esta última es la atención que se produce de forma automatizada, ya sea por un hábito establecido o por otra razón. Por último, se puede distinguir también entre atención consciente o no consciente, según que esté presente o no la conciencia en el acto atencional. Es importante no confundir esta distinción con la anterior, ya que la atención puede ser involuntaria o automatizada y, sin embargo, ser o poder ser consciente al mismo tiempo.

DISTRACCIONES MUY PARTICULARES

En la tarea "Posibilidades de la abstracción" de Julio Cortázar, el personaje narrador es un empleado que se aburre sobremanera en su trabajo. Por lo tanto, decide distraerse a su modo: va seleccionando los estímulos a los que decide atender y se abstrae del mundo rutinario de la oficina. El personaje abstrae distintos objetos que capturan su interés.

"Trabajo desde hace un año en la UNESCO y otros organismos internacionales, pero a lo cual controvierto algún sentido del humor y especialmente una notable capacidad de abstracción, es decir que si me gusta un tipo lo borro del mapa con solo decirlo, y mientras él habla y habla yo me pinto a Melville y el pobre cree que lo estoy escuchando [...]"

El lunes pasado fueron las orquídeas. A la hora de entrada era extraordinario el número de orquídeas que se desplegaban en la galería de entrada. En mi oficina encontré seis orquídeas, en la cámara, a

mediodía, había más de quinientas, simétricamente ordenadas en dobles filas. Era divertido ver de vez en cuando dos orquídeas que resonaban, salían de la fila y se abalanzaban. Parecían alas.

El martes elegí algo que creía menos frecuente: los relojes pulsera. Me engañé, porque a la hora del almuerzo pude ver cerca de docientos que sobresalían por las mesas con un movimiento hacia atrás y adelante. [...]

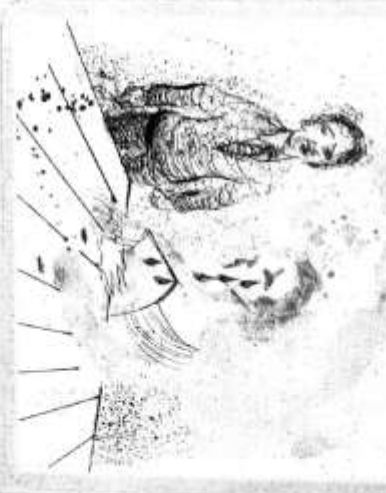
El miércoles preferí (con cierto embudo) algo más fundamental y elegí los botones. ¡Oh espectáculo! El aire de la galería lleno de caudillos de ojos capaces que se desplazaban horizontalmente. [...] En el ascensor la atención era indistinguible: centenares de botones limpiados, o moribundos apenas, en un ascenso cubo cristalino. Recuerdo especialmente una

veniana, era por la tarde [...] contra el cielo azul. Ocho botones rojos dibujaban una delicada vertical, y así y así se movían suavemente unos pequeños discos rojizos y blancos. [...]

En la cámara y como una naraja se dividía en pequeños globos [...] en ese estado recorrió el pasillo, bajo cuatro pines y, luego de entrar en una oficina, fue a inclinarse en un punto situado entre los dos brazos de un sillón. Algo más lejos se veía en analógico reposo un cuadro de ferro de te cupido. [...]

Hasta la abstracción lleva su lado pensoso [...] me volví a mi despacho. Mi secretaria florista, leyendo el decreto por el cual me debían cesar. Para consolarme decidí abstraer sus lágrimas y por un rato me dediqué con esos diminutas lúmenes cristalinos que nacían en el aire y se apacaban en los bibliotecarios, el ascensor y el bolicón oficial. La vida está llena de hermosuras así."

(En Julio Cortázar: *Historias de cronopio y de famas*. Madrid, Alianza, 1983)



© Alipe Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Alipe Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

FUNCIONES DE LA ATENCIÓN

La atención tiene relación con el resto de los procesos cognitivos (percepción, memoria, inteligencia) y afectivos (motivación, emoción), y ejerce una función de control sobre ellos. Si no atendemos a una información, será imposible que la reconformemos o la comprendamos; y si no atendemos adecuadamente a un objeto afectivo será muy difícil que nos motive o nos emocione.

Así, algunas de las funciones más importantes de la atención son:

- Aumentar la posibilidad de recibir los estímulos y sucesos del ambiente; así como los psicoperceptivos.
- Contribuir a una progresiva objetivación de la realidad interna y externa.
- Facilitar el funcionamiento de otros procesos psicológicos, de los que a veces es condición casi indispensable.

Contribuir a elevar eficazmente las tareas que nos encontramos en nuestra interacción con la realidad, sobre todo aquellas que requieren esfuerzo.

Por regla general, los procesos atencionales suelen tener tres fases: inicio, mantenimiento y cese. El inicio se produce al desencadenarse un cambio en la estimulación ambiental, de tal manera que los receptores sensoriales se orientan hacia la fuente de estimulación. En algunos casos, este inicio se debe a una decisión voluntaria de la persona, independientemente de que se haya producido o no tal cambio. Este comienzo de la atención suele incluir también la selección de estrategias atencionales adecuadas para la tarea que pretendemos realizar.

En la fase de mantenimiento debemos focalizar la atención en el objeto durante un cierto tiempo que es variable, después de los 4 o 5 segundos que dura la fase de inicio. Una creación fundamental de esta fase es que su duración sea adecuada a la tarea que se pretende realizar.

En esta fase influyen la intensidad, la frecuencia y el ritmo de los estímulos. Si son lentos, desencadenan una respuesta de orientación intensa y, de esta manera, se refuerza produciendo menos habitación, lo que contribuye a mantener la atención. La fase de cese es el período en el que se interrumpe la actividad atencional, y puede ser brusca o paulatina.

RESPUESTA DE ORIENTACIÓN (RO)

Investigación básica y aplicada

Se consideró relevante de orientar a las primeras reacciones del organismo cuando detecta estímulos nuevos en el mundo, que son significativos para él. Muy probablemente es de carácter innato y su presencia es fundamental en cualquier ser humano, ya que tiene una gran importancia adaptativa. Por ejemplo, permite reacciones defensivas muy eficaces en muchos aspectos vitales. Algunas de sus componentes son: orientación del cuerpo hacia la fuente de estimulación, aumento del tamaño de la pupila, enrojecimiento de la cara, e interrupción de varias posibles acciones, presentes en ese momento.



La presencia de estos índices es fundamental para el estudio científico de la atención. Así, hoy en día pueden ser registrados de forma muy exacta (por ejemplo en magnitudes de miligramos) y comparados de forma que se puede simular su funcionamiento en el ser humano. Por ejemplo, en el caso de los bebés, estos índices están siendo de gran utilidad para detectar posibles anomalías del desarrollo, así como para indagar las procesos cognitivos tempranos.

En lo que se refiere a la frecuencia, los estímulos que se repiten mucho pueden producir respuestas de orientación intencional, pero también generan habituación con rapidez. Lo mismo ocurre si el ritmo de aparición de los estímulos su-
cede en intervalos muy regulares.

Otras características fundamentales para el estudio de la atención son la amplitud, la intensidad y el umbral. Estas características surt, sobre todo, del proceso atencional mismo, es decir, cómo los seres humanos llevan a cabo ese proceso. La amplitud se refiere a la cantidad de aspectos informativos que podemos atender al mismo tiempo, y esta característica está muy relacionada con la memoria a corto plazo. Ambas funciones cognitivas, la atención y la memoria, poseen una capacidad muy limitada, es decir, podemos atender simultáneamente a una cantidad de elementos informativos muy limitada. Eso implica que la atención sea un proceso de intensa selección de la información que nos rodea. Dicho de otra forma, vivimos rodeados de muchísima más información de la que podemos atender.

Por otro o intensidad de la atención se entiende la cantidad de atención que le concedemos a un elemento informativo o situación. Está relacionado con el nivel de vigilia o alerta que posee la persona cuando comienza la fase de inicio de su atención. Otramente, se pueden producir fluctuaciones, que tienen lugar cuando hay cambios de intensidad en la atención. Esos cambios guardan una estrecha relación tanto con aspectos internos de la persona (motivación, interés, etcétera) como externos del objeto de atención (características físicas y sociales de la estimulación en cuanto a su modo de presentación).

Por último, la atención puede ser controlada o no, según haya un esfuerzo deliberado para posarla en mucha y sostenida. En numerosas ocasiones, esto no ocurre porque se está produciendo una atención automática, que es la que suele tener lugar en tareas que conocemos bien, practicamos con frecuencia y, por lo tanto, no requieren control voluntario. Así, la atención controlada es muy necesaria en las tareas o situaciones nuevas, como iniciar una actividad o trabajar en un nuevo contexto.

SÍNTESIS INTEGRADORA

CAPÍTULO 2

La psicología ha distinguido entre funciones cognitivas inferiores y superiores. Entre las primeras se encuentran la sensación, la percepción y la atención, mientras que entre las segundas, la memoria, el aprendizaje, el lenguaje y la inteligencia. Sin embargo, el término "inferior" no alude a que estas funciones no sean centrales para el funcionamiento global de la persona. Por otro lado, funciones como la percepción y la atención guardan una estrecha relación con el resto de los procesos cognitivos ya que la persona humana es un todo integrado.

La percepción, que va más allá de la mera sensación, es un proceso de naturaleza constructiva, donde los estímulos que se perciben no son una copia de la realidad, sino que se ven influidos por una actividad interpretativa de gran importancia. En el estudio y desarrollo de la percepción por centrarse

las ilusiones y las constantes perceptivas. Ambas contribuyen a otorgar al medio percibido uniformidad y estabilidad.

La atención es un proceso de carácter intencional, que nos permite controlar y organizar las demás funciones cognitivas. La eficacia al realizar las distintas tareas con las que interactuamos en el medio depende paralelamente de la atención. Pueden distinguirse diferentes tipos de atención según sus características, y entre los distintos tipos, se destaca la atención controlada, que requiere una decisión voluntaria y que se aplica a cosas nuevas, frente a la automatizada, que a menudo no es consciente, al como la atención dividida, que llevanta a cabo cuando atendemos a dos o más cosas a la vez, frente a la selectiva, que supone atender a una sola cosa.

© Alquis Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

© Alquis Grupo Editor. Prohibida su reproducción.

ACTIVIDADES

- ¿Qué relación pueden establecer entre la experiencia visual de Virgil de la página 21, y las características de la percepción visual en este capítulo?
- Averigüen cuáles son las necesidades y los recursos de las personas con discapacidad visual y ceguera. Pueden encontrar información en esta dirección: www.amaa.org.
- Conocen a alguna persona ciega? Tomen contacto con un no vidente y conversen acerca de cómo hace para compensar los problemas de percepción visual. Pueden hacerlo lo mismo con alguna persona sorda. Escriban un breve informe.
- Vean la película El niño solista, de François Truffaut o El engaño de Kasper Hauser, de Werner Herzog. Ambas se basan en casos de niños criados al margen de la sociedad y que se reintegran a ella después de años de aislamiento social. Analicen los cambios que esto introduce en su sistema perceptivo y cómo afecta a las percepciones que serían normales para cualquiera de nosotros. Discutan con sus compañeros las implicaciones de estos estudios para las distintas teorías de la percepción.
- Elaboren estímulos visuales similares a los de este capítulo sobre las ilusiones perceptivas. Traten de presentárselos a chicos de diferentes edades, entre 5 y 12 años. Intenten evaluar si su susceptibilidad ante dichas ilusiones es mayor o menor según la edad. Es aconsejable que trabajen solamente sobre un tipo de ilusión –por ejemplo Müller-Lyer o Ponzo– y presenten diferentes tipos de estímulos.
- Observen chicos de 2 y 8 años jugando, o realizando alguna tarea. ¿A qué cosas prestan atención los niños? Midan el tiempo que dura su atención ante estímulos novedad.

PARA SEGUIR APRENDIENDO

En las dos direcciones que siguen pueden encontrar más información sobre la obra de Humberto Maturana. En la primera, pueden elegir una pregunta o menaje para este autor, que será respondido por el mismo.

<http://www.cer.jussieu.fr/Maturana/>
<http://www.inteco.cl/biology/>

En este sitio del Museo de la Percepción pueden encontrar ilusiones ópticas:
<http://www.willb.ac.be/psycho/illusauris.html>

• También hay ilusiones ópticas en este sitio preparado por la Universidad de Toronto:
<http://www.utoronto.ca/learn1/resources/atnptcpt.html>

Existen los tipos de memoria

Antes estudiamos rubros con los distintos modos de presentar la información. También vimos cómo cada uno de esos modos se relaciona con los diversos tipos de memoria: memoria sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

Tipo de memoria	Atención sensorial a corto plazo (ASCT)	Memoria a corto plazo - sensitiva al funcionamiento (MCPMP)	Memoria a largo plazo (MLP)
Capacidad	limitada	limitada a 7 dígitos	ilimitada
Medio de almacenamiento	exacto y sensorial	repetición y repaso del material	organizado y significativo
Duración	1/2 segundos para información visual	relativo (18 segundos sin repaso)	permanente
Perfil de información	dependencia entre sensitiva	falta de espacio de la información y desplazamiento de nueva información	falta en la recuperación o interferencia de otra información

Memoria sensorial

[illegible]

La capacidad de la memoria sensorial es muy grande pero la información reside en el almacén sensorial a corto plazo e llega al nivel de la información que se almacena por un tiempo de los segundos se mantiene en la memoria de corto plazo.

La información permanece durante un período muy breve una vez que se recibe el estímulo. Puede ser el ruidos del lago después que se volvió el estímulo real.

La extrínica sensorial permanece durante un período muy breve una vez que se recibe el estímulo. Puede ser el ruidos del lago después que se volvió el estímulo real.

Memoria e corpo pazzo

La inversión a corto plazo es también conocida como **mercado de dinero**, **mercado de corto plazo** o **mercado de dinero y deuda**. Se caracteriza por ser el mercado de instrumentos financieros de menor plazo.

Algunos autores comparan a la economía circular plane con un pequeño bote de vela en el que se tratan, de forma consciente, opor-tunos mercedes, como las armadoras.

Esta economía alternativa es informante en la forma diferente de la economía socialista y puede per-

Al no reconocer más, la predicción
Un ejemplo de este tipo de memoria es el pro-
cedimiento por el psicólogo George Miller en su
ensayo "The Magical Number Seven, Plus o Minus
Two" en el *Psychological Review* en 1956.
¿En cuánto el número? ¿continúa un lienzo en la
capacidad del sistema nervioso humano.

El mayor número 7 ($+20-2$)

Escuchen un cuento mientras reflexionan por primera vez (pueden tener entre 3 y 9 años). Es posible que puedan marcarlo en el momento. Pero, luego, si no hacen un deliberado esfuerzo de atención, fácilmente lo van recordando por segunda vez.

Una estrategia para recordar es que presten demasiada atencion al número en sus parpadeos, y según lo memorizarán.

456338628112008475121943690876560

resulta más difícil de memorizar que

4563 3882 8112 0094 7512 1943 6087 6566

Activity

lari la siglărilor palestrici: gong, viola, contrabaș, tubă, xilofon, clarinet, timbal, cloce, tambur, laț, stărușă, violoncelă, woomb, bembă, apă, pală, flaut. Organizarea para memorizării este felurită:

El *espejo* de Miller establece que la capacidad de memoria debe establecerse en función, que significa niveles de información. Es decir, que si logramos codificar la información en nuestra memoria, tenemos más información que si la tenemos "suelta". El ser humano es un animal social que necesita estimular y propiciar, otro

un activo procesador de información que codifica y manipula activamente para sacar el máximo provecho de su limitada capacidad cognitiva. Si los estudiantes tienen de información suficiente, los construyamos, tienen de información suficiente de codificación, podemos aumentar considerablemente nuestra capacidad de memoria a corto plazo.

Diferentes tipos de memoria

Aunque estudiamos cuáles eran los distintos modos de procesar la información. También vimos cómo cada uno de esos modos se corre-

puede con los distintos tipos de memoria: memoria sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

TIPO de memoria	Almacén sensorial (ASCP)	Memoria a corto plazo - memoria en funcionamiento (MCP-MF)	Memoria a largo plazo (MLP)
Capacidad	ilimitada	limitada a 7 chunks	ilimitada
Modo de almacenamien-	rápido y sensorial	repeticiones y repaso del material	organizado y significativo
Duración	1/2 segundo para información visual	relativa (18 segundos sin repaso)	permanente
Retención de información	desvanecimiento temporal	falta de repaso de la información o desplazamiento de nueva información	falta en la recuperación o interferencia de otra información

Memoria sensorial

Si cerramos los ojos en este momento y trata- mos de describir con exactitud lo visto antes, es posible que no logramos recordar todo. Esto ocurre porque la información sensorial visual suele incorporarse como una huella clara y brillante que desaparece en pocos instantes, como pudimos comprobar en la experiencia propuesta en la página anterior.

La capacidad de la memoria sensorial es muy grande pero la información retenida en el almacén sensorial a corto plazo se filtra en di- versos niveles. La información que se almacena por medio de los sentidos se mantiene en la misma

modalidad física en la que se presenta, si bien se pierden muy rápidamente (desvanecimiento temporal).

El siguiente ejemplo que fue presentado por los psicólogos Lindsay y Norman lo demuestra: "Muestra un lápiz o su dedo hacia a delante y ha- ce una línea frente a sus ojos mientras usted ve la- cta el ítem. ¿Ve la imagen de su dedo que queda atrás del objeto?"

La entrada sensorial permanece durante un período muy breve una vez que se retiró el estímulo. Puede ver el rastro del lápiz después que se retiró el estímulo real?

Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo es también conocida como memoria de trabajo, memoria operativa o memoria en funcionamiento. Su capacidad es limitada.

Algunos autores comparan a la memoria a corto plazo con un pequeño bloc de notas en el que se trabajan, de forma consciente, experiencias nuevas, como las armónicas.

Esta memoria almacena la información en forma diferente de la memoria sensorial y puede per-

derir debido a sobrecarga o a alguna falla en su repaso. Cuando estamos haciendo alguna tarea, recurrimos a esta especie de memoria auxiliar. Al no necesitarla más, la perdemos.

Un ejemplo de este tipo de memoria es el presentado por el psicólogo George Miller en su trabajo "The Magical Number Seven, Plus o Minus Two" en la Psychological Review en 1956, en donde el número 7 constituye un límite en la capacidad del sistema ejecutivo humano.

El mágico número 7 (+2 ó -2)

Escuchen un nuevo número telefónico por primera vez (pueda tener entre 3 y 9 cifras). Es posible que puedan marcarlo en el momento. Pero, luego, si no hacen un diligente esfuerzo de atención, rápidamente logran recordarlo por segunda vez.

Una estrategia para recordarlo es que puedan descomponer ese número en varias partes, y según lo normalizan:

456338828112008473321943090879369

recorda más difícil de memorizar que:

4563 3882 8112 0084 7332 1943 6087 6566

El aporte de Miller establece que la capacidad de memoria debe establecerse en chunks, que significa trozos de información. Es decir que si logramos codificar la información en trozos, podemos recibir más información que si la tratamos "suelta". El ser humano es un simple canal que recibe estímulos y responde, otro un activo procesador de información que codifica y manipula activamente para sacar el máximo provecho de su limitada capacidad cognitiva. Si construimos "trozos de información inteligente" (o codificados), podemos aumentar considerablemente nuestra capacidad de memoria a corto plazo.



Actividad

Leen las siguientes palabras: gong, viola, conchallo, baba, albedo, carne, giribol, oboc, lumbos, ligot, trapapa, violocorcho, nombrón, borbo, apia, palido, flauta, Organizacional para memorizarlas más fácilmente.

26

LA ATENCIÓN

Nuestros receptores sensoriales se ven afectados por numerosos estímulos. A través de los sentidos recibimos información que debemos organizar, son múltiples estímulos complejos, diferentes y difíciles de procesar. Sin embargo, en un momento determinado, solo somos conscientes de un número limitado de ellos, de los que tienen una fuerte intensidad o de los que para nosotros tienen especial significación por responder a nuestras intenciones y motivaciones. Los demás pasan inadvertidos o se perciben de manera indiferente. (Cual es el proceso de nuestra indiferencia? ¿Cuáles son los procesos por los cuales descartamos esa información, la percibimos, la recordamos, la pensamos, la almacenamos? ¿Podemos adaptarnos al ruido gracias a las capacidades sensoriales?)

El término atención hace referencia a un conjunto de fenómenos que nos permite sincronizar los procesos mentales con la información que recibimos a cada instante. Seguramente, al

En la actualidad, un sector de la comunidad científica considera que la atención está vinculada a la preparación para la acción, pudiéndose distinguir entre factores externos e internos.

Factores externos son los estímulos que provienen de afuera sin que el sujeto se lo proponga, y ejemplo, el sonido del celular.



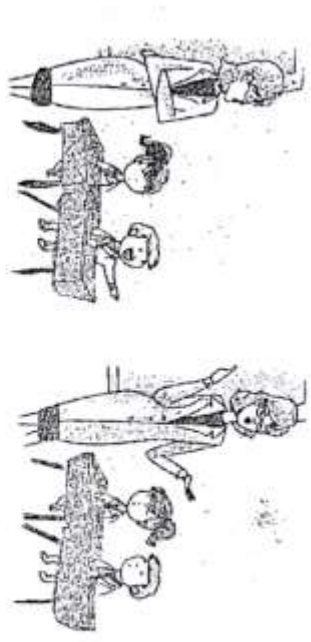
Actividad

Busquen información sobre modernitas de tránsito por el uso de celulares, de MP3 y el iPod mientras se conduce. Reflexionen la investigación con el tema que estamos desarrollando.

Tipos de atención

Cuanto tiempo se pueda mantener la atención en una tarea específica. En general se habla de dos tipos de atención. Por un lado, se postula la atención sostenida o vigilancia que es la que se necesita para realizar con éxito una tarea continua a lo largo de un periodo extenso. Por ejemplo el tiempo que un alumno se ocupa de escuchar con atención una clase o durante cuanto tiempo puede conducir un vehículo. Por

Presta atención, supongamos un enfoque activo de la mente, de manera exclusiva y durante un tiempo determinado con el objeto de entender algo y grabarlo en la memoria. Entre sus características encontramos que tiene una capacidad limitada, y se relaciona con el estilo personal, ya que no es igual en una persona impulsiva que en una reflexiva.



La atención requiere de un proceso activo de la mente. Hay quienes pueden sostener el esfuerzo más tiempo que otros.



Actividad

Relacionen las ilustraciones con el proceso de atención, vinculando con la atención y las conclusiones en relación con el aprendizaje.

La memoria

Una pregunta común entre los estudiantes es: ¿qué es más importante, estudiar o tener buena memoria? Esa cuestión supone consultar a la memoria como algo separado de la comprensión y de los mecanismos del aprendizaje.

La memoria se estudia en personas concretas, está relacionada con todas las circunstancias de su vida. La teoría psicoanalítica la vincula con la importancia o la significación afectiva de la misma forma en que olvidamos lo que consideramos irrelevante o los acontecimientos de alto impacto emocional cuyo recuerdo nos resultaría

perjudicial. Los psicólogos conductistas relacionan experiencias de aprendizaje en relación con la memoria.

Respectivamente, el estudio de la memoria aportado por la psicología cognitiva sostiene que los cambios que realizamos sobre las distintas situaciones se apoyan en la capacidad de retener la información. Desde esa perspectiva, estudiaremos la memoria, entendiendo que no fundamentalmente está interrelacionada con el pensamiento, la inteligencia, el lenguaje y el aprendizaje.

Memoria. Es la capacidad de retener y localizar los acontecimientos del pasado.



¡Puede pasar que siempre me olvide la misma fórmula!

La memoria es indispensable en la vida cotidiana de los individuos ya que posibilita la construcción de los sucesos aprendidos. Por ejemplo, si una persona no es capaz de recordar los nombres de todos los países de América, tampoco será capaz de aprender cuáles son sus características geográficas.

Poder recordar la primera información es condición necesaria para poder incorporar la siguiente.

Para poder recordar existen algunas cosas que la mente realiza; la información obtenida debe ser procesada como requisito indispensable antes de ser almacenada (guardada) y recordada (recuperada).

Actividad

- Interactúan ideas para llegar a definiciones que puedan comprender la memoria.
- ¿Qué es para ustedes la memoria?
- ¿Para qué sirve la memoria? Ilustren ejemplos en situaciones diarias.
- Piensen cómo hacen para recordar algo que han olvidado.

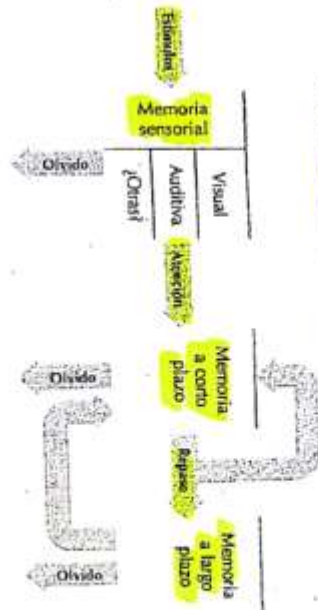
El procesamiento de la información

El proceso por el cual podemos retener una información depende a la manera en que es codificado por el Cerebro como un mecanismo que nos estimula-respuesta. Posteriormente, siempre codificado como un modelo fue sustituido por el de procesamiento de la información que es lo que permite reconocer objetos familiares, repetir palabras habladas, utilizar las notas de las personas conocidas, escribir canciones en actividades que dependen del uso de información almacenada en la memoria. Ese proceso requiere:

- asociación selectiva.
 - representación de base de datos y sensores.
- Para "guardar" esos datos existen los llamados almacenes de memoria con diferentes capacidad, organización y duración de la información. Como ya vimos, la psicología cognitiva usaba el modelo básico de los diferentes sistemas de almacenamiento de información de las computadoras (memoria transitoria = RAM y memoria permanente = ROM). Con respecto a las operaciones básicas, usamos las ideas de programas y de procesamiento de la información en series o sucesos, y no en forma paralela o simultánea. La memoria transitoria, RAM, tiene una capacidad limitada.

La información que nos rodea antes de convertirse en registro permanente requiere una serie de pasos, con un tratamiento de la misma. El input (entrada) no será nunca igual que el output (salida). No se copia la realidad tal cual se la percibe, sino que, para inscribirse en forma permanente (memoria a largo plazo), deberá tener las siguientes características:

Modelo de flujo de la memoria:



del tamaño, cambia la información durante un tiempo determinado, no supone la permanencia en el sistema (se apaga la PC sin haber guardado previamente, se pierde la información). Si deseo guardar algo en la memoria RAM (memoria sensible con el disco rígido), es la misma memoria que la computadora, los datos se almacenan en la memoria RAM (memoria sensible con el disco rígido), pero los datos se almacenan en la memoria RAM (memoria sensible con el disco rígido), pero los datos se almacenan en la memoria RAM (memoria sensible con el disco rígido).

no es necesario mucho espacio mental, pero si la tarea es muy difícil, será preciso poner en funcionamiento toda nuestra atención, es decir, la memoria RAM es el equivalente que damos a la información antes de que forme parte de nuestros conocimientos permanentes. La información que nos rodea antes de convertirse en registro permanente requiere una serie de pasos, con un tratamiento de la misma. El input (entrada) no será nunca igual que el output (salida). No se copia la realidad tal cual se la percibe, sino que, para inscribirse en forma permanente (memoria a largo plazo), deberá tener las siguientes características:

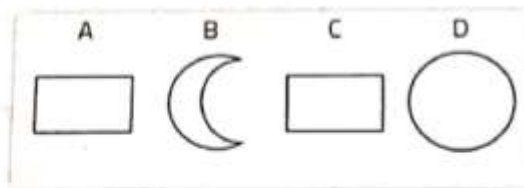
Consignas:

1. Hay relación entre atención y memoria. Si - no ¿porqué?
2. Diferencie los tipos de atención.
3. ¿Qué es la memoria?, diferencie los tipos de memoria.
4. ¿Para qué sirve la memoria?, busquen ejemplos en su vida cotidiana.
5. Realice los siguientes ejercicios para entrenar la atención.

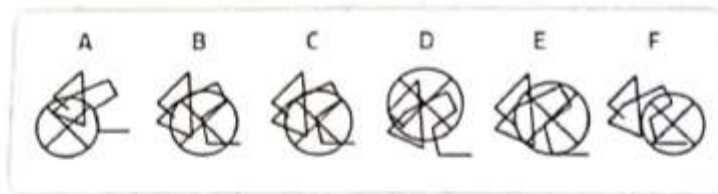
a. Encontrar las figuras iguales

Esta primera actividad que les presentamos es ideal para trabajar la **atención selectiva** con adultos. El usuario tendrá que encontrar las figuras iguales entre varias similares. Podrá entrenar desde un nivel fácil hasta uno más avanzado según considere el profesional adecuado:

Nivel fácil



Nivel avanzado

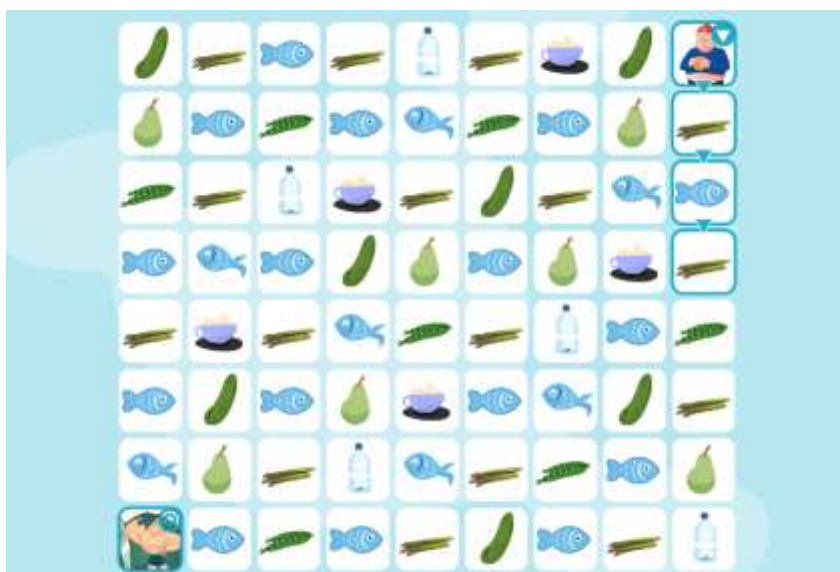


Escaneado con CamScanner

b. Ordena la estantería

Un ejercicio para trabajar la **atención** que requiere mucha concentración. El usuario tiene que poner los objetos en la estantería igual que en el modelo, pero ¡debe fijarse bien porque el modelo está en un espejo! Se trabaja además de la **atención sostenida y selectiva**, la heminegligencia, la relación espacial y la velocidad de procesamiento.

En este caso tienes que ayudar Raúl a ponerse en forma. Para ello debes ir pasando de unos espárragos a un pescado que mire hacia la derecha, otra vez espárragos y así hasta el final. Una pista, ¡se puede avanzar en diagonal!



6. Realiza la actividad de página 76. Ejercicios de memoria a y b.

CLASE 7: Tema: El cerebro está atento a cada una de nuestras emociones

Clarín. Las emociones son las que nos hacen ser seres humanos. Y no sólo las emociones positivas, sino también aquellas que nos convierten ocasionalmente en personas impiadosas o pesimistas. La emoción es un proceso influido por nuestro pasado evolutivo y personal que desata un conjunto de cambios fisiológicos y comportamentales claves para nuestra supervivencia. Tanto, que influye en procesos cognitivos trascendentes como la memoria y la toma de decisiones. Este comportamiento emocional involucra al comportamiento en sí, y también cambios corporales internos (viscerales y sistema nervioso autónomo), el tono de la voz y los gestos. Fue Darwin en 1872 en *La expresión de las emociones en humanos y animales* quien postuló que existen emociones “básicas” (como la tristeza, la alegría, la ira, la sorpresa, el disgusto o el miedo) en los animales que son homólogas a las humanas y están presentes en las diferentes especies y culturas. Mucho más acá en el tiempo, el psicólogo norteamericano Paul Ekman mostró que estas emociones básicas están asociadas con expresiones faciales distintivas y que estas señales son comunes en las diferentes culturas del mundo. También postuló que cada emoción básica debería estar asociada a un circuito cerebral particular. Dos emociones que han recibido atención son el miedo y el disgusto. La tecnología de imágenes cerebrales y el trabajo con pacientes que han sufrido lesiones cerebrales han mostrado que una estructura cerebral llamada “amígdala” juega un rol significativo en el miedo y en la memoria de eventos emocionales. También existe evidencia de que una región cerebral conocida como la

“ínsula” subyace al reconocimiento de señales humanas de disgusto.. Se cree que el cerebro humano contiene sistemas neurales parcialmente separados pero interconectados que codifican emociones específicas. Además del miedo y del disgusto, hay evidencia de que otras emociones como la ira tendrían un circuito neural distintivo. La idea de que estos sistemas están interconectados y se comunican unos con otros es esencial, porque muchas de las situaciones emotivas con las que tropezamos en la vida diaria contienen una combinación de emociones. También existen las emociones complejas (culpa, orgullo, vergüenza) que emergen entre los 18 y 24 meses de vida y su expresión varía según cultura y contexto. Las pasiones, como llamaban a las emociones los griegos, son las que nos relacionan con nuestra evolución como especie y, a la vez, nos hacen únicos en el reino animal.

Entendiendo el cerebro: ¿qué parte se ocupa de las emociones?

El cerebro es un órgano muy complejo: este controla y coordina todo, desde el movimiento de nuestros dedos hasta la frecuencia cardíaca. Por otro lado, este también juega un papel crucial en cómo controlamos y procesamos las emociones. Si bien los expertos aún tienen muchas preguntas sobre el papel que juega el cerebro en una gran variedad de emociones, lo cierto es que ya se han podido identificar los orígenes de algunas de las más comunes, como el miedo, la ira, la felicidad y el disgusto. Como todos sabemos, las emociones son complejas: los psicólogos dicen que solo tenemos 6 emociones básicas, que son la felicidad, la ira, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el disgusto. Todas nuestras otras emociones se construyen a partir de estas 6 básicas. Por ejemplo, los celos provienen de un sentimiento combinado de ira o tristeza, mientras que la satisfacción puede ser un tipo de felicidad. Cuando se trata de emociones, existen regiones en el cerebro, específicamente en el sistema límbico, que están asociadas con cada una de las 6 principales. Las emociones son en realidad experiencias que están asociadas con la activación de ciertas regiones del cerebro.

¿De dónde vienen las emociones?

El sistema límbico es un grupo de estructuras interconectadas ubicadas en lo profundo del cerebro: esta es la parte del cerebro responsable de las respuestas emocionales y de comportamiento. Si bien los científicos aún no han llegado a un acuerdo sobre la lista completa de estructuras que componen el sistema límbico, las siguientes estructuras generalmente se aceptan como parte del grupo:

El Hipotálamo Además de controlar las respuestas emocionales, el hipotálamo, la liberación de hormonas antidiurética y oxitocina, o la regulación de la temperatura corporal.

El Hipocampo ayuda a conservar y recuperar recuerdos. También juega un papel en la forma en la que se comprende las dimensiones espaciales de su entorno.

La Amígdala ayuda a coordinar las respuestas a las cosas del entorno, especialmente aquellas que desencadenan una respuesta emocional. Esta estructura juega un papel importante en el miedo y la ira. Su papel está relacionado con la respuesta emocional

aprendida que despiertan ciertas situaciones, por ejemplo el miedo a una serpiente, y por lo tanto están involucradas con el aprendizaje emocional.

Corteza límbica Esta parte contiene dos estructuras, la circunvolución del cíngulo y la circunvolución parahipocampal. Juntos, impactan el estado de ánimo, la motivación y el juicio.

Estructuras emocionales en el cerebro

La felicidad

Esta activa varias áreas del cerebro, incluyendo la corteza frontal derecha, el precuneus, la ínsula izquierda y la amígdala izquierda. Esta actividad involucra conexiones entre la conciencia (corteza frontal e ínsula) y el «centro de sentimiento» (amígdala) del cerebro.

El miedo

Esta respuesta se genera por estimulación de la amígdala, seguida del hipotálamo. Esta es la razón por la que algunas personas con daño cerebral con afectación de la amígdala no siempre responden adecuadamente a situaciones peligrosas. Cuando la amígdala estimula el hipotálamo, inicia la respuesta de lucha o huida. El hipotálamo envía señales a las glándulas suprarrenales para producir hormonas, como adrenalina y cortisol. A medida que estas hormonas ingresan al torrente sanguíneo, se experimentan algunos cambios físicos como: Cambios en el ritmo cardíaco - Alteración de la frecuencia respiratoria Glucemia Transpiración.

La tristeza Se asocia con una mayor actividad del lóbulo occipital derecho, la ínsula izquierda, el tálamo izquierdo, la amígdala y el hipocampo. El hipocampo está fuertemente relacionado con la memoria, y tiene sentido que la conciencia de ciertos recuerdos esté asociada con sentirse triste. La tristeza se ha estudiado más que las otras emociones porque la depresión puede durar mucho tiempo; los efectos de los antidepresivos se pueden medir basándose en la mejora de los síntomas. **El disgusto** Es un sentimiento interesante que a menudo se asocia con la evitación. Esta emoción se asocia con la activación y las conexiones entre la amígdala izquierda, la corteza frontal inferior izquierda y la corteza insular. **La ira** Es una emoción importante que muchas personas, tanto adultos como niños, tratan de controlar. La ira se asocia con la activación del hipocampo derecho, la amígdala, ambos lados de la corteza prefrontal y la corteza insular.

La ira comienza cuando la amígdala estimula el hipotálamo, al igual que en la respuesta al miedo. Además, partes de la corteza prefrontal también pueden desempeñar un papel en la ira. Las personas con daños en esta área a menudo tienen problemas para controlar sus emociones, especialmente la ira y la agresión. Partes de la corteza prefrontal del cerebro también pueden contribuir a la regulación de una respuesta de ira.

La sorpresa

Es una emoción que puede hacerte sentir bien o puede hacerte sentir mal. La sorpresa activa la circunvolución frontal inferior bilateral y el hipocampo bilateral. El hipocampo

está fuertemente asociado con la memoria, y el elemento sorpresa está, por naturaleza, asociado con experimentar algo que no recuerdas o no esperas.

El S L. es el encargado de regular las emociones, lo llaman «El cerebro emocional», pero no es su única función, también tiene un papel importante en el aprendizaje y la memoria. El S L tiene un papel fundamental en las respuestas fisiológicas ante ciertos estímulos a los cuales nos vemos expuestos y que nos provocan emociones como el miedo, la ira o alegría. Por ejemplo, ante una situación que nos provoque miedo nos mantendrá en estado de alerta. Los órganos del cuerpo están conectados al sistema nervioso que a su vez está controlado por el sistema límbico, por tanto se deduce que el sentir, los estados de ánimo y las emociones son quienes regulan y controlan la expansión o contracción de los órganos de nuestro cuerpo.

El sistema límbico en el aprendizaje El SL sería como el juez que determina lo que merece ser aprendido y lo que no merece la pena, dependiendo de las sensaciones placenteras o dolorosas que nos produce cada situación. Es decir, que del S L. depende el modo en el que se aprende el valor positivo o negativo de cada una de las experiencias que se viven. Pero, además, el modo en el que el S L influya en nuestra manera de aprender irá teniendo repercusiones en nuestra personalidad.

Actividad:

Diferencia entre los tipos de emociones

Da ejemplo de situaciones personales en las que hayas vivido cada una de las emociones.

CLASE 8 LAS AREAS DE LA CONDUCTA

La Conducta de Bleger

La conducta es un conjunto de fenómenos observables, es aquello que se hace manifiesto y que se puede si es observable, hasta medir.

La conducta lo que hace manifiesto es el comportamiento, que es el conjunto de aquellos hábitos de aquellas cuestiones internas del sujeto que se van a conformar a raíz de sus creencias, de sus valores, de su misma crianza y de su mismo desarrollo en el entorno tanto formal, como es el escolar, como también un informal que es concebido dentro del entorno familiar y social.

Estas cuestiones van a ser conducidas por una conducta para que se hagan manifiestas, observables y aquí se distingue la diferencia entonces con el concepto de comportamiento ya que **la conducta permite manifestar y conducir este comportamiento**. Es necesario nombrar a Watson llamado padre el conductismo en este caso ya que él se preocupa por estudiar la conducta como las manifestaciones externas observables y él dice que son factibles a ser registradas.

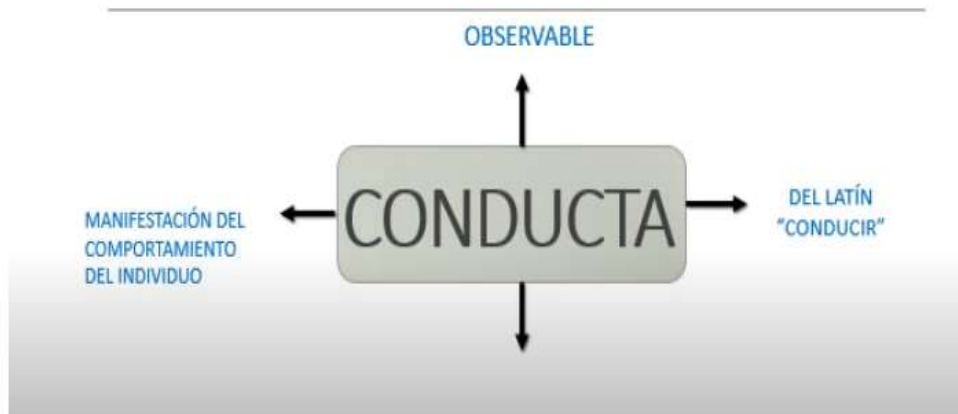
La conducta entonces dice que es consecuencia de un estímulo que proviene del ambiente, lo que el conductismo plantea es que **toda respuesta observable va a ser**

producto de un estímulo proveniente del ambiente y que va a dar como resultado una respuesta, partiendo de esta idea y de las diferentes soluciones que se dedican al problema de lo que es la conducta puede ser guiado tanto por los fenómenos psíquicos, como por la influencia que ejerce el medio social sobre el sujeto, desde una perspectiva idealista vamos a entenderlo.

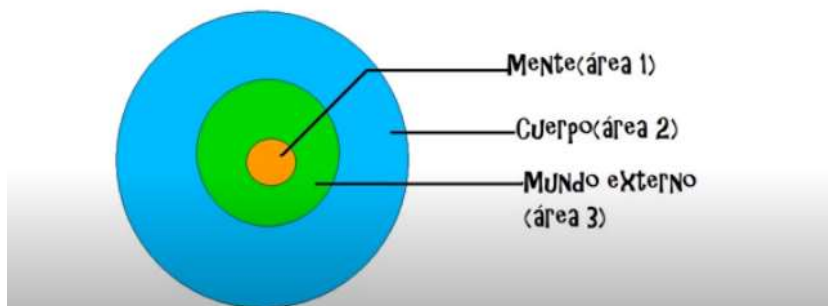
Dentro de una perspectiva idealista sugiere que la conducta es el resultado de fenómenos psíquicos que se expresan mediante manifestaciones corporales en el medio externo donde el sujeto se desarrolla. **En cambio la concepción materialista** expone que la conducta es un resultado de la influencia social a la que el sujeto está sometido y que se expresa a partir de condiciones psíquicas del mismo.

Nuestro estudio de la conducta se hace en función de la personalidad y del indispensable contexto social del cual es un humano es siempre integrante estudiamos a la conducta en calidad de proceso y no como cosa es decir dinámicamente y no como objeto aislado sino como manifestación del ser humano, es por eso que mencionamos que la conducta funcional entendiéndose a esa con una finalidad para resolver cuestiones que sean en el ambiente, **la conducta implica también conflicto o ambivalencia , sólo puede ser comprendida dentro del campo, y del contexto en el que ocurre, es decir no podemos estudiar la conducta de modo aislado y todo organismo tiene preserva el estado mínimo de integración y consistencia interna es decir que va a responder de alguna manera a este medio de manera coherente, intenta adaptarse y hacerlo de ese modo.** Para este análisis entonces que planteamos de conducta es donde también se plantea en el capítulo 2 de Bleger **las áreas de la conducta**, es decir **la conducta no puede ser entendida solamente como una manifestación psicológica, una manifestación de la mente, sino que va a ser entendida en diferentes áreas** y tampoco solamente a nivel observable, por eso es que hablamos de las áreas de la conducta lo que las áreas de la conducta nos permite identificar, es que **LA conducta que va a ser producto del comportamiento humano en respuesta a lo que es el mundo externo tiene su origen en cuestiones psíquicas, en la mente llamada así entonces dentro de lo que es una de las áreas de la conducta, el área uno, en el cuerpo** ya que manifiesta esta conducta si el comportamiento se conduce a través del cuerpo se hace manifiesto y si lo hace en el mundo externo respecto a lo que es en esa manifestación en sí, es decir está dando respuesta a algo.

Si bien intervienen las tres áreas puede haber un predominio en algunas de esas áreas, en cuanto lo que ha motivado esa conducta, son casi siempre coexistentes pero puede haber como decía un predominio en alguna de ellas **por ejemplo:** cuando una situación del mundo externo provoca ansiedad el área de la mente es la que capta esta situación pero la manifestación se realiza en el cuerpo por ejemplo a través de sudoración, de palpitaciones, de sensación de ahogo no, lo llamado a una situación de ansiedad y una conducta inestable frente a algo que me está provocando el mundo externo, por lo tanto es acá donde podemos relacionar que es frente a un hecho externo puede ser alguna situación traumática o difícil de manejar para una persona que excede aquellas herramientas mentales, aquella predisposición a poder elaborar lo que está sucediendo, entonces el cuerpo a través de los procesos biológicos naturalmente va a reaccionar a través de distintas expresiones como las que decíamos eso es un ejemplo de la interacción entre varias áreas para lo que es la producción de una conducta.



AREAS DE LA CONDUCTA



ACTIVIDAD PROPUESTA

1. a-Define el término "Conducta" y aspectos que incluyen su estudio.

b- ¿De qué formas se manifiesta la conducta según José Bleger? Copia los dos gráficos.

2. https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I Mira este corto, observa a los dos personajes y describe sus conductas como ejemplo para cada una de las áreas de la conducta que menciona Bleger. (En total 6 conductas, tres de cada personaje)

PARA HACER ESTA TAREA RECUERDA QUE SIEMPRE HAY UN ÁREA QUE PREDOMINA. SI BIEN TODAS LAS ÁREAS SE EXPRESAN EN NUESTRA CONDUCTA, ALGUNA DE ELLAS SE PUEDE OBSERVAR MÁS QUE OTRAS.

3. Del siguiente texto:

“Roque llegó más temprano que de costumbre. Incluso le manguéó el diario a Sandro antes de entrar, para darle una ojeada a las noticias, de las cuales había leído los titulares, por la mañana. Sin embargo, cuando se encaminó hacia la mesa ya lo vio allí a Beto, solo, cabizbajo, quizá reconcentrado, con un pocillo de café vacío, frente suyo. [...]”

a) Descubre el área de manifestación predominante en las conductas del relato.

b) Cambia una sola circunstancia en cada personaje que pueda variar el resto de sus conductas.

c) ¿Por qué es importante estudiar la conducta en situación o considerando el contexto que estudiarla de forma aislada?

4. Elabora una situación personal , describe tu conducta en cada una de las áreas de la conducta. ¿Cuál área predominó?

CLASE 9 LA PERSONALIDAD

Una tipología

Se han descrito los siguientes tipos:

1. **Persona demostrativa**
2. **Persona atemorizada y huida**
3. **Persona lógica**
4. **Persona de ánimo variable**
5. **Persona observadora no participante**
6. **Persona de acción**

Es importante subrayar que si bien esta es una tipología de la personalidad, se habla de "personas" como totalidades, incorporando también como se manejan con sus cuerpitos, cómo se relacionan con los demás.

Tomemos a los chicos de nuestro grupo y tratemos de determinar a qué tipo de persona se asemejan tomando en cuenta que:

1. toda descripción es esquemática y el psiquismo de las personas, con toda su riqueza, tiende, cuando observamos la realidad, a escaparse de ella.
2. Las descripciones físicas se realizan para completar el cuadro del personaje, pero no debe tomarse rigurosamente como el único aspecto posible.
3. Las personalidades descriptas corresponden indistintamente a hombres o mujeres, variando la frecuencia con que se presentan en cada sexo.

4. Las profesiones o trabajos que se dan como ejemplos no quieren decir que sean las únicas ni las mejores que puedan realizar. Las personas podemos tener un rango amplio de posibilidades para desarrollar con éxito, pero aquí se trata de desacar aquellas que siguen las líneas más llamativas de la personalidad.

Clara, persona demostrativa

Clara es bajita, pero nunca le da importancia. Cuando llega, todos se dan cuenta de que está presente. Se preocupa mucho por cómo se viste, es muy simpática, se le facilita. Cuando las cosas no le van bien, las convierte en un drama y todos tienen que estar pendientes de ella. Es muy expresiva con todo lo que cuenta y a los demás les gusta escucharla relatar anécdotas, porque lo hace de manera muy emotiva, transmitiendo sus sentimientos con mucha facilidad. Parece haber nacido para ser actriz, le gusta imitar a los demás y lo hace muy bien. Dentro del grupo, Clara es la que casi siempre piensa que

todo va a salir bien, que no hay ningún problema. Si alguna le hace notar alguna dificultad, ella le quita importancia, excepto cuando le afecta personalmente, entonces lo convierte en algo imposible de soportar.

El estilo discursivo de personas como Clara fue denominado por Liberman **estilo dramático**, porque nunca dejó indiferente a su interlocutor. En este caso, "dramático" debe entenderse como teatral, de alto impacto afectivo en el oyente, sin necesidad de que su contenido sea triste, por el contrario, puede ser muy alegre. Esas personas tienen un tipo de **atención dispersa**, les cuesta concentrarse en algo en particular, saltan fácilmente de una cosa a otra, atienden dos conversaciones a la vez. No registran los detalles de las situaciones que les toca vivir, pero sí, y de manera muy intensa, las emociones que están ligadas a ellas. De su discurso no se pueden obtener muchos datos. Si fueran a una fiesta, pueden transmitir muy bien el clima que percibieron en general, pero es difícil que recuerden qué personas, que colores, toda la música que se pasó. Cuando cuentan hechos transcurridos en el pasado, no es raro que lo hagan en presente, dándoles así más efecto. Por ejemplo, Clara podría contar, años más tarde, una anécdota del viaje de egresados:

Víamos al cerro a ver nieve. Llegamos dormidos, yo no sé si donde estoy, hace un frío de locos al bajar del cerro. Pero, cuando puedo abrir los ojos, voy una maravilla, ¡qué paisaje!, todo nevado y un cielo azul, pero azul en serio. Entonces me viene a saludar un San Bernando divino, un dulce que se queda conmigo todo el tiempo. Comemos, nos tiramos nieve. ¡No sabes! Fuimos hasta las gistas de esquí en cable carriel, me moría de miedo, pero estovos buertísimo; hicimos un muñeco de nieve parecido al jefe de Física, casi igual, y caminado subimos al micro para volver al hotel, nos damos cuenta de que Micael había estado dormido todo el día en el cuarto. No sabes cómo se puso, nos gritó de todo, enojadísimo porque no lo despertamos. No nos hablo durante dos días.

Si consideramos los mecanismos de defensa predominantes en este tipo de personalidad, Clara usará sobre todo la **represión** y la **negación**. Ambas le servirán de diferente modo para olvidar o negar aquello que le hace daño o no le da placer; también la represión hará que pueda ser muy seductora, sin sentir ninguna timidez, porque el contenido sexual de sus actitudes estará parcialmente reprimido, alejado de su conciencia. Pensemos en un objeto que pueda representar a Clara. Quizás el teléfono sea el más indicado, ya que para personas como ella lo más importante es tener la posibilidad de

Una tipología



La seducción, el manejo del cuerpo, la capacidad para relacionarse con su entorno son características de las personas demostrativas.

comunicarse. Para horas hablando con personas que vio poco tiempo antes. Como profesor podía ser acifra, pero también discreto, una profesión que tiene su propio público, así como vendedora o relaciones públicas, porque le encanta conocer a todo el mundo y le hace bien estar en contacto con gente. Se relaciona maravillosamente con los demás, tiene muchísimos amigos y a menudo su cuerpo con mucha soltura, tanto para expresar sus sentimientos como para bailar. Seduce a los demás con su forma de ser tan expansiva y su uso del cuerpo sumamente expresivo; estas personas suelen ser las más seductoras.

Vale, persona alarmada y huida

Vale quiere y no quiere ir al viaje. Siempre encuentra que hay algo que le da miedo tres días de su casa, ponerse traje de baño delante de sus compañeros teniendo un poco de prisa, pasar mucho tiempo viajando. Es muy alta, pelirroja, pero muchas veces los demás se dan cuenta de su presencia al rato de llegar, porque habla poco y se mueve evitando llamar la atención. Siempre se viste con colores poco llamativos y con ropa seria. Una vez decidió que iba a organizar una fiesta y todos se sorprendieron por eso. Las últimas dos noches casi no durmió por la ansiedad que tenía, horas antes de la reunión decía que ni loca iba a ir, pero la convicción de que era indispensable que fuera y todo salió muy bien, porque, como siempre tiene miedo de que algo salga mal, está pendiente de todo. Más o menos a la mitad de la fiesta se tranquilizó y pudo disfrutarla.

Estas personas tienen su atención pendiente de aquello que temen, cuando llegan a un lugar, aseguran a la persona que no quieren que fuera, en el cine son las que se sientan donde están las puertas de emergencia, en sus casas suelen registrar todos los ruidos, no les gusta mucho salir a la calle sin escuchar la radio para saber qué pasa. Por raro que parezca, a veces corren hacia delante, es decir, se ponen a hacer aquello que les da más miedo, como organizar una fiesta o leer prensa amarilla, que es temida sus miedos.



A menudo los personajes de Woody han representado como alguien que cree todo a casi todo lo que puede ocurrir en el mundo exterior y dentro de uno.

Al estilo discursivo de estas personas, liberan lo llamado dramático que crea incógnitas y busca suspense. Dramático porque logra cierto impacto afectivo como las personas demostativas, pero su modo de hablar suele ser confuso o dejando aspectos en el aire; de ahí que cree incógnitas y cierto suspense en la medida en que no se sabe bien a dónde va a ir a parar. Estas personas construyen

ya historias en las que abundan los puntos suspensivos, que el oyente tendría que rellenar con su fantasía. Si Vale contara la misma anécdota de viaje que Clara diría:

No sabes lo que pasó el día de la noche... ¡Hubo un accidente, pasó algo terrible! Llegamos al centro en un minuto mucho arruinado, yo tenía un mal día en las curvas... ¡Lechitamos, arrastraron un animal! Pero llegamos, llegamos bien. Eso sí, todos dormidos y de muy mal humor. ¡Allí arriba, en el centro, todo era hermoso, yo no quería ir a hasta las pilas de esqui, me dio un poco de cosa saber hasta allá arriba en un vagoncito colgado de unos cables que se movía bastante con el viento. El guía se cayó porque algunos se fueron solos hasta un refugio y no volvieron, se iba haciendo de noche... pero no, lo que pasó este día fue esta cosa, cuando volvimos al mundo... ¡El chlofer se había ido! ¡Baxi se había quedado durmiendo allí todo el tiempo. Se cayó tanto porque nadie lo llamó que yo me fui a la cama para a sentarme, no quería tenerlo cerca.

Es característico de esta personalidad tener sentimientos muy intensos y volarlos al exterior muy alarmados. A menudo su tono de voz es muy bajo, no gritan a menos que la situación los sobrepase; sienten con facilidad, se rien discretamente. Los resultados espasmodicamente difíciles los comienzos y los finales de las conversaciones, porque los cambios les son muy incómodos, en particular las llegadas y las partidas. Cuando nos reunimos con ellos, al comienzo hay que sacarle las palabras con trabajo y, al final, cuando están comidos, no tienen ganas de usar. Pueden llegar siempre temprano y esperar a todos los demás o bien tarde, porque les cuesta salir a la calle o cambiar de lugar. El modo de salir de sus casas es muy particular, porque llegan a la puerta y piensan "a lo mejor lleve, mejor me llevo una campera" y vuelven a buscarla, otra vez, cerca de la puerta, piensan "y si torno un colectivo, mejor que me lleve monedas" y vuelven a buscarlas. Toman todos los recuadros y salen por tener que salir de esa situación que les resulta cómoda. ¿Que objeto los puede representar? Quizás los medos nuevos, en particular la radio o la televisión, porque necesitan saber, rápidamente, si no hay algo temible que esté pasando afuera.

Como mecanismos de defensa predominantes, Vale utilizará la **represión** con menor énfasis que Clara, de manera que le costará poder "olvidar" lo que le hace daño, pero eventualmente lo hará así como también utilizará el **desplazamiento**. El desplazamiento puede aparecer de esta manera: se enoja con alguien que no se entera de eso y descarga su bronca con otra persona que le da menos miedo, o con el perro o el gato. La forma de seducir de Vale será justamente su timidez. Estas personas generan ganas de protegerlas, de cuidarlas. Su forma de utilizar el cuerpo será poco expresiva, a menos que se encuentre cómoda; entonces puede bailar y también actuar con total libertad. Algunos grandes actores han tenido esta personalidad y se han sentido cómodos solo arriba de un escenario. Vale tiene pocos amigos, pero le duran toda la vida. Cuando logra venir confianza

con alguien, mantiene esa relación todo el tiempo que puede. Entre otros trabajos, esas personas pueden desarrollar con éxito trabajos y profesiones en los que influyen positivamente su temor para disminuir riesgos: prevenir riesgos en salud, en el medio ambiente.

Juan, persona lógica

A Juan le gusta ser quien controla las cosas: el dinero, los horarios, que todos se despierten, que no se olviden de comer. Los demás lo consideran muy exigente, meticuloso, conoce todos los detalles del viaje, todas las empresas que los reclutan, los lugares que les ofrecen. Puede comparar precios, comodidades, ventajas y desventajas. Viaje los hace a todos con la puntualidad en las reuniones, llega a la hora y se molesta porque, a veces, la única que está es Vale. Cuando se propone algo, lo lleva a cabo. Por eso, a pesar de su detallismo y su exigencia, la organización de cualquier proyecto queda en sus manos.

La atención de Juan se dirige más a los detalles que al conjunto. Cuando Clara le muestra una remera que se compró, él le muestra un hilo que está salido, cosa que a Clara la pone de mal humor, porque le re-



Las personas lógicas son amantes del orden y, a menudo, apasionados coleccionistas.

puede usar varios símbolos para expresar exactamente lo que piensa, se "va por las ramas" y luego retoma el hilo de su discurso. Exige mucha atención de su oyente pero, al fin de cuentas, dice poco. Es muy medido en sus gestos, no demasiado expresivo. Si Juan contara lo que pasó el día de la nieve lo haría así:

Creo que fue el viernes 9, si, debe haber sido, porque la noche anterior no habíamos dormido porque ese jueves fuimos a un boliche nuevo, cerca del hotel, estuvo bueno, aunque había poca gente, nos treinta o treinta y cinco personas. De todos modos, nos dormimos a las 6 y a las 8 y 30 hs. nos despertaron para ir a la nieve. Vale se golpeaba con las pier-

tas. Clara estaba de un humor de perros, le hablabas y lloraba. Maxi se quedaba dormido por ahí. Nico decía un chiste malo detrás de otro. Vero y yo estábamos más o menos felices, ella los empujaba a los otros y yo les decía lo que tenían que hacer. Del viaje no me acordaba demasiado porque dormí, pero cuando llegamos al cerro, dije cuanta 2.338 m sobre el nivel del mar, una vista fabulosa, el lago abajo. Fuimos a las pisas de esquí, 200 hectáreas de pista, ¿te das cuenta?

Juan puede usar muy bien el cuerpo, para hacer deportes o para actividades expresivas, pero estas últimas, como bailar o actuar, no le entusiasman demasiado. Cuando van a bailar, cuando todos están cansados, transpirados y despietados, Juan se ve como siempre, impecable, aunque no haya dejado de estar en todo. Su ropa nunca está arrugada ni su pelo desordenado, eso sí, puede ser que no le quede ni un pedacito de uña por comer siempre hay algo en el o a su alrededor que queda desordenado o desprolijo. Los mecánicos de defensa a los que Juan apela con más frecuencia son: **desplazamiento, distracción e intelectualización**. Esos dos últimos le permiten manejar los afectos con cierta distancia.

Si se busca un objeto que pueda identificarlo, quizás el más claro sea el reloj porque está muy pendiente del tiempo: no le gusta llegar tarde ni perderlo. Su seducción se basa en su formalidad. Le cue muy bien a la gente mayor porque es educado para pedir las cosas, siempre saluda cuando llega y se va. A sus novias, les gusta que recuerde fechas y que le guste tener atenciones con ellas. Puede utilizar con éxito sus características en tareas y profesiones que requieran cuidado en el detalle. Muchos artesanos, abogados y contadores tienen estas características.

Nico, persona de ánimo variable

Es gracioso, por lo general todos lo conocen por su buen humor, le gusta hacer chistes y todo le parece fácil. Nico logra cambiar el ánimo de todos cuando están aburridos o cuando están por pelearse. No le importa hacer el ridículo y se le ocurren bromas y chistes todo el tiempo, su atención está dirigida hacia quienes lo rodean. En esos momentos suele hablar aceleradamente, se mueve rápido, hace muchas cosas. Pero suele tener períodos en los cuales se siente calado, un poco triste y nada le viene bien. Cuando eso ocurre, se encierra en sí mismo, no se lo ve por ningún lado, sale poco. Se vuelve callado y, en esos momentos, su atención está dirigida hacia sí mismo. Cuando Nico está de buen humor, cuenta así la anécdota de la nieve:



Dentro de la risa que provocan, los cómicos esconden personas de ánimo variable y pueden sufrir grandes tristezas.

Te cuento una genial. Hasta tres días que dormíamos dos horas. Maxi y yo. Aquel se movía por ver nieve, hacia dos meses que se fijaba en Internet si nevaba o no nevaba, sabía todo. Se llevó al viaje orquestas, cuántos espectáculos, unos zapatos de esquí que le prestaron, un disfraz completo. Nos volvíamos a todos hablando de lo que iba a hacer ese día. Cuando empezamos a subir al cerro, se empezó a manejar con las curvas, a los dos minutos estaba descompuesto y se quedó dormido. Cuando llegamos a despertar y me dijo: "me quedo un ratito más durmiendo y voy". Como tenía frío, se puso un par de camisas gruesas y nadie se dio cuenta que se había quedado arriba. El chaper se quedó un ratito tomando mate y después bajó. El otro se quedó solo y durmiendo toda la tarde. Cuando volvimos, estaba como loco y la peor, ya no tenía sueño, esa noche que todos nos quedamos durmiendo él estaba despierto y sin nada que hacer.

Al estilo de estas personas Liberman lo llama **lirico**, porque les hacen sentir afectos a los demás, aunque a ellos les cuesta sentirlos. Sea alegría con los chicos o amor con peonías o tristeza o bronca, logran transmitir más afectos de lo que pueden sentir por sí mismos. A diferencia del estilo dramático, que hace "vivir" al otro la escena que describe, el estilo lírico no es tan rico en su expresión, pero transmite sensaciones.

Nico utiliza muy a menudo la **idealización** y la **identificación** como mecanismos de defensa predominantes. Cuando idealiza, está de muy buen ánimo y cuando la realidad le muestra que no es ideal, decae. Su seducción se basa en esta capacidad de transmitir afectos, hacer reír, enamorar, llorar con lo que dice o escribe. Quizás los identifique un faed que ilumina cuando está prendido, pero también puede apagarse fácilmente. Algunos humoristas, artistas plásticos y actores tienen esas características.

Vero, persona de acción

Vale es bastante linda pero, sobre todo, ágil y muy segura de sí misma. Hizo y hace muy bien diferentes deportes y le gusta estar siempre haciendo algo. También es impredecible, nunca nadie sabe si va a estar a la hora que se le pide, como no le gusta esperar, llega siempre tarde. No se preocupa demasiado por nada. Lo que le pone nerviosa es que los otros no decidan cuando tienen que hacerlo. Para ella las decisiones son fáciles, ya que le resulta más fácil hacer que pensar o hablar. Le cuesta esperar, posergar la acción, para ella todo es cuestión de voluntad, de propiarse algo y realizarlo. Le cuesta prestar atención a situaciones demasiado quietas, como las clases en la escuela, pero lo hace sin esfuerzo cuando se trata de una actividad que le gusta. Le impactarían el de-



Vero, como persona de acción, se expresa a través de algunos verbos que indican las acciones que realizará momentáneamente.

llismo de Juan, los temores de Vale y los largos razonamientos de Maxi. Es la que propone lo que van a hacer y busca que todos la sigan en sus propuestas. La historia comienza por Vero es sencilla:

¿Qué pasó? Que Maxi se quedó dormido y se perdió la nieve. Había ido a bailar tres días seguidos y no sabe quedarse sin dormir. Se murió en el camino, tenía sueño y frío, creyó que se iba a despertar solo y se perdió la nieve por la que nos volvió locos a todos durante meses.

Su estilo se denomina **épico** porque sus palabras se parecen a acciones. Predominan en su discurso los verbos, aquello que describe conductas, mientras que le resulta muy difícil manifestar sus emociones. A menudo sus intervenciones sirven para que los demás entren en acción, ya que consigue manejarlos con mucha facilidad. Las tareas que estas personas pueden desarrollar con éxito son justamente aquellas que requieren decisiones rápidas y seguras: médicos de urgencia, bomberos, deportistas de alta competencia, personas de negocios.

Vero utiliza como mecanismos de defensa la **proyección** y la **dissociación**. Su seducción se basa justamente en su capacidad para tomar decisiones y su fuerte tendencia a tomar un lugar de liderazgo. El objeto que la identifica quizá sea cualquier medio de locomoción: bicicleta, moto, auto, ya que lo que menos le gusta es estar quieto.

Maxi, persona observadora no participante

Maxi es alto, liso, callado. Usa anteojos y con ellos pone una barrera difícil de franquear. Observa todo y a todos, pero le cuesta participar, hablar, opinar, formar parte del grupo, mostrarse. Hace poco deporte, baila mal, es torpe en el manejo del cuerpo.

Su estilo fue llamado **reflexivo**, que busca **incógnitas** y no crea suspense, por ser un estilo propio de alguien que investiga y piensa sobre lo que va descubriendo. Es muy razonador, todo le interesa, todo lo investiga y a diferencia de Vale, no crea intriga o suspense con espacios en blanco. Crea curiosidad acerca de su persona, los demás tienen la sensación de que nunca lo terminan de conocer, que es un misterio insalvable, sobre todo cuando deja la cara y se sumerge en sus pensamientos, está más interesado en su mundo interno que en lo que ocurre a su alrededor. Clara dice que si a



La persona observadora no participante puede canalizar hacia la investigación científica su curiosidad y su necesidad de elaborar teorías.

Mami le sacaron la silla durante esta sesión, mientras lee ni se daría cuenta, dual la gran capacidad de concentración que tiene. Es alguien a quien le resulta fácil y también resulta estar solo.

Cuando se le pregunta por sus sentimientos, recurre a hablar en tercera persona o a hablar del tema teóricamente, evitando la expresión directa de los mismos. Cuando se le pregunta cómo se siente al perderse la nave dice:

Y ¿cómo me voy a sentir? Cualquiera se siente mal cuando le quitan algo así. Me gustó todo el viaje de vuelta pensando como me pudo quedar tan dormida, yo siempre tengo el sueño ligero y cuando me despierto pensando en despertarme lo hago un momento de despertar. Pero a veces las cosas salen mal. Le pasa a todo el mundo, ¿no? Pensé las veces que hubiera querido hacer algo y después pasó lo que pasó. ¿Qué se puede hacer? Lo mejor es no darle tanta importancia y seguir adelante.

Mami recurre a la disociación y la intelectualización como mecanismos para controlar la ansiedad. El objeto que lo caracteriza puede ser un libro o una computadora en la que se concentre, sin darse cuenta de lo que pasa a su alrededor. Su seducción se basa en esa curiosidad que despierta por saber qué pasa por su cabeza. Podría utilizar con más éxito sus características en actividades que exijan mucha concentración y capacidad de elaborar teorías. Muchos psicólogos, investigadores, jugadores de ajedrez u otros juegos que requieren estrategias, tienen esas características.

Formando parejas

Todas las combinaciones de tipos de personalidades son posibles al conformar parejas, pero algunas de ellas parecen ser más comunes o se consideran más exitosas.

En las revistas de famosos, son comunes las parejas conformadas por mujeres demostrativas y hombres de acción, modelos o actores con ejecutivos o deportistas famosos. Ese parece ser el modelo considerado más exitoso, aunque no siempre funcionan bien como pareja. A lo largo del tiempo, la pareja considerada ideal fue cambiando. En la época de la generación hoy más vieja, la conformaban hombres lógicos con mujeres demostrativas. Mientras ellas eran un poco desordenadas, gestadoras pero muy simpáticas y seductoras, ellos se ocupaban de poner orden y llevarlas de atenciones, mientras practicaban por el exceso de gases y la falta de orden. Otra pareja clásica ha sido la de dos personas lógicas, cada uno ordenando su lugar (ella, la casa llena de lundis y patines para caminar husitando el piso, él, el auto donde prohiba comer y subir con arena o barro en el celular).

No es raro que dos personas acomodadas y humildes se lleven muy bien, lo difícil es que lleguen a juntarse, porque la timidez de cada una de ellas potencia la de la otra y sus-

le ser muy complicado que lleguen a acercarse. Muchas veces los amigos hacen esfuerzos para presentarlos y se frustran por la timidez de ambos.

A veces, personalidades muy opuestas tienden a complementarse. Las personas acomodadas y humildes a menudo se enamoran de personas de acción, porque ellas representan todo lo que tienen hacer y tienen esa facilidad para el liderazgo que admiran. Por otra parte, las personas de acción sienten atracción hacia las acomodadas y humildes, justamente porque se sienten muy seguras junto a ellas y les gusta "protegerlas", aunque no siempre sea eso lo que ocurre. Por ejemplo, un hombre de acción a quien le gusta manejar muy rápido puede decir: yo traigo más velocidad, si no fuera por mí mujer, que se muere de miedo y me puede que ponga el pie en el freno. A veces, el tiempo quiere ir tan rápido, aunque le cuesta aceptar y proyecta en su mujer los miedos de los que no quiere hacerse cargo. También los acomodados combinan bien con las personas lógicas, porque son combables, predecibles y eso les calma los miedos, mientras que las personas demostrativas, más desordenadas, les aumentan los temores, por ejemplo, al llegar siempre tarde.

Los de ánimo variable, en quienes predominan los aspectos más divertidos, se llevan bien con personas demostrativas y seducen a los observadores no participantes y los acomodados: aquellos en quienes predominan los aspectos más tristes a menudo seducen a personas demostrativas que les "levantan" el ánimo o personas lógicas que intentan equilibrar los cambios de estado de ánimo.

Personalidades y tests

Siempre que se evalúe la personalidad, se realizarán entrevistas con la persona examinada, las cuales pueden ser de tres tipos diferentes:

1. libres, en las cuales la persona habla de lo que quiere y en el orden que quiere;
2. dirigidas, en las cuales se le hacen preguntas precisas, breves;
3. mixtas, en las cuales se hacen algunas preguntas y se deja también que la persona hable libremente.

Se suele completar la entrevista, de gran riqueza de información, con tests diagnósticos. Uno de ellos de gran utilidad práctica fue el publicado por el lingüista Hermann Rorschach en 1921. Esta prueba es de las llamadas "proyectivas" y se le da al examinado una serie de 10 láminas



Uno de los instrumentos diagnósticos más completos que poseemos es el test de Rorschach. Se basa en figuras realizadas con manchas de tinta y aporta rica información para el estudio de la personalidad.

que muestran manchas de tinta simétricas, respecto de las cuales se le solicita que diga lo que ve para determinar así su tipo de personalidad. Se entiende que cada persona puede percibir formas diferentes a partir de la proyección sobre las manchas de diferentes aspectos de su psiquismo.

Estas láminas fueron seleccionadas por el autor del test a partir de ciertos que mostraron a numerosos grupos de personas para determinar cuáles eran las que provocaban más impacto emotivo. Se lo considera de gran valor diagnóstico no sólo en función de las características de personalidad, sino también respecto a las enfermedades mentales. La interpretación minuciosa y correcta de este test requiere conocimientos y experiencia especial en el tema, constituyéndose por sí misma en una especialidad dentro de la psicología.

© A. Z. editores. Fotocopiar obras es un delito.

© A. Z. editores. Fotocopiar obras es un delito.

1. Con las características apartadas en la descripción de cada personalidad, completa las características de este cuadro:

	Demonstrativa	Memorizada y hueziza	Lógica	Animo variable	Observador no participante	De acción
Estado discursivo						
Mecanismos de defensa predominantes						
Tipo de atención						
Uso del cuerpo						
Relación con los otros						
Trabajo o profesión que puede desarrollar con más éxito						
Forma de seducción						
Objetos que los identifican						

2. Identifica en los de tu personalidad y da a cargo.
2. Estas son descripciones de los tres. -tribucarme a mí? -Contestó el otro.

CLASE 10 Tema: El conflicto. Tipos. Resolución de conflictos

Tipos de conflictos:

Atracción – Atracción: Hay dos objetos atrayentes pero incompatibles. Salgo con

Martin o Fernando?

Rechazo - Rechazo: Ninguna situación me atrae, pero debo decidirme por una . Los

zapatos me ajustan, las zapatillas están rotas, pero no tengo que ponerme.

Atracción - Rechazo: Hay dos tendencias opuestas compartidas por el mismo sujeto.

Quiero meterme al mar, pero el agua esta helada.

- 1) Da un ejemplo personal de cada tipo de conflicto.
- 2) Te propongo leer el siguiente texto:

*Muchas personas en edad adulta se sienten incapaces de tomar decisiones en su día a día y, por tanto, tienen serias dificultades para solucionar problemas de diferente índole que le puedan surgir en su vida. Dicha dificultad condiciona a la persona en todas sus áreas vitales; el trabajo, el ocio, la pareja, su relación familiar... **De ahí, que sea fundamental educar a las personas desde que somos niños en resolver problemas y por tanto en tomar decisiones.** A un niño, aprender la toma de decisiones y a solucionar problemas, le va a ser útil para cuestiones cómo elegir a sus amigos; A un adolescente para decidir si debe consumir o no drogas; a un adulto para resolver problemas y tomar decisiones en su trabajo o vida personal...*

*Tenemos que saber que **tanto la toma de decisiones como la capacidad para resolver conflictos son habilidades, que como las habilidades sociales, se pueden adquirir aprendiéndolas a través de la práctica.** Cuanto antes se adquieran, mejor adaptados estaremos y menos ansiedad nos generarán ciertas situaciones en las que tengamos que tomar algún tipo de decisión o para la que tengamos que llevar a cabo alguna solución. Así pues, la infancia será un buen momento para iniciar el aprendizaje, aunque nunca será tarde y siempre merecerá la pena contar con la capacidad de decidir y resolver conflictos. Por este motivo, muchos adultos, acuden a consulta psicológica para que un profesional les oriente en el **entrenamiento, adquisición y desarrollo de habilidades para solucionar problemas y toma de decisiones.***

***Estas habilidades** están directamente relacionadas con **la autoestima y el autocontrol** ya que, aspectos como la inseguridad, la baja autoestima, el miedo al fracaso o la falta de habilidades sociales dificultan su adquisición y puesta en práctica.*

De este modo, y una vez se hayan trabajado aspectos relacionados con el aumento de la autoconfianza y la seguridad en uno mismo, podríamos considerar el aprendizaje de un buen método a seguir para solucionar problemas.

- 3) Escribe tres situaciones que hayan generado algún conflicto en tu interior para tomar alguna decisión.

Nivel de complejidad	Situación conflictiva sobre la cuál decidir
Bajo	
Medio	
Alto	

De aquí podemos deducir que todo el tiempo estamos tomando decisiones, simples o muy complejas que nos pueden llevar más tiempo y nos preocupan más.

4) Lee con atención las siguientes sugerencias

La solución eficaz de problemas requiere un proceso que puede descomponerse en diversas fases:

- **Cuando estamos ante el conflicto o problema:** Parar para tomarnos tiempo, calmarnos y tranquilizarnos.
- **Identificar el Problema:** Debemos definir el problema de un modo concreto. Muchas veces el atasco se produce porque el problema que queremos resolver no está bien definido, dificultando así el poder continuar las siguientes fases para su resolución y abordaje correcto
- **Generar alternativas:** Hay que pensar en diferentes ideas, soluciones. Generar una tormenta de ideas en la que toda idea que se nos ocurra, debemos anotarla. No debemos descartar ninguna de antemano, ya que esto se hará en las siguientes fases. Cuántas más alternativas de solución generemos más claro veremos después la resolución adecuada.
- **Evaluación:** Evaluar las diferentes ideas adelantando posibles consecuencias. Ponderamos cada alternativa según su factibilidad, practicidad y eficacia en la resolución del problema
- **Tomar una decisión:** En función al anterior paso, elegir una o varias alternativas. En ocasiones, la combinación de dos o más soluciones puede ser la mejor solución.
- **Puesta en práctica de la decisión:** Debemos establecer un momento adecuado para llevar a cabo la/s alternativas que hayamos elegido, concretando la fecha en la que lo llevaremos a cabo y anticipando posibles dificultades para analizarlas y preparar su abordaje. Es frecuente que tomemos una decisión pero que vayamos demorando la puesta en práctica. Nos fallaría entonces, la concreción de este último paso en la toma de decisiones.

4 – Mira el siguiente cortometraje e identifica si esos pasos los puedes observar en la historia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4dlgUgYCxQ>

Relata en que escenas se ven los pasos.

CLASE 11 Tema: La Mediación

Es el procedimiento por el cual las partes, asistidas por un tercero neutral tratan de lograr una solución a sus diferencias a través de un convenio o acuerdo que reglará para ellos las relaciones en el futuro.

Es un Método basado en la buena fe, el respeto, informal y confidencial, el entendimiento mutuo, privado y voluntario.

Etapas de la mediación:

- 1- Creación del escenario. Por ejemplo, la biblioteca.
- 2- Recopilación de información: Cada participante expone su conflicto con sus precepciones. El mediador parafrasea lo dicho quitándole las emociones.
- 3- Conocimiento de las necesidades. El mediador explora los objetivos, los verdaderos intereses y las necesidades de cada uno. Se procesa el problema. Se desarma el mapa del conflicto (causas, elementos, tipos) y se rearma con diferentes opciones.
- 4- Negociación asistida. Se selecciona las mejores ideas. Se establece un acuerdo que las partes deberán cumplirlo.

El mediador busca restablecer la comunicación.

Habilidades para ser mediador:

- 1) SER NEUTRAL.
- 2) ESCUCHAR ACTIVAMENTE.
- 3) CREAR CONFIANZA Y AFINIDAD
- 4) SER FLEXIBLE.
- 5) TENER PACIENCIA.
- 6) GANARSE EL RESPETO DE LAS PARTES.
- 7) SER PERSUASIVO.
- 8) SER HÁBIL E IMAGINATIVO.
- 9) SER SENSIBLE.
- 10) TENER SENTIDO DEL HUMOR.
- 11) SER CREATIVO.
- 12) DISPONER DE ELOCUENCIA Y CLARIDAD.
- 13) SISTEMATIZAR EL CONFLICTO.
- 14) COMPRENDER.
- 15) CONTENER.
- 16) SER MODESTO Y SOBRIO
- 17) DISPONER DE FACILIDAD DE COMUNICACIÓN.
- 18) SER BUEN NEGOCIADOR.
- 19) MANTENER UN CLIMA PACÍFICO.
- 20) DESINVOLUCRARSE DEL CONFLICTO.

Consigna:

1. Leer la siguiente situación

Cuando una pareja salda sus conflictos con la separación está tomando una de las decisiones más difíciles que debe afrontar, siendo con frecuencia una experiencia dolorosa, aunque también liberadora. La separación genera, con mucha frecuencia, una fuerte carga de sufrimiento en todas las partes implicadas, lo que se vivirá como frustración, engaño, abandono, etc. En función de cómo se manejan estos sentimientos, se podrán canalizar más o menos adecuadamente o podrán incrementarse o incluso desviarse en una espiral perversa del conflicto. Los conflictos y desacuerdos que surgen durante el proceso de ruptura de la pareja contienen tanto aspectos emocionales y afectivos, como aspectos legales y económicos, todos los cuales deben ser contemplados para una adecuada solución. Estos últimos aspectos, sobre todo en el caso de parejas con hijos, serán siempre aspectos transidos por el mundo de las relaciones y emociones. Ello explica en gran medida que el procedimiento contencioso no sea el más adecuado para afrontar disputas con una clara base relacional y afectiva.

2. En grupos de 3, cada uno adoptará el rol de la madre, el padre, el mediador.
3. Seguir las etapas de la mediación.
4. Registrar decisiones que se toman a partir de la mediación.

CLASE 12 La Teoría de la Inteligencias Múltiples

¿QUÉ

ES?

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo de concepción de la mente propuesto en 1983 por el psicólogo estadounidense Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, para el que la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe diferentes capacidades específicas, sino que la inteligencia es como una red de conjuntos autónomos relacionados entre sí.

Gardner propuso que para el desarrollo de la vida uno necesita o hace uso de más de un tipo de inteligencia. Así pues, Gardner no entra en contradicción con la definición científica de la inteligencia, como la «capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos».

Para Gardner, la inteligencia es un potencial biopsicológico de procesamiento de información que se puede activar en uno o más marcos culturales para resolver problemas o crear productos que tienen valor para dichos marcos.

Por tanto, la teoría de las inteligencias múltiples no duda de la existencia del factor general de la inteligencia *g*; lo que duda es la explicación de ella. Gardner, su creador, es neutral en la cuestión de la naturaleza contra la crianza con respecto a la herencia de ciertas inteligencias.

¿QUÉ TIPOS DE INTELIGENCIA

EXISTEN?

Howard Gardner defiende que, así como hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencias, que se pueden adaptar reticularmente a su solución. Las inteligencias múltiples y las funciones diferentes de un individuo están vinculadas a ciertas partes del cerebro.

Hasta el momento, existen ocho inteligencias que el Dr. Howard Gardner ha reconocido en todos los seres humanos: la lingüística-verbal, la musical, la lógica-matemática, la espacial, la corporal- cinestésica, la intrapersonal, la interpersonal, y la naturalista. Además, es posible que haya una novena inteligencia, la existencial, que aún está pendiente de demostrar.



LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA-

VERBAL

La capacidad de dominar el lenguaje y poder comunicarnos con los demás es universal y transversal en todas las culturas. Desde pequeños aprendemos a usar el idioma materno para podernos comunicar de manera eficaz. Las personas que dominan más la comunicación son aquellas que cuentan con una inteligencia lingüística superior.



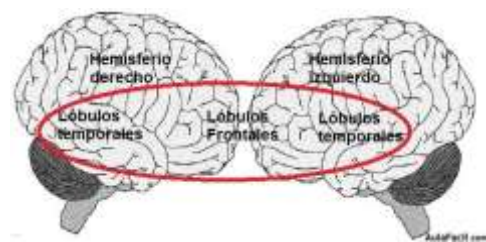
La inteligencia lingüística no solo hace referencia a la habilidad para la comunicación oral, sino a otras formas de comunicarse como la escritura, la gestualidad... Utiliza ambos hemisferios del cerebro pero está ubicada principalmente en el córtex temporal del hemisferio izquierdo que se llama el Área de Broca.

Implica la capacidad de comprender el orden y el

significado de las palabras en la lectura, la escritura, al hablar y al escuchar. Por ello, es la inteligencia más reconocida en la enseñanza y el aprendizaje de una lengua extranjera. Esta inteligencia supone una sensibilidad al lenguaje oral escrito y la capacidad de usar el lenguaje para lograr el éxito en cualquier cosa.

LA INTELIGENCIA MUSICAL

La música es un arte universal. Todas las culturas tienen algún tipo de música, más o menos elaborada, lo cual lleva a Gardner y a sus colaboradores a entender que existe una inteligencia musical latente en todas las personas.



La inteligencia musical es una inteligencia “*object-free*”, o libre de los objetos, así como es la lingüística. Algunas zonas del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y composición de música. Su ubicación neurológica es principalmente en el hemisferio derecho; en el lóbulo frontal derecho y el lóbulo temporal. En ciertos casos de lesiones cerebrales, existe una evidencia de amusia (pérdida de capacidad musical). Como cualquier otro tipo de inteligencia, puede entrenarse y perfeccionarse.



Esta inteligencia incluye la capacidad de percibir las formas musicales. Es una facilidad en la composición, la interpretación, la transformación y la valoración de todo tipo de música y sonidos. Se presenta con una sensibilidad al ritmo, cadencias, tono y timbre, los sonidos de la naturaleza y medio ambiente.

LA INTELIGENCIA LÓGICA-MATEMÁTICA

Durante décadas, la inteligencia lógico-matemática fue considerada la inteligencia en bruto. Suponía el axis principal del concepto de inteligencia, y se empleaba como baremo para detectar cuán inteligente era una persona. Por tanto, la inteligencia lógica-matemática es una de las inteligencias más reconocidas en las pruebas de la inteligencia ya que se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.

Se sitúa en el hemisferio izquierdo porque incluye la habilidad de solucionar problemas lógicos, producir, leer, y comprender símbolos matemáticos, pero en realidad utiliza el hemisferio derecho

también, porque supone la habilidad de comprender conceptos numéricos en una manera más general.



Esta inteligencia implica la capacidad de usar los números eficazmente, analizar problemas lógicamente e investigar problemas científicamente usando razonamientos inductivos y deductivos. La rapidez para solucionar este tipo de problemas es el indicador que determina cuánta inteligencia lógico-matemática se tiene. Los test de cociente intelectual (IQ) se fundamentan en este tipo de inteligencia y, en menor medida, en la inteligencia lingüística.

LA INTELIGENCIA ESPACIAL

La inteligencia espacial abarca la capacidad de formar e imaginar dibujos de dos y tres dimensiones y el potencial de comprender, manipular y modificar las configuraciones del espacio amplio y limitado. Por tanto, es la habilidad de observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas.

El hemisferio derecho (en las personas diestras) demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial. Las lesiones en la región posterior derecha provocan daños en la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras o escenas o para apreciar pequeños detalles.

Para las personas cuya inteligencia más desarrollada es la espacial, es fácil recordar fotos y objetos en lugar de palabras. Además, destacan por tener capacidades que les permiten idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles.

La resolución de problemas espaciales se aplica a la navegación y al uso de mapas como sistema notacional. Otro



tipo de solución a los problemas espaciales, aparece en la visualización de un objeto visto desde un ángulo diferente y en el juego del ajedrez. También se emplea este tipo de inteligencia en las artes visuales.

LA INTELIGENCIA CORPORAL- CINESTÉSICA

Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia. La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia obvia para la especie; en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. El movimiento del cuerpo sigue un desarrollo claramente definido en los niños y no hay duda de su universalidad cultural.



El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto. En los diestros, el dominio de este movimiento se suele situar en el hemisferio izquierdo. La existencia de apraxia específica constituye una línea

de evidencia a favor de esta inteligencia.

La habilidad para usar herramientas es considerada inteligencia corporal cinestésica. Por otra parte, hay un seguido de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo. Por tanto, la inteligencia corporal-cinestésica constituye la capacidad de usar el cuerpo (en total o en partes) para expresar ideas, aprender, resolver problemas, realizar actividades, o construir productos. Esta capacidad se requiere para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.

Corresponde a aquellas personas que aprenden las destrezas físicas rápidamente y fácilmente; les encanta moverse y jugar deportes. Estas personas piensan cuando se mueven, y pueden aprender mejor cuando están moviéndose.

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La inteligencia interpersonal abarca la capacidad de fijarse en las cosas importantes para otras personas—acordándose de sus intereses, sus motivaciones, su perspectiva, su historia personal, sus intenciones, y muchas veces prediciendo las decisiones, los sentimientos, y las acciones de otros. Esta inteligencia permite poder advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos logran captar. Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso, obteniendo la capacidad de empatizar con las demás personas.

Todos los indicios
proporcionados por
la investigación



cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. Los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad.

Los individuos primordialmente con la inteligencia interpersonal son aquellas personas que les gusta conversar, aprender en grupos o en parejas, y trabajar o hacer actividades con otras personas. Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos.

LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Según Gardner, la inteligencia intrapersonal define la capacidad de conocerse a uno mismo; entender, explicar y discriminar los propios sentimientos; y utilizarlos como medio de dirigir las acciones y lograr varias metas en la vida. Se ubica en los lóbulos frontales.

Las personas que destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre éstos. Esta inteligencia también les permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales



uno es de la manera que es.

Por lo general, estas personas prefieren trabajar independientemente, pensar en su futuro, reflexionar, establecer unas metas y lograrlas. Además, tienen un buen sentido de sus fortalezas y sus dificultades, y piensan profundamente de cosas importantes para sí mismo.

Usualmente esta inteligencia se manifiesta con la inteligencia lingüística, debido a su carácter tan personal e interno, pero utiliza todas las inteligencias de cierta medida en el proceso de reflexión. Este tipo de inteligencia es la más interna de todas y necesita ser auxiliada por otras para poder ser estudiada y descripta.

LA INTELIGENCIA NATURALISTA

La inteligencia naturalista permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados a la naturaleza, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza.

Esta clase de inteligencia fue añadida posteriormente al estudio original sobre las Inteligencias Múltiples de Gardner, concretamente en el año 1995. Gardner consideró necesario incluir esta categoría por tratarse de una de las inteligencias esenciales para la supervivencia del ser humano (o cualquier otra



especie) y que ha redundado en la evolución.

Estas personas disfrutaban acampar, ir de caminata, cuidar a las mascotas, y averiguar y categorizar los nombres y los detalles de las personas, los animales, las plantas, y los objetos en su ambiente.

CONCLUSIÓN

Gardner afirma que todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia, aunque cada cual destaca más en unas que en otras, no siendo ninguna de las ocho más importantes o valiosas que las demás. Generalmente, se requiere dominar gran parte de ellas para enfrentarnos a la vida, independientemente de la profesión que se ejerza. A fin de cuentas, la mayoría de trabajos precisan del uso de la mayoría de tipos de inteligencia.



BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Alicia Marie Shannon. La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza del español. Master universitario en lengua y cultura españolas. Universidad de Salamanca.

CONSIGNA de trabajo:

1. Busca dos ejemplos de personajes famosos para cada tipo de inteligencia.
2. Analiza y responde ¿Cuál crees que es tu inteligencia predominante?
3. Analiza a una compañera y responde ¿Cuál crees que es su inteligencia predominante?

CLASE 13 Tema: La salud mental

Raquel Rodríguez Cortés

Qué es la salud mental?

Aunque muchas personas definen la salud mental como la ausencia de enfermedad, lo cierto es que no es solo esto. **Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la salud es un estado de bienestar físico, mental y social.** Por lo que en esta definición dada por la OMS podemos ver que **no es solo el no tener una enfermedad.**

Siguiendo con esta definición, en psicología, **se consideraría una persona mentalmente sana a una persona que tiene un estado de bienestar en el que es capaz de gestionar el estrés o la ansiedad que se genera en el día a día, es capaz de trabajar de manera adecuada y es capaz también de realizar contribuciones a la comunidad.**

En otras palabras, tener una buena salud mental significa tener cierto nivel de bienestar a nivel individual a la vez que se tiene un buen nivel de bienestar comunitario.

La OMS (2018) también establece que para tener una buena salud mental hay que tener en cuenta **diferentes factores:**

- **Sociales.** Los factores socioeconómicos son muy importantes a la hora de tener una buena salud mental. Se sabe que personas en riesgo de pobreza y/o bajo nivel educativo tienen más riesgo de tener una mala salud mental.
- **Psicológicos.** Los factores psicológicos y de la personalidad también pueden afectar a la hora de estar más predispuestos a tener una mala salud mental.
- **Biológicos.** Las personas con alteraciones a nivel biológico (factores genéticos, problemas de la química cerebral, etc.) son también más susceptibles a tener un desorden mental.

¿Qué características tienen las personas mentalmente sanas?

1. Satisfechas consigo mismas
2. Controlan sus propias emociones.
3. Toleran la frustración.
4. Muestran una actitud tolerante.
5. Valoran sus habilidades sin sobreestimarlas.
6. Se respetan a sí mismas.
7. Afrontan las situaciones.
8. Se sienten bien con los demás
9. Tienen en consideración los intereses de los demás.
10. Confían en los demás.
11. Respetan las diferencias.
12. Sus relaciones personales son satisfactorias.

13. Tienen sensación de pertenencia al grupo.
14. Superan las demandas de la vida
15. Se enfrentan a sus problemas.
16. Afrontan las obligaciones y responsabilidades.
17. Se adaptan a las situaciones.
18. Mantienen una mente abierta.
19. Fijan objetivos reales.
20. Toman decisiones

¿Cuál es la relación entre la sociedad y la salud mental?

La sociedad puede contribuir de manera positiva o negativa a nuestra salud mental. En este último caso, **la violencia de género, la exclusión social, la violación de los derechos humanos, etc. pueden afectarnos muy negativamente** (OMS, 2018).

Si analizamos el cómo la sociedad ve la salud mental nos daremos cuenta de que, **en la mayoría de los casos, no existe formación sobre la salud mental o que se ve la enfermedad mental como algo malo o incluso como motivo de burla**. Es decir, que existe cierto estigma sobre ello y que no se le da la importancia que merece.

Son muchas las películas, series, cómicos, etc. que utilizan las enfermedades mentales como motivo para hacer chistes o burlas. Sin embargo, no ocurre lo mismo con las enfermedades físicas. Es más, no veremos series o películas riéndose de una persona que tiene cáncer (o cualquier otra enfermedad), pero sí que las podremos ver riéndose o burlándose de una persona con un trastorno psicótico.

De la misma manera, no solemos apartar de la sociedad a personas con enfermedades físicas, pero no ocurre lo mismo con personas que tienen enfermedades mentales.

Por ello, creo **que es importante realizar una buena promoción de la salud mental y concienciar a los niños desde que son pequeños con el fin de eliminar este estigma social que, a su vez, como hemos visto, contribuye de manera negativa a la salud mental**.

¿Cómo cuidar la salud mental?

Es muy importante también que podamos saber cómo cuidar nuestra salud mental. A continuación, te ofrecemos algunos consejos:

- **Autocuidado.** Es importante que cada día te dediques un tiempo de autocuidado haciendo actividades que te gusten y te relajen.
- **Autoconocimiento.** También es muy importante que te conozcas a ti mismo para saber qué te gusta y cuándo algo se podría convertir en un problema.
- **Formación.** Es fundamental que todo el mundo tenga algunos conocimientos sobre la psicología y la salud mental. De esta manera podrás identificar algunos de los síntomas más comunes para poder pedir ayuda psicológica en el caso de que fuera necesario.

- **Descansa y aliméntate bien.** Sigue unos correctos hábitos de sueño y alimentación. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días e intenta descansar 8 horas diarias.
- **Analiza los pensamientos.** Apunta los pensamientos más recurrentes o irracionales para intentar darles otro sentido.
- **Ten un buen círculo de amigos.** Tener un buen círculo social es también importante de cara a tener una buena salud mental.
- **Haz ejercicio físico.** Realiza algún tipo de actividad física de manera regular, puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo. Inténtalo realizar al aire libre.
- **Come de forma saludable.** Mantén una dieta equilibrada, evita los azúcares, el alcohol o la cafeína.
- **Mantén la mente ocupada.** Disfruta de tu tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.
- **Proyecta pensamientos positivos.** Desarrollar pensamientos positivos te ayudan a mantener un mejor bienestar emocional.
- **Comunícate.** Es importante que mantengas contacto con otras personas. Socializa y habla con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.
- **Relájate.** Intenta conservar tu mente relajada y reduce todo aquello que te genere estrés. Disfruta de los *hobbies*.
- **Ponte una meta.** Fíjate diariamente unos objetivos que puedas alcanzar y aquellas prioridades que desees lograr. Reconoce tus logros y esfuerzos.
- **Usa las nuevas tecnologías correctamente.** Reduce el tiempo que dedicas a los dispositivos electrónicos, puede ser clave para hallar un equilibrio en la vida.
- **Pide ayuda cuando lo necesites.** Se sincero contigo mismo y solicita ayuda de un especialista cuando te sientas mal.

Asimismo, también es importante que **te premies** cuando tienes logros, que te pongas metas realistas en la vida, que practiques algún tipo de deporte o te mantengas activo a nivel físico, que evites el consumo de sustancias, que aprendas a gestionar el estrés, etc.

¿Cuándo buscar ayuda para la salud mental?

En el caso de que te sientas triste la mayor parte del día, tengas ansiedad que no puedas controlar, tengas una mala adaptación social, problemas de concentración, etc. **e interfiera en tu vida diaria te recomendamos que pidas ayuda psicológica.** Además, **si tienes pensamientos suicidas** te recomendamos que inicies una terapia psicológica cuanto antes.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA OMS MSAL – 2015)

Bibliografía

- Clínica Mayo. (2019). Estilos de vida saludables: salud del adulto. Recuperado de [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)
 - Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social. (2017). Ense: Encuesta Nacional de Salud, España 2017. [Recuperado de mscbs.gob.es](https://www.mscbs.gob.es)
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

ACTIVIDAD:

1. ¿Cómo saber si tengo una buena salud mental?

Es importante que cada persona sepa determinar por sí sola si tiene una buena o mala salud mental. De la misma manera que vamos al médico si nos encontramos resfriados, deberíamos ser capaces de identificar algunos síntomas que nos hicieran analizar que no estamos gozando de una buena salud mental para poder ir a un psicólogo.

Algunos de los signos de estar teniendo una buena salud mental, son los siguientes (Clínica Mayo, 2019):

signo	si	no
Eres capaz de hacerles frente a las diferentes adversidades que van surgiendo en el día a día		
Tienes unos hábitos correctos de sueño y alimentación		
Disfrutas y te sientes conectado con las actividades que haces en el trabajo o en la escuela		
Tienes una ansiedad elevada y, en el caso de que aparezca, eres capaz de controlarla		
Tienes sensación de tristeza durante periodos largos de tiempo		
Tienes pensamientos suicidas		
Abusas de sustancias		
Tienes cambios de humor bruscos		
Tienes ira o agresividad contra otras personas u objetos		
Tienes sentimientos de que eres una persona menos valiosa que los demás		
Tienes un buen círculo social		
Tienes una buena capacidad de concentración		

Estos serían algunos de los indicadores más importantes, sin embargo, hay muchos más. **Ante la duda de tener una buena o mala salud mental te recomendamos que te pongas en contacto con un profesional de la salud** mental con el objetivo de que pueda hacerte una evaluación exhaustiva.

2. De los consejos para tener una buena salud mental, ¿cuál ya sigues?, ¿cuál deberías seguir y por qué?

Clase 14: PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO

Las cuatro etapas de Jean Piaget

Teoría del desarrollo cognitivo: cómo los niños construyen activamente el conocimiento del mundo

1ETAPA I

Sensoriomotora

0 – 2 años

DESCRIPCIÓN

El niño conoce el mundo a través de los sentidos y las acciones motoras. No hay pensamiento simbólico al inicio.

LOGROS CLAVE

- Permanencia del objeto (≈8 meses)
- Imitación diferida
- Causalidad simple
- Inicio del lenguaje

CARACTERÍSTICAS

- Pensamiento ligado a la acción
- Egocentrismo total al nacer
- Sin representación interna

"El bebé es lo que hace"

2ETAPA II

Preoperacional

2 – 7 años

DESCRIPCIÓN

Aparece el pensamiento simbólico y el lenguaje. El pensamiento es aún egocéntrico e intuitivo, no lógico.

LOGROS CLAVE

- Función simbólica / lenguaje
- Juego de simulación
- Animismo y artificialismo
- Intuición pre-lógica

LIMITACIONES

- No conserva cantidad
- Centración (un solo aspecto)
- Irreversibilidad
- Egocentrismo cognitivo

El dibujo y el juego simbólico son ventanas al pensamiento

3ETAPA III

Operaciones Concretas

7 – 11 años

DESCRIPCIÓN

El niño aplica lógica a situaciones concretas y tangibles. El pensamiento se vuelve reversible y descentrado.

LOGROS CLAVE

- Conservación (masa, volumen)
- Clasificación y seriación
- Reversibilidad
- Disminución del egocentrismo
- Transitividad

LIMITACIONES

- Solo opera sobre lo concreto
- Dificultad con hipótesis

Aprende haciendo con objetos reales y visibles

4ETAPA IV

Operaciones Formales

12 años en adelante

DESCRIPCIÓN

Emergen el pensamiento abstracto y el razonamiento hipotético-deductivo. Se puede operar sobre ideas y posibilidades.

LOGROS CLAVE

- Pensamiento abstracto
- Razonamiento hipotético
- Lógica proposicional
- Metacognición
- Idealismo y pensamiento crítico

CAPACIDADES

- Planificar el futuro
- Razonar sobre lo posible
- Comprensión de metáforas

Piensa en lo que podría ser, no solo en lo que es

Criterio	Sensoriomotor	Preoperacional	Op. Concretas	Op. Formales
EDAD APROX.	0 – 2 años	2 – 7 años	7 – 11 años	
TIPO DE PENSAMIENTO	Sensoriomotor (acción)	Simbólico / intuitivo	Lógico-concreto	Abstracto / formal
LENGUAJE	Ausente → vocalizaciones	Emerge y se desarrolla	Fluido y lógico	Argumentativo y abstracto
EGOCENTRISMO	Total	Muy marcado	Disminuye	Mínimo (puede aparecer adolescente)
PERMANENCIA DEL OBJETO	Se adquiere (~8 m)	Presente	Sólida	Completa
CONSERVACIÓN	Ausente	Ausente	Se adquiere	Completa y generalizada
REVERSIBILIDAD	No	No	Sí (objetos)	Sí (ideas abstractas)
RAZONAMIENTO HIPOTÉTICO	No	No	Limitado	Sí, plenamente
MECANISMO CENTRAL	Reflejos y esquemas	Función simbólica	Operaciones concretas	Lógica proposicional
EJEMPLO PEDAGÓGICO	Explorar texturas y formas	Juego de roles	Clasificar colecciones	Resolver ecuaciones / debates

"La inteligencia no es una facultad fija; es una forma de equilibrio dinámico hacia el cual tienden todas las estructuras cognitivas."

JEAN PIAGET