



PSICOLOGÍA

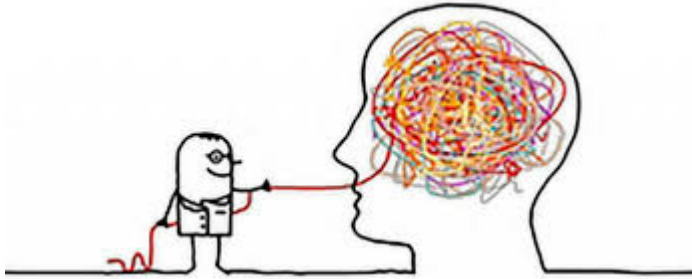
QUINTO

*El acto de desobediencia,
como acto de libertad, es el comienzo
de la razón. (E. Fromm)*

2023

¿Qué es la psicología?

En las últimas décadas, la psicología ha ido ocupando cada vez más espacio en nuestras conversaciones cotidianas. Cualquier persona puede utilizar la palabra psicología, y normalmente lo hace para referirse a algún hecho que ocurre a nivel mental o emocional. El uso corriente de la palabra psicología ha provocado que mucha gente crea que sabe



exactamente lo que es, pero lo que habitualmente ocurre es que se tiene una visión reducida y simplista de una rama del conocimiento muy amplia, con fronteras muy permeables a otros saberes y con múltiples aplicaciones prácticas. Lo sorprendente es que hoy en día disponemos del mayor

acceso a la información de la historia de la humanidad; todo está a un clic del móvil o del ratón del ordenador. Sabemos mucho de cuanto ocurre en el mundo físico, incluso en el espacio estelar, y seguimos teniendo reparos para acercarnos a los fenómenos psicológicos. La psicología está presente en nuestra vida en todos los ámbitos y eso la convierte en un objeto de estudio necesario. En esta unidad vamos a definirla, conocer sus orígenes y su manera de progresar, es decir, de incrementar el conocimiento científico sobre la naturaleza psíquica del ser humano.

1.1. Definición de psicología



La psicología es la ciencia que busca comprender y saber del ser humano, de su vida interior y de cómo esta interacciona con el mundo en toda su magnitud: el amor, la familia, el trabajo, la empresa, el deporte, el arte... Es una ciencia natural y social, teórica y aplicada, en continua transformación gracias a la investigación e íntimamente relacionada con otras ramas del conocimiento, como la medicina, la biología y la filosofía. Psicología significa literalmente 'estudio del alma' y proviene de la unión de dos vocablos griegos: «ψυχή» (psykhé), que significa 'alma'; y «λογία» (-logia), que significa 'habla' o 'tratado'. La psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales y emocionales, así como su interacción, de modo que abarca todos los aspectos de la experiencia humana. Existen diversas escuelas psicológicas, cada una con sus propios planteamientos teóricos y su metodología; muchas de ellas coinciden en buena parte de estos, otras se influyen y complementan, pero otras son incompatibles. Esta gran variedad dota a la psicología de una

gran riqueza y amplitud de horizontes. La psicología busca comprender los procesos mentales y emocionales que subyacen a la conducta humana.

1.2. Lo que no es psicología

La psicología es una rama del conocimiento sobre la que se han extendido los estereotipos y prejuicios. Lamentablemente, estas ideas preconcebidas limitan, reducen y deforman nuestra percepción. Para comprender mejor qué es la psicología, es importante distinguirla de otras disciplinas que, aunque estén muy cerca y se afecten mutuamente, son diferentes:

La psiquiatría. Una de las confusiones más comunes es pensar que la psicología y la psiquiatría se ocupan de lo mismo. La psiquiatría es una rama de la medicina y la psicología es una disciplina en sí misma. A pesar de que las dos están inmersas en el ámbito de la salud mental, y comparten conocimientos, la manera que tiene cada una de abordar los problemas es distinta, aunque a la vez complementaria. Los psiquiatras pretenden reconocer los desequilibrios químicos, los cambios en los neurotransmisores y receptores del cerebro para corregirlos mediante la medicación. En cambio, los psicólogos clínicos no pueden recetar ningún medicamento y utilizan la psicoterapia como herramienta.

El psicoanálisis. Comúnmente se piensa que la psicología se limita únicamente al ejercicio del psicoanálisis como tratamiento terapéutico. No obstante, es primordial saber que no es así. Es verdad que muchos psicólogos clínicos de la tradición psicodinámica (como se conoce hoy a los diferentes enfoques que provienen del psicoanálisis) emplean estas técnicas, pero existen muchos otros tipos de enfoques terapéuticos y distintas escuelas psicológicas, como veremos más adelante en esta unidad.

El coaching. Es una actividad que consiste en facilitar que otra persona alcance un propósito determinado trabajando sobre la forma en que se aborda ese problema. Podríamos decir que un coach es un entrenador mental. Hoy en día aún no se comprende al coaching dentro de la psicología, pero todo apunta a que acabará siendo una de sus variantes aplicadas.

Las pseudociencias o pseudopsicologías. Son afirmaciones, creencias o prácticas que, a pesar de presentarse como científicas, no están basadas en un método científico válido, les falta plausibilidad o el apoyo de evidencias científicas, y no pueden ser verificadas de forma fiable. La ciencia plantea hipótesis de forma que puedan refutarse mediante experimentación y observación. En las pseudociencias, las hipótesis suelen formularse de modo que sean invulnerables a cualquier posibilidad de refutación (son dogmáticas), por lo que en principio no pueden ser invalidadas (rechazan las pruebas empíricas). Algunas de estas pseudopsicologías son la parapsicología y la terapia de regresión.

Las raíces históricas de la psicología

La psicología es casi tan antigua como el ser humano, pero durante siglos vivió sumergida dentro de la filosofía. Fue a finales del siglo XIX cuando comenzó su andadura científica. A lo largo de los años se ha definido como el estudio de la psique o de la mente, del espíritu, de la consciencia y, más recientemente, como el estudio de la conducta.

. Los clásicos: de la Antigüedad al siglo XVII

Durante la Antigüedad, en la Grecia clásica, Platón (c. 427-347 a. C.) tenía una concepción dualista del ser humano, distinguía el cuerpo del alma, y establecía una relación de oposición entre ambos: «El cuerpo es una cárcel para el alma». Para Platón el cuerpo era material e imperfecto, y la mente, contenedora del conocimiento puro y, además, inmortal. Las ideas o formas eran la realidad última y se podían conocer solo a través de la razón. Creía que las fuerzas racionales de la mente se debían dirigir hacia dentro (introspección) para descubrir las ideas que estaban presentes desde el nacimiento. Su discípulo Aristóteles (384-322 a. C.) recorrió un largo camino modificando la postura de Platón. Según él, se accedía al conocimiento a través de la experiencia sensorial. Para Aristóteles, los principios y leyes se derivaban de una cuidadosa observación de los fenómenos de la naturaleza. Así, llegó a la conclusión de que todas las cosas tienen una razón para existir (teleología).

Para Aristóteles había tres tipos de organismos vivos: los que poseen un alma vegetativa, los que poseen un alma sensorial y los que poseen un alma racional. Solo los seres humanos poseen un alma racional. Después de Aristóteles, se desarrollaron múltiples corrientes que reflexionaban sobre el sentido de la existencia y buscaban vivir de acuerdo con sus ideas. Algunos seguidores de estas corrientes fueron los escépticos, los cínicos, los epicúreos, los estoicos...

Más adelante, los neoplatónicos prepararon el camino para la síntesis de la filosofía y el cristianismo, que elaboró san Agustín (354-430). La predominancia religiosa impuesta desde el Imperio romano perduró en la Edad Media. La fe en Dios era considerada la actividad principal del alma. Santo Tomás de Aquino (1225-1274) relacionó la filosofía aristotélica con la religión cristiana. Planteó que tanto la razón como la fe permitían acceder a la verdad, abriendo la puerta al Renacimiento.

La revolución científica

El siglo XVII fue un periodo revolucionario en lo científico, ya que se sustituyó la concepción del mundo espiritual de la Edad Media y del Renacimiento por una visión científica, matemática y mecánica. Las importantes aportaciones de astrónomos como el precursor Nicolás Copérnico (1473-1543) o Tycho Brahe (1546-1601), Galileo Galilei (1564-1642) y Johannes Kepler

(1571-1630), así como del físico Isaac Newton (1643-1727), hicieron que las ciencias de la naturaleza fueran extendiendo su método a todos los asuntos humanos, incluida la psicología. Los seres humanos podían mejorar su destino mediante la razón y la experimentación.

René Descartes (1596-1650) abogaba por un método de investigación que llegara a un conocimiento más allá de toda duda, siendo la propia existencia como ser pensante el único hecho incuestionable. Descartes concluyó que el intelecto o la razón (racionalismo) eran algo innato y que la introspección era el método efectivo para buscar la verdad. Muchas conductas animales y humanas venían ya establecidas de forma mecánica. La mente y el cuerpo estaban separados, pero interactuaban influyéndose mutuamente (interaccionismo). Para él, la glándula pineal era la parte más importante del cerebro, porque allí el alma y el cuerpo se conectaban. Descartes también estudió introspectivamente los procesos de la mente, impulsó la investigación animal y, por tanto, la psicología fisiológica y comparativa, y fue el primero en describir el reflejo.

El **empirismo de David Hume** (1711-1776), por su parte, planteaba que solo la observación y la experimentación eran métodos válidos para alcanzar el conocimiento. El conocimiento proviene de la experiencia. John Locke (1632-1704), también empirista, postulaba que la mente humana era una tabula rasa, una especie de hoja en blanco con la que se nace y en la que se graban las experiencias a medida que se vive.

Tanto el **racionalismo como el empirismo** han permanecido presentes en la historia científica de la psicología, dando lugar a escuelas y métodos de investigación diferentes. Por un lado, la psicología del aprendizaje, ligada a la tradición empirista, y por otro, la psicología cognitiva, ligada a la tradición racionalista. En otros casos, los saberes se han hecho complementarios, como son los del psicoanálisis y la neurociencia.

La psicología como ciencia



La psicología empezó a ser objeto de estudio científico a finales del siglo XIX. Fue entonces cuando se comenzó a hablar de ella como un saber independiente de la filosofía. En 1878, Wilhelm Wundt (1832-1920), catedrático de Filosofía en la Universidad de Leipzig (Alemania), creó el primer laboratorio de psicología. Planteó el nacimiento de una nueva ciencia que debería investigar los contenidos mentales mediante la introspección y la experimentación (llamó a su método introspección

experimental). Wundt estaba influido por los avances en psicofísica y psicofisiología y por la teoría de la evolución:

La psicofísica: es el área de la psicología que estudia la relación entre las medidas del mundo físico y el mundo subjetivo. Los psicofísicos buscan identificar leyes para explicar el funcionamiento del sistema sensorial humano. Son de subrayar los trabajos de Gustav Fechner (1801-1887) y Ernst Heinrich Weber (1795-1878).

La psicofisiología: es la disciplina de la psicología que estudia los mecanismos orgánicos que están en la base del comportamiento y de la cognición. Destacan las investigaciones de Charles Bell (1774-1842) y François Magendie (1783-1855), Johannes Müller (1801-1858), Hermann von Helmholtz (1821-1894), Ewald Hering (1834-1918) y Franz Joseph Gall (1758-1828), entre muchos otros.

La teoría de la evolución: la obra de Charles Darwin (1809-1882) supuso una revolución en todas las áreas del conocimiento. En 1859 publicó El origen de las especies y sus aportaciones más relevantes fueron:

- El ser humano forma parte de la naturaleza y está sujeto a sus leyes.
- El proceso de selección natural: en la lucha por la supervivencia, gana el que tiene mayor capacidad de adaptación a las circunstancias concretas de un entorno.
- A lo largo de la evolución, las aptitudes humanas (como las de otros seres) se han transformando gradualmente mediante el proceso de selección natural. Para Darwin, la función de un rasgo o una capacidad era la clave para comprender su evolución.
- El proceso evolutivo se aplica a todos los organismos vivos y es posible plantear una continuidad evolutiva entre diferentes especies: a este proceso se le conoce con el nombre de filogenia (no confundir con la ontogenia).



Escuelas psicológicas

Hasta ahora hemos ido construyendo el concepto de psicología, desde sus orígenes históricos hasta su definición como ciencia de la conducta y los procesos mentales. A partir de este momento, empezaremos a introducirnos en la psicología como disciplina académica, ramificada en diversas teorías y escuelas de pensamiento. Al igual que ocurre en otras áreas del conocimiento, las diferentes escuelas pueden tener mucho en común, pero en otros casos llegar a rivalizar. Aunque las teorías psicológicas son numerosas y muchas de ellas no continúan en activo en la actualidad, se pueden identificar las escuelas principales.

El estructuralismo Wilhelm Wundt quería descubrir la estructura de la mente partiendo del estudio de sus procesos psicológicos básicos: las sensaciones, las percepciones, las emociones... El estructuralismo se centraba en el contenido y la estructura del pensamiento, dejando a un lado su aplicación. Para ello, Wundt propuso la introspección y la experimentación como métodos para alcanzar este conocimiento. Para la medición de los procesos mentales se inventaron múltiples artilugios mecánicos, como el cronoscopio de Hipp. Su discípulo Edward Bradford Titchener (1867-1927) llevó el estructuralismo a Estados Unidos. Más adelante veremos una evolución más actual de la escuela estructuralista en la psicología cognitiva de Jean Piaget (1896-1980), que defendió que las estructuras estaban genéticamente determinadas y que cambiaban al pasar de una etapa a otra del desarrollo intelectual. Por su parte, el famoso lingüista Noam Chomsky (nacido en 1928) sostiene que existen determinadas estructuras universales innatas para la adquisición del lenguaje.

El funcionalismo Esta escuela se centra en la actividad o propósito de las estructuras o procesos psicológicos, es decir, en la función adaptativa y las aplicaciones prácticas de la conducta y de la mente humana. Siguiendo a Darwin, el médico estadounidense William James (1842-1910) pensaba que los sucesos mentales eran un fenómeno combinado cuyo propósito era permitir a la persona adecuarse al entorno. Creía en el instinto, pero también en el aprendizaje. James tardó doce años en escribir Principios de psicología, uno de los textos más influyentes de su época y que fue publicado finalmente en 1890. Rechazó el estructuralismo porque creía que no era posible medir la vida mental con aparatos mecánicos. Para él, la conciencia era como una corriente, dinámica y en continuo cambio. Para los funcionalistas, por tanto, la psicología es una ciencia que debe ayudar a las personas a adaptarse a su medio y alcanzar éxito en la vida. Sostenían una postura pragmática y plural de la verdad. Utilizaban cuestionarios y test para medir las diferencias psicológicas individuales. John Dewey (1859-1952) fue uno de sus principales representantes y un gran defensor de la enseñanza experiencial, es decir, del aprendizaje basado en la acción. Los estructuralistas centraban sus esfuerzos en conocer los procesos mentales. Uno de sus métodos era la experimentación, para la cual utilizaban aparatos mecánicos que pudiesen aportar más datos sobre la naturaleza de la mente. William James también estudió las emociones y definió la autoestima como la relación positiva entre las cosas intentadas y las cosas logradas. Según él, la autoestima podía mejorarse de dos maneras: consiguiendo más logros o intentando conseguir menos. Para James, la psicología era la ciencia de la vida mental.

La Gestalt

La psicología de la Gestalt o psicología de la forma (la palabra gestalt puede traducirse por 'configuración' o 'todo') surgió en Alemania en 1912, antes de la Primera Guerra Mundial, de la

mano de los psicólogos Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Kofka (1886-1941) y Wolfgang Köhler (1887-1967). Los psicólogos de la Gestalt estudiaban la percepción y la cognición. Defendían la idea de que los fenómenos psíquicos solo podían comprenderse si se observan en su globalidad y en su relación, y no como partes más pequeñas independientes. Esta visión era opuesta al conductismo, que veremos más adelante. La Gestalt introdujo el concepto de insight para referirse a los procesos de comprensión súbita en la solución de problemas. Sus aportaciones más relevantes se realizaron en los campos de la percepción, el pensamiento, la memoria, la motivación y la psicología social. La finalidad de su trabajo era ayudar a resolver problemas filosóficos, especialmente en teoría de la ciencia, y la cognición.

El psicoanálisis La teoría del psicoanálisis, formulada por Sigmund Freud (1856-1939), describe un conjunto de ideas acerca de la naturaleza humana y el desarrollo de la personalidad. Ha tenido mucha influencia en nuestra cultura y en la psicología, principalmente en la psicopatología y en la psicoterapia. Freud estaba en desacuerdo con la idea de mente racional y planteaba que en la mente tiene lugar un juego de fuerzas (deseos, motivaciones y pulsiones) que están en continuo dinamismo. La mente estaría organizada en tres estructuras o almacenes: El consciente es lo que ocurre en el momento actual y de lo que nos damos cuenta. El preconsciente es el conjunto de recuerdos y sensaciones del pasado que no están accesibles a la conciencia, pero a los que podemos acceder si lo deseamos. El inconsciente es el almacén más inaccesible y más importante para la configuración de nuestra personalidad. Desde el psicoanálisis se mantiene que para conocer la personalidad de un sujeto o tratar su trastorno, se deben conocer las motivaciones y fuerzas inconscientes y su dinámica. A partir del psicoanálisis se han originado un gran número de teorías agrupadas bajo el nombre de psicodinámicas.

El conductismo Esta corriente psicológica mantiene que el único objeto de estudio válido para la psicología es la conducta observable. Los pensamientos, sensaciones, intenciones y, en general, cualquier proceso mental no pueden medirse. El conductismo surgió como reacción a la introspección, y buscó caminos más objetivos para el saber psicológico. John B. Watson (1878-1958) fue el padre del conductismo radical, que está basado en los estudios sobre el condicionamiento clásico de Iván Pávlov (1849-1936). Estos estudios dieron lugar a la teoría del aprendizaje conocida como condicionamiento clásico. Esta teoría plantea que la conducta se divide en estímulos y respuestas. Dicho esquema conductual es igual para animales y humanos, y podía estudiarse mediante el método experimental. Más adelante, Burrhus Frederic Skinner (1904-1991) plantearía la teoría del aprendizaje mediante el condicionamiento operante, para el cual las conductas aparecen en mayor o menor medida en función de sus consecuencias. Posteriormente, Albert Bandura (nacido en 1925) formuló la teoría del

aprendizaje social. Para el conductismo, la psicología es una rama experimental de las ciencias naturales cuyo objetivo teórico es predecir y modificar la conducta.

4.7. La psicología sistémica El enfoque sistémico nació en Estados Unidos en la década de 1950. Esta escuela sitúa la familia como objeto de estudio de la psicología. Para los sistémicos, la familia es el sistema fundamental, debido a que en ella se desarrolla el ser humano. Desde esta orientación, las familias son organizaciones con sus miembros interconectados, influyéndose constantemente. De esta manera, las relaciones humanas (enfoque relacional) y los procesos mentales ocurren circularmente. Los sistemas humanos se configuran en busca de equilibrio, adaptación y cambio.



Metodología de la psicología

La ciencia, a diferencia de otros saberes, pretende enunciar, en forma de leyes, fenómenos que suceden en el mundo. Para ello utiliza el método científico, en concreto, el método hipotético-deductivo. Los psicólogos intentan descubrir esas regularidades en la conducta, los pensamientos y los motivos de las personas y dan cuenta de sus hallazgos en publicaciones científicas. Podemos diferenciar dos tipos de métodos: los comprensivos y los objetivos.

Los métodos comprensivos

Los métodos comprensivos son los que buscan entender mejor el objeto de estudio. En psicología, podemos enumerar los siguientes:

Observación interna o introspección: el individuo se analiza a sí mismo para obtener información de su propia experiencia, a la que solo puede acceder él, para después comunicárselo al investigador, quien previamente ha establecido unas pautas para la correcta ejecución de la observación interna.

Método hermenéutico: se trata de averiguar mediante la interpretación (o conexión entre un hecho manifiesto y otro oculto) el significado de las conductas o productos culturales humanos, como los sueños, los delirios...

Encuesta: consiste en preguntar a un grupo determinado de personas sus opiniones respecto a distintos temas o aspectos de su conducta o formas de comportamiento. Su objetivo es realizar el análisis estadístico de los datos recogidos para emitir conclusiones.



Test y pruebas proyectivas: son herramientas empleadas por psicólogos clínicos y su objetivo es acceder a la subjetividad de los pacientes.

Entrevista personal y dinámica de grupo: se busca, mediante la interacción directa con una persona o grupo de personas, obtener más información sobre el problema o la conducta concreta que se está investigando.

Los métodos objetivos

Este tipo de métodos pretenden determinar los hechos exactos, cuantificarlos y relacionarlos entre sí. Son aquellos que la psicología toma de la ciencia natural. Básicamente son la **observación, la experimentación y el cálculo de correlaciones estadísticas**. Hablaremos de ellos más adelante.

Áreas de estudio de la psicología y su aplicación en contexto.



En la vida cotidiana nos enfrentamos a diversas situaciones familiares, escolares (como el bullying), sociales ante las circunstancias que vivimos como los asaltos, donde las personas toman decisiones que cambian la vida de otras personas (como destruir comercios); entre otros escenarios en los que vemos involucradas distintas áreas de la psicología. Pero, ¿cuáles son esas áreas? Comenzaremos mencionando que las áreas de la psicología son los diferentes campos de estudios en los que se divide la psicología apoyándose de otras ciencias para comprender el comportamiento humano (o animal).

Dentro de las áreas de la psicología podemos destacar las siguientes:

Psicología clínica: Está orientada a la salud porque se enfoca en el tratamiento de los desórdenes de la conducta o de los problemas psicológicos que como individuos podemos presentar y que originan que el comportamiento sea disfuncional, así también se encarga de la prevención y rehabilitación de estas conductas. Como mencionan Vaquero y Vaquero (2010) “los psicólogos clínicos realizan la evaluación de la personalidad, estudian los factores causantes de las problemáticas emocionales y desarrollan programas para superarlos” (p. 29).

Psicología educativa: Esta área es un apoyo fundamental a la educación ya que se centra fundamentalmente en el proceso de enseñanza- aprendizaje, abordando aspectos como: problemas que tiene el estudiante para aprender, el proceso de desarrollo cognitivo que posibilitan el aprendizaje, en las situaciones de enseñanza a los que se enfrenta el docente. Busca generar aportaciones en la pedagogía en aspectos curriculares, en la relación pedagógica que establecemos en el contexto escolar, en el desarrollo de las técnicas y estrategias de enseñanza; así también en el rendimiento académico del alumno. Lo que se

busca es promover un aprendizaje que permita al alumno lograr el éxito académico, potenciando sus capacidades a través de estrategias que logren desarrollar las competencias para enfrentar los retos escolares. El psicólogo educativo analiza las conductas que presenta el alumno dentro del contexto escolar y si determina que es necesaria una intervención lo hace para favorecer el desarrollo académico y personal del mismo. Actualmente, con el desarrollo de las nuevas tecnologías y el empuje a su uso de manera abrupta por condiciones de salud pública; se hace evidente que las tecnologías son una de las mejores herramientas para llevar la educación a todos los rincones; aquí también la psicología educativa tiene injerencia ya que analiza sus utilización y utilidad del mismo en este proceso de enseñanza- aprendizaje.

Psicología social: Se encarga del análisis y aplicación de los fenómenos que tiene incumbencia social e implicación psicológica y que se generan como parte del comportamiento. Los aspectos que abarca se relaciona con los grupos sociales y las interrelaciones que se establecen en el interior y fuera de ella; así como el comportamiento de los individuos dentro de la sociedad ya que la percepción del grupo sobre una forma de pensar, una situación , un comportamiento (entre otros) considerado relevante para ellos puede repercutir positiva o negativamente en la sociedad ya que la influencia de estos en los individuos puede traspasar a los grupos y trasladarse a situaciones o problemáticas de mayor trascendencia como lo hemos vivido en la sociedad. Podemos ejemplificarlo a través de un aspecto de interés de la psicología social como es el de la violencia; vivido en el movimiento en defensa de los derechos y libertades de la mujer, repudiando los feminicidios que se acrecientan en el país, los cuales se llevaron a cabo el 8 de marzo del 2020 en el que se ejerció violencia contra las instituciones, los monumentos públicos, los comercios.

Psicología laboral: Esta rama de la psicología también es conocida como psicología del trabajo y de las organizaciones. Se enfoca a estudiar la conducta humana en el entorno laboral, en un primer momento también se le conoció como psicología industrial. El ser humano al vivir en constante interrelación social, en el trabajo establece vínculos con otros individuos; por lo que es importante que se estudie su comportamiento en su espacio laboral, con la empresa u organización a la que se ha integrado, ya que su nivel de satisfacción emocional, económica, laboral son determinantes en su nivel de productividad que repercute en los beneficios o pérdidas de la empresa. Por ello el psicólogo laboral trabaja en la elaboración de test para seleccionar a las personas que deseen laborar en un determinado puesto de trabajo dentro de la empresa u organización, evalúan las condiciones en la que los empleados se desenvuelven para obtener el mejor rendimiento del mismo. Además, diseñan programas de capacitación en el área que se crea conveniente que ayuden a mejorar las relaciones sociales para incrementar el índice de productividad.

Psicología del deporte: la psicología del deporte es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividades físicas. Desde este punto de vista podemos considerar que esta área se enfoca al análisis del comportamiento del deportista: por qué actúa de cierta manera, por qué reacciona positivamente o negativamente ante las situaciones estresantes, qué factores son los motivantes para desarrollar como lo hace su disciplina. Qué relación tiene su actividad con su salud física y emocional, con su desarrollo personal y con su interacción con los demás especialmente la comunicación que establece con sus entrenadores o compañeros de equipo si la actividad es en conjunto. No solo analiza al deportista, sino que también a todos los involucrados en este tipo de actividades como los directivos, los técnicos, entrenadores, familiares o espectadores de dichas disciplinas deportistas. Es frecuente ver en las justas deportivas que muchos quieren obtener el primer lugar, pero no todos lo logran, muchos se quedan a milésimas de segundo de obtener el primer lugar. Pero con la ayuda de la psicología del deporte los atletas pueden hacer frente a ese tipo de frustraciones, y trabajar para mejorar su rendimiento. También hemos visto que en el partido 28 de fútbol o en la gimnasia por citar algún deporte, ha habido accidentes como roturas de ligamentos que obligan al deportista a abandonar su sueño en ese momento y gracias al apoyo de esta área puede superar sus lesiones y seguir disfrutando su deporte. Por lo tanto, esta área es importante para que el atleta pueda rendir con más eficacia y eficiencia en su disciplina.

Psicología del desarrollo: Durante toda nuestra vida experimentamos diferentes cambios físicos, sociales y emocionales que van moldeando nuestra personalidad. Pasamos de la infancia a la adolescencia, después de la adolescencia a la madurez hasta llegar a la senectud, y en cada una de estas etapas de nuestro ciclo vital podemos encontrar aspectos que lo determina y que hacen distinguibles la transición de una etapa a otra. Los estudios que se hacen de cada periodo corresponden a la psicología del desarrollo ya que durante el transcurso de nuestra vida tenemos procesos de cambio en la conducta y habilidades, pero no solo estamos en constante cambio, sino que hay aspectos que permanecen y que merecen ser estudiados. La psicología del desarrollo como menciona Navarro (2008) “Busca comprender la manera como las personas perciben, entienden y actúan en el mundo y como todo eso va cambiando de acuerdo con la edad” (p.48). Cabe mencionar que no solo estas etapas son estudiadas, sino que se inicia con el estudio del feto en el vientre materno hasta llegar al proceso de la muerte. Psicología forense: “Se define como el campo que se ocupa de la interacción de la psicología y la ley, y la aplicación de la psicología a los asuntos legales” (Vaquero & Vaquero, 2010, p. 29). Por ello el psicólogo forense funge como la figura que aporta elementos psicológicos y legales que ayuden a esclarecer alguna situación y que se

documenta en lo que llamamos peritaje. Sus conocimientos se enfocan en la psicología y en la ciencia forense. Por lo tanto, el terreno de actuación del psicólogo forense es en tribunales, penales, centros de readaptación y no solo se aboca a tratar a con las víctimas del delito sino también con los transgresores para determinar con mayor objetividad su peritaje. Como afirma Finol (2006) la misión del psicólogo forense es: ilustrar, asesorar y aportar conocimiento al juez o tribunal, por lo que debe tener conocimientos de derecho.



La conducta.



¿Qué es la conducta humana? Este concepto hace referencia a la manifestación de nuestro comportamiento. El término conducta humana se utiliza para describir las diferentes acciones que ponemos en marcha en nuestra vida diaria. La conducta se puede definir como la realización de cualquier actividad en la que esté implicada una acción, o un pensamiento o emoción.

Las personas en todo momento, de una manera u otra, llevamos a cabo una conducta. Por ejemplo, aunque estemos callados pensando, observando, resolviendo un problema mentalmente, etc... nos estamos comportando de alguna forma. **La ausencia de conducta no existe; este término se refiere tanto a lo que hacemos, como a lo que pensamos y sentimos.** La conducta humana lo engloba todo (lo emocional, lo cognitivo, motor...)

John Watson (1878 – 1958) incluyó en la conducta todos los fenómenos visibles, objetivamente comprobables de ser sometidos a registro, verificación y que son respuestas o reacciones del organismo a estímulos.

La conducta en psicología es muy importante, puesto que nos da mucha información sobre la persona y nos permite actuar sobre los diferentes estímulos que pueden desencadenar el comportamiento o la conducta en sí misma y sus consecuencias.

Una forma de clasificar la conducta que es utilizada por la Psicología actual es la de conducta adaptativa y conducta disruptiva.

Conducta adaptativa. Todas las definiciones coinciden en señalar como un factor esencial de su contenido el adecuado desarrollo de las habilidades de autonomía personal necesarias para satisfacer las necesidades más básicas (comida, higiene personal, vestido...); un segundo elemento destaca las destrezas necesarias para ser un miembro activo de la sociedad (capacidad para viajar independientemente, manejar dinero, expresarse mediante un lenguaje, aprender destrezas precisas para desempeñar un trabajo, etc.) y, tercero, para mantener relaciones sociales responsables (Coulter y Morrow, 1978). Dicho de otra manera, son tres las

áreas de la conducta humana que son recogidas en casi todas las propuestas: funcionamiento independiente o autosuficiencia, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

Conducta disruptiva: La conducta disruptiva es un término que alude a un comportamiento de tipo antisocial «que se caracteriza por una ruptura muy marcada respecto a las pautas de conducta y valores generales o sociales aceptados, que pueden amenazar la armonía e incluso la supervivencia del grupo a través de acciones hostiles y provocadoras que incitan a la desorganización de las actividades interpersonales y grupales.

Factores constitutivos de la conducta :

Se entiende que hay tres factores que la regulan o influyen la conducta, estos son:

- **Fin:** En primer lugar el fin. Es a partir del objetivo del comportamiento que la conducta adquiere un sentido y da lugar a una interpretación.- ¿Qué persigue?
- **Motivación:** En segundo lugar se encuentra la motivación, es decir que la conducta posee algo que la moviliza .¿Por qué lo hace ?
- **Causalidad:** La conducta también posee una relación causa –efecto . –¿Qué produce?

Además se considera que existen dos elementos más que influyen en la conducta, ellos son los elementos de la sociedad y el ambiente, y los elementos biológicos.

- **Elementos del ambiente:** En el primer caso se hace referencia al medio en el que el sujeto se encuentra inmerso, tanto en relación con el ambiente físico, como social, incluyendo las instituciones que lo conforman. En otras palabras solo se hace referencia a los factores externos. Por ejemplo :El lugar donde se ha nacido, el tipo de educación al que se accedió , las costumbres de la sociedad en la que se está inmerso.
- **Elementos biológicos:** Vinculado con las cuestiones genéticas que son determinantes en el proceso biológico. Es decir poseen un carácter interno. Además se le pueden sumar otros factores como la alimentación o los meses de gestación en el vientre materno.

Tipos de conducta

Según el psicólogo **Burrhus Frederic Skinner**, existen dos tipos de comportamiento, el primero es de reacción, el cual es involuntario y responde a diferentes estímulos, el segundo es operante y hace referencia a las acciones que generan respuestas, es decir, que es

observable. Pero también es posible identificar otros tipos, tales como los agresivos, pasivos y asertivos.

Conducta agresiva

Es aquella que caracteriza a la persona que trata de satisfacer sus necesidades, que le gusta el **don de mando**, son personas que siempre quieren tener la razón, que les encanta humillar a los demás y generalmente son **personas solitarias**, con mucha energía pero lamentablemente la utilizan de manera destructiva. Este tipo de personas son fáciles de reconocer por su típico lenguaje verbal y corporal. Además, son susceptibles de tener una conducta antisocial.

Conducta pasiva

Es aquella que caracteriza a las **personas tímidas**, llenas de inseguridad y con sentimientos de inferioridad, es una persona que no tiene ningún tipo de entusiasmo y de la que los demás suelen aprovecharse.

Conducta asertiva

Este tipo de comportamiento es propio de personas que siempre cumplen con lo que prometen, que saben reconocer tanto sus defectos como sus virtudes, además de **sentirse bien consigo mismo** y hacer sentir bien a los demás. Este tipo de personas pueden obtener una carta de buena conducta sin problema alguno.

Pero además de los tipos mencionados con anterioridad, están los adaptativos, comportamientos que se emplean por las personas para poder **insertarse** en una sociedad determinada.

Por otro lado, están los **comunicativos**, los cuales se expresan de acuerdo a los diversos tipos de lenguajes, es decir, escritos, orales, de señas, entre otros.

Trastornos de conducta

Se trata de un conjunto de **problemas emocionales** y conductuales que tienden a presentarse en niños, adolescentes y en algunas ocasiones, en adultos. Este tipo de problemas tienden a involucrar **acciones desafiantes**, impulsivas e incluso actividades delictivas y una conducta sexual violenta.

Este tipo de trastornos se asocian con **maltratos infantiles**, pobreza, trastornos en la genética, conflicto o violencia intrafamiliar y consumo de drogas o alcohol por parte de los padres, además, el diagnóstico es más elevado entre el sexo masculino.

No es sencillo darse cuenta que un niño o adolescente posee este tipo de trastorno, por ello, se tienen que realizar diversos test o **exámenes psicológicos** que determinan el daño, un ejemplo de esto es el **semáforo de conducta**, el cual permite dar un diagnóstico de actitudes desafiantes y desobediencia a las reglas.

Con este trastorno se puede asociar el **déficit de atención**, incluso puede ser un diagnóstico inicial de depresión o, en su defecto, de bipolaridad. Ahora, en la educación, estos trastornos hacen referencia a la manera en la que actúan las personas y que, además, afecta su salud mental y psicológica sin importar si es niño o adolescente.

Otro punto a destacar, es que puede afectar a las personas del entorno del paciente. El orientador de la institución educativa puede determinar si esos comportamientos son agresivos, pasivos, asertivos, abiertos, cerrados, amistosos, antisociales o con una conducta sexual inapropiada, de esta manera, puede intentar resolver los problemas conductuales de los alumnos que afectan el **bienestar socioafectivo** y el aprendizaje diario.

Aunado a esto, está el **trastorno negativista desafiante**, el cual se manifiesta como un patrón que recurre a comportamientos negativos, desobedientes, desafiantes y hostiles que se dirigen a las figuras de autoridad, bien sean los padres o educadores. Generalmente dura alrededor de 6 meses, por lo que es totalmente necesario que el paciente sea llevado a terapia.

Motivación de la Conducta

Generalmente, al hablar de motivación nos referimos a las fuerzas internas o externas que actúan sobre un individuo para disparar, dirigir o sostener una conducta. En términos técnicos, muchos autores la definen como “la raíz dinámica del comportamiento”, lo cual quiere decir que toda forma de conducta nace en algún tipo de motivo.

Dicho en términos más sencillos, la motivación es la energía psíquica que nos empuja a emprender o sostener una acción o una conducta. Su desaparición acarrea necesariamente el abandono de lo que se hace. Por eso, es mucho más difícil alcanzar objetivos cuando se carece de motivación.

La motivación es la que nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que consideremos gratificante o productiva, e incluso es necesaria para satisfacer determinadas necesidades fundamentales.

Por otro lado, se puede distinguir entre:

- Motivación positiva. Invita a la acción para obtener un beneficio.
- Motivación negativa. Se realizan acciones para evitar una posible consecuencia negativa.

Teorías de la motivación

El estudio de la motivación comprende diversas perspectivas y aproximaciones, desde las distintas ramas y áreas del saber psicológico. A grandes rasgos, podemos identificar cuatro distintas teorías en torno al tema:

- Teoría del contenido. Propone la comprensión de la motivación en base a su vínculo con las necesidades humanas, tal y como las comprendía Maslow en su famosa pirámide, en la que representaba la jerarquía de las necesidades humanas. Así, según este abordaje de la motivación, detrás de ella se halla siempre algún tipo de necesidad insatisfecha.
- Teoría del incentivo. Esta aproximación supone la motivación como el fruto de un estímulo o incentivo, material o de otra naturaleza, que incide sobre la conducta de manera positiva (incitando a la acción) o negativa (inhibiendo la acción). Dichos incentivos se denominan reforzadores, y sus efectos serán, respectivamente, refuerzos positivos (ofrecen la posibilidad de una recompensa) o negativos (ofrecen la posibilidad de un castigo).
- Teoría de la reducción de pulsiones. Esta teoría parte de la consideración de que los seres humanos tenemos pulsiones básicas fundamentales (hambre, sed, etc.) que, conforme pasa el tiempo, cobran fuerza y motivación si se encuentran insatisfechos, y del mismo modo al satisfacerse pierden fuerza, o sea, se reducen.
- Teoría de la disonancia cognitiva. No es exactamente una teoría sobre la motivación, pero se puede aplicar a la misma. Establece que los individuos intentan activamente disminuir su sensación de disonancia subjetiva respecto al mundo que los rodea, a sus propios deseos o sentimientos, y a los demás. Es decir, las personas tienen un

impulso motivacional que las lleva a emprender acciones para subsanar de manera directa o indirecta otras dolencias y percepciones.

Importancia de la motivación

La psicología se interesa enormemente en la motivación. Por un lado, es la fuente de energía para completar las tareas que nos hemos propuesto. Por otro lado, es un factor que influye en otras variables emocionales y psíquicas como el estrés, la autoestima, la concentración, entre otras.

Pero en el ámbito cotidiano, la posibilidad de mantenerse motivado es fundamental para desempeñar muchas de las tareas que, de una manera u otra, nos suponen algún tipo de esfuerzo o de postergación del placer. Es tan simple como que, sin motivación, la acción se hace difícil, lenta o insostenible en el tiempo.

Motivación intrínseca y extrínseca

Se reconocen generalmente dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, dependiendo de si provienen de adentro o de afuera del individuo, respectivamente.

- Motivación intrínseca. Se trata de la motivación que nace dentro del propio individuo, es decir, en los propios deseos de satisfacción de necesidades, autorrealización y/o determinación personal, independientemente de la validación o recompensa externa que pueda acarrear la conducta. Por lo general es el tipo de motivación más valioso y productivo, ya que genera altos márgenes de compromiso de parte del sujeto.
- Motivación extrínseca. A diferencia de la anterior, esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa (material o no) que surge como subproducto de la acción o la conducta motivada. Este tipo de motivación es más débil que la intrínseca, ya que no proviene del compromiso interior del individuo, sino de la expectativa de un beneficio futuro.

Fuente: <https://concepto.de/motivacion/#ixzz7wVoi8g6A>



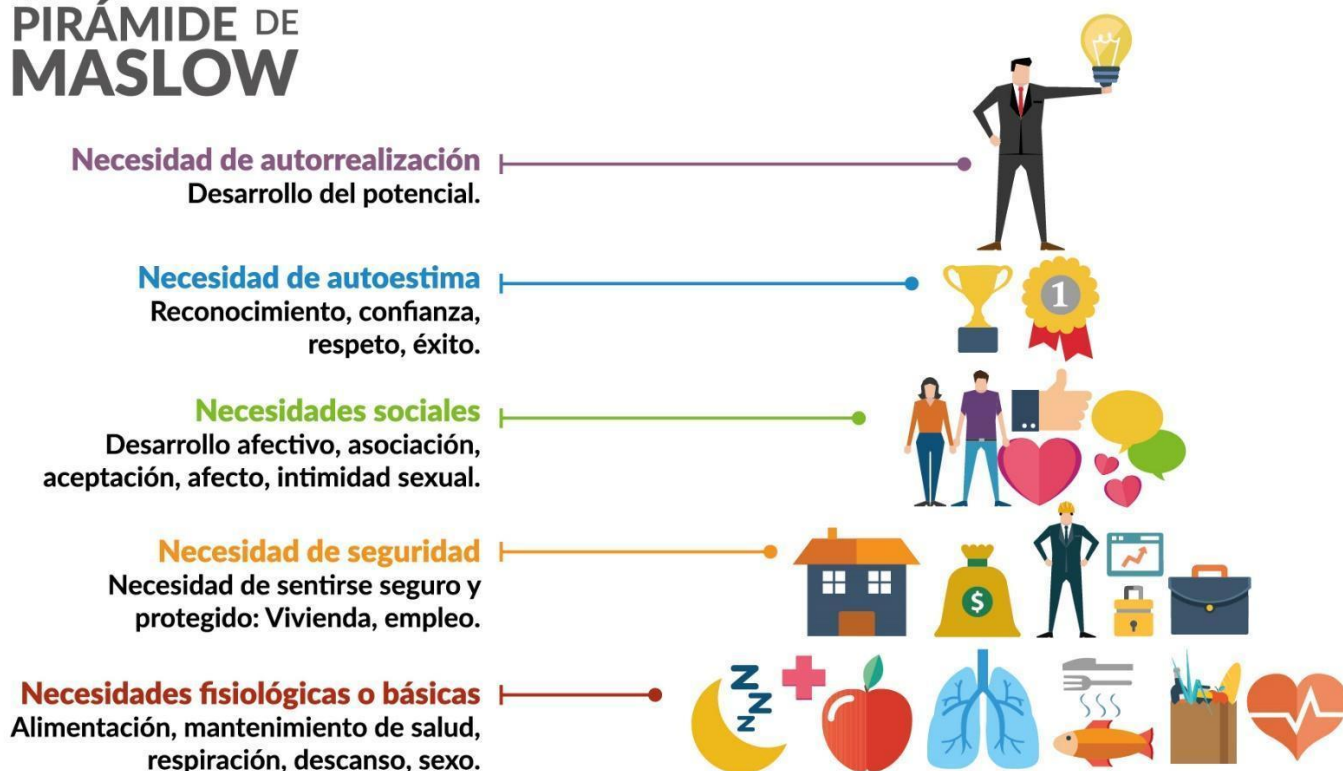
Teoría de la Motivación o de autorrealización:

Esta teoría es la más conocida para entender este tema y fue propuesta por Abraham H. Maslow. Se basa en que cada humano se esfuerza por satisfacer necesidades escalonadas, que se satisfacen de los niveles inferiores a los superiores. Abraham Maslow y el Faraón egipcio Keops tienen en común que ambos se hicieron famosos por una pirámide.

Maslow (1908-1970) es el creador de una de las teorías sobre la motivación más importantes. Este psicólogo estadounidense indagó en las necesidades humanas para lograr que la gente desarrolle su máximo potencial. La pirámide expone su teoría de las necesidades (1948), que revolucionó este campo de estudio y sigue despertando apasionados debates en la actualidad. Maslow es uno de los padres de la psicología humanista.

Este autor **jerarquizó las necesidades humanas**. Opinaba que se podían ordenar. Por lo tanto, creó una pirámide con cinco niveles cuya cima es la autorrealización. La forma de ascender en la escala de Maslow es adoptar una actitud activa. Hasta que no se satisfacen las necesidades básicas no se pueden satisfacer las del siguiente peldaño. Somos los responsables de nuestro propio progreso. La motivación es la clave del avance.

LA PIRÁMIDE DE MASLOW



La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano



La teoría de la autorrealización nos dice que en nuestro interior hay un potencial intrínseco que debemos despertar, desarrollar al máximo para ser felices.

Mahatma Gandhi, Viktor Frankl o Nelson Mandela son claros ejemplos de la teoría de la autorrealización. Según este enfoque, cada uno de nosotros debe decodificar aquello que hay en su interior y darle forma, luchar por ello cueste lo que cueste. Es un crecimiento intencionado, responsable y creativo donde no darnos por vencidos hasta convertirnos en aquello a lo que aspiramos.

Decía Abraham Maslow en 1943 que un músico no puede hacer otra cosa más que música. Un artista debe pintar y un escritor está obligado a escribir si desea ser feliz. Tal y como nos señalaba el padre de la pirámide de las necesidades humanas, cada persona tiene unas aspiraciones y un potencial propio en su ser. Vetarlo o no favorecerlo conduce a la frustración.

Asimismo, un aspecto que debemos considerar es la dificultad a la hora de alcanzar esta cumbre dorada. Lo queramos o no, alinear metas personales con ocupaciones reales no siempre es posible. Aún más, en ocasiones tampoco tenemos la oportunidad de demostrar todo nuestro potencial ni de dedicar nuestras vidas a aquello en lo que hemos soñado siempre.

Es un tema por tanto complejo. No obstante, en esa senda hacia la autorrealización **la disciplina, la esperanza y la determinación son nutrientes esenciales**. Asumir que no va a ser un trayecto fácil es otro componente que aceptar sí o sí, como lo hicieron en su día figuras como las ya citadas.

La teoría de la autorrealización ¿en qué consiste?

La autorrealización **es poder alcanzar nuestras necesidades más elevadas**, ya sea estatus social, aspiraciones afectivas, cumplimiento de metas...

Es también **haber definido el significado de la vida para nosotros** y hacerlo nuestro, y dedicar el día a día a este ideal.

A su vez, hay un aspecto esencial sobre la teoría de la autorrealización, y es que se trata de **hacer crecer aquello que ya está en nuestro interior**. Es decir, si no tenemos aptitudes para

ser científicos, de nada puede servir soñar con ser el nuevo Stephen Hawking. Cada uno debe **ser consciente de sus capacidades y potencial.**

Carl Rogers, otra figura relevante dentro de la psicología humanista, nos dijo que se trata también de **hallar un equilibrio entre el yo real y el ideal.**

Claves para alcanzar la autorrealización

Si ponemos la mirada en la clásica teoría de Abraham Maslow sobre las necesidades humanas, podemos llegar a creer que ese ascenso hasta la cumbre (la autorrealización) sigue un proceso lineal. Es decir, primero necesitamos sentirnos seguros físicamente. Más tarde debemos satisfacer las necesidades de afiliación, después las de pertenencia y amor, el estatus social y, más tarde, llegaría la “cumbre”.

Ahora bien, estudios como el llevado a cabo por Wild Whitellman, de la Universidad de Atlanta, nos señala la firme necesidad de **reinterpretar la teoría de la autorrealización.** Para alcanzar este estado, podemos por tanto basarnos en las siguientes dimensiones:

- **La autorrealización no es un proceso lineal**

Tanto Viktor Frankl, como Mandela y Gandhi pasaron mucho tiempo con sus necesidades de seguridad amenazadas. El primer escalón de la pirámide de Maslow no estaba siendo cubierto pero, aún así, se focalizaban cada día en su autorrealización.

Gandhi utilizó la desobediencia civil para alcanzar la libertad de su pueblo. Viktor Frankl se mantuvo firme en su sentido de la vida aún estando en Auschwitz y Dachau. Mandela no claudicó en su lucha aun estando preso.

Es decir, cuando uno es firme en sus valores y en esa fuerza que le determina, no importan la soledad, la falta de empleo o de un techo.

- **Sé constante, sé creativo**

La teoría de la autorrealización nos recuerda que en nosotros hay una fuerza intrínseca que nos guía hacia una meta. Si uno es músico, no puede claudicar en su pasión aún dedicando su vida a otra profesión. Esa necesidad siempre estará ahí y debemos ser constantes en nuestro empeño.

- **La autorrealización está dentro de ti, escúchala y focalízate**

la autorrealización es algo innato en nosotros. Ese potencial emergerá poco a poco. No obstante, es necesario que la escuchemos y que nos focalicemos cada día en darle forma.



Personalidad

Este concepto proviene etimológicamente: del griego “prosopon” y del latín “personalis” (máscara para las representaciones)



Dos ideas aparecen en la mayoría de las definiciones:

- La referencia a un conjunto de cualidades.
- El precisar que se trata de algo propio y característico que suponen un modo de ser y de pensar.

La personalidad es **la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad**, mostrando una tendencia de ese comportamiento a través del tiempo, que nos permite afrontar la vida y mostrarnos el modo en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Es un conjunto de **cualidades** que nos hacen únicos y distintos.

Gordon Allport (Estados Unidos (1897-1967) fue uno de los psicólogos pioneros en el estudio de la personalidad. En el año 1937 publicó el libro “La personalidad: Una interpretación psicológica”. Sostuvo la idea de que la personalidad no es estática , sino dinámica y cambiante. Según Gordon Allport la personalidad es "la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio".

Al estudiar el concepto de personalidad varios autores proponen dos **características** que parecieran antagónicas pero que coexisten: Estabilidad y cambio.

Estabilidad ya que, el individuo presenta características estables que permite determinar la conducta y comportamiento de él, lo cual también permite predecir la respuesta del individuo ante una determinada circunstancia. Generalmente, existe una tendencia a comportarse a través del tiempo de una forma determinada, pero esto no quiere decir que una persona se comporte de ese modo en todos los casos. Por ejemplo, si decimos que una persona es introvertida, significa que lo es la mayor parte del tiempo, pero no en todas las ocasiones.

Cambio: El ambiente y las experiencias de la vida (padres, sociedad, amistades, cultura, etc.) se ocupan de moldear todas las posibles respuestas de una persona en una dirección u otra. Por lo tanto, podemos cambiar nuestra forma de ser, pero siempre lo hacemos en base a esas características de personalidad con las que hemos venido al mundo. Los estados de ánimo influyen también en el comportamiento, de modo que una persona puede variar en función de sus cambios de humor. Sin embargo, y como veremos más adelante, esta variabilidad es un indicio de buena salud psicológica (siempre que no sea extrema), ya que indica la existencia de una personalidad flexible, capaz de adaptarse a distintas situaciones.

¿Cómo se constituye la personalidad ?

Dos **componentes** confluyen en la conformación de la personalidad:

TEMPERAMENTO: El término proviene del latín *temperamentum*: 'medida'. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Es la "materia prima", el material sobre el que se modela el carácter y la personalidad, es innato, heredado e inmodificable. Es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales.



CARÁCTER: Es el resultado de actuar sobre esa "materia prima" mediante la interacción con el entorno y las personas que nos rodean y mediante las acciones educativas. Es, por tanto, adquirido, modificable y educable y podemos controlar su manifestación externa. Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje, son sólo algunos componentes del carácter que constituyen a la personalidad. Mientras que con el temperamento nacemos, es en la etapa de la niñez y adolescencia cuando vamos configurando el carácter, mediante el proceso relacional y educativo.



PERSONALIDAD: es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad. Define nuestra forma de ser, es única e irrepetible



Diferencias entre Temperamento y Carácter

○ **Temperamento:**

- Relevancia de factores biológicos
- Se manifiesta en los primeros años de vida
- Tiene su paralelismo en otras especies animales
- Describe características energéticas, temporales y de estilos de conductuales poco modificable y muy estable

○ **Carácter:**

- Relevancia de factores ambientales
- Se manifiesta a la edad adulta como resultado de la socialización
- Específico de los humanos
- Se refiere al contenido o propósito de la conducta
- Más modificable y más inestable

FACTORES DE LA PERSONALIDAD

Diversos factores inciden en la formación de la personalidad, estos son :

A) Influencias del ambiente en la personalidad

Se han realizado estudios en los cuales los **factores socioculturales** inciden en la personalidad es decir el ambiente en el cual uno se encuentra afectará positiva o negativamente la personalidad del individuo. En el artículo escrito por Viviana Lemos (“Características de personalidad infantil asociadas al riesgo ambiental por situación de pobreza”) nos demuestra como factores socioculturales inciden en la personalidad. Uno de los

principales componentes en su estudio es analizar como la pobreza afecta la personalidad del individuo. El artículo expone varias encuestas realizadas a niños de diferentes sectores pobres y ricos y muestra como la pobreza influye en la personalidad del niño negativamente. Al no tener acceso a educación, comida y otros recursos los niños pobres son vulnerables a tener una personalidad negativa. Por medio de estadísticas y cuestionarios realizados el estudio muestra la realidad y como es la personalidad de los niños que viven en países pobres en comparación con otros que no son pobres. El estudio fue administrado para ver de qué forma la pobreza afecta al individuo, buscar maneras para que se mejore y tener una mejor calidad de vida.

Viviana Lemos : Doctora en Psicología.Licenciada en Psicología .Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

Dentro de las influencias del ambiente merece especial atención la educación .

La educación puede modificar completamente la naturaleza humana.(Entendiendo por educación , la capacidad , el interés por aprender siempre algo nuevo , no está limitado sólo a concurrir a un establecimiento educativo) Además la autoeducación es un factor principal en la formación de la personalidad, independientemente de la edad de cada persona.

B)Factores biológicos de la formación de la personalidad:



Las características bioquímicas del organismo (metabolismo, etc.); predisposición a ciertas condiciones mórbidas; los efectos nocivos de los hábitos de los padres y familiares en el desarrollo del feto; tipo de sistema nervioso superior, heredado;etc., configuran un entramado de factores

que pueden incidir en el desarrollo de la personalidad.

Es así que el componente biológico representa un aspecto significativo, ya que dependiendo del material genético o los desequilibrios bioquímicos cerebrales que ocurran en el individuo, puede también ser un determinante de la salud mental (OMS, 2016). Durante el proceso de gestación los genes son los encargados de dirigir la formación del cerebro, dando lugar a una estructura única y muy organizada; si este proceso se interrumpe debido a circunstancias externas como mala nutrición, enfermedades, abuso de sustancias o exposición de radiaciones de la madre, el normal desarrollo del feto puede verse comprometido (OMS, 2001), evidenciándose así la interacción entre los diversos factores.

Para comprender el factor biológico, resulta necesario, analizar sus diversos tipos; así: los genéticos, caracterizados por la carga genética que porte el individuo, que puede ocasionar ciertos síndromes en el niño, propio de la naturaleza de sus genes; los prenatales, que pueden ocurrir antes del nacimiento y estar influenciados por características fisiológicas de la madre o por situaciones de riesgo, dificultades o enfermedades durante el proceso del embarazo; los perinatales, que se dan durante el nacimiento y el bebé puede ser víctima de cualquier circunstancia peligrosa que ocurra en ese instante, como problemas respiratorios, asfixia durante el nacimiento, infecciones, entre otros.

Y, por último, están los factores posnatales que ocurren después del nacimiento, aquí el cuidado y la atención que reciba el bebé es clave, porque una mala nutrición o enfermedades no tratadas a tiempo, golpes graves o descuidos pueden también determinar su desarrollo biológico (Eslava, y otros, 2017) y su consecuente repercusión en el desarrollo de la personalidad.



TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD:

Una teoría es un conjunto de postulados, hipótesis, modelos, que permiten relacionar datos comprender sus relaciones y hacer predicciones. Pueden existir distintas teorías en torno a una misma cuestión y son diferentes por que parten de principios filosóficos distintos y de metodologías distintas para explicar un mismo fenómeno.

Existen variadas teorías que explican la formación de la personalidad. Dada la necesidad de indagar sobre la más significativas es que elegí la teoría propuesta por Sigmund Freud (El padre del Psicoanálisis)

Psicoanálisis y Personalidad

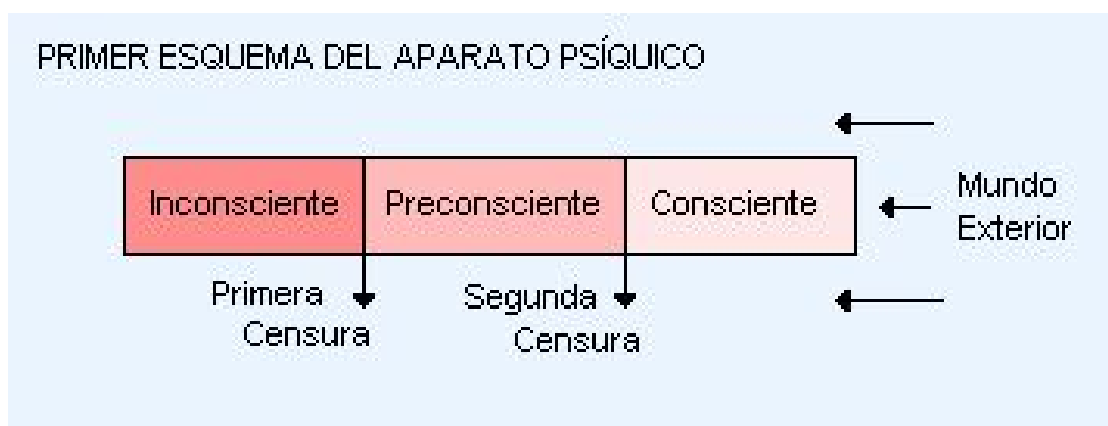


El exponente de esta teoría fue el médico y neurólogo austriaco Sigmund Freud.

Freud revolucionó la Psicología en su época y sus postulados siguen vigentes en la actualidad. Dentro de las ideas que sostiene esta escuela aparecen las teorías sobre la formación del aparato psíquico.

En una primera aproximación a la formación del aparato psíquico Freud sostiene la existencia de instancias o tópicas. Tal y como aclaran Jean Laplanche y Jean-Bertrand Pontalis en su "Diccionario de Psicoanálisis" Tópica hace referencia a una "Teoría o punto de vista que supone una diferenciación del aparato psíquico en cierto número de sistemas dotados de características o funciones diferentes y dispuestos en un determinado orden entre sí, lo que permite considerarlos metafóricamente como lugares psíquicos de los que es posible dar una representación espacial figurada. Corrientemente se habla de **dos tópicas freudianas**, la primera en que se establece una distinción fundamental entre inconsciente, preconscious y consciente, y la segunda que distingue tres instancias: el ello, el yo, el superyó".

Primera teoría o tópica sobre el aparato psíquico:



Según esta teoría el aparato psíquico (mente) se encuentra formado por tres instancias a saber:

- **Lo inconsciente:** es todo aquello que es inaccesible, tanto para la persona como para el psicoanalista y los demás; del mismo modo, es una parte muy primitiva en el ser humano, oculta material en lo profundo de la mente humana, información que quizá nunca llegue a emerger, es decir, es material que difícilmente se puede llegar a conocer.
- **Lo preconsciente:** El material preconsciente es información que de alguna manera se encuentra disponible; sin embargo, es complicado entender esta información, debido a la manera en cómo se manifiesta en el individuo; el modo en el cual se puede acceder a este material puede ser mediante los sueños, las fantasías y los recuerdos. De hecho, este es el material con el que el psicoanalista trabaja mayormente con sus pacientes. La funcionalidad del preconsciente es hacer disponible, como un filtro, la información inconsciente a la parte consciente del individuo, así como retener información que sea inaccesible y guardarla en el

inconsciente.

- **Lo consciente:** hace referencia a lo que el ser humano ubica normalmente, de lo que se da cuenta, las sensaciones físicas, las emociones, los recuerdos y los pensamientos. De manera psicoanalítica, podría decirse que es el material que se encuentra disponible, que no requiere dificultad para expresarse. La funcionalidad del consciente es percibir y registrar lo que ocurre en torno a la persona.

Cabe destacar que estos tres elementos –inconsciente, consciente y preconsciente– son integrados en la mente humana y que no pueden separarse, además, son característicos de la configuración de la personalidad; el psicoanálisis denomina a estos tres componentes **como aparato psíquico**.

Segunda teoría o tónica sobre el aparato psíquico:

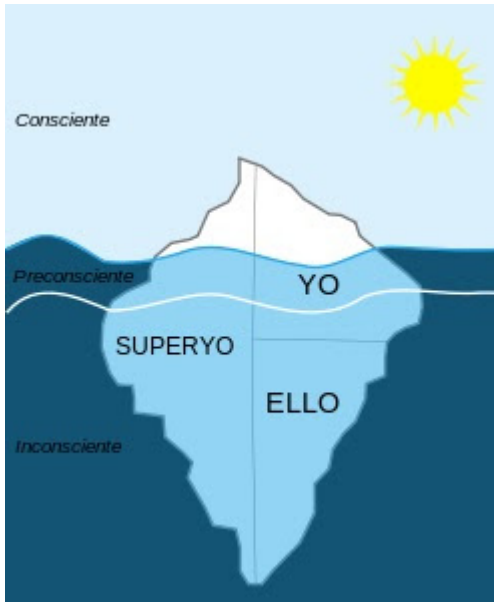


A medida que Sigmund Freud avanzaba en los estudios de la psiquis , teorizó la manera en **cómo se desarrolla el aparato psíquico** en las personas en términos psicoanalíticos. Este desarrollo tiene un proceso que inicia de manera muy temprana, desde antes de nacer. Freud, en su segunda teoría distingue tres instancias fundamentales:

- **El ello:** Su contenido es inconsciente y consiste fundamentalmente en la expresión psíquica de las pulsiones y deseos.El ello opera bajo el Principio de Placer que dirige la conducta hacia todo lo que resulta gratificante. Está en conflicto con el Yo y el Superyó.
- **El yo:** Instancia psíquica actuante y que aparece como mediadora entre las otras dos. Intenta conciliar las exigencias normativas y punitivas del Superyó, como asimismo las demandas de la realidad con los intereses del Ello por satisfacer deseos inconscientes. Es la instancia encargada de desarrollar mecanismos que permitan obtener el mayor placer posible, pero dentro de los marcos que la realidad permita. El yo obedece a el Principio de Realidad que hace que a menudo se deban posponer la satisfacción de los deseos.
- **El superyó:** Instancia moral, constituye la internalización de las normas, reglas y prohibiciones parentales, los ideales y valores morales .Como resultado de la actividad del superyó experimentamos culpa cuando desobedecemos normas morales.El superyó opera

bajo dos subsistemas : La **conciencia** (capacidad de evaluarse a uno mismo) y el **ideal del yo** (La imagen de sí mismo que la persona aprueba para sí)

Ambas teorías o tópicos , coexisten , no es que se abandonó una para postular otra sino que las dos corresponden a interpretaciones de una misma realidad.



Documento de información elaborado por las docentes practicantes:
Patricia Fuentes- Reynoso Florencia

SEXUALIDAD, TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL



Quando abordamos la biografía de Sigmund Freud, el fundador de la teoría, significamos lo que para la época fue un concepto muy cuestionado y revolucionario, su

definición sobre la sexualidad humana, la cual originó un gran revuelo en la comunidad científica de entonces.

La palabra sexualidad, según el psicoanálisis, no designa solamente las actividades y el placer dependiente del funcionamiento del aparato genital, sino toda una serie de excitaciones y actividades, existentes desde el nacimiento, que producen un placer que no puede reducirse a la satisfacción de una necesidad fisiológica fundamental (respiración, hambre, función excretora, etc.). Esta sexualidad en un principio es auto erótica (chuparse el dedo, el pie, o sustitutos como el chupete, etc.), pero que en todos los casos es la consecuencia de la autosatisfacción, ligada a la pulsión de vida de cada sujeto. Freud descubre que la sexualidad se va desarrollando evolutivamente en el interjuego de los factores madurativos biológicos y las experiencias infantiles. Esta sexualidad evoluciona hacia la genitalidad, como un aspecto de una sexualidad más abarcativa.

Decimos que se constituye desde el inicio de la vida porque es el primer vínculo con el pecho materno, la primera vivencia de satisfacción que se intenta reiterar para la consecución del placer, el cual es sexual- no genital-, en tanto está al servicio de ligar al sujeto con el otro humano que lo sostendrá, significará y posibilitará en la constitución de su subjetividad.

Esta energía sexual la llamó **LIBIDO**. Es la energía de la **pulsión de vida o Eros**; fuerza que permite sostener, crear la tensión propia que implica la vida. La dinámica del psiquismo está dada por la confrontación entre fuerzas contrapuestas, a toda la fuerza o energía de vida se opone la **pulsión de muerte o Tanatos** que sería la tendencia a la vuelta al estado de quietud, a la descarga que nos lleva a la muerte, en tanto la vida es justamente "deseo".

A partir de lo planteado en su teoría, Freud emplea el término de **zona erógena** a toda región susceptible de una excitación de tipo sexual, ellas son: zona oral, anal, uretragenital.

Según Freud, la libido se organiza en una sucesión de fases de la evolución psicosexual infantil, ellas son:

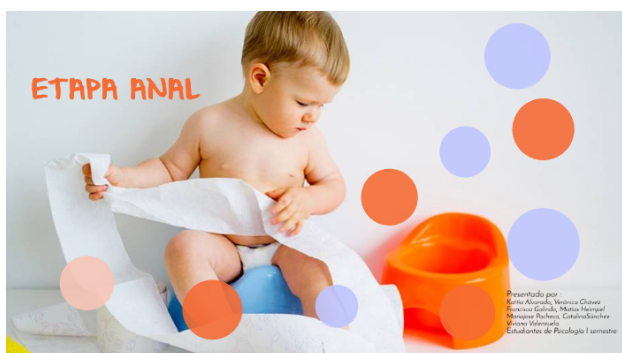
Fase o etapa oral: Desde el nacimiento hasta el destete. El placer sexual está ligado predominantemente a la excitación de la cavidad bucal y de los labios, que acompaña la alimentación. El bebé, luego de haber satisfecho su necesidad (amamantarse), prosigue con el chupeteo (placer), y es el encuentro con el otro, que



se genera el deseo. Para el niño la constitución subjetiva tiene que ver con la relación con la madre (la función materna: ser acariciado, mimado, acunado), el primer objeto de amor es la madre, quien le libidiniza la zona erógena, instalando las primeras vivencias de satisfacción. En este primer momento hay una fusión madre-hijo, y el padre tiene la función de sostener esa fusión.

Esta etapa se subdivide en: succión (fase oral primaria) y el morder (fase oral secundaria o sádica). Esta última aparece cuando comienzan a salir los dientes y la actividad de la mordida. El objeto primario es el pecho materno.

Etapa anal: Se sitúa entre los dos y cuatro años; se caracteriza por una organización de la



libido bado la primacía de la zona erógena anal; a través de la retención de las heces. En el control de esfínteres el niño descubre la noción de poder y de su propiedad privada. (expulsión retención) y el valor simbólico de sus heces.

El objeto son fundamentalmente las heces. La meta o fin es la expulsión de la materia fecal (anal

primaria) o su retención (anal secundaria).

Etapa fálica: Se extiende entre el tercer y quinto año de vida, la zona erógena son los genitales: el pene en el varón, el clítoris en la niña. El objeto es ya el de una elección de objeto como la que se dará en un adulto, pero a diferencia de la adultez, en esta etapa se trata de un objeto incestuoso: esto configura el Complejo de Edipo, que aparece en esta etapa. Otro aspecto fundamental, es que en ambos sexos todo gira alrededor del falo: tenerlo o no tenerlo, de modo que (mientras en la fase genital propiamente dicha, se reconoce que hay "mujeres" y "hombres", cada uno completo como tal, con pene y vagina en cada caso) en esta fase los seres humanos se dividen entre los que tienen pene (fálcos) y los que no lo tienen (están castrados).



Es por esto que se evidencia en la angustia de castración, cuando el niño cree que el genital femenino es la falta de lo masculino, lo que lo lleva a temer que a él le pueda pasar lo mismo (perder su pene) sobre todo por sus fantasías sexuales edípicas (con su madre).

Para proteger todas estas vivencias infantiles más traumáticas, Freud observa que opera la represión a modo de amnesia infantil, la que tiene como límite la declinación del complejo de Edipo y la entrada en la latencia.

Etapa de latencia: Período comprendido entre la declinación de la sexualidad infantil (quinto o sexto año) y el comienzo de la pubertad, y que representa una etapa de detención en la



evolución de la sexualidad. Se observa una disminución de las actividades sexuales, la desexualización de las relaciones de objeto y la aparición de sentimientos como el pudor y el asco y de aspiraciones morales y estéticas. Este periodo, tiene su origen en la declinación del complejo de Edipo; a partir del cual opera una transformación de las investiduras de objetos en identificaciones con los padres y

un desarrollo de las sublimaciones.

Etapa genital: Se inicia en la adolescencia hacia adelante. Es aquella a la que se accede a



partir de completar su desarrollo psicosexual, supone la superación del complejo de Edipo, expresando una actitud frente al amor, en la que confluyen la corriente de la sexualidad y la ternura. Se acentúa la atracción por el sexo opuesto, se erotizan los órganos sexuales.

CONCLUSIONES:

El desarrollo psicosexual, desde un abordaje analítico pasa por distintas fases o etapas, cada una de las cuales según como hayan sido transitadas y resueltas, determinarán algunas conductas o características singulares a los sujetos.

Glosario:

Libido: Deseo, pulsión, energía sexual hacia la búsqueda el placer.

Eros: Es el instinto de vida, cuya característica es la tendencia a la conservación de la vida, a la integridad.

Tánatos: Es el instinto de muerte, designa pulsiones que tienden a la autodestrucción con el fin de que el organismo vuelva a un estado inanimado, a la desintegración, a la muerte simbólica.

Zona erógena: Zona del cuerpo en la que se centra la gratificación sexual y que va variando desde el nacimiento a la pubertad.

Fijación: Acción inconsciente que hace que la libido se una fuertemente a personas o imágenes, reproduciendo un determinado modo de satisfacción, permaneciendo organizada según la estructura de una de sus fases evolutivas.

LOS ESTRUCTURANTES DEL PSIQUISMO: NARCISISMO Y COMPLEJO DE EDIPO

El tema que desarrollaremos en el presente documento de información, está directamente relacionado con el documento de las tópicas del aparato psíquico. Freud postuló que (en la segunda tópica) que el aparato psíquico está constituido por tres instancias, Ello, Yo y Superyó.

Ahora bien ¿Cómo se estructuran estas instancias? Freud para postular su teoría de la estructuración del aparato psíquico, se valió de dos mitos clásicos: El Mito de Narciso y el de Edipo Rey.

A su vez, consideramos pertinente mencionar que, como venimos trabajando, cada humano es único y singular, pero los estructurantes del psiquismo, constituyen el aspecto que no varía ni en tiempo, ni en cultura.

EI NARCISISMO COMO ESTRUCTURANTE DEL YO

Tomemos el mito de Narciso:

En la mitología griega, Narciso era un joven de una apariencia hermosa y llamativa. Las doncellas se enamoraban de él, pero éste las rechazaba. Entre las jóvenes heridas por su amor estaba la ninfa Eco. Narciso cruelmente se negó a aceptar su amor, por lo que la ninfa,

desolada, se ocultó en una cueva y allí se consumió hasta que sólo quedó su voz.

Para castigar a Narciso por su engreimiento, Némesis, la diosa de /a venganza, hizo que se enamorara de su propia imagen reflejada en una fuente. En una contemplación absorta, incapaz de separarse de su imagen, acabó arrojándose a las aguas. En el sitio donde su cuerpo había caído, creció una hermosa flor, que hizo honor al nombre y la memoria de Narciso.

En el psicoanálisis, se toma metafóricamente el mito de Narciso, y cuando se habla de narcisismo se usa para designar, aquella conducta por la cual un individuo da a su cuerpo un trato parecido al que le daría a un objeto sexual. Es básicamente el amor a la propia imagen.

Lo que no quiere decir que esto esté mal, desde el inicio de la vida, es necesario libidinizar el YO, a partir de la mirada, el cuidado y el autoerotismo que inscribe en el niño una nueva acción psíquica, para que el narcisismo se constituya. A ese Otro, quien tiene la función de cargar de energía al Yo, se lo llama función materna. La función materna es la encargada de inscribir al niño en el lenguaje, embistiendo al niño de cargas libidinales. La función materna transmite el deseo de vida.

El primer objeto libidinal es el YO, a partir del cual, es que la libido puede ser dirigida hacia el resto de los objetos. El narcisismo es la vía por la cual la libido le permite al sujeto constituir su YO y poder transferirlo a otros objetos.

El narcisismo es la instancia de estructuración psíquica, que da lugar al YO.

COMPLEJO DE EDIPO COMO ESTRUCTURANTE DEL SUPERYÓ

Tomemos el mito de Edipo Rey

"Edipo era hijo de un rey de Tebas a quien un oráculo anunció un destino espantoso "el hijo que esperaban mataría a su padre y se casaría con su madre", y para evitar tal abominación, los padres abandonaron a Edipo al nacer. Pero el destino lo dispuso de otro modo. El siervo encargado de la horrible tarea tuvo piedad del niño y lo entregó a un pastor que servía al rey de Corinto, quien lo llevó a su esposa; como el rey no tenía hijos, adoptó a Edipo y lo educó como si fuera propio. Edipo creció fuerte y valiente. En una visita a Delfos escuchó del oráculo estas palabras: "No vuelvas a tu patria porque asesinarás a tu padre y te casarás con tu madre y tu posteridad será odiada por los hombres".

Edipo, ante esto, decide no volver a Corinto. Recorrió el mundo a la aventura y se dirigió a Tebas. En el camino encontró a un noble anciano que viajaba en su carro acompañado de su guardia personal. El camino era estrecho, el cochero quiso empujar al caminante a un lado y se pelearon, Edipo mató al anciano y a su escolta, y solo un siervo pudo escapar. El anciano era el rey de Tebas, el verdadero padre de Edipo.

Edipo continuó su ruta hacia Tebas, cuya población tenía que soportar a una esfinge, monstruo con cuerpo de león, cabeza de mujer y alas de ave, que daba muerte a quien no acertara la solución de este Enigma "¿Cuál es el animal de todos los seres vivientes que camina con dos, con tres y con cuatro patas y que es más débil Cuantos más pies tiene? Edipo no tuvo ninguna dificultad en responder: " el hombre pues cuando es niño anda a gatas, después camina con dos pies y la vejez lo obliga a utilizar un bastón como si fuera un tercer pie" Esta respuesta destruyó el poder de la esfinge El monstruo cayó desde su roca Y Tebas quedó libre. Los tebanos agradecidos proclamaron a Rey a Edipo y lo casaron con la viuda del Rey anterior yocasta su madre

A cabo de un tiempo Tebas es asolada por una peste, los ciudadanos mueren de a miles y una comisión popular acude a pedir ayuda al rey. Edipo escucho benévolamente y responde que ya tomó Sus Disposiciones enviando a su cuñado Creonte a Delfos para consultar a los dioses

Creonte regresa poco después portador del mensaje de Apolo: la maldición recaerá sobre el país hasta que no se encuentre al asesino del rey anterior y sea muerto y castigado. Edipo promete que se castigará al asesino.

Consulta a Tiresias, un adivino griego, pero este prefiere no responder. Edipo se enoja, se cruzan reproches y por fin el adivino exclama: "Tú eres el asesino, tú eres el hombre que buscas"!

Edipo cree que el adivino ha dicho estas palabras a causa del cólera que sentía, de ninguna manera sospecha la terrible verdad.

Poco después, llega un mensajero de Corinto: el supuesto padre de Edipo ha muerto y el pueblo quiere que le suceda su hijo. Edipo respira aliviado porque ya no será el/ asesino de su padre, pero el/ temor de que se cumpla la segunda parte del oráculo le impide volver a Corinto mientras viva la mujer a quien considera su madre

El mensajero le comunica otra noticia: Edipo no era hijo del rey de Corinto sino adoptivo, él mismo lo recogió de un pastor siervo del rey de Tebas y lo llevó a Corinto. Edipo manda a buscar al pastor que lo informará de su origen Poco a poco conoce la horrible verdad de boca del antiguo siervo. Aturdido por la noticia fatal entra tambaleándose en el palacio. Yocasta también conoce la verdad: se ha casado con su propio hijo y ha tenido descendencia con él, Yocasta se suicida y Edipo en desesperación, se arranca los ojos para no ver más la profunda miseria en la que ha caído. "

Según los psicoanalistas, el Edipo es un complejo que todos llevamos de forma latente. Se define de esta manera al conflicto que se siente entre el amor al progenitor del sexo opuesto y los celos hacia el mismo género, que aparece como rival en esta relación. Según Freud, el complejo de Edipo se vive durante los tres y los cinco años, se actualiza en la pubertad y es superado, con mayor o menor éxito, en el transcurso de la vida.

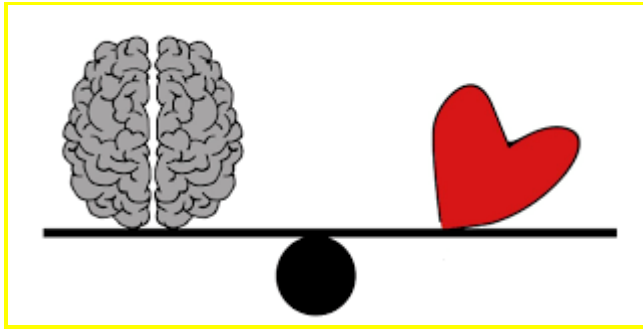
Para que el complejo de Edipo, se resuelva favorablemente, debe operar lo que se denomina la función paterna, que es la que representa la ley y ordena el deseo con fin a la exogamia, es decir para salir al mundo social. Es la encargada de aplicar la prohibición del incesto con el fin de separar el deseo del niño del deseo de la madre, para lograrlo debe operar tanto en el hijo como en la madre. Para lograr la salida del incesto al orden simbólico, debe por un lado prohibir el incesto y por otro ofrecer objetos que posibiliten encausarlo, inscribiendo al niño en la cultura.

El Complejo de Edipo, es la instancia de estructuración psíquica que da lugar al SUPERYO.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional agrupa al conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento. (Daniel Goleman)



La importancia de la inteligencia emocional: Una necesidad cada vez más creciente

La evidencia demuestra los enormes beneficios (personales y sociales) de la inteligencia emocional; hasta el punto, que se ha llegado al convencimiento de que ésta constituye un eslabón importante del éxito en la vida y del bienestar psicológico general. Su descuido, afirmaba Goleman (1995), puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia.

Por eso hay una conciencia social, cada vez mayor, de que es importante que logremos competencias emocionales que nos permitan una buena adaptación. Y para ello, qué mejor que tener una buena educación emocional, una educación para la vida (personal, social, familiar, profesional, etc.) que nos proporcione mayor bienestar, salud física y mental, mayores dosis de felicidad, y con ello, mayor bienestar social y calidad de vida. Se pretende que con la educación emocional se logren los siguientes **objetivos**:

- Reconocer emociones propias.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Identificar y nombrar correctamente a las emociones.
- Ser capaz de regular las propias emociones.
- Incrementar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Identificar de manera anticipada los efectos nocivos de las emociones negativas.

- Ser capaz de construir emociones positivas.
- Ser capaz de lograr la automotivación.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de fluir en la vida, avanzar.

A partir de allí la relevancia de las emociones en el mundo laboral y la investigación sobre este tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación en 1995 del célebre libro de Daniel Goleman, (psicólogo estadounidense), “Inteligencia emocional”, cuando se popularizó.

Ahora bien... ¿Qué es una emoción?

La emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática. (Producen cambios en las expresiones faciales, los músculos, la voz.) Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros.

TIPOS DE EMOCIONES

Hay 8 tipos de emociones básicas:

A) Las emociones primarias (innatas)

Son respuestas automáticas innatas , es decir nos acompañan desde que nacemos .Aparecen con gran rapidez porque se procesan en la amígdala, (cerebro) no hay que pensarlas. Ellas son:

B) Las emociones secundarias (aprendidas)

Las emociones secundarias no son innatas, sino que cada persona las va desarrollando a medida que crece. Influyen en el concepto de uno mismo, en la autoestima y en la creación de tu identidad personal.

Las emociones secundarias van a variar según el contexto sociocultural e incluso geográfico. No sucede como en las básicas, que son reacciones a estímulos, sino que surgen de la interacción con otros, ya sean conocidos o desconocidos.

Emociones básicas y sus derivadas



La Clave para el desarrollo de la Inteligencia Emocional

1ero
Siento

Me emocio(n)o(ira ,miedo etc)
La emoción se manifiesta en mi cuerpo
(me pongo colorado , me tiembla el pulso)

2do
Pienso

Diálogo interno: Identifico lo que siento
¿Cuál es la razón de mi enojo ?
¿Con quién estoy enojado?¿Qué conviene hacer ?
¿Cuándo conviene hacerlo?

3ro
Actúo

En función de lo que he pensado.
Esperando el mejor momento .
Habiendo esperado para que la emoción se apacigüe
Intentando que mi acción sea operativa
(manejo de las habilidades sociales:resolución de conflictos . comunicación eficaz, etc)