

Fundamentos de Psicología

Autor: Maribel Correal



Fundamentos de Psicología / Maribel Correal, /
Bogotá D.C., Fundación Universitaria del Área Andina. 2017

978-958-5459-63-2

Catalogación en la fuente Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá).

© 2017. FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA
© 2017, PROGRAMA DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES
© 2017, MARIBEL CORREAL

Edición:

Fondo editorial Areandino

Fundación Universitaria del Área Andina

Calle 71 11-14, Bogotá D.C., Colombia

Tel.: (57-1) 7 42 19 64 ext. 1228

E-mail: publicaciones@areandina.edu.co

<http://www.areandina.edu.co>

Primera edición: noviembre de 2017

Corrección de estilo, diagramación y edición: Dirección Nacional de Operaciones virtuales

Diseño y compilación electrónica: Dirección Nacional de Investigación

Hecho en Colombia

Made in Colombia

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

Fundamentos de Psicología

Autor: Maribel Correal



Índice

UNIDAD 1 Historia de la psicología

Introducción	7
Metodología	8
Desarrollo temático	9

UNIDAD 1 Escuelas psicológicas

Introducción	23
Metodología	24
Desarrollo temático	25

UNIDAD 2 Bases fisiológicas del comportamiento

Introducción	42
Metodología	43
Desarrollo temático	44

UNIDAD 2 Procesos psicológicos básicos

Introducción	61
Metodología	62
Desarrollo temático	63



Índice

UNIDAD 3 Procesos psicológicos básicos

Introducción	77
Metodología	78
Desarrollo temático	79

UNIDAD 3 Procesos psicológicos básicos

Introducción	105
Metodología	106
Desarrollo temático	107

UNIDAD 4 Personalidad y conducta humana

Introducción	127
Metodología	128
Desarrollo temático	129

UNIDAD 4 Los problemas psicosociales

Introducción	140
Metodología	141
Desarrollo temático	142

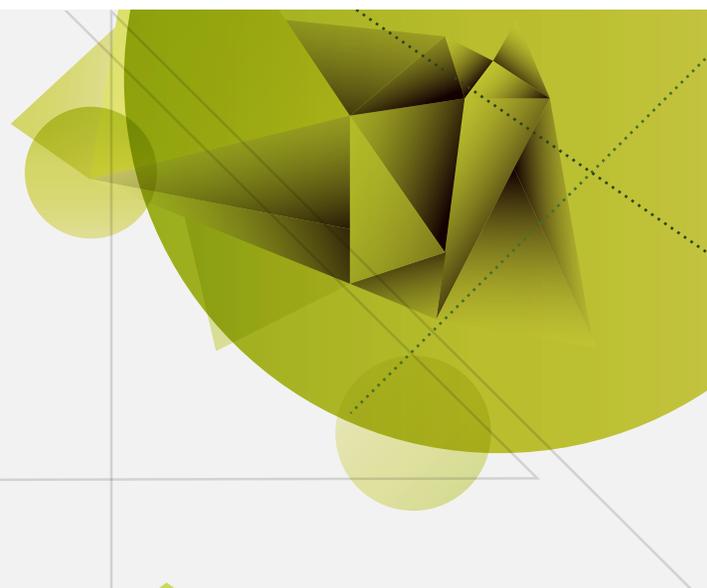
Bibliografía	152
--------------	-----



1

Unidad 1

Historia de la
psicología



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En esta primera semana del módulo Fundamentos de psicología se tratará sobre la historia de desarrollo de la psicología desde sus inicios hasta su estructuración y aceptación como ciencia.

El recuento de esta historia se basará en el orden cronológico, iniciando con los antiguos griegos y sus conceptos sobre el alma y la relación de esta con el cuerpo, así como temas de ética que en ese entonces resultaban de fundamental importancia al estudiar al ser humano y su conducta.

Posterior a los griegos, el tema del hombre y su conducta se aborda desde los conceptos teológicos y referentes a la filosofía escolástica cuyos representantes como se había de esperar, fueron dos santos, Santo Tomás de Aquino y San Agustín de Hipona.

En el Renacimiento, se acuña la palabra psicología, por parte de Melancthon, como el estudio del alma, posteriormente entendido como el estudio de la mente humana y su reflejo en la conducta. Así mismo se considera a Juan Luis Vives como el padre de la psicología en el Renacimiento.

Ya en la Edad Moderna los estudios se centran en la vivencia del hombre en un mundo subjetivo, el sesgo religioso es un poco menos marcado y los avances en la psicología hacia su conversión como ciencia son notables.

Para conocer algo de una ciencia es necesario saber su historia, pues la génesis resulta trascendental en el desarrollo, especialmente de una ciencia como la psicología que está involucrada en todas las dimensiones del hombre.

- En esta semana usted abordará la historia de la psicología desde sus inicios hasta la actualidad.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante seguir el hilo conductor de la temática, ya que esta se diseñó en orden cronológico, desde la antigüedad hasta el momento presente.
- Lea con detenimiento los contenidos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de las actividades evaluativas
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados
- Las actividades propuestas para la semana 1 deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Historia de la psicología

En la primera etapa la psicología surgió como parte de la filosofía. Cuando los antiguos, especialmente los filósofos griegos, se preguntaron por qué las personas actúan, piensan, sienten, aprenden, ahí se da inicio al estudio de la psicología en su etapa precientífica que se inicia con los griegos y va hasta mediados del Siglo XIX.

Estas características de los seres humanos en la antigüedad eran atribuidas al alma, por ello la palabra "psicología" se deriva del griego psique que significa alma (asociada con conciencia) y logia que significa estudio o tratado.

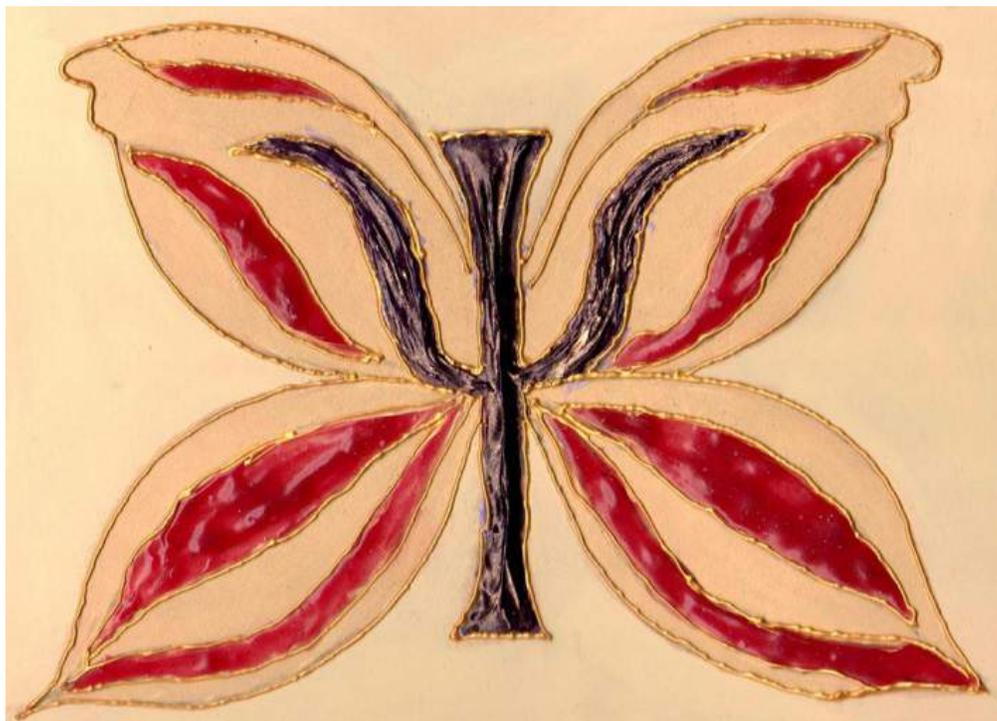


Imagen 1

Fuente: <https://soyandrespaz.files.wordpress.com/2014/09/simbolo-de-la-psicologia.jpg?w=714>

La letra psi del alfabeto griego representa la psicología, originalmente el significado de esta era mariposa, pero, debido a que se pensaba que antes de morir cuando las personas exhalaban su último aliento, el alma se elevaba volando como una mariposa, como resultado de esta creencia la letra cambió su significado por aliento, soplo de vida y por último alma.

Edad Antigua

En la Edad Antigua el centro de estudio era el alma

Tales de Mileto, nació en el 624 A. C. y murió en 547 en Mileto antiguamente parte de Grecia, en la actualidad Turquía.

- Fundó la Escuela Jónica.
- Es el primero de los siete sabios de Grecia.
- Se destacó en la astronomía, las matemáticas, la meteorología y la política.



Imagen 2

Fuente: <http://www.simbolizando.com/wp-content/uploads/2013/10/LOGO-PSICO-1.png>

Reflexionó sobre el alma, la que consideró como divina, dadora de vida y por ende de movimiento, afirmó que el agua tenía vida, ya que se movía por sí sola, por ende, ¡esta tenía alma!

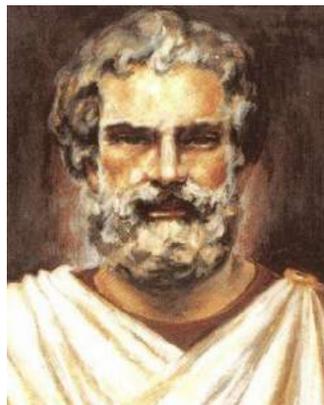


Imagen 3

Fuente: http://s700.photobucket.com/user/Paniris/media/3299783_640px.jpg.html

Algunas de sus frases más célebres fueron:

- “La esperanza es el único bien común a todos los hombres; los que todo lo han perdido, la poseen aún”.
- “La cosa más difícil es conocernos a nosotros mismos; la más fácil es hablar mal de los demás”.
- “El placer supremo es obtener lo que se anhela”
- “Cuida tus palabras, que ellas no levanten un muro entre tú y los que contigo viven” (tomado de <http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=965>).

Heráclito de Éfeso nació en 535 A.C. en Jonia (actual Turquía) y murió en 484 A.C.

El sostuvo que la esencia de todo se encontraba en el permanente cambio, es decir, todo nace y se destruye, todo fluye constantemente. Debido a esto el elemento que él propone como arjé o fundamento es el fuego.

Para este filósofo los sentidos son insuficientes para entender el mundo, es necesario el uso de la razón o inteligencia y una actitud investigativa y crítica.



Imagen 4

Fuente: <https://pbs.twimg.com/media/CRN63R2WoAA7RNn.jpg>

- “En el mismo río entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos. Todo fluye, todo cambia”
- “Sin esperanza se encuentra lo inesperado”
- “Muerte es todo lo que vemos” (tomado de <http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=476>).

Sócrates nació en 470 A.C. y murió en 399 A.C.

Ligaba la conducta del hombre a la ética, y centra sus afirmaciones en el hombre como ser espiritual. Se ocupa de la ética y afirma que el ser humano es incapaz de hacer el bien cuando no lo conoce, liga la felicidad a las virtudes, de las cuales la más importante es la sabiduría. Este pensador nunca escribió nada, por lo que de él se sabe proviene de los escritos de su discípulo Platón.

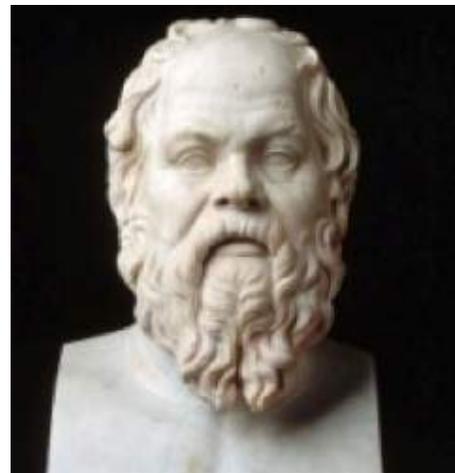


Imagen 5

Fuente: http://www.name-list.net/img/portrait/Xenofonte_2.jpg

Él afirmó...

- “El orgullo divide a los hombres, la humildad los une”
- “La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia”
- “Filosofía es la búsqueda de la verdad como medida de lo que el hombre debe hacer y como norma para su conducta” (tomado de <https://www.google.com.co/search?q=socrates+frases&espv=2&biw=1137&bih=554&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=OecTVaieloSggwTw1oDICQ&sqi=2&ved=0CCUQsAQ&pr=0.9>).

Platón nacido en Atenas en 427 A.C. murió en 347 A.C.

Pensaba que el alma era prisionera en un cuerpo material en el momento del nacimiento que se liberaba al morir, por este pensamiento divisorio entre cuerpo y alma su psicología se considera de tipo dualista

Afirmó que cuerpo y alma se podían separar y que esta última era eterna, planteó que el hombre podía tener tres tipos de almas que determinaban la manera como este se comportaba:



Imagen 6

Fuente: <http://image.slidesharecdn.com/historiadelapsicologia-150120201136-conversion-gate02/95/historia-de-la-psicologia-10-638.jpg?cb=1421784735>

- El alma concupiscible donde se encuentra el deseo localizada en el vientre, es de tipo primaria y lleva a la satisfacción inmediata de las necesidades.
- El alma irascible o de la voluntad está en el pecho y es guiada por la impulsividad hacia la búsqueda del bien común sobre el propio.
- El alma racional se encuentra en la cabeza, gracias a la justicia y la prudencia logra preceder el bien común sobre el propio.

Algunas de sus palabras más recordadas fueron...



Imagen 7

Fuente: <http://www.worldforthinkers.com/wp-content/gallery/inbeeld/plaot.jpg>

- “El precio de desentenderse de la política, es ser gobernado por los peores hombres”.
- “El hombre sabio, querrá estar siempre con quién sea mejor que él”.
- “Buscando el bien de nuestros semejantes encontraremos el nuestro” (tomado de <https://www.google.com.co/search?q=platon+frases&espv=2&biw=1137&bih=554&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=vOkTVZCCN83ioASG5oCgDQ&ved=0CDAQsAQ&dpr=0.9>).

Aristóteles, filósofo de la antigua Grecia, nacido en 384 A.C.

Pensaba que la mente o psique era donde todas las cosas se gestaban por primera vez, y que esta hacía posible la percepción y las sensaciones. Para él, alma y cuerpo no podían estar separadas, ya que era el alma la que permitía que el cuerpo fuera funcional y operativo, es decir que gracias a esta se vivía, pensaba y sentía

Según este pensador existían tres tipos de psique:



Imagen 7. La vegetativa de las plantas
Fuente: <https://pequenascosasconmaderas.files.wordpress.com/2014/10/arbolito1.jpg>



Imagen 8. La sensitiva de los animales
Fuente: https://pbs.twimg.com/profile_images/631985946330796033/luX6kn87_400x400.jpg



Imagen 9. La racional del hombre
Fuente: http://fraynelson.com/banco_imagenes/pregunta_hombre.jpg

Propuso que la psicología de las personas estaba basada en los cinco sentidos, que los humanos venían al mundo sin saber nada, (tabula rasa) no existían las ideas innatas, es decir, se dependía para la supervivencia del aprendizaje logrado a través de los sentidos y acumulado en la mente gracias a la memoria, la cual se sirve de las semejanzas, las diferencias y la continuidad de los hechos en espacio y tiempo para aprender.

Para Aristóteles la mente o psique estaba motivada por el acercamiento a aquello que le agrada y el alejamiento de lo que la desagrada, la mayor motivación del hombre se encontraba en la búsqueda de la felicidad, la cual se lograba por medio del auto perfeccionamiento.

Algunas de sus frases célebres fueron...

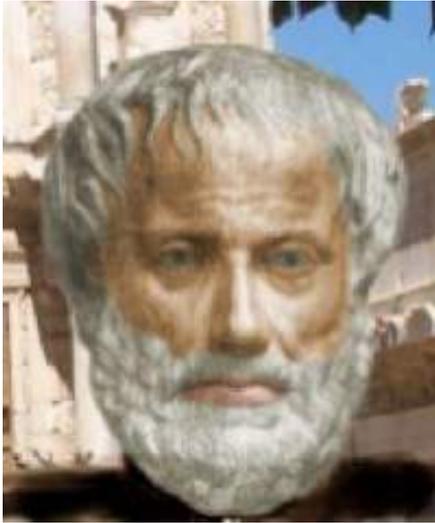


Imagen 10

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/e5/19/f0/e519f0ccec9ccc00db98d7f6d24dbd5d.jpg>

- "Nuestro carácter es el resultado de nuestra conducta"
- "Un estado es gobernado mejor por un hombre bueno que por unas buenas leyes"
- "La verdadera felicidad consiste en hacer el bien" (tomado de <http://www.errores-historicos.com/frases-historicas/380-frases-celebres-de-aristoteles.html>).

Edad Media

En la Edad Media la psicología dependía de la teología o de la filosofía escolástica

San Agustín de Hipona nació en 354 d.c. en Argelia, murió en 430 d.c.

Dedicó su trabajo a desarrollar cómo la conciencia que para él significaba el espíritu, se conocía a sí mismo, centrándose en el concepto del yo como eje de la vida psicológica.

Las sensaciones según San Agustín de Hipo-

na, provienen de los nervios, que al llenarse de aire, generan el movimiento en los músculos. El cuerpo es entonces, un medio, para que el alma sienta, pero además de esto, ella puede sentir infinidad de cosas sin recurrir a los sentidos.

Él dijo ...

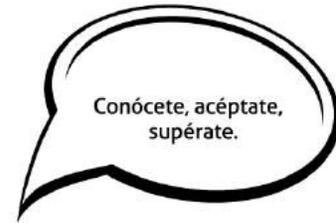


Imagen 11

Fuente: <https://s3.amazonaws.com/s3.timetoast.com/public/uploads/photos/8822884/sanagustin2.jpg?1474171311>

Santo Tomás de Aquino nació en Italia en 1224 murió en 1274

Afirmó que el alma tenía cuatro potencias:

- Vegetativa
- Intelectiva
- Sensitiva
- Aperitiva

Recalcó que la potencia intelectual que permite el razonamiento es una característica específicamente humana, así como la de desear libremente incluir el alma en el cuerpo gracias a la obra de Dios. Dedicó la mayoría de su estudio al alma intelectual, ya que consideró que los hombres únicamente podían llegar a Dios por el entendimiento y la libre voluntad.

Centró parte de sus estudios en la importancia del libre albedrío, o gobierno de la propia conducta, es decir la capacidad de tomar decisiones y por ende hacerse responsable de las acciones. Fundó las bases del Existencialismo y la Psicología Humanística.

Algunas de sus frases célebres fueron...



Imagen 12

Fuente: <http://akphoto4.ask.fm/901/084/497/-159996975-1thj7gc-2aii70m1s4fggfp/original/file.jpg>

El Renacimiento

En el Renacimiento se les resta valor a las especulaciones metafísicas.

Este es el momento en el que la psicología inicia su proceso de independencia de la religión y la filosofía, debido a la pérdida de importancia de las suposiciones metafísicas y el auge de la observación metodológica para conocer sobre la ciencia y la naturaleza.

Juan Luis Vives nacido en España en 1492

Reclama para la psicología el título de ciencia independiente de las demás que en el pasado dieron cabida a su origen. En su tratado "sobre el alma y la vida" sigue las ideas de Aristóteles y le asigna a la psicología el estudio de los procesos espirituales desde lo empírico, desarrolla la teoría de los afectos y aborda temas como la memoria y la asociación de ideas, motivo por el cual se le considera el precursor de la psicología moderna.



Imagen 13

Fuente: <https://s3.amazonaws.com/s3.timetoast.com/public/uploads/photos/8493676/LuisVives.jpg?1464402172>

Melancthon nació en Alemania en 1497.

Su nombre era Philipp Schwartzerdtd cambió su apellido por sugerencia de su tío quien lo apoyó en sus desarrollos académicos. Creó la palabra PSICOLOGÍA para hablar del estudio del alma, que posteriormente se convertiría en el estudio del comportamiento humano o de la mente humana.



Imagen 14

Fuente:

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/83/be/2b/83be2ba20e3b9cee3d167ded5d41a79b.jpg>

Edad Moderna

En la Edad Moderna se realizan estudios en psicología de base filosófica, de tipo empírico.

Representante	Retrato	Pensamiento
Rene Descartes	 https://francesclorems.files.wordpress.com/2007/10/descartes.jpg?w=224&h=218	<p>Nació en Francia en 1596, murió en 1650.</p> <p>Por su pensamiento es considerado el primero de los pensadores modernos.</p> <p>Propuso el interaccionismo, el cual se encontraba en la glándula pineal y era responsable de la influencia mutua entre la mente y el cuerpo.</p> <p>Afirmó en su reconocido libro "Discurso del método" que es posible dudar de todas las percepciones, excepto del pensamiento o el yo, del mundo gracias a su extensión y de Dios por ser infinito.</p> <p>Las dudas vienen del pensamiento, y el pensamiento de la existencia, de allí se deriva su frase: "pienso luego existo".</p> <p>La duda metódica fue su método para conocer todo lo que rodea al ser humano.</p> <p>Para Descartes lo consciente es lo que existe en la conciencia, como la imaginación, los recuerdos, la fantasía...</p> <p>También estudió el acto reflejo y la psico-fisiología de las pasiones.</p>

Baruch Spinoza



<http://www.e-torredebabel.com/Balmes-Historia-Filosofia/images/Spinoza.jpg>

Nació en 1632 en Holanda, murió en 1677.

Fue muy perseguido en su época por sus ideas con respecto a la religión, especialmente criticaba los rituales religiosos los que consideraba no importantes y por afirmar que la Biblia no había sido inspirada por Dios.

Pensaba que la tanto el cristianismo como el judaísmo se habían quedado en rituales y dogma sin haber evolucionado.

Su filosofía nace en contraposición a las ideas de Descartes.

Planteó que el hombre es la unión de los aspectos psicológico y fisiológico, de donde lo que sucedía en el cuerpo se veía reflejado en el alma o espíritu.

Propuso que para lograr la felicidad el hombre debía liberarse de los sentimientos y los afectos, que son la fuente del sufrimiento humano.

Godofredo Leibnitz



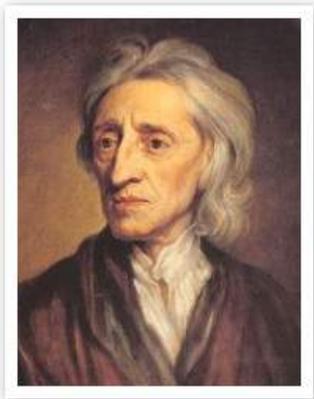
<http://kirkambar.meb.gov.tr/Resimler/content/resim-9%20gottfried.jpg>

Nació en 1646 en Alemania y murió en 1716.

Planteó que habían ideas, disposiciones y tendencias que existían desde el nacimiento, es decir innatas, estas se encontraban presentes en la mente en potencia.

La mayoría de las acciones del hombre se deben a la experiencia, la cual hacía que las ideas innatas surgieran, y la minoría de las acciones se debían al intelecto.

Para él, el alma y el cuerpo no están relacionados, pero, pueden actuar a la vez, es decir, funcionan de manera sincrónica.

<p>Jhon Locke</p>	 <p>http://leadershipvoices.com/wp-content/uploads/2016/02/John-Locke.jpg</p>	<p>Nació en Inglaterra en 1632 y murió en 1704.</p> <p>Es conocido como el padre del empirismo que afirma que la experiencia lleva al conocimiento.</p> <p>Se interesa por saber cómo pensaban las personas más allá de lo funcional del cerebro.</p> <p>Le interesaba conocer la fuente de las ideas, los límites del conocimiento y cuál era la función de la mente humana.</p> <p>Planteó que la mente era una tábula rasa (hoja en blanco) y que gracias a las experiencias esa hoja era progresivamente escrita.</p> <p>Creía que la personalidad y las capacidades eran innatas.</p>
<p>George Berkeley</p>	 <p>https://s-media-cache-ak0.pini-mg.com/236x/10/3a/b1/103ab153fb69598d3ae9dd86ae648326.jpg</p>	<p>Nació en Irlanda en 1685 y murió en 1753.</p> <p>Estaba contra el ateísmo y temía el perder la fe en Dios.</p> <p>Afirmaba que todo lo que existía eran las ideas.</p> <p>Consideraba que el mundo era en tres dimensiones y de esta manera era percibido: profundidad, visión y sensación.</p> <p>El objeto de conocimiento deben ser las ideas y no las cosas, estas ideas tienen su origen en la experiencia.</p> <p>Rechaza el que existan ideas innatas.</p>
<p>David Hume</p>	 <p>s3.amazonaws.com/s3.timetoast.com/public/uploads/photos/1806859/David_Hume.jpg?1473776448</p>	<p>Nació en Inglaterra en 1711 y murió en 1776.</p> <p>Inicia la diferenciación entre ideas e impresiones.</p> <p>Las ideas complejas provienen de la interconexión de las ideas simples.</p> <p>Interviene porque exista una ciencia que estudie la manera como se dan los procesos superiores en la mente.</p>

Cuadro 1
Fuente: Propia.

En las lecturas complementarias encontrarán profundizaciones sobre los postulados de los diferentes pensadores que aportaron a la génesis de la psicología, así como breves introducciones al tema de la semana 2 sobre las escuelas o movimientos en psicología.

Para recordar

La Psicología como ciencia tiene una historia interesante que se remonta a muchos siglos atrás con los griegos y que aún se escribe. Esta ciencia ha hecho desarrollos importantes que afectan a todas las demás ciencias cuyo objeto de estudio es el ser humano.

Una imagen interesante de esta historia se encuentra en la siguiente imagen:

Historia de la psicología

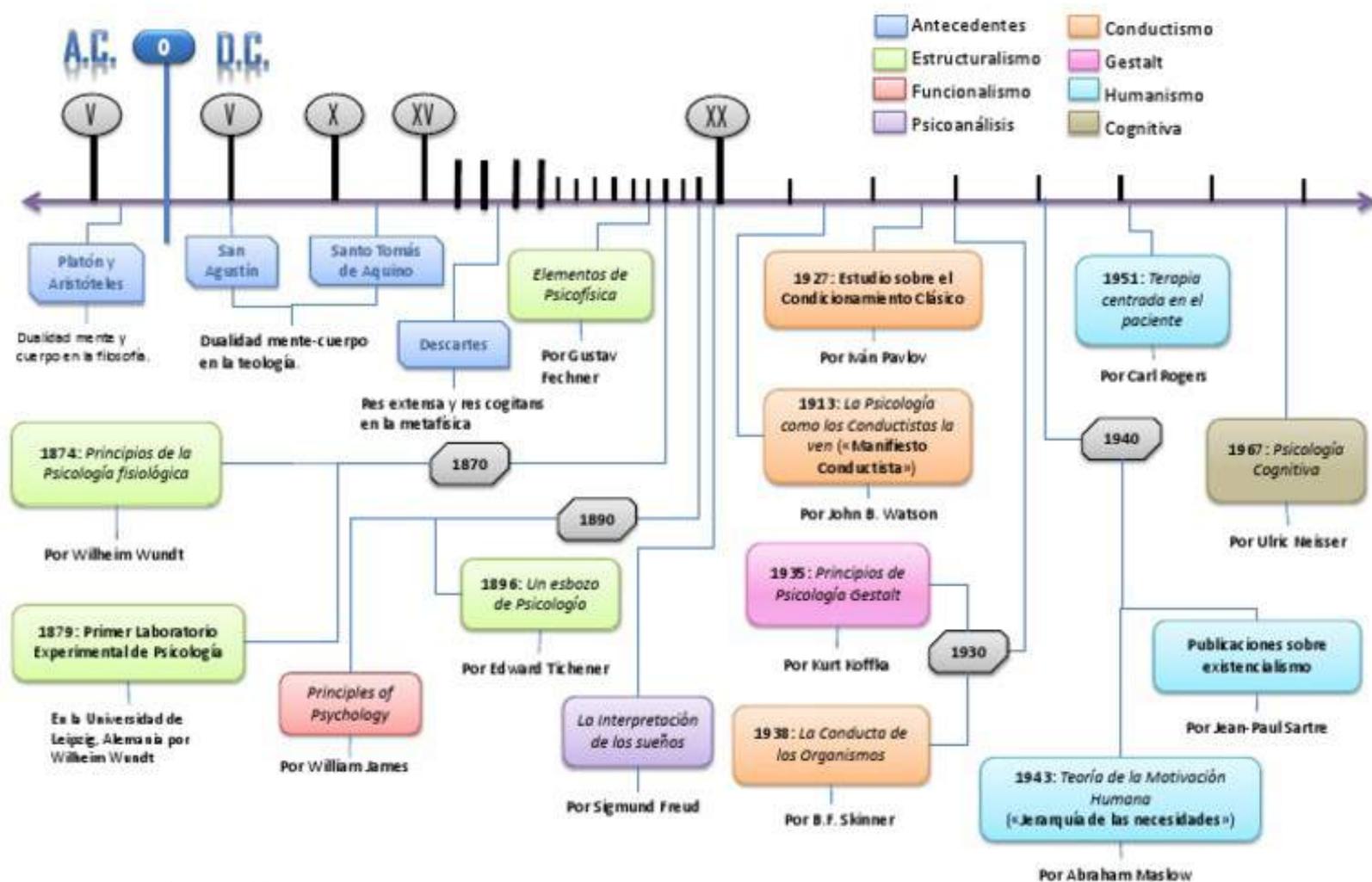


Imagen 15

Fuente: <https://img2-2-f.scribdassets.com/img/document/27799701/original/9be32f6516/1464802765>

Actividad Autoevaluativa

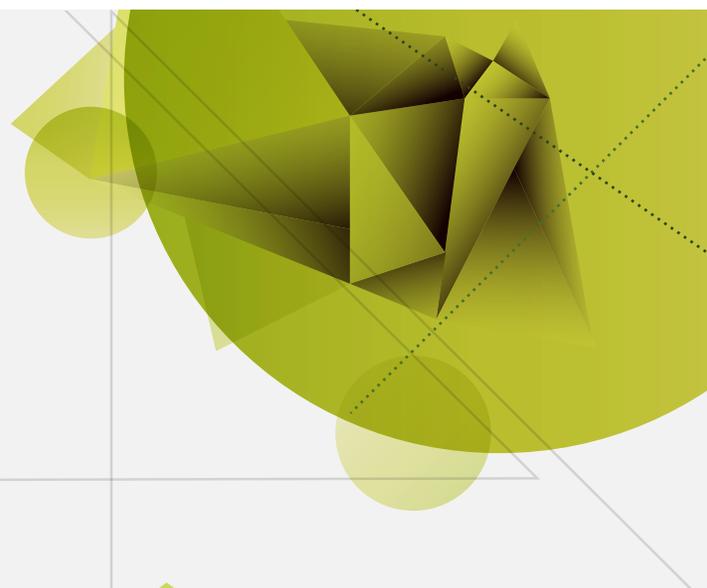
Realice un resumen de los postulados que hicieron cada uno de los pensadores que contribuyeron a hacer la historia de la psicología.



1

Unidad 1

Escuelas
psicológicas



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En esta segunda semana del módulo Fundamentos de Psicología se darán a conocer las más importantes escuelas que dentro de la psicología se han generado a partir de su establecimiento como ciencia independiente de la filosofía, la teología y las explicaciones metafísicas sobre la conducta y la mente de los seres humanos.

Cada una de estas escuelas representó un avance importante en la psicología en cuanto a su objeto de estudio y el método utilizado para conocerlo. Obviamente con el paso del tiempo estas escuelas han evolucionado o se han extinguido según la pertinencia y científicidad de sus postulados y teorías.

Las escuelas están presentadas en orden cronológico acorde con el momento de su aparición, recalcando de cada una de ellas los autores que en mayor medida contribuyeron a su desarrollo además de una síntesis de los aspectos que a cada una de ellas se le critican.

De cada una de ellas se explicará su nombre, momento en el tiempo en el cual se desarrollo, objeto de estudio, metodología junto con los representantes más conocidos que generaron aportes para la fundamentación y el desarrollo de la corriente respectiva.

Las escuelas sobre las que se trabajará serán las siguientes:

- Estructuralismo
- Funcionalismo
- Conductismo
- Psicoanálisis
- Gestalt
- Cognoscitivismo

Estas constituyen parte fundamental del conocimiento de los fundamentos de la psicología y son un referente obligado para quien necesite conocer los aspectos básicos de esta disciplina.

- En esta semana usted abordará el desarrollo de las escuelas psicológicas desde sus inicios hasta la actualidad.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante seguir el hilo conductor de la temática, ya que esta se diseñó en orden cronológico.
- Lea con detenimiento los contenidos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de la actividad evaluativa
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados
- Las actividades propuestas para la semana 2 deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Escuelas psicológicas

Posterior a la psicología pre científica, en la cual se trató por parte de los pensadores de la antigua Grecia, de los teólogos y de los filósofos de entender si existía alguna conexión entre la mente y el cuerpo, o por el contrario si estos dos eran entidades diferentes, con ocasión de esta y otras reflexiones se inicia el estudio de la psicología como ciencia, separada de la filosofía.

Las escuelas psicológicas surgieron entonces, como agrupaciones de psicólogos, pedagogos, médicos entre otros, que pensaban de manera similar con respecto a los postulados teóricos y el objeto de estudio del cual se debería ocupar la psicología como el estudio del comportamiento y la mente humana.

Estas escuelas han ido con el paso del tiempo extinguiéndose, debido a la inoperancia de sus teorías, evolucionado gracias a los desarrollos tecnológicos y teóricos o transformándose para dar origen a nuevas maneras de concebir y analizar el comportamiento de los seres humanos en diferentes entornos.

Una de las ideas que dio pie para el inicio de la psicología como ciencia fue el evolucionismo, desarrollado desde finales del siglo XVIII y consolidado en el siglo XIX, penetró

varios campos del saber, ya que afirmaciones como la de la adaptación al medio, aprendizaje por herencia o por experiencia, utilidad de las funciones biológicas y los reflejos como respuestas simples, generaron interés en el desarrollo y establecimiento de patrones de conducta ordenados por la mente para sobrevivir, adaptarse y lograr la conservación de la especie.

A esto se le suma de manera relevante el estudio hecho por Darwin sobre las emociones en humanos y animales, lo que permitió el inicio de la psicología comparada y la experimentación en animales que daría a futuro la base para la extrapolación.

En el año de 1940 en Alemania con Ernest Weber y Gustav Fechner quienes estudiaron en Alemania la relación existente entre las sensaciones y los estímulos físicos por medio de criterios experimentales dejando atrás la especulación y las explicaciones metafísicas se hizo antesala a los estudios de tipo experimental en psicología.

Tradicionalmente se considera que el inicio de la psicología como ciencia se dio a partir del año 1879 cuando el alemán Wilhem Wundt creó en la Universidad de Leipzig el **primer laboratorio experimental de psicología** por ello se le otorgó el título de Padre de la psicología científica.

A partir de ese momento se generan diferentes corrientes y escuelas que abordan la psicología desde diversas perspectivas, ya que esta es una ciencia que posee diversas teorías para dar explicación a la conducta humana y los fenómenos mentales.

Estructuralismo

- Se sucedió en la segunda mitad del siglo XIX en Alemania.
- Wilhelm Wundt su mayor exponente nació en Alemania y vivió entre 1832 y 1920.
- Escribió: Contribuciones a la teoría de la percepción sensorial y Principios de psicología fisiológica.
- Propuso un programa en psicología experimental para la Universidad de Leipzig
- Profundizó en el cálculo del tiempo que una persona tarda en reaccionar a un estímulo.
- Realizó investigaciones en: psicofísica, cronometría mental, procesos cognitivos, tiempo de percepción de sensaciones.

Para los estructuralistas el objeto de estudio de la psicología era describir la mente en cuanto a su estructura llegando a conocer los elementos primarios de la experiencia mental, el centro de sus postulados se encontraba en:

- La conciencia en cuanto a sus elementos característicos.
- La organización de las experiencias complejas.
- La correlación entre los fenómenos mentales y los eventos físicos.

Una de los postulados del estructuralismo es que la conciencia inmediata o mente es un proceso. La base de los procesos mentales también llamada conciencia está en la asociación de los elementos simples que son:

- Las imágenes que no requieren la presencia de un estímulo sensorial o de la presencia del estímulo para experimentar sensaciones
- Los sentimientos o emociones que hacen referencia a lo subjetivo del mundo
- Las sensaciones definidos como fenómenos mentales que se dan como resultado de la estimulación de los sentidos.

Estudiante de Wunt, **Edwad B Titchener (1867 – 1923)** adoptó solamente algunas de las ideas de su maestro, se interesó por el desarrollo del conocimiento de las estructuras de la mente humana adulta normal.



Imagen 1

Fuente: <http://larretacoach.com/blog/wp-content/uploads/2012/06/introspeccion.jpg>

Utilizó para sus experimentos la introspección definida por el Diccionario de psicología científica y filosófica como “el conocimiento que el sujeto tiene de sus propios estados mentales.... La introspección o percepción interna tiene como fundamento la capacidad reflexiva que la mente posee de referirse o ser consciente de forma inmediata de sus propios estados”

La introspección era el método para conocer de manera detallada las sensaciones, los pensamientos y las emociones que experimentaban los adultos normales ante diferentes estímulos por medio de las descripciones que hacían estos a manera de autoexamen.

Pensaba que el sentido de la psicología radicaba en encontrar las sensaciones básicas y las formas en que estas se relacionaban, ya que la mente humana funcionaba por medio de sensaciones que formaban conjuntos por medio de leyes de asociación. Para él lo valioso y científico eran los hechos, no así las teorías.

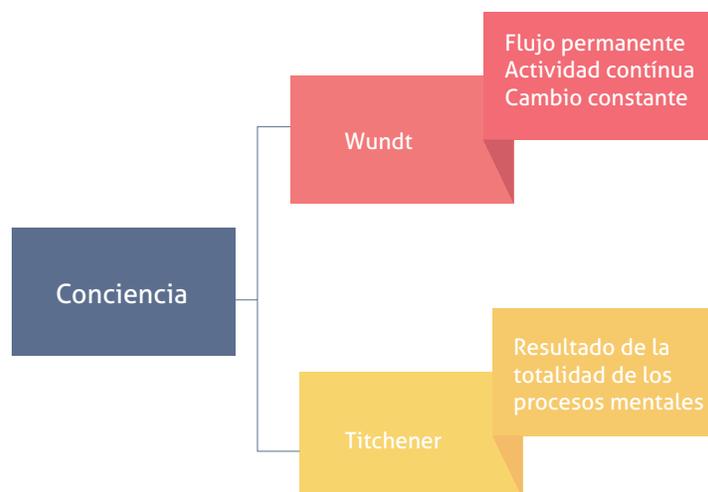


Figura 1
Fuente: Propia.

Críticas al Estructuralismo

El estructuralismo al utilizar como base de su método de investigación la introspección, no generó confianza ni recursos para incrementar en sus ideas la validez. Esto se hizo evidente cuando los reportes de los sujetos sobre fenómenos iguales variaban según la habilidad de estos para convertir las sensaciones a palabras que las describieran apropiadamente, sumado al sesgo de la valoración sobre el evento.

Funcionalismo

Se dio a finales del siglo XIX y los primeros diez años del siglo XX en América.

Se considera el primer enfoque netamente americano en psicología, proviene de los psicólogos que se formaron en Alemania con Wundt y Titchener que tenían una interpretación diferente del objeto de estudio de la psicología.

Se interesaron en conocer cómo funcionaba y para qué servía la mente. Se vio influenciado por otras corrientes y pensadores como por ejemplo Charles Darwin, al tener en cuenta que la adaptación no solo del individuo sino de la especie era objeto de estudio de la psicología.

Se puede afirmar que el funcionalismo tuvo una vida corta, pero su importancia radica en que sentó las bases del conductismo, es decir, sirvió de transición entre las ideas rígidas del estructuralismo y la interconexión entre la teoría y la práctica que hacen parte del conductismo. Se interesó por investigar la mente de los animales, y el resultado de la interacción con el medio según el comportamiento del ser.

Funcionalismo	
William James 1842-1910	Jhon Dewey 1859-1952
<p>En 1890 publicó Principios de psicología. Se centra como su nombre lo indica en la función de la mente. Estudió las funciones que se generan de los pensamientos y los sentimientos. La conciencia es un todo y no es posible dividirla en mínimas unidades. Apuntó al pragmatismo en psicología. Entendía la psicología como la disciplina que se ocupa de la adaptación del hombre a su entorno social. Se interesó por saber cómo se forman los hábitos también llamados conductas de adaptación a la vida en comunidad. Profundiza en la relación con el entorno y el desenvolvimiento en el mismo. Estuvo influenciado por las ideas de Darwin sobre la supervivencia de las especies en el entorno social. Afirmó que las conductas que dificultan la adaptación social tienden a desaparecer. Pensaba que es más importante lo que la conciencia hace que lo que contiene. Diferenció entre la memoria permanente y la memoria a corto plazo.</p>	<p>Filósofo, pedagogo y psicólogo. Su pensamiento se basaba en el hecho de que la adaptación se logra gracias al cambio permanente. Fue el primero en plantear que el problema del aprendizaje debía ser tratado por la psicología. Los impulsos sublimados son aquellos que varían acorde con su interacción con el medio. La interacción con el medio es controlada por los hábitos que pueden ser rutinarios o inteligentes. Los hábitos rutinarios se suceden en ambientes estables. Los hábitos inteligentes son aquellos en los que se usan aspectos que cambian el ambiente. Para hablar de la conducta y la educación utilizaba la expresión "un organismo en un ambiente".</p>

Figura 2
Fuente: Propia.

Críticas al Funcionalismo

Dado que se centró en el tema de la adaptación, era muy difícil realizar experimentos que comprobaran esta teoría, o la posibilidad de que sus postulados pudieran predecir algún tipo de conducta, así que sus aportes solo fueron de tipo conceptual más no experimental.

Conductismo

- Esta escuela tiene su raíz a la mitad del siglo XX.
- La conducta es el objeto de estudio.
- Se centra en el estudio de las conductas medibles y observables.
- Incluyen los animales y su conducta como método para estudiar el aprendizaje.

El precursor del conductismo fue el fisiólogo Iván Pavlov quien entre los años 1890 y 1900 notó una respuesta no esperada de salivación en los perros cuando se acercaban los experimentadores. Inicialmente el evento era una molestia para el estudio de los procesos de digestión, que fue su interés inicial, posteriormente se centró en este evento "casual" y desarrolló sus estudios sobre los reflejos condicionados y no condicionados, denominado condicionamiento clásico.

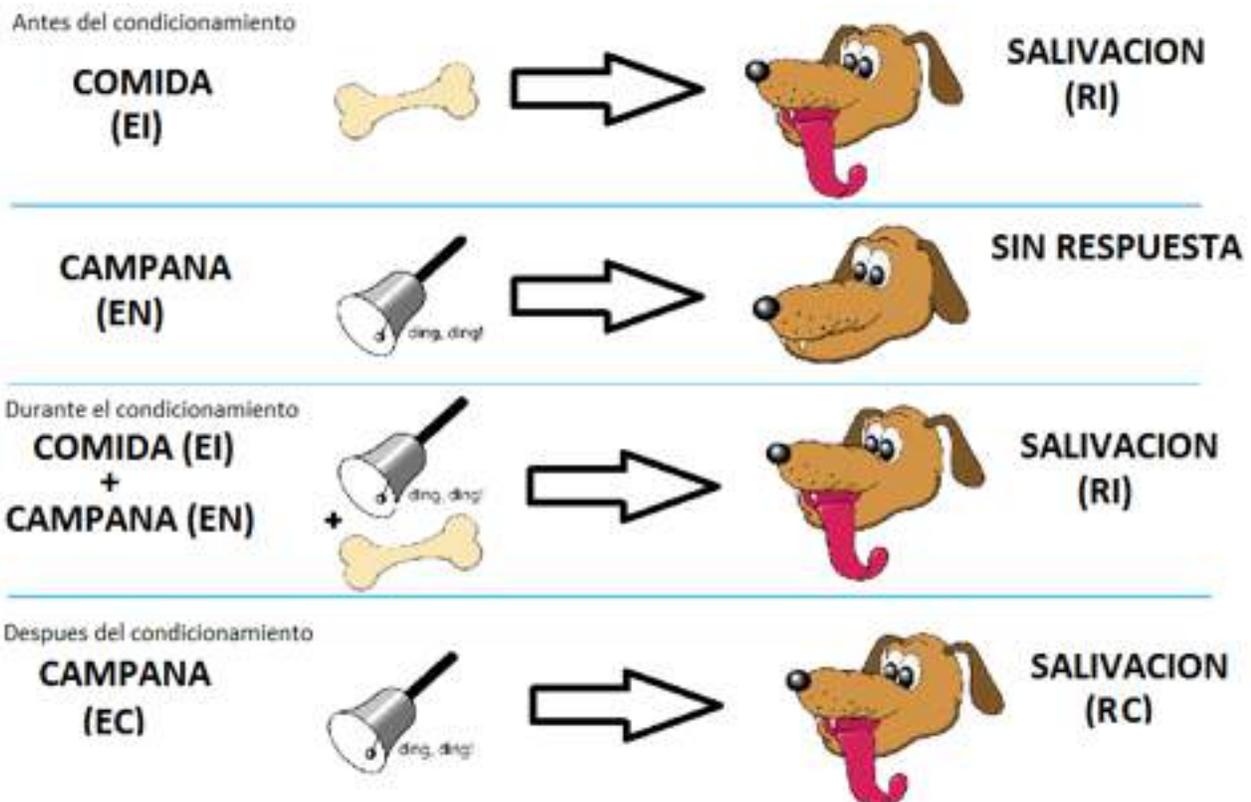


Imagen 2

Fuente: http://2.bp.blogspot.com/-tBdxuP_1kL4/Tt-nDa_Ft9I/AAAAAAAAABU/LoxdqJD_KsQ/w1200-h630-pnu/condicionamiento-clasico1.png

En este experimento Pavlov estudió antes del condicionamiento la salivación del perro, llamada respuesta incondicionada RI, ante la comida, llamado estímulo incondicionado EI, con el sonido de una campana, llamado estímulo neutro EN. Durante el condicionamiento presentó al tiempo la comida EI con el sonido de la campana EN, y observó que el perro salivaba RI, posterior a varios ensayos, después del condicionamiento, encontró que al sonar la campana, estímulo condicionado EC, el perro salivaba, dándose la respuesta condicionada RC.

A partir de esta investigación quedó claro que era posible mediante una técnica de aprendizaje, lograr que un animal adquiriera una nueva conducta gracias al condicionamiento de una respuesta específica de tipo reflejo. Para mayor información al respecto pueden visitar http://www.aularagon.org/files/espa/accesocgs/psicologia/unidad_04/pagina_17.html

Este mecanismo de reacción debido a la relación entre estímulos y respuestas dio para posteriores aplicaciones y variaciones que han sido usadas por la psicología desde ese entonces hasta el momento.

Los mayores aportes del conductismo radican en el uso de animales dentro de entornos totalmente controlados bajo un método experimental y la intención de explicar de manera científica los procesos que justifican la conducta humana.

Jhon B Watson (1878-1958)

- Fundador del conductismo.
- El objeto de estudio de la psicología pasó a ser la conducta y el método de estudio es el análisis experimental.
- El estudio del comportamiento observable es la única forma para entender las acciones humanas.

- Utiliza la experimentación y la observación.
- La suma de condicionamientos es lo que constituye la conducta del ser humano.
- Trabaja sobre el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante asociando estímulos y respuestas.

Burrhus F Skinner (1904-1990)

- Se considera el más importante de los conductistas radicales.
- Desarrolló el condicionamiento operante también llamado instrumental como una alternativa al condicionamiento clásico.
- Propuso técnicas para lograr con éxito la modificación de conductas en los humanos.
- Planteó la educación programada, en la cual se enseña a estudiante pequeñas unidades de información para ser aprendidas de manera sucesiva y acumulativa.
- Escribió “La conducta de los organismos”, y “Más allá de la libertad y la dignidad”.

Uno de sus experimentos más conocidos es la caja de Skinner, en la cual por medio del castigo por desviarse del objetivo y el refuerzo a las aproximaciones sucesivas, hasta llegar a la conducta deseada, se enseña un patrón de conducta, esta estrategia es exitosa en el incremento o la extinción de comportamientos específicos.

Este tipo de condicionamiento puede ser usado en cadena de manera que las conductas más simples reforzadas o castigadas adecuadamente pueden dar como consecuencia conductas complejas que se aumentan o desaparecen. Este proceso se llama condicionamiento operante y es utilizado aún con mucho éxito para enseñar a niños y adultos.

Operant Conditioning I

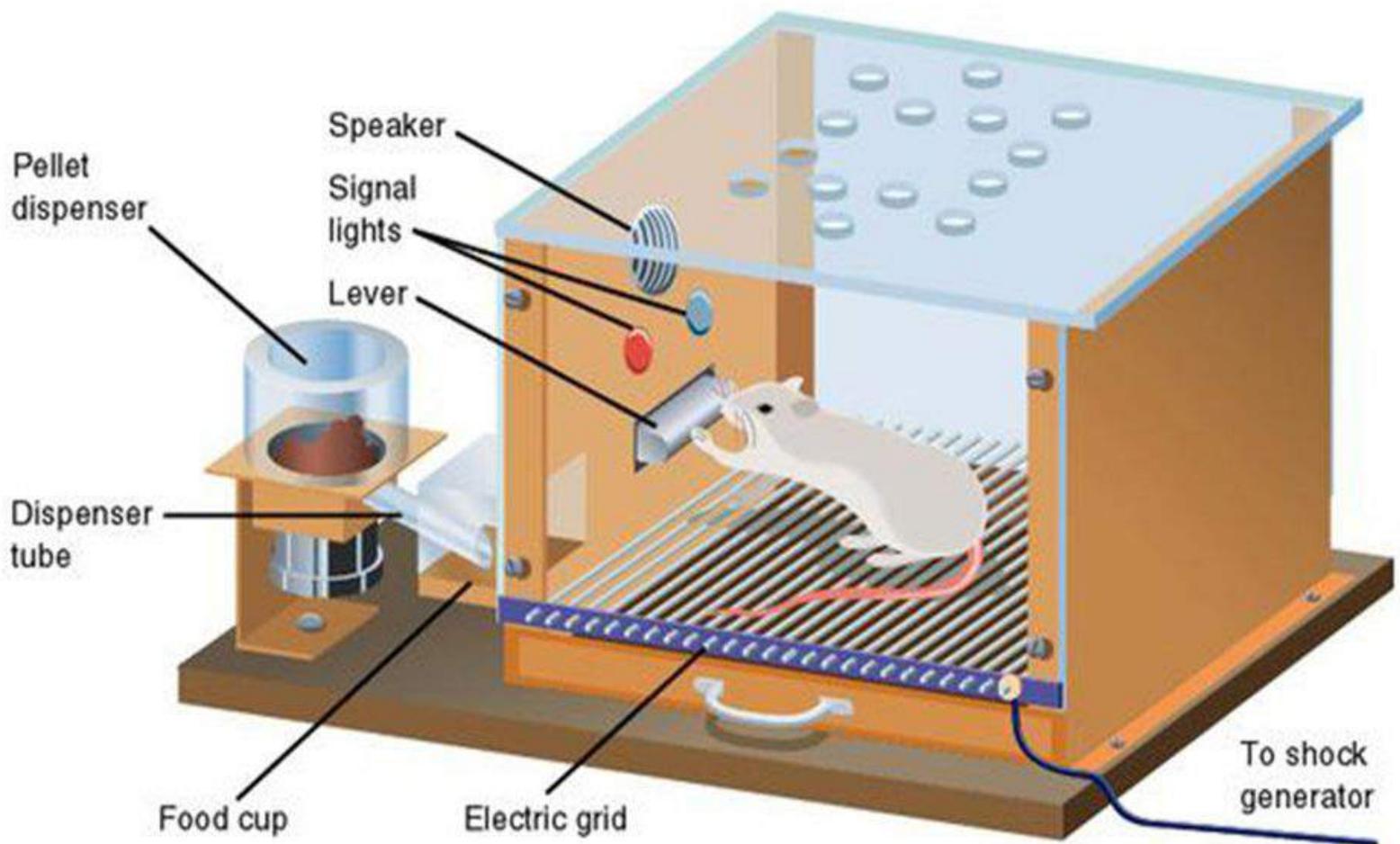


Imagen 3

Fuente: http://images.slideplayer.com/25/8138819/slides/slide_1.jpg

Sus primeros experimentos fueron con ratas y palomas a las cuales cuando se acercaban a una palanca para tocarla o a un botón de un color específico recibían comida, en caso de alejarse de la palanca o tocar el botón equivocado recibían una ligera descarga eléctrica.

El condicionamiento operante trabaja sobre las conductas voluntarias, y su utilidad radica en el logro de consecuencias específicas. Es una forma de aprendizaje en el cual una respuesta mediada por la voluntad se debilita o refuerza acorde con lo positivo o negativo de las consecuencias de esta. En este esquema el aprendizaje sirve para por medio de la voluntad lograr un resultado apetecible, ya que tanto los animales como los humanos tienden a repetir aquellas conductas que van seguidas de consecuencias favorables.

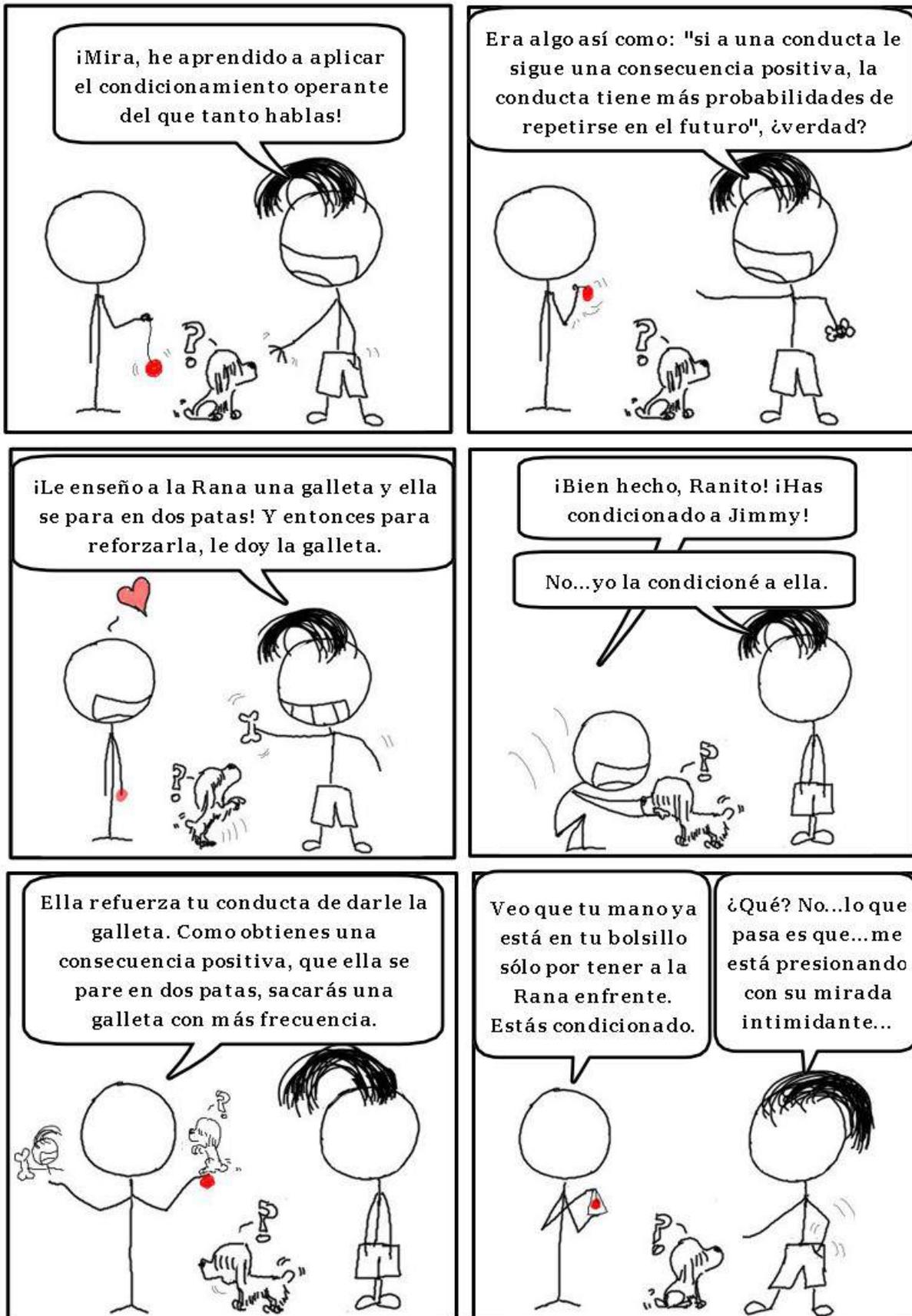


Imagen 3

Fuente: <https://adrimtz13.files.wordpress.com/2013/03/condicionamiento-operante.jpg>

Críticas al conductismo

- No tiene en cuenta la personalidad, las emociones, los estados mentales o la voluntad.
- No aporta explicaciones para los procesos cognitivos.
- Es reduccionista ya que desconoce el rol del sistema nervioso y las conductas innatas.

Psicoanálisis

Escuela de psicología que se inició a finales del siglo XIX.

Principal representante
Sigmund Freud
Austria 1856 - 1939
Médico neurólogo



Método de estudio
Hipnosis
Libre asociación

Planteamientos
Teoría de la personalidad
Etapas psicosexuales del desarrollo
Tesis del eros y el tanatos

Objeto de estudio
Inconsciente

Figura 3
Fuente: Propia.

- Afirmaba que los trastornos infantiles y la represión estaban directamente relacionados con los trastornos mentales.
- La motivación sexual era la explicación para la mayoría de las conductas humanas.
- Generó el método psicoanalítico donde la libre asociación, es decir, permitir que el paciente hablara sin restricciones, permitía conocer sus estados mentales y dar explicación a sus conductas.
- Estudió la interpretación de los sueños como mecanismo de expresión de ideas inconscientes que no eran evidentes a partir de la libre asociación.

Lo que él llamó el aparato psíquico estaba compuesto de: *“El Ello: Se rige por el principio del placer por lo que es eminentemente inconsciente. El Yo: Es una ensalada de contenidos que pueden ser conscientes o inconscientes, se rige por el principio de realidad y actúa con el ello y el superyó. El Superyó: Representa las normas morales e ideales”* Zepeda (2012).

Uno de los planteamientos más conocidos de Freud fueron las etapas del desarrollo, debido a que uno de los intereses en profundizar en la psicología se encontraba en el tratamiento de la conducta anormal, la cual afirmó, tenía su fundamento en los traumas de la infancia y la no superación de alguna de las etapas de esta.

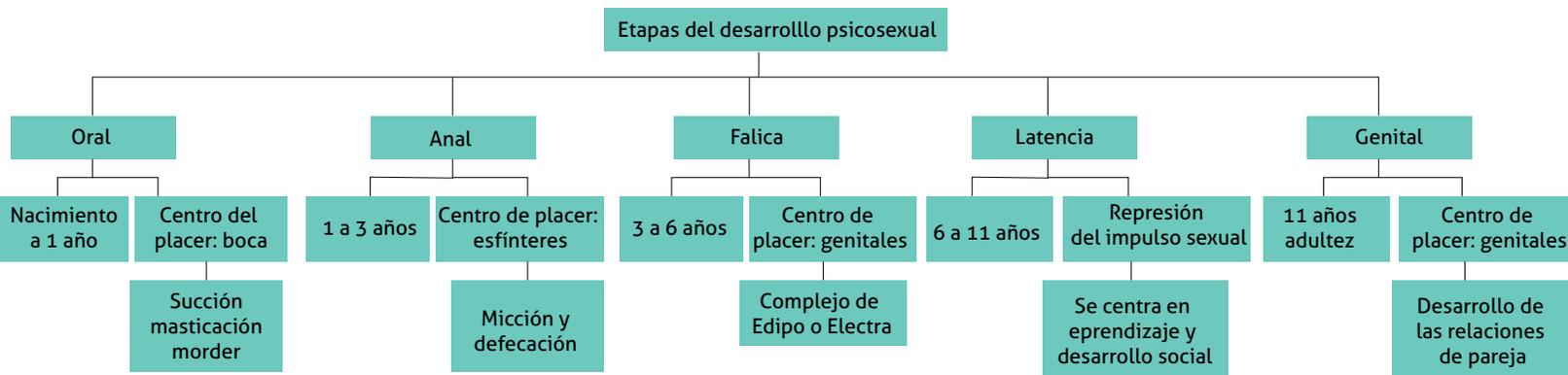


Figura 4
Fuente: Propia.

Críticas al psicoanálisis

- Dificultad para comprobar o refutar sus postulados.
- Es más una pseudociencia que una ciencia.
- No ha sido posible comprobar que los problemas de conducta de la adultez se relacionen de manera directa con el desarrollo en la infancia.
- La eficacia de su tratamiento es muy controvertida.

Gestalt



Figura 5

Fuente: <http://pegatineando.com/image/cache/data/Cosas%20nuevas/gestalt-500x500.gif>

La palabra Gestalt es un sustantivo del idioma alemán que muy a menudo es traducido como configuración o totalidad, pero dado que no existen en otro idioma una traducción fiel, se utiliza la palabra sin traducir.

En la Gestalt el aprendizaje no es el resultado de la sumatoria de conocimientos, esta Escuela afirma que todas las conductas o problemas de la misma se pueden descomponer en unidades más pequeñas para facilitar la interpretación y su posterior restructuración de elementos constitutivos para modificar conductas o resolver problemas relacionados con el comportamiento.

La Gestalt como escuela de psicología surgió con **Max Wertheimer** (1880-1943) en Alemania, para él la base de la percepción es innata y se basa en un conjunto de leyes organizativas.

¿Qué ve usted?
¿Un árbol o un gorila y un tigre?



Figura 6

Fuente: <http://forum1.djicdn.com/data/attachment/forum/201605/06/195916b2h61hbf1ihfj2uo.jpeg>

Su objeto de estudio es las leyes de la organización perceptiva del ser humano, para ellos el tema central de la psicología está en entender cómo la conciencia conforma distintas partes de información para crear un todo con sentido específico, por este motivo la mejor traducción de Gestalt es totalidad o configuración. El isomorfismo y el totalismo aportan los principios para sus ideas.



¿Qué ve usted?
¿El perfil de una mujer joven o la
cara de una anciana?

Figura 7

Fuente: <http://theallamericanjobsplan.weebly.com/uploads/3/1/2/3/31230905/7975884.jpg?294>

La frase insignia de la Gestal bajo la cual se puede afirmar que esta es la psicología de la forma es “el todo es algo más que la suma de sus partes”, de allí que en el comportamiento haya más que estímulos y respuestas porque el organismo genera una particular manera de ordenar la información que recibe, y es esa manera de ordenar el objeto de estudio de la psicología como unidad de análisis.

¿Qué ve usted?
¿Un gato o un ratón?



Figura 8

Fuente: <http://abr-casa.com.br/blog/brunetefracaroli/files/2013/03/Screen-Shot-2013-03-25-at-20.56.04.png>

Wolfgang Köhler (1887-1967) realizó investigaciones en las Islas Canarias sobre percepción y aprendizaje con monos, sobre inteligencia animal que aportaron bases para conocer temas sobre pensamiento y percepción en humanos. Desarrolló el concepto de aprendizaje por insight que es una palabra utilizada para referirse a la manera de captar, comprender o internalizar algo. Este fenómeno puede sucederse de manera intempestiva, luego de una revisión a profundidad, por medio de símbolos o gracias al uso de técnicas específicas, produciendo modificaciones en la conducta de las personas.

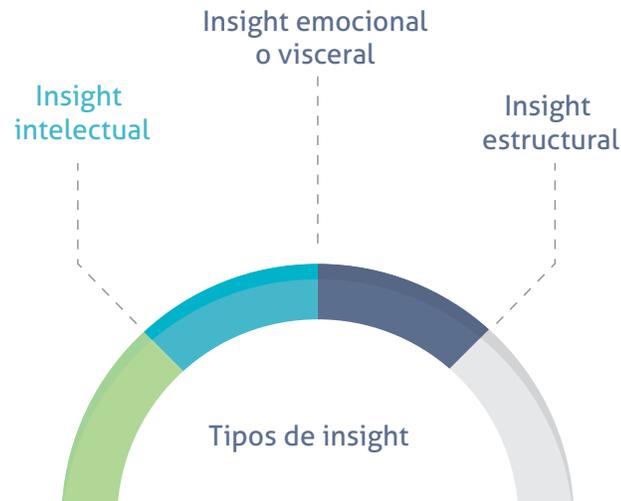


Figura 9
Fuente: Propia.

Insight intelectual: es el conocimiento que se da por medio de la lectura, sin necesidad de compromiso emocional profundo de la estructura de la persona.

Insight emocional o visceral: afecta las profundidades del ser en la medida en que brinda comprensión, conciencia clara y sentimiento sobre las implicaciones del comportamiento propio, lo cual puede generar cambios positivos en la personalidad.

Insight estructural: es el conocimiento proveniente de la conexión de estructuras que se puede dar de manera consciente o inconsciente y que la persona puede adquirir, emplear y proyectar.

Según Delboy (2012) *“La gestalt trabaja la solución de problemas proponiendo una reestructuración perceptiva de la totalidad de la situación o problema, que da como resultado soluciones creativas de manera inesperada o súbita por insight”*.

Max Wertheimer estableció las Leyes de la Gestalt también llamadas leyes de la percepción para explicar cómo se originaban las percepciones con base en los estímulos. En ellas plantean que el cerebro hace su mejor esfuerzo para organizar los estímulos que percibe. Estas han sido utilizadas no solo por la psicología sino por disciplinas tan diversas como la comunicación, la arquitectura, y el marketing entre otras.

En la lectura complementaria Leyes de la Gestalt encontrará cada una de ellas explicada de manera sencilla.

Críticas a la Gestalt

- No existen pruebas experimentales de sus leyes.
- Sus apreciaciones fueron realizadas únicamente con figuras bidimensionales y no con objetos tridimensionales de la realidad.
- Solo tiene en cuenta las experiencias previas y las interpretaciones cuando el estímulo es ambiguo, o no está totalmente estructurado.

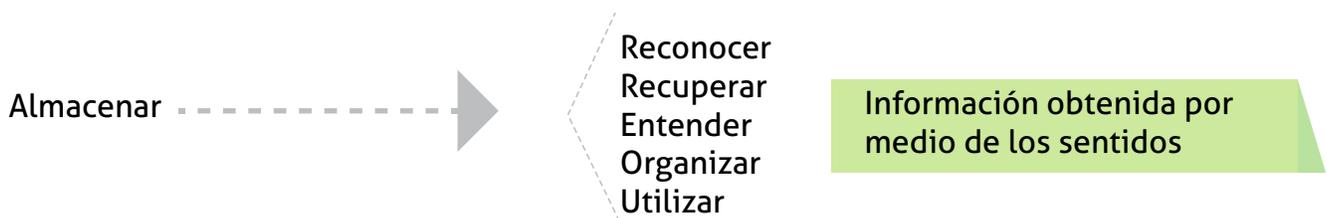
Cognoscitivismo

Nació hacia la mitad del siglo XX.

Su método de investigación fue la experimentación y la observación.

Según Mamani (2013) *"Su objeto de estudio fueron los procesos cognitivos básicos implicados en la recepción, el almacenamiento, la interpretación y la salida de la información. Establecen un paralelismo entre ordenadores y seres humanos a la hora de procesar la información"*. Los psicólogos cognitivos tratan de entender la manera en que procesa la mente toda la información que recibe, es decir, la forma como esta ordena, recuerda y usa esta información.

Conocimiento cognitivo



Jean Piaget (1896-1980) explicó mediante una teoría los diferentes niveles de adquisición del conocimiento o desarrollo cognitivo en los infantes, basado en la existencia de la capacidad para adquirir conocimientos de manera continua y ordenada.



Figura 10
Fuente: Propia.

David Paul Ausubel (1918-2008) realizó importantes contribuciones a la psicología educativa, formulando su teoría del aprendizaje significativo basada según el autor citado por Castillo en 2012 que “Un aprendizaje es significativo cuando puede relacionarse, de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe”

Esta teoría corresponde a una idea cognitiva de aprendizaje, en la cual este se da por medio del encadenamiento de aspectos previos relevantes que sirven de ancla para conocimientos nuevos de manera intencionada, mientras que el aprendizaje por medio de la memorización establece asociaciones arbitrarias de escasa permanencia en la memoria.

Críticas al cognoscitivismo

- Piaget redujo la relevancia en el desarrollo cognitivo de la interacción social.
- Poco se tiene en cuenta las diferencias individuales.

1. Para recordar

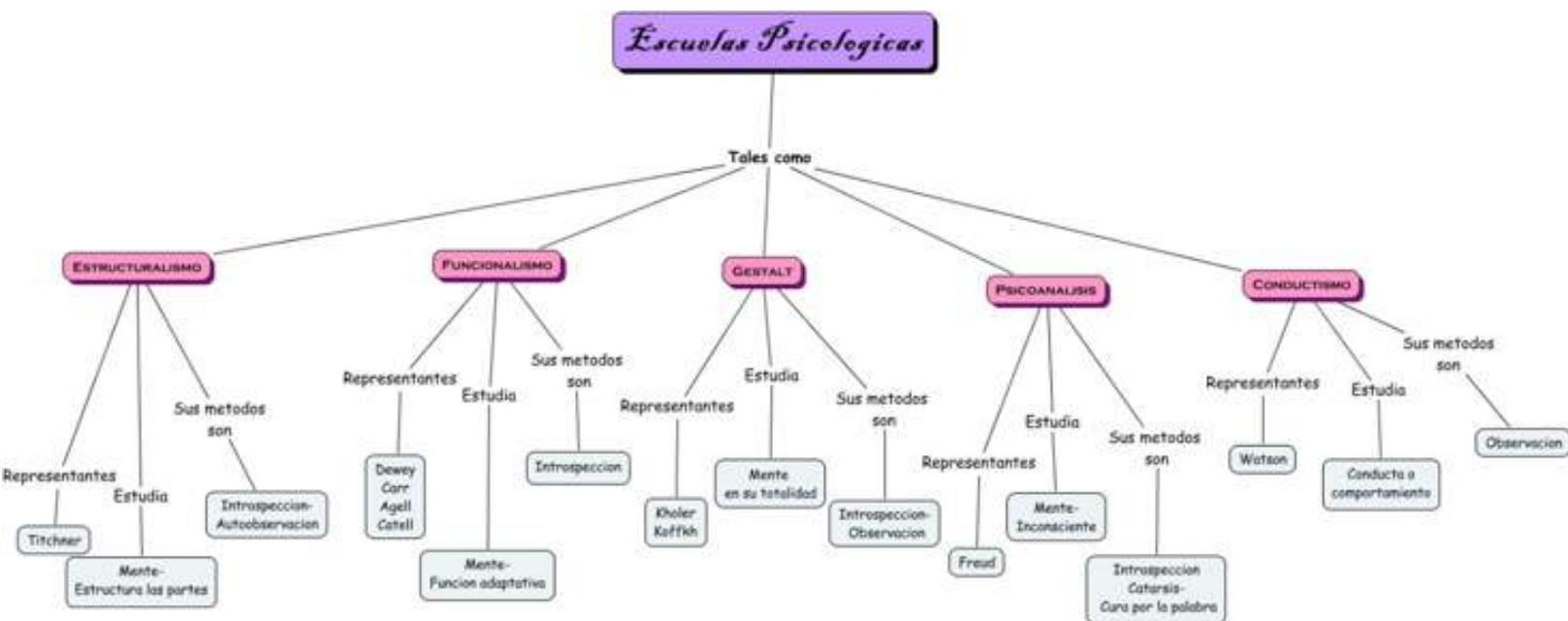


Imagen 4

Fuente: http://skat.ihmc.us/rid=1192632114765_676392668_10298/escelas%20psicologicas.cmap?rid=1192632114765_676392668_10298&partName=htmljpeg

Actividad autoevaluativa

Realice un mapa conceptual donde integre las escuelas psicológicas y sus principales postulados.

2

Unidad 2

Bases fisiológicas del
comportamiento



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En el transcurso de esta semana se abordarán las bases fisiológicas del comportamiento humano, es decir, aquellos factores corporales que de una u otra manera están involucrados en las diferentes expresiones conductuales o estados de ánimo.

Se dará inicio aclarando el objeto de estudio y los temas de los cuales se ocupa la psicología como ciencia de la conducta y la mente humana, la psicobiología como aquella disciplina que reúne los conocimientos de la psicología y biología para dar manejo integral a las patologías del ser humano y por último se aportará una definición general de la neuropsicología como ciencia integradora de las acciones del sistema nervioso en conjunto con los saberes de la psicología.

Como eje de la integración entre la conducta y la fisiología se describirá el Sistema Nervioso en sus generalidades junto con las funciones de coordinación y comunicación que este desempeña a fin de dar respuesta a los estímulos que recibe del cuerpo y el medio.

Como otra variable corporal involucrada en la psicobiología se describirán las generalidades del Sistema Endocrino o de las hormonas que establecen por medio de componentes químicos depositados en la sangre, modificaciones en el comportamiento.

Finalmente se dará una corta descripción de los efectos de la genética y los caracteres heredados sobre el comportamiento.

A grandes rasgos esta semana será de gran utilidad para conocer el intrincado proceso que se da al interior del cuerpo humano a fin de emitir conductas adaptativas o no a los estímulos del medio.

- En esta semana usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a las bases fisiológicas del comportamiento humano.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante seguir el hilo conductor de la unidad, ya que esta se diseñó de manera ascendente.
- Lea con detenimiento los contenidos, comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de la actividad evaluativa.
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados.
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana 3 ya que algunas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual y otras en grupo.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se transmite.

Bases fisiológicas del comportamiento

Los avances en la ciencia moderna gracias al uso de la tecnología y a la investigación aplicada han permitido que las explicaciones biológicas, fisiológicas y genéticas del comportamiento avancen de manera importante, al punto que a futuro será posible explicar y describir en términos biológicos la mente.

La psicología: Hoy en día se considera que el objeto de estudio de la psicología es el comportamiento, el cuál reúne, las actividades que es posible observar, como los movimientos y el habla, y los procesos mentales que son imposibles de observar de manera directa, como la percepción, los recuerdos y los sentimientos entre otros.

En este sentido la psicología se ocupa de las funciones básicas que son:



Imagen 1

Fuente: <http://guiamexico.com.mx/Imagenes/m/209384361-1-consultorio-psicologico-especializado-en-psicoterapia.jpeg>

- Aprendizaje
- Memoria
- Lenguaje
- Pensamiento
- Emociones
- Motivaciones

La biología a su vez se ocupa del estudio de los seres vivos en cuanto a sus elementos, manifestaciones vitales e interacción con el medio y con otros seres vivos.

La psicobiología por ende es la unión de estas dos ciencias, la cual le da relevancia a los sistemas y procesos biológicos comprometidos en el comportamiento, y cómo la selección los ha moldeado, aportando a la evolución de diversos repertorios comportamentales que utilizan los animales y los humanos.

La psicobiología se constituyó como disciplina científica en el año de 1949 a partir de la publicación del libro de D. Hebb "La organización del comportamiento" el cual plantea la primera teoría coherente con respecto a la manera en que produce la actividad cerebral y fenómenos tan complejos como las emociones, los pensamientos y la memoria entre otros.

La psicobiología se ocupa del estudio de la

conducta en cuanto a sus bases biológicas y los procesos mentales. La Universidad de los Llanos (2013) afirma que *“La psicobiología (PSB), estudia las bases biológicas de la conducta y de la cognición, dirigiendo su atención hacia los sistemas nervioso y endocrino, la evolución y la herencia.”*

Esta ciencia hace énfasis en los aspectos neuroendocrinos y genéticos relacionados con la conducta, el comportamiento en cuanto a los cambios fisiológicos que lo anteceden, acompañan o suceden y las relaciones entre el comportamiento y la biología.

Con base en lo anterior, la psicobiología para entender el comportamiento de una persona, se ocupa principalmente de sus características biológicas, que tanto estas son determinadas por los genes, y el resultante de la relación entre los factores genéticos y los sistemas nervioso y endocrino, así como del entorno para dar lugar al comportamiento.

Ejemplo:

En casos de depresión, se evalúa el componente genético, es decir, si hay en la familia cercana casos de depresión, ya que esta tiene un componente heredado importante, anexo a esto se valoran entre otras los niveles de la hormona cortisol, una de las involucradas en estos casos, junto con la afectación del sistema nervioso, con el fin de generar estrategias de intervención que tengan en cuenta estas variables para con apoyo farmacológico y terapéutico mejorar la calidad de vida de las personas con la enfermedad.

La neuropsicología por su parte según Iteap (2012) *“tiene por objeto el estudio de las alteraciones cognoscitivas y emocionales,*

así como de los desórdenes de la personalidad provocados por lesiones en el cerebro, que es el órgano del pensamiento y, por lo tanto, el centro de la conciencia”.

Acorde con la recepción e interpretación de la información sensorial, el cerebro establece comunicación, relacionándose a través del lenguaje y la motricidad con quienes lo rodean, de esta forma crea continuidad y genera por medio de la memoria una identidad propia y pertinente.

De esta relación se deriva el hecho de que el sufrimiento cerebral debido a una lesión o una malformación se haga evidente a través del comportamiento, es por ello que a la neuropsicología se le llame también neurología del comportamiento.



Figura 1
Fuente: Propia.

El aspecto que ocupa a los neuropsicólogos en mayor medida son las funciones cognitivas, definidas como los procesos que realiza la mente para poder llevar a cabo tareas específicas, estas funciones logran que la persona pueda interactuar de manera adecuada con el entorno gracias a la recepción, clasificación, transformación, acumulación, producción y recuperación de la información.

Orientación	Capacidad que permite a las personas estar conscientes de la situación personal, temporal y espacial.
Gnosias	Dar significado a través de la elaboración, interpretación y asignación de lo que se recibe por medio de los órganos de los sentidos.
Atención	Capacidad para desarrollar, orientar y sostener un estado de actividad apropiado para procesar adecuadamente la información.
Funciones ejecutivas	Habilidades involucradas en la creación, regulación, actuación adecuada, y readaptación de comportamientos orientados a un fin.
Praxias	Destreza para ejecutar actividades motoras voluntariamente y generalmente aprendidas.
Cognición social	Forma como se piensa, se siente y se actúa con base en la interpretación de los comportamientos y emociones con respecto a los demás.
Memoria	Destreza para identificar, almacenar y retomar de forma efectiva aquello que se ha aprendido o vivido.
Lenguaje	Habilidad para crear, transmitir y entender ideas por medio de sonidos, símbolos o gestos.
Habilidades visoespaciales	Habilidad para visualizar, analizar y utilizar un objeto mentalmente.

Figura 2. Las funciones cognitivas
Fuente: Propia.

Ejemplo:

Cuando una persona sufre un accidente en el cual tuvo un trauma craneo encefálico, acorde con el lugar de la lesión, es posible que algunas de sus funciones se hayan deteriorado o desaparecido, en esos casos, para poder establecer un diagnóstico y tratamiento adecuado es necesario realizar una evaluación neuropsicológica completa que dé cuenta de las funciones que se vieron alteradas.

El Sistema Nervioso

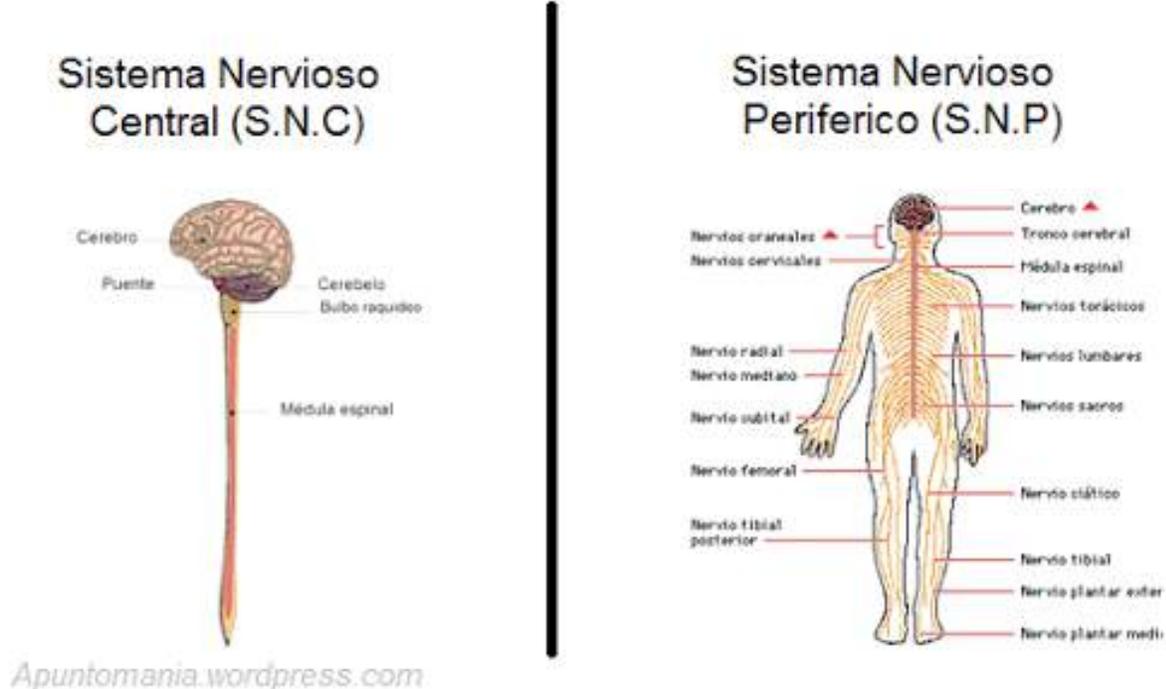


Imagen 1

Fuente: https://1.bp.blogspot.com/-K8PjI0V2npo/Ubft9JLsWsl/AAAAAAAAAAg/dQezT_fBAOk/w506-h910/jsdhasd.png

El Sistema Nervioso (SN) de los humanos está constituido por una red de tejidos, que procesan la información proveniente de los órganos sensoriales, para dar como resultado respuestas al cambiante medio, dentro de las que se destacan las funciones intelectivas como la atención, la memoria y las emociones. Este es un sistema electro químico de intercambio de información que permite a los seres humanos pensar, sentir y actuar.

La tarea de este sistema consiste en recibir los estímulos internos y externos cumpliendo una función sensitiva, analizarlos y emitir una respuesta en cumplimiento de la función integradora y posterior a estas dos funciones generar un movimiento muscular, la activación de una glándula...a través de su función motora.

Ejemplo:

Cuando una persona debido a una cirugía en la que se expone su cerebro, es estimulada en áreas específicas por medio de un impulso eléctrico, según el área que se estimule es posible que se dé un movimiento aún si la persona está bajo anestesia general.

El sistema nervioso humano para su estudio y desde una óptica anatómica se divide en Sistema Nervioso Central SNC y Periférico SNP. Su unidad fundamental son las neuronas, las cuales por medio de señales químicas o eléctricas, coordinan las respuestas que se envían desde cualquier parte del organismo. Las neuronas tienen la particularidad de no reproducirse ni regenerarse, se nace con una cantidad específica de neuronas, y si estas por cualquier circunstancia se mueren, el individuo, por ningún medio podrá recuperarlas.

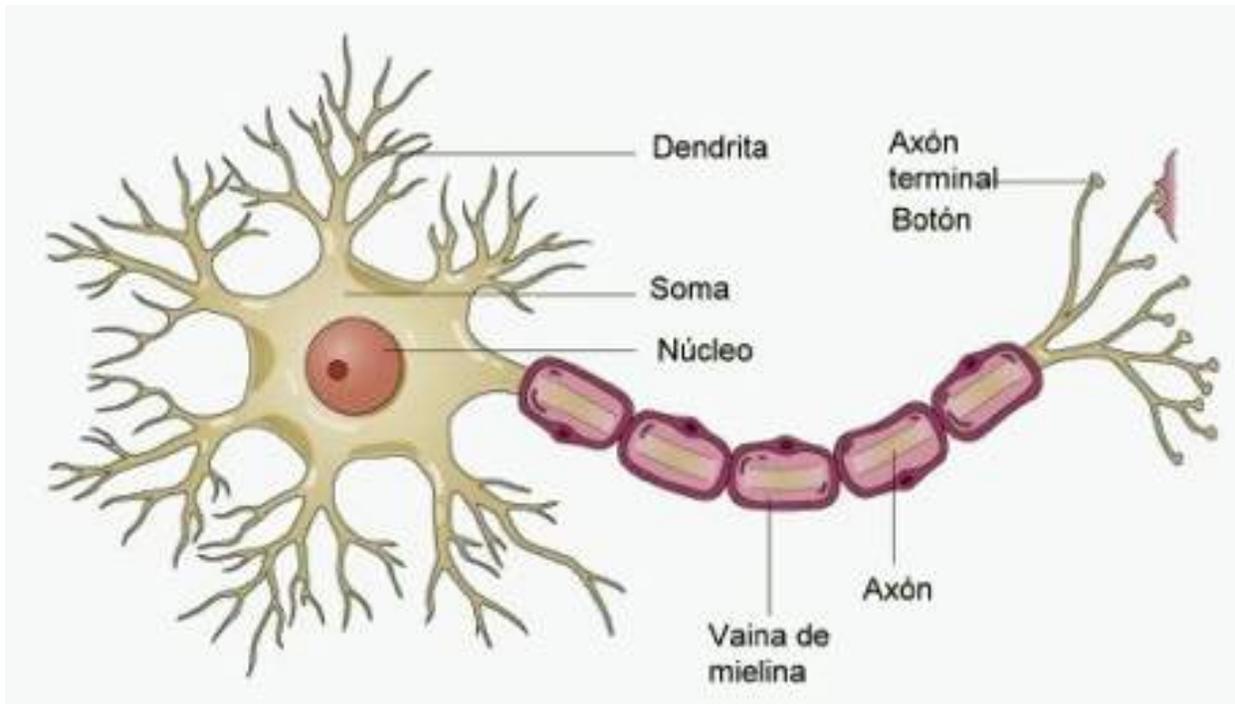


Imagen 2

Fuente: <http://ies.rayuela.mostoles.educa.madrid.org/Publicaciones/ApuntesAnatomiaAplicada/imagenes/celtej/Neurona.jpg>

Las neuronas realizan la recepción de los estímulos y conducen los estímulos nerviosos que dan lugar a las respuestas. Están compuestas de un cuerpo o soma, prolongaciones que salen del soma llamadas dendritas y que se encargan de recibir y transmitir los impulsos hacia el soma, y una cola llamada axón que se encarga de conducir el estímulo del soma hacia otra neurona o hacia un órgano blanco o diana que ejecute la respuesta.

Por otra parte las células gliales son las encargadas de sostener, alimentar y aislar a las neuronas.

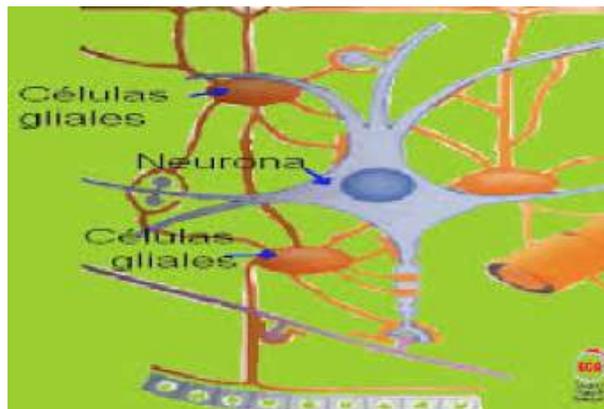


Imagen 3

Fuente: <https://userscontent2.emaze.com/images/e61779e9-face-4caf-86fb-dbc049693cb0/49f98a75-241c-485d-8263-ce07db639961.jpg>

El sistema nervioso central

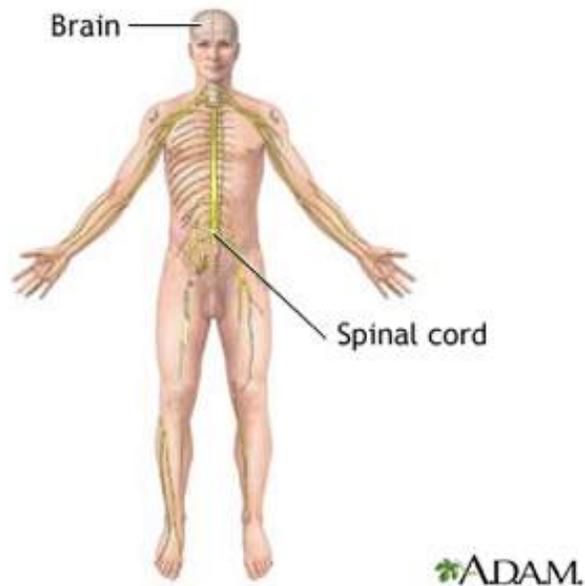


Imagen 4

Fuente: <https://ufhealth.org/sites/default/files/graphics/images/en/9693.jpg>

El sistema nervioso central está compuesto por el encéfalo y la médula espinal.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (humano)

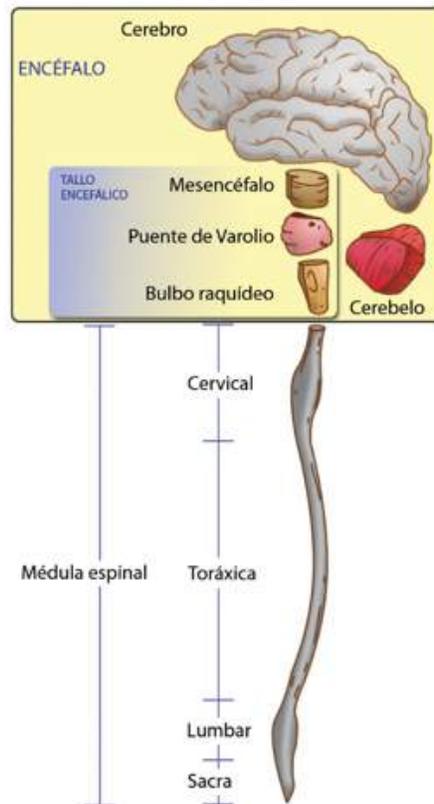


Imagen 5

Fuente: <http://1.bp.blogspot.com/-uMxD0TIYgA/UkQUeXtpJXI/AAAAAAAAACqU/z18cUtP-pfA/s1600/SNerviosoC.png>

El encéfalo está cubierto por una capa ósea llamada cráneo y se divide en cerebro anterior, medio y posterior.

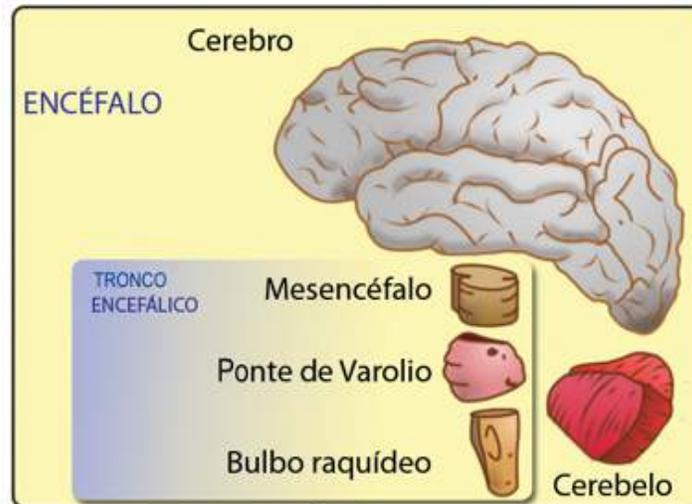


Imagen 6

Fuente: <http://www.nerditos.com/wp-content/uploads/2013/03/el-encefalo-sistema-nervioso-el-cerebro.png>

El cerebro anterior está compuesto por el cerebro, el tálamo y el hipotálamo

- El cerebro medio también llamado mesencéfalo es la parte más alta del tronco cerebral.
- El cerebro posterior está compuesto por el cerebelo, la protuberancia y el bulbo raquídeo.

La médula espinal está protegida por una capa de hueso llamada columna vertebral, lleva los impulsos nerviosos, y permite la comunicación entre el encéfalo y el cuerpo.

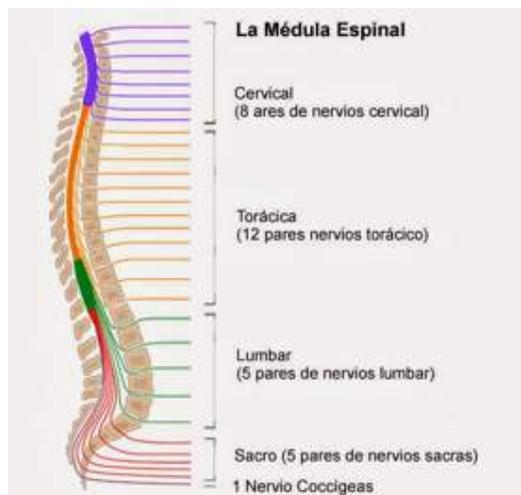


Imagen 7

Fuente: <http://4.bp.blogspot.com/-xUzH-6C9dIE/UrYiai5DPLI/AAAAAAAAALso/HFyzKMOEhhY/s1600/M%C3%A9dula+Espinal.jpg>

Está compuesta de:

- 8 pares de nervios cervicales.
- 12 pares de nervios torácicos.
- 5 pares de nervios lumbares.
- 5 pares de nervios sacros.
- 1 nervio coccígeo.

El sistema nervioso periférico

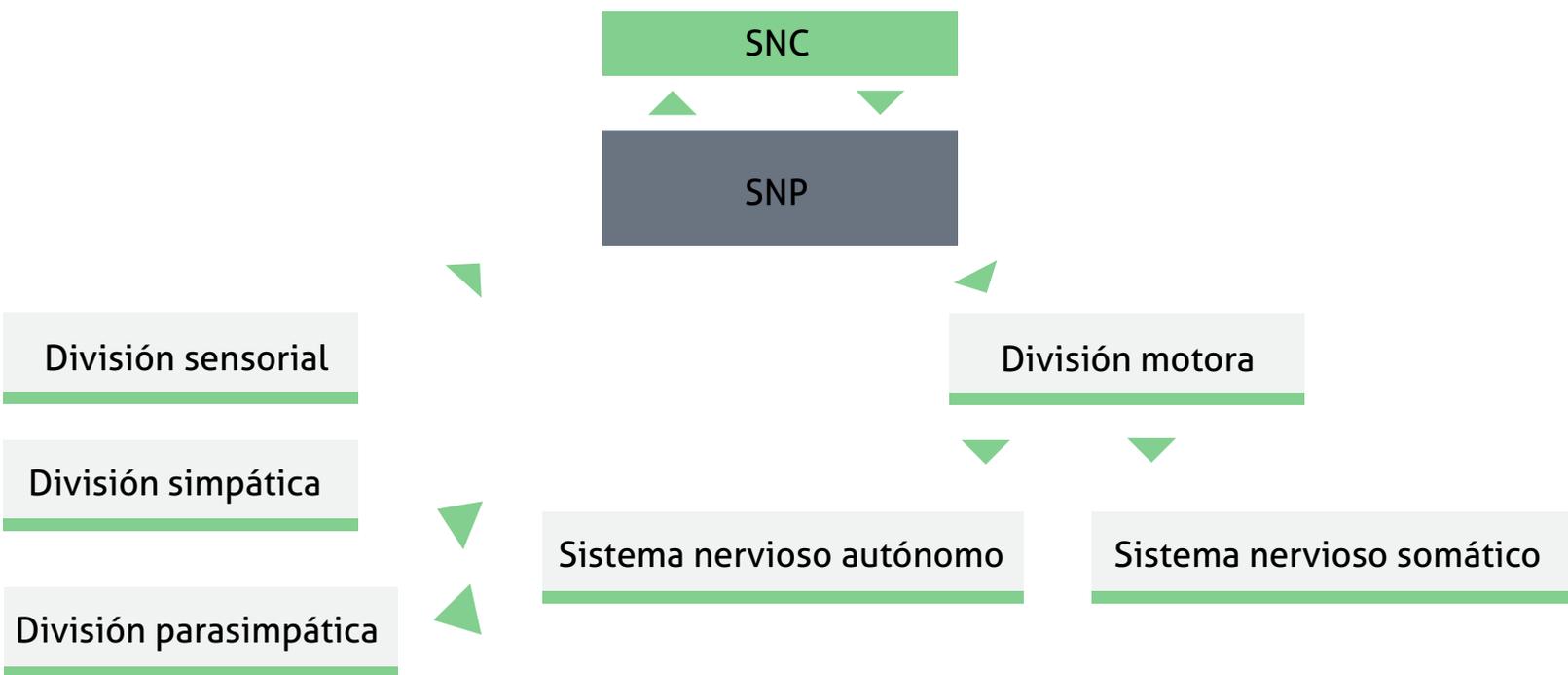
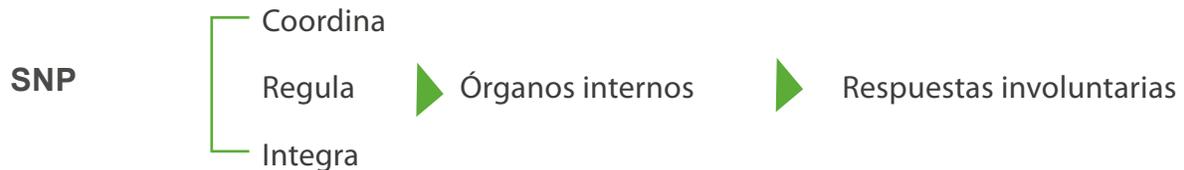


Figura 3
Fuente: Propia.

Está conformado por nervios y neuronas que van desde el SNC hasta los órganos y miembros, con el fin de conectarlos. La particularidad de este Sistema radica en que no lo protege una capa ósea o la llamada barrera hematoencefálica (formación de células entre los vasos sanguíneos y el SNC) exponiéndose a toxinas y daños.



Algunos autores dividen el SNP en Sistema Nervioso Somático a cargo de la activación de las funciones orgánicas, y Sistema Nervioso Autónomo o Vegetativo el cual lleva los impulsos nerviosos entre el SNC y el cuerpo, además de regular el gasto energético. Este último a su vez se divide en Sistema Simpático que se encarga de preparar al cuerpo para la acción y Parasimpático que regula los órganos internos cuando el cuerpo se encuentra en estado de reposo o descanso.

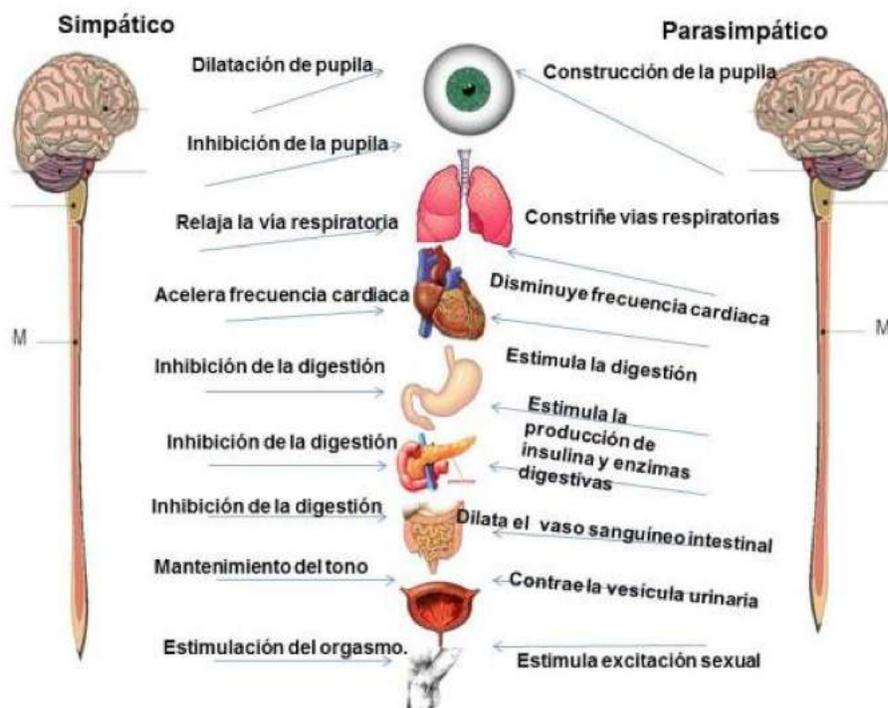


Imagen 8

Fuente: <http://static3.demedicina.com/wp-content/uploads/El-sistema-nervioso-parasimp%C3%A1tico-600x450.jpg>

El sistema endocrino

Es otro sistema que junto con el SN se encarga de la comunicación, control y coordinación del funcionamiento del cuerpo, está conformado por glándulas llamadas endocrinas encargadas de producir hormonas, estas son sustancias químicas que son liberadas en la corriente sanguínea con el fin de regular procesos como el crecimiento, el metabolismo y el desarrollo sexual. De igual manera las hormonas intervienen en el manejo de la vida emocional.

Sistema endocrino humano

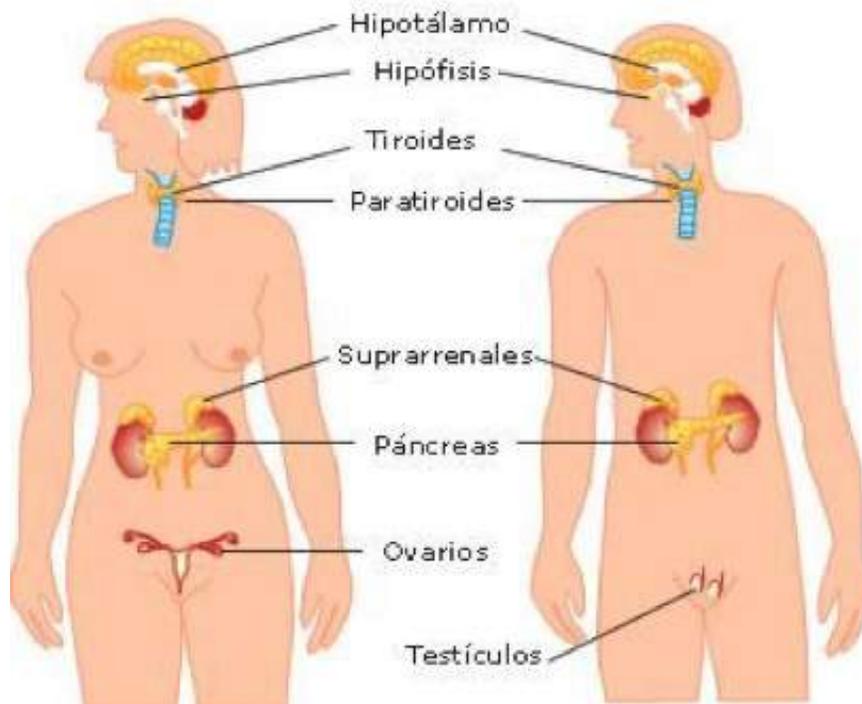


Imagen 9

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/ef/f1/92/eff1927d803cce9c7ce2e89471ccb9f4.jpg>

Las hormonas se producen, almacenan y distribuyen gracias a una red de glándulas y órganos, que permiten desarrollar estas tareas al sistema endocrino.

“Las hormonas son sustancias químicas especiales que penetran los fluidos del cuerpo después de ser fabricadas en las glándulas de secreción interna. Actúan de forma específica sobre ciertas células a las que se denomina células blanco. Se dice de ellas que son las mensajeras del cuerpo” Gobierno de Aragón (s.f.).

Las principales glándulas endocrinas son:

- La tiroides
- La paratiroides
- La hipófisis
- El páncreas
- Las suprarrenales
- Los ovarios
- Los testículos

Existe una relación recíproca e importante entre el comportamiento y las hormonas, dentro de las más conocidas y tratadas se encuentran:

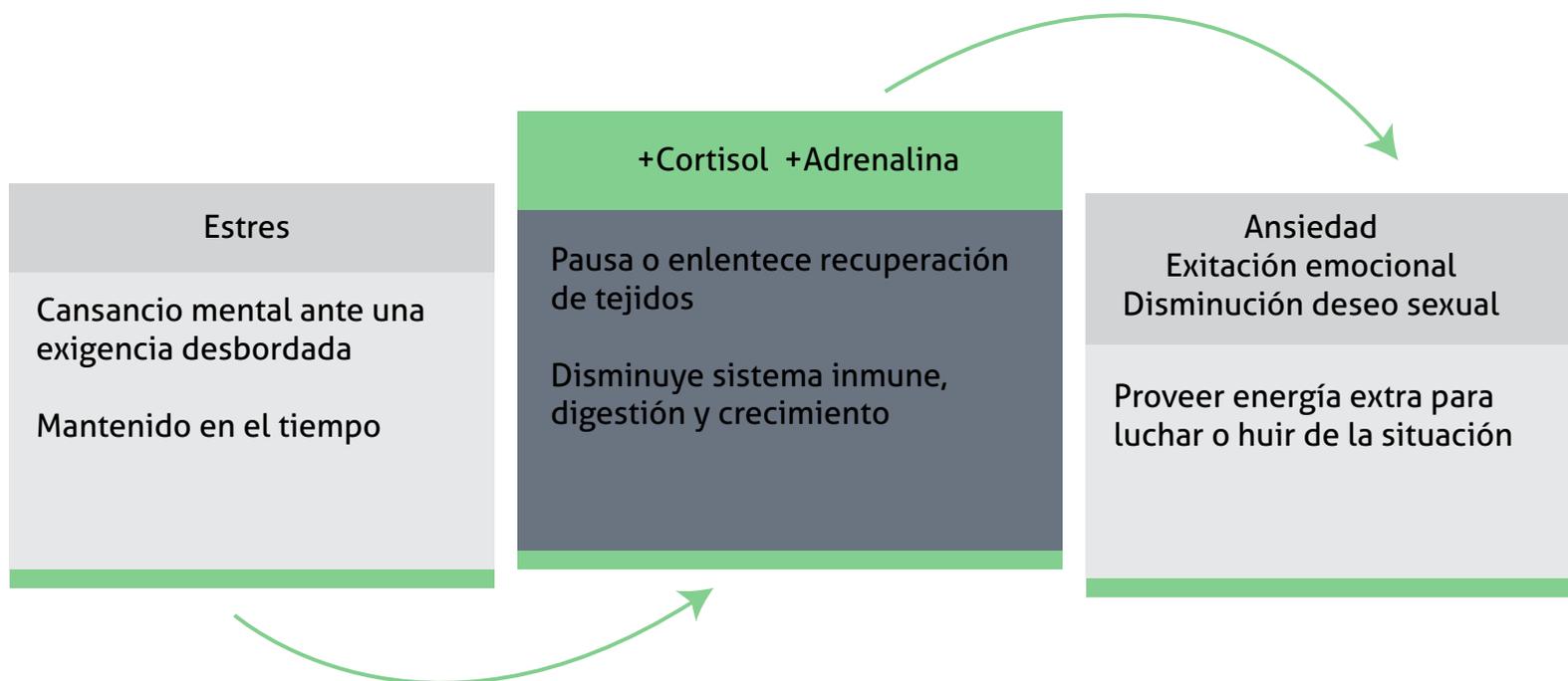


Figura 4
Fuente: Propia.

En la lectura complementaria psicobiología del estrés encontrarán los aspectos fundamentales que relacionan el estrés, la patología más común en este siglo, con los cambios fisiológicos, las enfermedades asociadas y los cambios de conducta que genera.

Hipertiroidismo = Excitabilidad

- Ansiedad
- Insomnio
- Desconcentración
- Maniaco- depresión

Hipotiroidismo = Apatía

Pensamiento lento



Figura 5
Fuente: Propia.

Hipófisis alterada =

- Apatía
- Depresión
- Cansancio
- Disminución deseo sexual

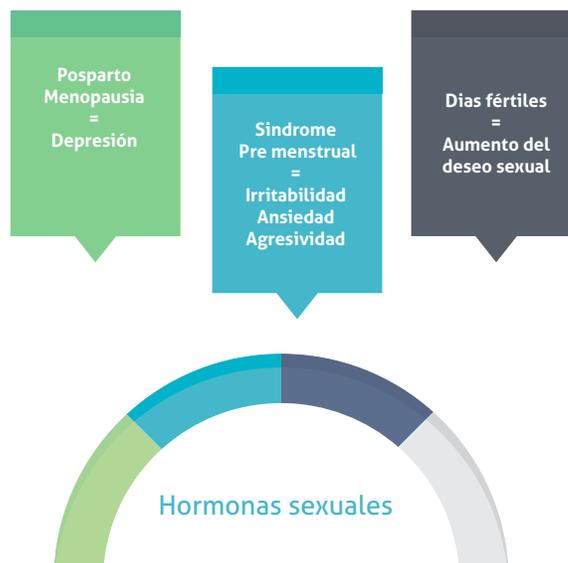


Figura 6
Fuente: Propia.

Genética y comportamiento

La genética es la ciencia cuyo objeto de estudio es la manera como los seres vivos pasan sus características a sus descendientes. En algunos casos es posible predecir cómo y cuando esto sucederá, en otros solo se pueden establecer probabilidades.

Teniendo en cuenta que es posible heredar el color de los ojos o la estatura, los comportamientos también en muchos casos tienen una base genética, ya que todas las formas de conducta humana como amor, alegría, miedo, agresividad, están compuestas de la unión entre herencia y ambiente. Las unidades básicas de la herencia se llaman genes.



Imagen 10. Cadena de ADN

Fuente: <http://www.ocio.net/wp-content/uploads/2010/12/BB8380-001-262x320.jpg>

Estos se hallan en los cromosomas, que son partes diminutas ubicadas en el núcleo de las células, reunidas en pares, y constantes para cada especie, para el caso de los humanos son 23 pares para cada célula normal, salvo las sexuales que solo tienen la mitad, pues cada progenitor aporta su parte.

Los cromosomas están hechos de ADN (ácido desoxirribonucleico) que se encargan de transmitir de un humano a sus hijos rasgos hereditarios, cada uno de los genes tiene instrucciones que determinan procesos o características, a veces es solo un gen el que define una característica específica como el color de los ojos, pero la mayoría son poligénicas, ya que poseen información del padre y de la madre, es decir que la combinación de genes las determinan. Cada cromosoma cuenta con miles de genes en ubicaciones específicas.

“El genoma humano: la suma total de todos los genes necesarios para construir el ser humano, es de aproximadamente 30.000 genes” Gobierno de Aragón (s.f.).

Tomando como centro la perspectiva genética, los genetistas conductuales abordan los mismos temas que tocan los psicólogos, para definir en un comportamiento cuál es el aporte de la herencia y cuál el del medio con respecto a la conducta, así como la probabilidad de la presencia o ausencia de patologías psicológicas o neurológicas de origen genético.

No se puede afirmar que los genes sean los causantes directos de la presencia o ausencia de un comportamiento, pero si, al modificar el funcionamiento del SN y de las hormonas, afectan funciones como el aprendizaje o la capacidad de responder ante estímulos estresantes o depresores, incrementando o reduciendo la posibilidad de que una conducta se de en un determinado contexto como respuesta a estímulos particulares.

La conducta de las personas es el resultado de la herencia y el ambiente, se hereda ADN y dentro de él la información que predispone a la emisión de conductas particulares según el efecto de factores ambientales.

Los genetistas conductuales estudian específicamente la conducta animal para extrapolarla en su justa medida a los humanos, las familias, los gemelos, los hijos adoptados y el código genético, con el fin de determinar la influencia de genética y ambiente.

En la lectura complementaria El ser humano como producto de la evolución encontraran un recuento detallado de los contenidos descritos para esta semana.

Para recordar

Durante esta semana se abordaron las bases fisiológicas del comportamiento humano, es decir todos aquellos aspectos físicos que afectan de alguna manera la forma como las personas se comportan.

Psicología: estudio de la mente y la conducta.

Psicobiología: unión del estudio de la conducta y la mente con la biología.

Neuropsicología: efectos del funcionamiento del sistema nervioso sobre el comportamiento.

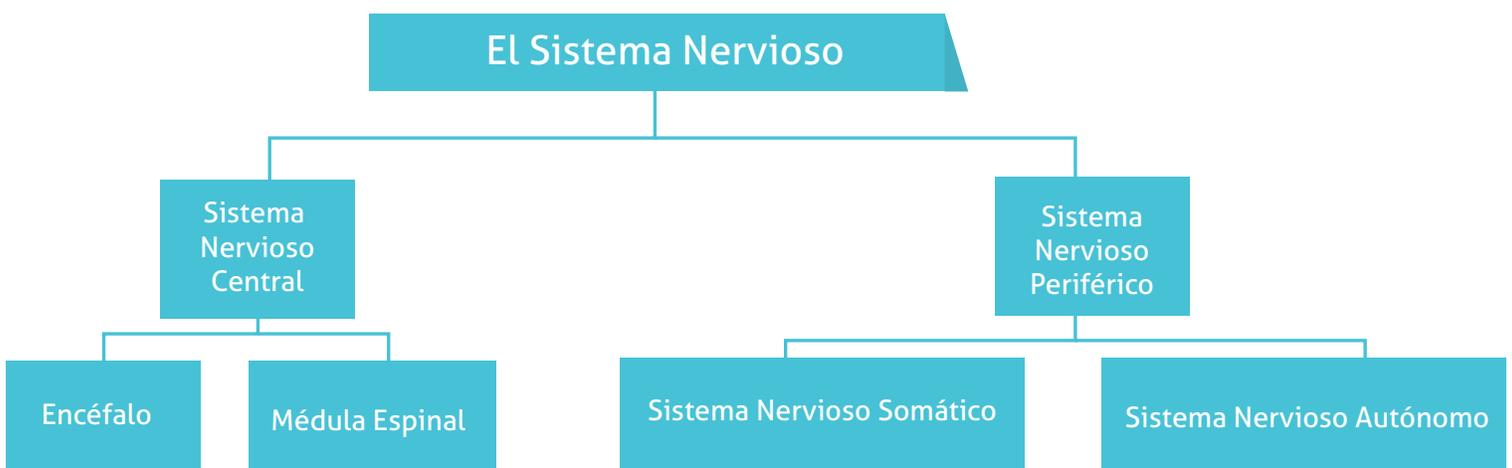


Figura 7
Fuente: Propia.

- El Sistema Endocrino produce hormonas, “Las hormonas son sustancias químicas especiales que penetran los fluidos del cuerpo después de ser fabricadas en las glándulas de secreción interna. Actúan de forma específica sobre ciertas células a las que se denomina células blanco. Se dice de ellas que son las mensajeras del cuerpo.” Gobierno de Aragón (s.f.).

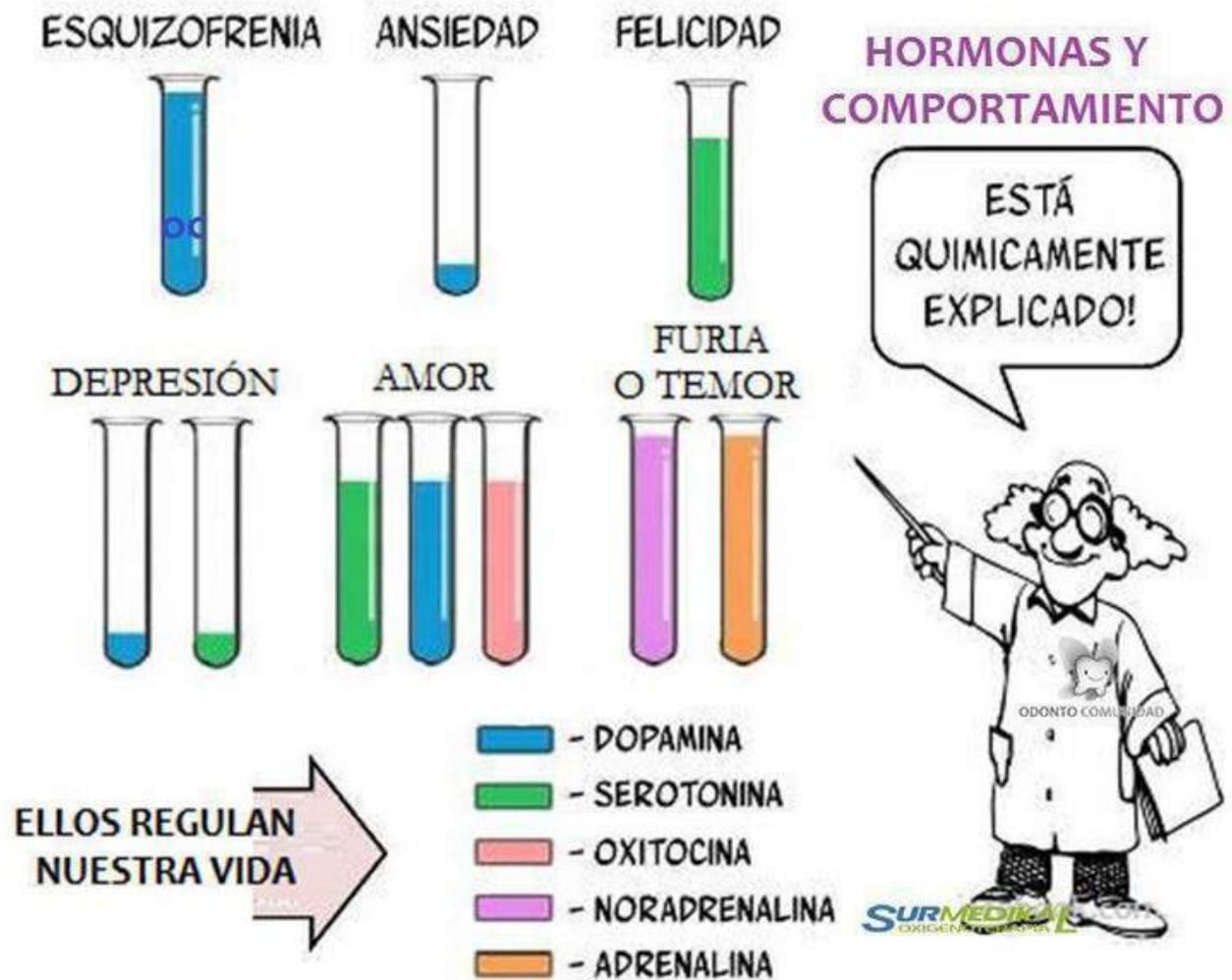


Imagen 11

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/01/ae/74/01ae74a98bb6dd1310179075036f2f26.jpg>

- El comportamiento de los humanos es una mezcla de herencia y ambiente, la herencia genera un sesgo que guía hacia la emisión de ciertas conductas, pero acorde con las influencias del ambiente es más probable o no que se actúe de determinada manera. Un ejemplo de esto es el temperamento.

EL TEMPERAMENTO

RECORDEMOS:

ES AQUEL COMPORTAMIENTO CONDICIONADO ÍNTIMAMENTE POR LA ESTRUCTURA FÍSICA DEL HOMBRE, COMO LA HERENCIA GENÉTICA, SU FISIOLÓGÍA, EL SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO, QUE PRODUCEN LAS EXPRESIONES REACTIVAS O IMPULSIVAS DEL ORGANISMO.



EL TEMPERAMENTO ES INMODIFICABLE, SE ENCUENTRA ENMARCADO DENTRO DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL HOMBRE.



CARPETA PEDAGOGICA
Plataforma Educativa de Recursos Digitales

Imagen 12

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/21/07/fc/2107fc878709c108b894245864c09670.jpg>

Actividad Autoevaluativa

Realice un mapa conceptual en el que incluya todos los aspectos fisiológicos que afectan el comportamiento.

2

Unidad 2

Procesos
psicológicos
básicos



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En esta semana cuatro se iniciará el abordaje del tema Procesos Psicológicos Básicos el cual por su relevancia y extensión ocupará una parte importante en el desarrollo de la asignatura Fundamentos de Psicología. Estos procesos permiten en su diferenciación, hacer un estudio específico de la enorme complejidad evolutiva del ser humano que le ha permitido adaptarse al medio y sobrevivir a situaciones diversas.

Los temas a tratar en esta semana serán sensación y percepción, los cuales están íntimamente ligados ya que las sensaciones que se reciben por parte de los sentidos son el elemento central de las percepciones o interpretaciones que da el ser humano de todo estímulo con el que tiene contacto.

Todo estímulo que llega a las personas es percibido por los órganos de los sentidos, los cuales están especializados según el tipo de sensación recibida, sea visual, auditiva, táctil, olfativa o gustativa, estos órganos codifican lo recibido por medio de la transducción sensorial y lo envían como señales nerviosas al cerebro. En el cerebro se recibe la información y se emite una respuesta acorde.

El estudio de la sensación y la percepción permite entender el intrincado mecanismo inicial de comunicación que existe entre el ser humano y el medio, esta revisión permitirá clarificar más en detalle gracias a qué órganos se establece una comunicación directa entre lo que sucede en el entorno y en el cuerpo y las respuestas que consiente e inconscientemente se emiten.

De igual manera se realizará una revisión básica sobre las patologías en los órganos de los sentidos, que de alguna forma altera la sensación recibida y por ende la percepción.

- En esta semana usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a la sensación y la percepción.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante seguir el hilo conductor de la unidad, ya que esta se diseñó iniciando por lo básico hasta llegar a lo complejo.
- Lea con detenimiento los contenidos, y comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de la actividad evaluativa.
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados.
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana cuatro ya que estas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se transmite.

Procesos psicológicos básicos

Los Procesos Psicológicos Básicos son una de las áreas más trabajadas en psicología en los últimos años, ya que estos se constituyen como una explicación plausible y científicamente sustentada para la comprensión de la conducta humana. De igual manera estos procesos facilitan la generación de relaciones con otras disciplinas que se ocupan del ser humano en diferentes niveles.

Dada la extensión e importancia del tema, este se dividirá en varias secciones que abordaran los procesos de manera clara y específica, sin perder de vista el todo de los procesos. Se iniciará con sensación y percepción durante esta semana, en próximas unidades se abordaran los demás.

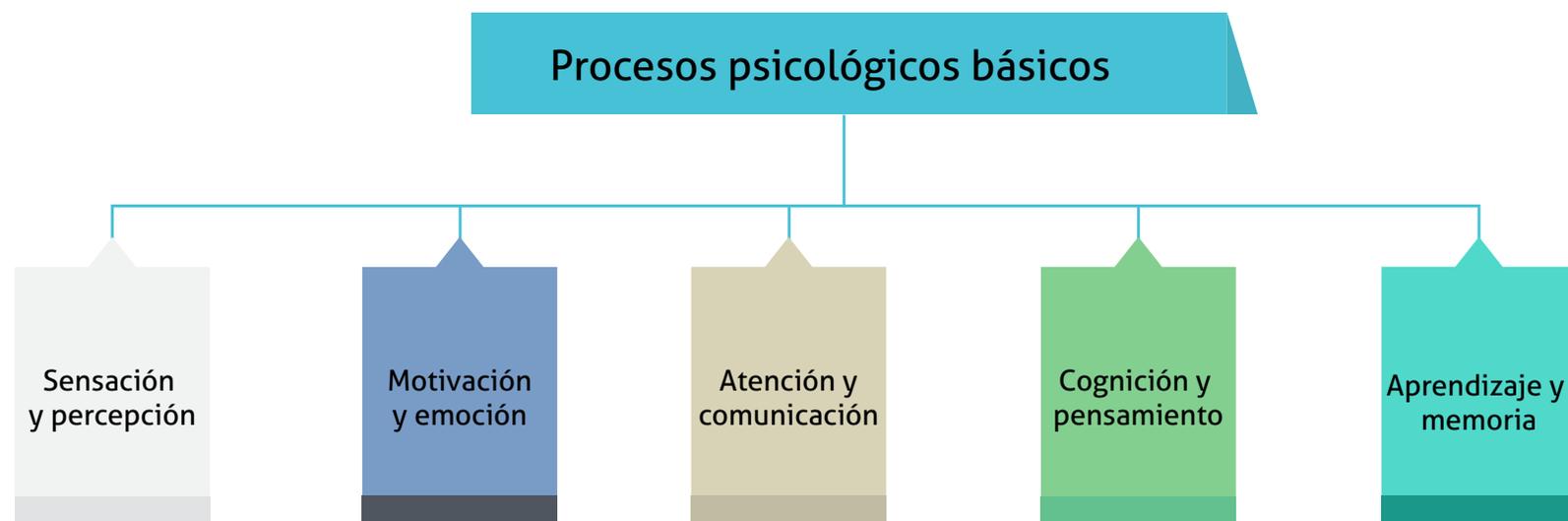


Figura 1
Fuente: Propia.

Estos son dos procesos psicológicos básicos que están ligados y de los cuales no se puede hablar del uno sin mencionar necesariamente el otro, aunque la diferencia es un poco difusa en ocasiones, y la interconexión entre ellos es parte del desarrollo evolutivo del ser humano, es necesario hacer claridad respecto a cada uno de ellos. Fundamentalmente se ocupan de la manera como se traduce la información recibida de entorno físico en información de tipo psicológico.

Es necesario para entender mejor el tema hacer claridad en dos definiciones básicas:

Estímulo es cualquier forma de energía frente a la que es posible emitir una respuesta, como por ejemplo una imagen o un sonido.



Imagen 1

Fuente: <http://vrnews.com.br/uploads/56bce37bede303968000013-original.jpg?1455219578>

- Sentido es un órgano fisiológico específico mediante el cual se responde a una forma de energía en particular.

Sensación

Para Marrero (2006) *“la sensación es el proceso de convertir la información física en información nerviosa”*. Este es un proceso de tipo fisiológico.

La sensación está ligada a lo percibido por los órganos de los sentidos, son experiencias básicas inmediatas ante estímulos, codificada por medio de señales nerviosas. La sensación permite generar una representación en la mente del mundo del que se está rodeado.

Tiene dos elementos constitutivos:

Los receptores sensoriales que son una forma especial de células que traducen estímulos físicos a impulsos nerviosos.

Los impulsos nerviosos son transmitidos partiendo de los receptores sensoriales y llegando al SNC donde este ordena una respuesta.

La sensación se fundamenta en el cambio de energía física a mensajes nerviosos, este proceso se llama transducción sensorial y se sucede entre los órganos de los sentidos y el sistema nervioso.

Las sensaciones son experiencias subjetivas, ya que cada persona las experimenta de manera diferente, esto es lo que hace para citar un ejemplo de tantos, que unas personas sean más tolerantes al dolor o a los tratamientos médicos que otras. Así mismo cada quien ve las cosas desde su propia perspectiva y le da significado a lo sucedido acorde con sus recursos físicos y psicológicos.

Ejemplo: aunque las sensaciones son innatas y no aprendidas, todas las personas tienen mayor sensibilidad o diferencia en los umbrales, acorde con el órgano de los sentidos que le sea estimulado, una persona puede ser muy sensible al calor, a manera de intolerancia ante una temperatura clasificada como media, pero tolerar perfectamente e incluso gustar de la sensación de picante fuerte al gusto.

Al hablar de sensaciones es necesario tener en cuenta las características que debe tener un estímulo para ser percibido, a este respecto existen algunos conceptos básicos relacionados con la intensidad a saber.

- Umbral mínimo o absoluto: límite de intensidad de un estímulo para ser captado por los sentidos.
- Umbral diferencial: grado de diferencia o intensidad de cambio en un estímulo para que sea percibida por los sentidos.
- Ley de Weber: el Diccionario de psicología científica y filosófica (2000) define esta ley como *“que el incremento en la intensidad del estímulo necesario para pro-*

vocar un cambio en la sensación es proporcional a la intensidad del estímulo inicial” un ejemplo de esta Ley es que es posible sentir la diferencia entre uno y cinco kilos, pero no entre diez y once.

- Adaptación: hiper o hipo sensibilidad a los estímulos acorde con la exposición a estos.
- Adaptación negativa o desensibilización: es la pérdida de sensibilidad a un estímulo debido a la sobre exposición a este.
- Adaptación positiva o sensibilización: es el aumento en la sensibilidad a un estímulo determinado.

Las sensaciones:

- La sensación es una capacidad innata no aprendida.
- Están limitadas a recibir del entorno estímulos físicos simples.
- Dependen de los órganos de los sentidos para ser recibidas.
- Son procesos netamente fisiológicos.
- Son rutas de comunicación del hombre con el medio y con sí mismo.
- Son representaciones mentales del entorno en el que se vive.
- No implica siempre conciencia sobre el estímulo sentido.
- Dependen de la percepción para tener significado.
- Dependen de la intensidad y la cantidad del estímulo para ser sentidas.

Los pensamientos y las ideas se adelantan a los hechos y los deforman, por ello cuando la realidad no es coincidente con lo que se espera, regularmente esta realidad no es percibida.

Los órganos de los sentidos

Los órganos de los sentidos son la vía del cuerpo para sentir los estímulos de manera diferenciada, entre ellos existe lo que se llama la interacción sensorial, este es un fenómeno que estudia la manera como un sentido influye sobre otro.

Un ejemplo de este postulado se encuentra entre el sentido del olfato y el sentido del gusto de manera que cuando una persona se tapa la nariz cuando consume un alimento este no sabe igual que si tuviera la nariz destapada, obviamente, la percepción de esto varía considerablemente según los umbrales, pero en general, se da de esa manera.



Imagen 2

Fuente: <https://lh3.googleusercontent.com/-fa-xEqckMY4/VgfPd3nSY8I/AAAAAAAAACU/9UaAzxHdIVM/s640/blogger-image--567325216.jpg>

El olfato



Imagen 3

Fuente: <http://www.beevoz.com/wp-content/uploads/2014/02/El-sentido-del-olfato.jpg>

Es un sentido químico que siente los olores por medio de receptores olfativos, su principal órgano es la nariz, esta cuenta con nervios olfativos que permiten recibir la sensación, además aporta a las sensaciones gustativas, pues estas se inician en el olfato (el olor prepara para el sabor).

Tiene una relación importante con la memoria y las emociones ya que los olores evocan recuerdos, se desarrolla en el transcurso de la vida llegando a su mayor capacidad en la adultez y reduciendo su efectividad con la llegada del envejecimiento.

Las principales enfermedades del sentido del olfato son:

- Hiposmia es la reducción de la capacidad para percibir olores.
- Anosmia es la pérdida total del olfato.
- Sinusitis sucede cuando no se cuida adecuadamente la gripa y consiste en la inflamación de la mucosa de los senos paranasales que contienen residuos, los que al salir gradualmente producen olor desagradable.

La vista



Imagen 4

Fuente: <http://www.chiquiespacio.com/wp-content/uploads/2015/02/ejercicios.jpg>

Este sentido se encarga de la detección de la luz, la distancia, el espacio y la forma, a través del ojo, para que se dé la visión la energía luminosa es convertida en imágenes por medio de la transducción sensorial.

La visión es un proceso complejo mediante el cual los humanos y los animales obtienen información sobre el movimiento, la distancia, el color, la forma y la posición de los objetos con los cuales establece contacto, por esto se considera que es el sentido más evolucionado.

El ojo humano es un órgano par de forma circular que está compuesto de una intrincada red de que funcionan de manera coordinada en casos normales, para percibir todo lo que a través de de las ondas lumínicas es posible percibir.

Las enfermedades de la vista más comunes son:

- La ceguera caracterizada por la pérdida parcial o total de la visión.
- Las cataratas en las cuales el cristalino se opaca.
- La conjuntivitis que como su sufijo lo indica es una infección en la conjuntiva.
- Las dificultades para ver de cerca (hipermetropía) o de lejos (miopía) debidas a la deformación del globo ocular.

El oído



Imagen 5

Fuente: http://cdn7.larepublica.pe/sites/default/files/styles/img_620/public/imagen/2012/06/14/imagen-parejas1.jpg

Está a cargo de dos funciones; la audición y el sentido del equilibrio, que se localizan en el oído interno, los cambios en la presión son percibidos por los mecano-receptores que son las células especializadas a cargo de estas dos tareas.

El oído externo recoge las ondas sonoras y las conduce hasta el oído medio donde se procesa el sonido y en el oído interno son convertidas en impulsos nerviosos que se envían al cerebro.

Las principales enfermedades de la audición son:

- Sordera también llamada hipoacusia es la pérdida o reducción considerable de la audición, puede ser unilateral o bilateral.
- Tapón de cera se da en el oído externo y consiste en la acumulación excesiva del cerumen que se produce en el oído, causa reducción de la audición.
- Tinnitus es un ruido escuchado a causa de enfermedad, ruido fuerte o medicamentos que afectan el oído.

El sentido del equilibrio o equilibrioocpción también se encuentra en el oído específicamente en el oído medio e interno, este se desarrolla en la infancia y su pérdida de efectividad se evidencia en la vejez.

Para que el sentido del equilibrio funcione adecuadamente se requiere del trabajo conjunto de tres sistemas; los sensores de presión que se encuentran en los pies, las articulaciones de las piernas, el tronco y el cuello que informan como se encuentra el cuerpo con respecto al entorno, la activación ante el movimiento del oído medio e interno y la percepción de profundidad que se realiza en el ojo.

Enfermedades del equilibrio:

- Vértigo es una sensación de que las cosas o el propio cuerpo giran durante el que la persona tiene la sensación real de movimiento.
- Mareo se caracteriza porque la persona siente que se va a desmayar.

El sentido vestibular o cinestesia reporta la postura y el movimiento del cuerpo y pese a que a lo largo de este se encuentran gran cantidad de sensores a este respecto, los receptores que tienen la tarea de enviar esa información específica al cerebro están en el oído interno y se relacionan estrechamente con el sentido del equilibrio.

El gusto

Sentido químico que detecta mediante los



Imagen 6

Fuente: http://www.datamanager.it/wp-content/uploads/2015/11/gusto-800x500_c.jpg

botones gustativos las cuatro sensaciones básicas del sabor; dulce, salado, amargo y agrio, la interacción de estos genera otros sabores, todos los estímulos que se introducen en la cavidad bucal son percibidos por quimiorreceptores o botones gustativos que se encuentran en toda la boca, la lengua como órgano principal del gusto y la faringe.

Un aspecto interesante del sentido del gusto es el hecho de que si se pierde la sensación de sabor en un área de la lengua, las demás partes de la lengua incrementan su sensibilidad para compensar la pérdida, y dado que no existe una localización exacta en lengua por parte del cerebro para la percepción de sabores, el problema no reviste mayor dificultad.

Las respuestas de tipo emocional frente al sentido del gusto son innatas, pero la aversión por ciertos sabores y el gusto por otros es aprendido. El paso del tiempo y el abuso de alcohol o sustancias tienden a degenerar las papilas gustativas.

Enfermedades frecuentes del sentido del gusto

- Ageusia o pérdida del gusto.
- Disgeusia o distorsión de la sensación de los sabores.
- Hipo o hipergeusia reducción o aumento de la percepción de los sabores.

El tacto



Imagen 7

Fuente: <http://krypton.mx/wp-content/uploads/2015/03/%C3%B1o.jpg>

Por su extensión se considera el más grande de los órganos de los sentidos, percibe la presión y las sensaciones térmicas por medio de la piel, la cual detecta las sensaciones incluyendo el dolor. No todas las partes del cuerpo tienen la misma cantidad de puntos sensibles o receptores del tacto, existen partes más sensibles que otras a diferentes estímulos.

Este sin lugar a dudas es un sentido que tiene la misión de vital de prevenir al ser humano de aquello que resulta muy dañino o perjudicial para el cuerpo. Este se encuentra en los sentidos y tiene también una representación importante en el cerebro.

Ejemplo: cuando una persona pierde una parte de su cuerpo como un seno o un ojo o un miembro, como un brazo, dado que el cerebro tiene una imagen de todas las partes del cuerpo y es sensible a esta, aunque el brazo no esté, sigue sintiéndolo junto con las sensaciones que en él se podrían dar, es decir, puede sentir calor, o rasquiña en el miembro ausente, esto se conoce como síndrome del miembro fantasma.

La percepción del dolor es una de las funciones más importantes del tacto, pues su principal objetivo es prevenir o alertar contra un daño que el cuerpo pueda tener, así como en los demás sentidos, los umbrales del dolor varían acorde con la persona y con las experiencias que esta haya vivido. En la lectura complementaria Conceptos generales sobre el dolor encontrarán una profundización sobre el tema.

Principales enfermedades del tacto: Por su gran extensión las enfermedades del tacto son muchas, sin embargo se pueden clasificar en dos apartados principales, aquellas de tipo dermatológico como el acné o

las verrugas y las de tipo cerebral como las agnosias que hacen referencia al reconocimiento sensorial.

Percepción

Para entender adecuadamente el proceso de la percepción es importante aclarar el significado de psicofísica, ya que esta ciencia es un elemento clave del mismo. La psicofísica busca entender a partir del uso de la medición en psicología, cómo se relacionan los aspectos físicos de un estímulo específico y la percepción psicológica que los seres humanos tienen sobre el mismo.

El objetivo final de esta ciencia es generar un vínculo claro entre el mundo físico y el mundo psicológico. Sus estudios se centran en exámenes rigurosos sobre la sensibilidad a los estímulos y cómo las diferencias que es posible generar en ellos modifican la manera en que son percibidos.

En el momento en que la conciencia registra la sensación, se convierte en percepción, gracias a la capacidad para seleccionar, organizar e interpretar las sensaciones percibidas. La interpretación secundaria y terciaria que se hace de las sensaciones acorde con la experiencia y los aprendizajes previos es la percepción.

La Universidad de Murcia (2005) define la percepción como *“el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, mediante los cuales se obtiene información respecto al hábitat, las acciones que se efectúan en él, y los propios estados internos.”*

La percepción es un esfuerzo cognitivo para dar sentido a las sensaciones y obtener información de la realidad que rodea a la

persona, es un proceso constructivo que permite generar imágenes internas para ser usadas a futuro en situaciones similares. Es un proceso mental generado gracias a la experiencia y las necesidades, con el fin de seleccionar, interpretar y corregir las sensaciones para dar experiencias significativas a la persona que los experimenta.

Básicamente la percepción es el proceso mediante el cual la información recibida por los órganos de los sentidos es estructurada y cobra sentido, pero aquello que origina la percepción se encuentra en el sistema nervioso de cada persona.

Características de la percepción:

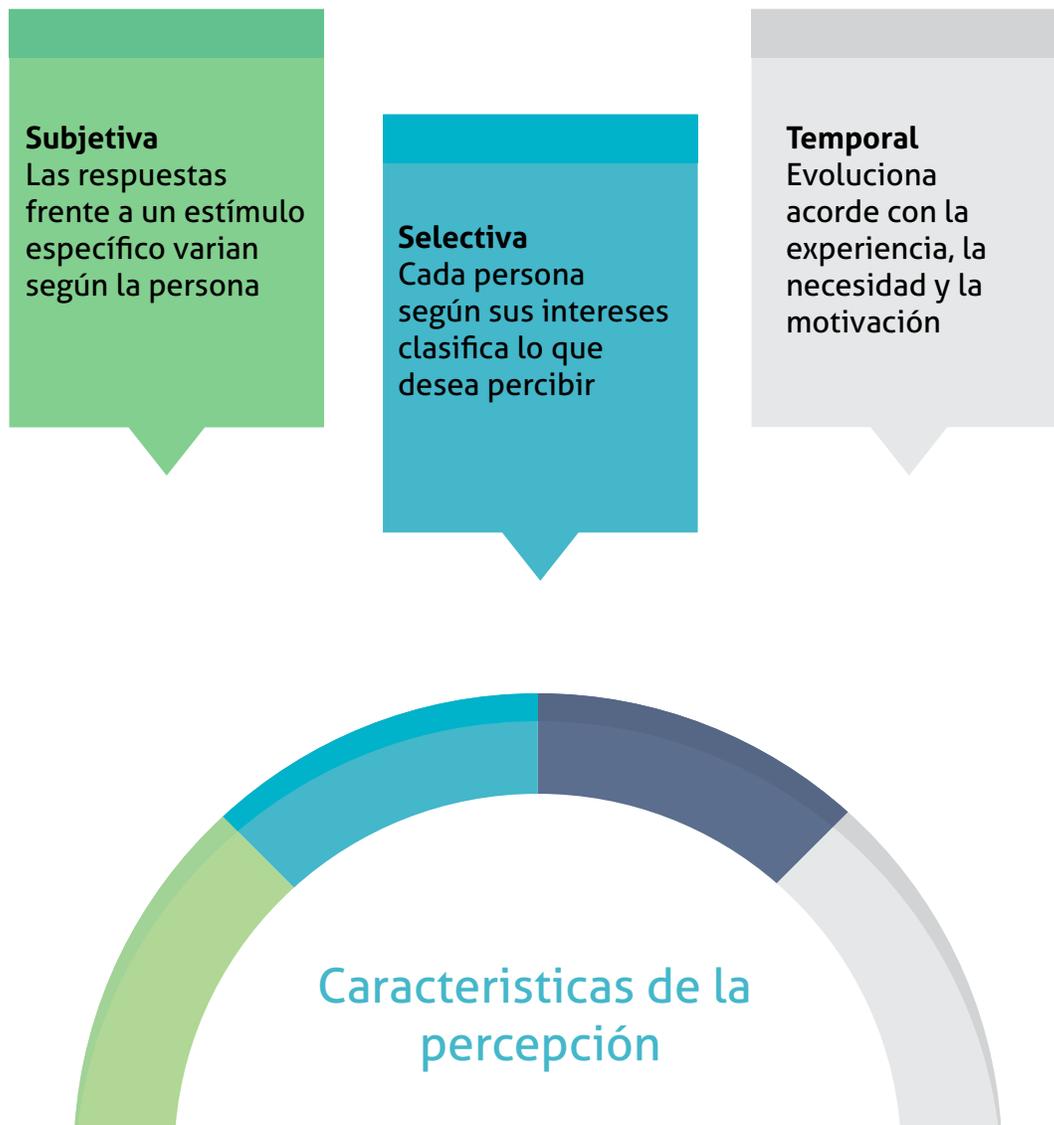


Figura 2
Fuente: Propia.

Caso de aplicación: cuando se busca realizar una campaña publicitaria de éxito es de profunda relevancia conocer las diferentes reacciones del público objetivo frente a un estímulo, (sensaciones de frío en invierno y percepciones de abrigarse para protegerse por ejemplo) esto permite la orientación de la campaña en coincidencia con el tipo de producto y la percepción de satisfacción de la necesidad gracias al producto por parte de los posibles clientes.

La percepción ha sido uno de los temas más trabajados desde los inicios de la psicología, como se vio en la unidad uno, la Gestalt se ocupó del tema con juicio y rigor, enfatizando en la percepción visual, y dando como resultado la formulación de las Leyes de la Gestalt, por parte de Max Wertheimer, cuyas generalidades según Hernández Gómez (2012) son:

- *La ley de la proximidad.* La cercanía de los objetos tiende a percibirse como una unidad.

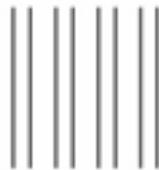


Imagen 8

Fuente: https://xgfkcro.files.wordpress.com/2009/11/proximidad_01.jpg

- *La ley de la similitud.* La similitud de los objetos tiende a percibirse como una unidad.

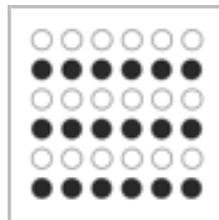


Imagen 9

Fuente: <http://2.bp.blogspot.com/-rHZhnsR7Dp0/UQVDCvu33GI/AAAAAAAAAEQ/FND3GcgIHK0/s1600/semajenaza+03.png>

- *La ley de la buena continuación.* Objetos acomodados en una curva o línea recta son percibidos como unidad.

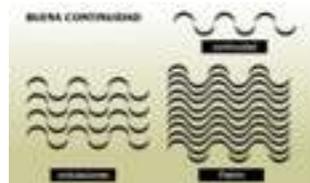


Imagen 10

Fuente: <http://3.bp.blogspot.com/-E7d3RGrmMWO/UQWSEqcYami/AAAAAAAAADw/oghk41SQuCo/s1600/BUENA-CONTINUIDAD1.JPG>

- *La ley del cierre.* Cuando existe un faltante en un objeto, se tiende a completar y cerrar este objeto.



Imagen 11

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/e5/d4/fc/e5d4fc764ec33e433c784cfede8d659c.jpg>

- *La ley del destino común.* El movimiento en una misma dirección tiende a percibirse como una unidad."

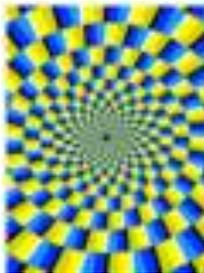


Imagen 12

Fuente: <http://www.avantmedic.com/wp-content/uploads/2015/03/efecto-optico.jpg>

Para los fundadores de este movimiento la percepción resultaba fundamental, basándose en el hecho de que la mente no era como una cámara fotográfica que registra con fidelidad lo que encuentra, por el contrario, el ser humano registra, extrae y selecciona lo que le parece importante según el momento y lo demás lo desecha.

A manera de resumen encontraran en la lectura complementaria Sensación y percepción un recuento sobre lo visto en el transcurso de esta cartilla.

Para recordar

- El estudio de los procesos psicológicos básicos es uno de los aspectos más relevantes y desarrollados de la psicología como ciencia, y aunque todos ellos se relacionan es necesario hacer énfasis en cada uno de ellos para lograr comprender la complejidad del género humano y el alto grado de su evolución y adaptación al medio.

Los procesos psicológicos básicos son:

- Sensación
- Percepción
- Motivación
- Emoción

- Atención
- Comunicación
- Cognición
- Pensamiento
- Aprendizaje
- Memoria

Para Marrero (2006) *“la sensación es el proceso de convertir la información física en información nerviosa”*. Este es un proceso de tipo fisiológico.

- Cuando se trata el tema de la sensación es necesario tener muy en claro los conceptos de umbral, Ley de Weber y adaptación.

Las sensaciones son captadas por los órganos de los sentidos que reciben los estímulos y mediante la transducción nerviosa los envían al SNC para emitir una respuesta acorde.

- Las alteraciones de los órganos de los sentidos se dan por enfermedad o por el proceso de envejecimiento del cuerpo.

La Universidad de Murcia (2005) define la percepción como *“el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, mediante los cuales se obtiene información respecto al hábitat, las acciones que se efectúan en él, y los propios estados internos”*.

- La percepción es subjetiva, selectiva y temporal.

Las Leyes de la Gestalt se centran en la percepción visual y dan explicación a los mecanismos del cerebro para darle significado a lo que se observa acorde con el aprendizaje y las funciones cognitivas.

- El cerebro recibe un sinnúmero de estímulo cada segundo, utiliza los que le resultan relevantes y desecha los que no le interesan.

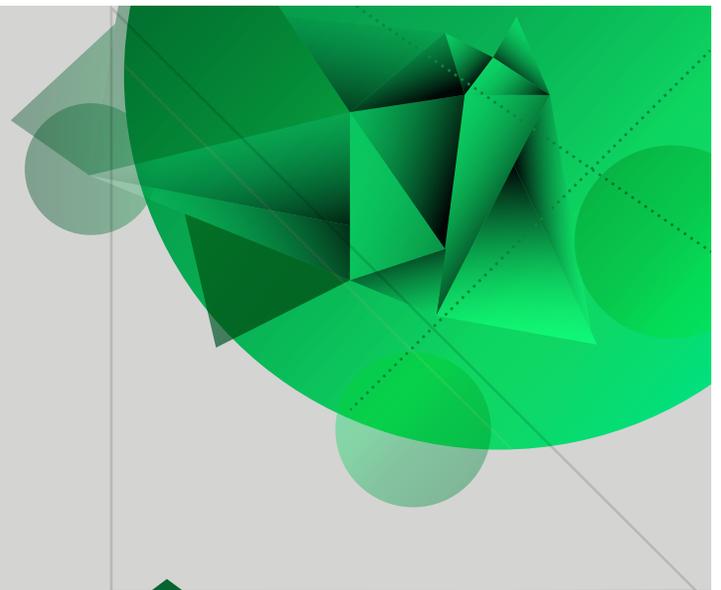
Actividad autoevaluativa

Realice un cuestionario con mínimo veinte preguntas y respuestas en el que evalúe todos los conceptos correspondientes al tema de la sensación y la percepción.



3
Unidad 3

Procesos
psicológicos
básicos



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En esta semana se continuará con el tema de procesos psicológicos básicos que, como se dijo anteriormente, por su relevancia y extensión ocupará una parte importante en el desarrollo de la asignatura Fundamentos de Psicología.

Se abordará lo correspondiente al tema de la atención como elemento básico compartido entre animales y humanos que propende por la preservación de la vida y la adaptación al medio en el cual se desarrolla la misma.

Se finalizará con el tema de comunicación, dándole una especial importancia al lenguaje como elemento que permite la socialización de necesidades y deseos entre los seres humanos y entre estos y el entorno que los rodea.

Obviamente los temas serán tratados con pertinencia, pero en sus componentes básicos ya que por su extrema complejidad es imposible en un corto periodo de tiempo profundizar en cada uno de los mismos, para lo cual se sugiere a los interesados ahondar a partir de lecturas complementarias e investigaciones a fondo.

- En esta unidad usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a los procesos psicológicos.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante revisar cada uno de los apartados de la cartilla
- Lea con detenimiento los contenidos, y comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de las actividades evaluativas
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana 5 esas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Procesos psicológicos básicos

Como se comentó al inicio de la semana cuatro, el tema de Procesos Psicológicos Básicos por su relevancia y amplitud, será objeto de atención durante algunas semanas, para esta cartilla se abordarán los procesos motivación y emoción junto con atención y comunicación.



Figura 1
Fuente: Propia.

Motivación



Imagen 1

Fuente: <http://3.bp.blogspot.com/-BdotNcNFoNQ/VLSFzG0nSbl/AAAAAAAAAFM/5sW1aucwVvA/s1600/arb0l-zyncro.jpg>

El concepto de motivación en psicología tiene una gran cantidad de definiciones acorde con el enfoque o la escuela de quien lo postule, a grandes rasgos la motivación según Woolfolk, A. (2006) *“es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta”*.

La motivación tiene varios componentes específicos, uno de ellos es la orientación activa del comportamiento hacia la satisfacción de las necesidades o deseos. La motivación es la activación y guía del comportamiento con la fortaleza suficiente para lograr alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad.

Con el fin de lograr un objetivo los seres humanos deben contar con la cantidad suficiente de energía y activación, claridad en los objetivos, disposición y capacidad para utilizar energía necesaria y suficiente durante un lapso de tiempo suficientemente amplio para llegar al logro del objetivo deseado.

Ejemplo: cuando una persona emprende la tarea de ser profesional, es necesario que su motivación sea lo suficientemente alta y constante para que pueda, pasados los cuatro o cinco años de inversión en tiempo, dinero, esfuerzo y trabajo, llegar a la meta propuesta, en muchos casos es esa constancia motivacional el norte que guía el desempeño y le da valor al esfuerzo.

El componente más relevante de la motivación es la manera en que las personas se sienten emocionalmente en una circunstancia específica, teniendo esto en cuenta la motivación está conformada por aspectos como la capacidad de generar, sostener y guiar la conducta en pro de una meta determinada, por ende tiene una fuerte capacidad de predecir y explicar un comportamiento.

Por ser un tema de profunda relevancia y aplicación dentro de la psicología y de las ciencias relacionadas con la conducta humana, se han postulado una gran cantidad de teorías que intentan explicar las causas y consecuencias de la motivación en las personas. Una de las más socializadas y completas es la Teoría Jerárquica de A Maslow, representada mediante una pirámide.

Esta teoría se presentó en el año 1943, y durante años posteriores fue perfeccionada por su autor y por otros colaboradores que le dieron utilidad no solo para la psicología sino dentro de la administración, el marketing y la publicidad. En la videoconferencia se verá una ampliación de este tema aplicado al entorno laboral.

La propuesta principal de la teoría se centra en el hecho de que la motivación en los humanos está centrada en primera instancia en la satisfacción de las necesidades básicas que se encuentran en la base de la pirámide, y conforme se van satisfaciendo estas las personas van generando necesidades y deseos más elevados que se encuentran en la parte superior de la pirámide.

A grandes rasgos esta jerarquía de necesidades está representada por una pirámide dividida en cinco niveles, los cuatro primeros niveles corresponden a necesidades primordiales, en la parte superior se encuentra el nivel de la autorrealización o motivación orientada al crecimiento.

La propuesta gira en torno al hecho de que solo se sube de nivel cuando las necesidades del nivel inferior se encuentran satisfechas, y es en esto en lo que se basa la motivación de logro para subir de nivel hasta llegar a la satisfacción de las necesidades de ser o autorrealización.

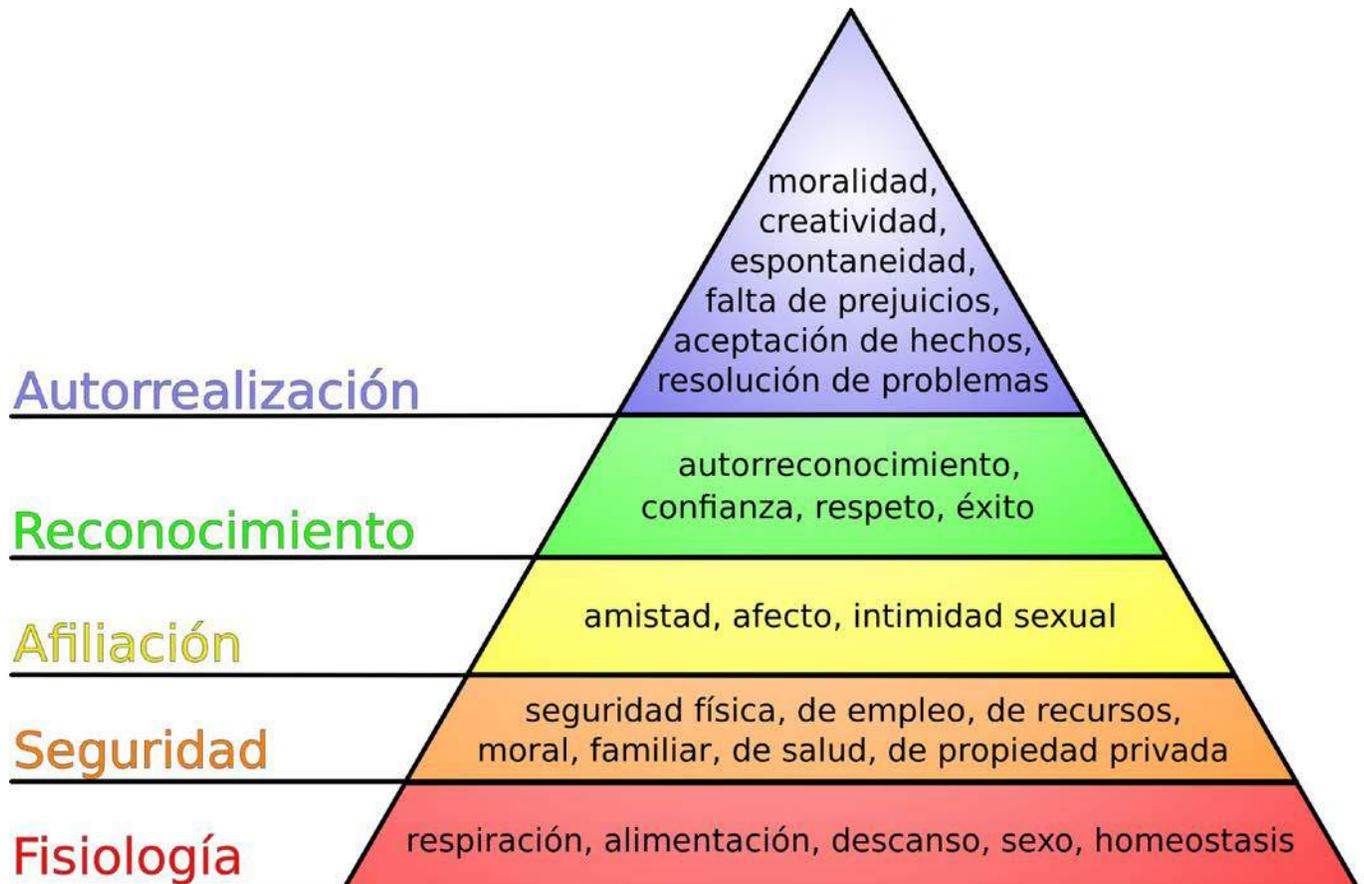


Imagen 2

Fuente: <http://www.expertomarketing.es/wp-content/uploads/2014/12/image.jpg>

- En la base se encuentran las necesidades básicas o fisiológicas que permiten la supervivencia.
- Luego se encuentran las necesidades de seguridad y protección.
- Posteriormente están las necesidades sociales o de afiliación relacionadas con la naturaleza gregaria del ser humano.
- A continuación en ascenso están las necesidades de reconocimiento o estima.
- Por último, en el pico de la pirámide se encuentran las necesidades de autorrealización.

En el entorno laboral el tema de la motivación ha tomado gran auge, ya que se ha descubierto que dependiendo del grado de motivación de un empleado, su desempeño laboral será bueno o deficiente, por ello en los procesos de selección y evaluación de empleados la motivación tiene un lugar importante.

A continuación se proponen algunas estrategias para manejar la motivación en el trabajo adecuadamente:

- Claridad en los objetivos laborales por parte del empleador y el empleado.
- Saber hablar y escuchar a todos los integrantes de la organización.
- Brindar y recibir retroalimentación por la labor deseada de manera adecuada y oportuna.
- Sentir que el trabajo que se realiza es importante para la organización.

Caso de aplicación: teniendo en cuenta las estrategias anteriormente descritas, realice un análisis de su motivación en el trabajo, encuentre las oportunidades de mejora y tome decisiones al respecto.

Frustración

La frustración según Gálvez Hernández (2010) *“Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no [poder](#) conseguir lo pretendido”*. Es decir el sentimiento que aflora cuando no se logra alcanzar la meta que se había propuesto y para la que se había trabajado. La frustración es una mezcla de depresión, rabia, ira, desesperanza, angustia....

La frustración puede ser abordada desde dos puntos de vista totalmente diferentes, como una experiencia constructiva que enseña sobre la manera adecuada de conseguir un objetivo o incluso de plantearlo, o como algo destructivo que lleva al descontrol y la expresión de emociones como la ira, o estados como la depresión, la agresión o incluso la desesperanza. En este sentido la frustración puede tener dos efectos acordes con la valoración que se haga de la experiencia, o motiva hacia la reestructuración y consecución de la meta con mayor energía y claridad o consume en sentimientos de victimización y minusvalía.

Ejemplo: cuando se presenta una entrevista laboral y el resultado de la misma es la no contratación, obviamente sobreviene la frustración, pero del cómo se interprete esta experiencia depende la actitud que se tome de allí en adelante; resignarse a seguir en el mismo trabajo o incluso sin trabajo, renegando de su suerte, o, buscar positivamente las posibles causas que llevaron a la no consecución, y si se deben, como suele suceder, a causas tanto externas como internas, superar las propias y buscar nuevos horizontes.

La frustración tiene diferentes causas o maneras de presentarse, estas según Gálvez Hernández (2010) son:

- Frustración por barrera: cuando la consecución de la meta está limitada por un obstáculo.
- Frustración por incompatibilidad de dos metas favorables: es posible alcanzar dos o más objetivos o metas, pero la consecución de una imposibilita el logro de las demás.
- Frustración por conflicto evitación –evitación: cuando se busca evadir dos situaciones perjudiciales o negativas. En este caso la huida o el abandono es la mejor opción.
- Frustración por conflicto aproximación-evitación: suele ser productora de ansiedad ya que la consecución del objetivo genera resultados positivos y negativos de la misma intensidad.

Emoción



Imagen 3

Fuente: <http://elpoderdevivir.com/wp-content/uploads/2016/03/yee.png>

Psicoactiva (2000) define la emoción como *“un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia”*.

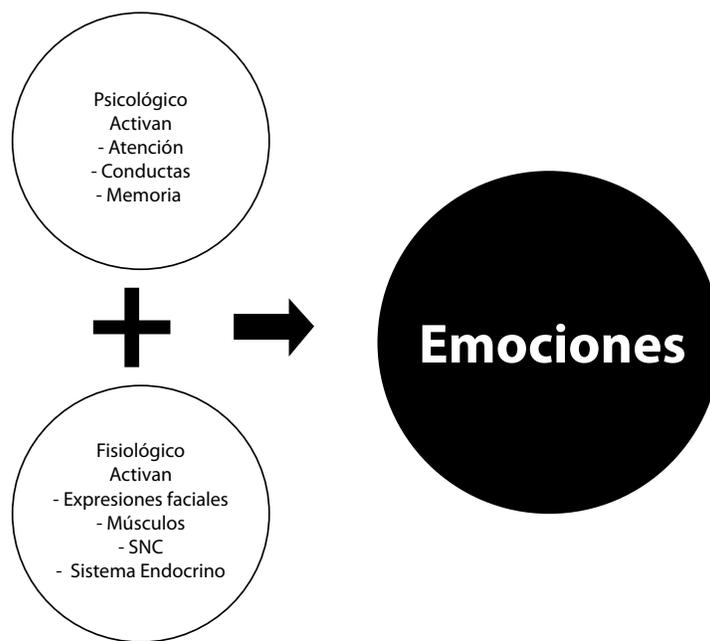


Figura 2
Fuente: Propia.

Las emociones hacen énfasis en cuatro aspectos constitutivos básicos:

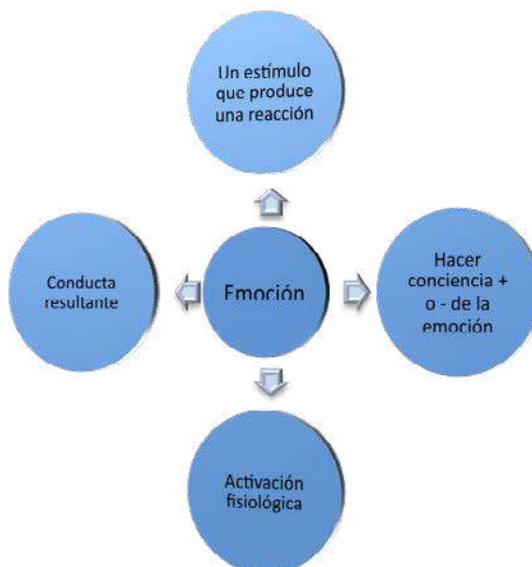


Figura 3
Fuente: Propia.

En sí las emociones cumplen una función adaptativa del organismo al entorno que lo rodea, pues son un estado que aparece de manera repentina a manera de crisis produciendo cambios en las conductas y las cogniciones, involucrando actitudes y creencias sobre el entorno, con el objetivo de evaluar una situación específica, influyendo en la forma en que dicha situación es percibida.

Ejemplo: cuando se está tranquilo y hay un ruido fuerte no habitual la emoción es miedo, el corazón acelera su ritmo para proveer más sangre a las articulaciones para huir, los ojos se abren más de lo normal, las hormonas que facilitan la huida se disparan y el organismo queda como suspendido, mientras evalúa la gravedad de la situación, todo esto puede suceder en tan solo unos segundos.

Las emociones son indicadores de estados internos, objetivos, necesidades, motivaciones y deseos. Aunque no es posible afirmar con absoluta certeza la conducta de una persona a partir de sus emociones, estas pueden ayudar a predecirlas. Una característica importante de las emociones es que son el resultado de influencias tanto innatas como adquiridas y que con el paso del tiempo van madurando.

Básicamente las emociones son respuestas psicofisiológicas a estímulos que la persona percibe como relevantes, que ocupan la atención, incrementan conductas y activan la memoria. Desde el aspecto fisiológico estas modulan desde las expresiones faciales, hasta los sistemas nervioso y endocrino, pasando por los músculos y los órganos mayores como el corazón y los intestinos, con el objeto de dar respuesta al estímulo percibido.

Los sistemas de respuesta propios de las emociones son:

Cognitivo/subjetivo: aquello que se piensa con respecto al estímulo que provocó la emoción y que es interpretado por la persona.

Conductual/expresivo: corresponde al comportamiento a través del cual se expresa la emoción.

Fisiológico/adaptativo: es la respuesta corporal que busca una adaptación al medio en respuesta a la emoción percibida.

Funciones de las emociones

La principal función que cumplen las emociones es organizar los comportamientos de los humanos, por medio del uso de procesos psicológicos como la memoria, la atención, la percepción, el pensamiento y la comunicación por nombrar algunos.

Las emociones permiten:



Imagen 4

Fuente: http://4.bp.blogspot.com/-x_i4gyZblyk/UWAOSwh8Bbl/AAAAAAAAAD6E/LQakJnevvAQ/s640/estado-de-animo-dado_web.jpg

- Analizar situaciones relevantes.
- Interpretar de manera subjetiva las situaciones.
- Expresar o comunicar emocionalmente el proceso realizado.
- Prepararse para la acción.
- Generar un comportamiento.
- Activar cambios en la fisiología.

Las emociones tienen tres funciones básicas:

Funciones adaptativas, funciones sociales y funciones motivacionales.

Funciones adaptativas



Imagen 5

Fuente: http://67.media.tumblr.com/tumblr_m3vcjgykCd1qgaxr0o1_500.jpg

Según Choliz (2005) "Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandó la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado".

Ejemplo: cuando las personas se encuentran en lugares reconocidos como peligrosos sus emociones de asco, miedo, rabia, y agresividad entre otras, hacen que respondan de manera agresiva o violenta ante cualquier tipo de acontecimiento, incluso ante un saludo.

Función social



Imagen 6

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/91/75/3e/91753e6fb3c3988ad48e1c6e6e517eca.jpg>

La emisión de comportamientos adecuados es una de las funciones más importantes de las emociones, ya que esto facilita a las demás personas predecir cómo se comportará alguien, aportando valor a las relaciones interpersonales.

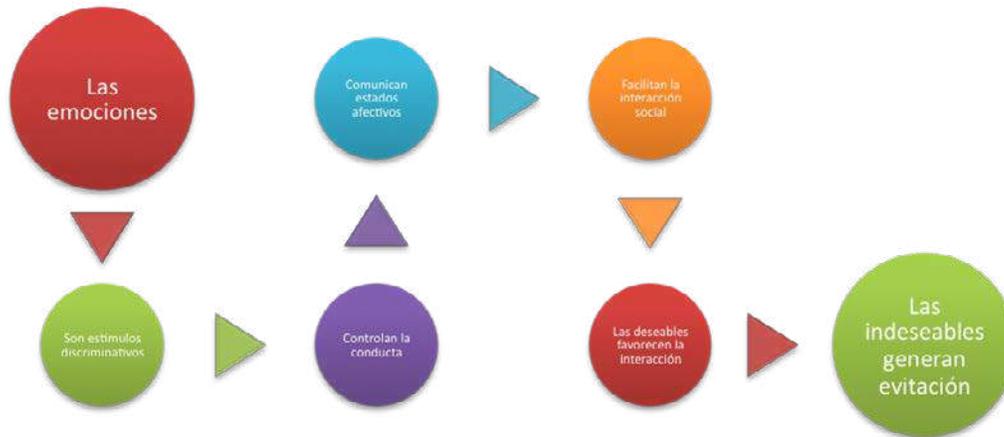


Figura 4
Fuente: Propia.

En sí las emociones tanto las que se expresan como las que se reprimen permiten adaptarse al entorno social favoreciendo las relaciones y manteniendo la organización y el funcionamiento de las comunidades y grupos. Obviamente es necesario seleccionar cuidadosamente las emociones que se expresan y las que se inhiben, ya que esto genera en los demás efectos diversos, expresar compasión puede ser fuente de altruismo e imitación, mientras que inhibirla puede generar rechazo.

Si bien es cierto que expresar las emociones reduce el estrés y el correspondiente desgaste físico que este genera además de fomentar la creación de redes de apoyo, reduciendo el estado de tensión de quien se encuentra en crisis emocional, para quienes ofrecen colaboración la carga es doble, ya que no solo ayudan a otros sino que deben cargar con sus propias emociones al respecto de quienes socorren.

Función motivacional



Imagen 7

Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/5f/60/40/5f6040a0bfe6725c20de3e5109e28313.jpg>

Existe una estrecha relación entre motivación y emoción, ya que las emociones potencializan las conductas motivadas, pues un comportamiento con carga emocional se ejecuta de manera más vigorosa. La principal función de las emociones es facilitar la adaptación para dar respuesta adecuada según las exigencias del medio. En este sentido la ira por ejemplo, favorece las respuestas de defensa, la alegría facilita la interacción social que lleva a la atracción. De igual forma guía el comportamiento pues prepara para la evitación o el acercamiento en razón a las características de la emoción.

Ejemplo: la emoción que genera el inicio de una relación de pareja motiva para que las personas se comporten de manera más tolerante, cordial y amorosa frente a la persona de su interés o en general en un ambiente en el que se considere que puede haber alguien con quien relacionarse.

En todos los comportamientos motivados hay reacciones emocionales, además, la aparición de una emoción puede generar un comportamiento motivado, guiarla hacia una meta y lograr que se culmine intensamente.



Figura 5
Fuente: Propia.

Teorías de las emociones

Las emociones son tema de estudio desde hace muchos años, en el libro de Charles Darwin publicado en 1872 titulado "La expresión de las emociones en el hombre y los animales" el autor afirmó que las emociones son innatas algunas y adquiridas otras.

A partir de ese momento, desde diferentes perspectivas y áreas el tema de las emociones ha ocupado un lugar importante en las investigaciones del comportamiento humano y animal. De igual manera estas han sido clasificadas de diversas formas, la clasificación más trabajada ha sido la de dividir las en emociones primarias o básicas y emociones secundarias o cognitivas superiores.

Dentro de las emociones básicas hay muchas propuestas, pero en general hay acuerdo sobre algunas que siempre están presentes por considerarse que son parte del desarrollo cerebral, sus expresiones son compartidas por videntes e incluso por invidentes y se encuentran presentes en todas las culturas, estas son:

Alegría	Tristeza	Ira
		
Miedo	Sorpresa	Asco
		

Figura 6
Fuente: Propia.

Las emociones secundarias o cognoscitivas superiores se diferencian de las básicas en que no se expresan de manera inmediata y automática, además su expresión facial no es universal.

Ejemplo: el amor es una emoción secundaria ya que se da de manera paulatina, además no hay una cara de enamorado típica socialmente compartida al punto que sea identificable visualmente a nivel mundial.

Estas emociones involucran un procesamiento cerebral más elaborado con respecto a las emociones básicas, ya que son producto de la evolución, además implica que son más susceptibles de la influencia de los pensamientos conscientes y por ende de los efectos del medio, además aunque su expresión es diferente se presentan en todas las sociedades.

Algunas de las emociones cognoscitivas superiores son

Culpa	Vergüenza	Desconcierto
		
Orgullo	Envidia	Celos
		

Figura 7
Fuente: Propia.

Robert Plutchik en 1980 propuso una de las teorías más estudiadas y completas al respecto llamada la rueda de las emociones en la que describe con detalle cómo estas se interrelacionan. Esta es una teoría psicoevolucionista que describe a las emociones como procesos restaurativos complejos que buscan retornar el equilibrio ante eventos que generan desbalance.

Para el autor de esta teoría las emociones cumplen la función de preparar al ser humano para responder conductualmente de manera apropiada acorde con los requerimientos de la situación. Además para estudiarlas deben ser analizadas como respuestas conductuales de tipo objetivo, más no como malas o buenas sino más bien como estados afectivos subjetivos, ya que facilitan la preparación de la reacción ante situaciones específicas, es decir propenden por la adaptación.

Su teoría propone ocho emociones básicas que ayudan a que las personas logren adaptarse a los cambios de su entorno, cada emoción tiene su correspondiente opuesta y ocho emociones compuestas de dos básicas. Estas se simbolizan en la "rueda de las emociones" donde cada una tiene su contraria de manera tal que no se pueden sentir al mismo tiempo emociones opuestas. De igual manera considera la intensidad de cada emoción y esto se ve reflejado en la claridad de cada uno de los pétalos.

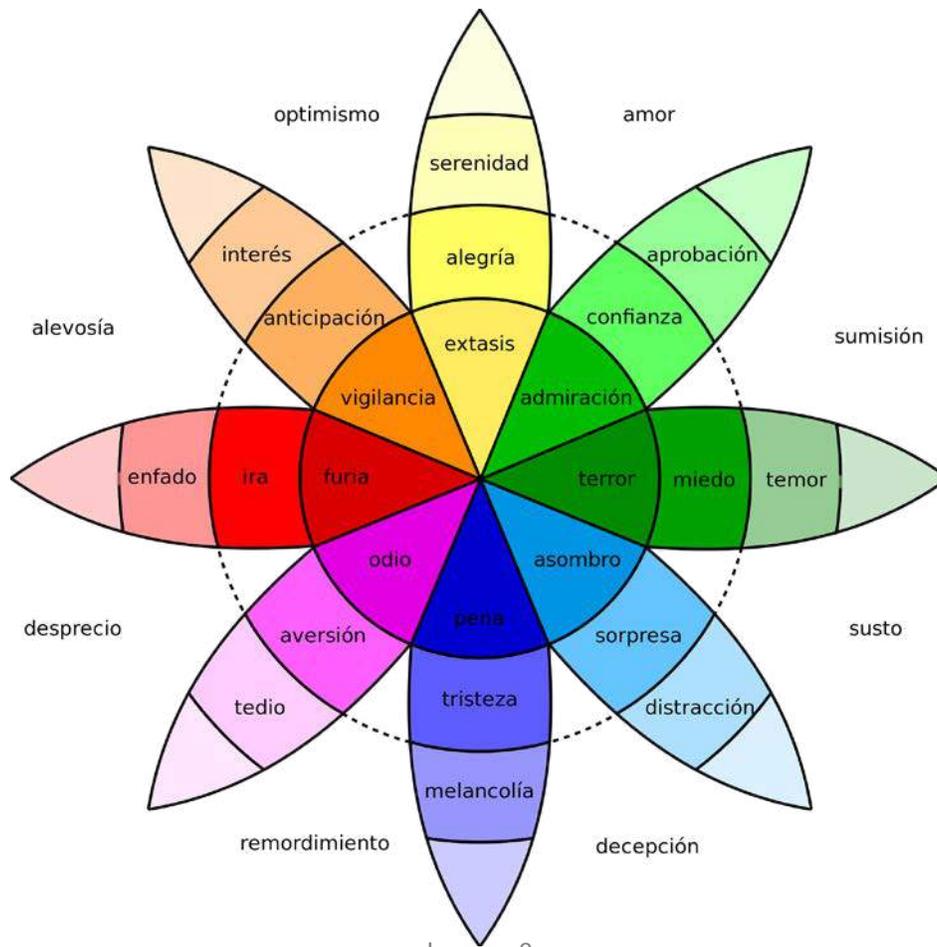


Imagen 8

Fuente: <https://userscontent2.emaze.com/images/3512ba5f-e08d-410c-af90-387231c736c7/9948c4c6-ba9f-4002-bce4-214026dad6ba.png>

En esta teoría cada una de las emociones consta de:

- Definición
- Función adaptativa
- Aporte a la adaptación
- Contraria
- Grado de intensidad
- Diadas primarias
- Diadas secundarias
- Diadas terciarias

Emoción	Función	Intensidad			Emoción secundaria	Mezcla de	
Alegría	Reproducción	Serenidad	Alegría	Éxtasis	Amor	Alegría	Confianza
Confianza	Afiliación	Aceptación	Confianza	Admiración	Sumisión	Confianza	Miedo
Miedo	Protección	Aprensión	Miedo	Terror	Consternación	Miedo	Sorpresa
Sorpresa	Orientación	Distracción	Sorpresa	Asombro	Desaprobación	Sorpresa	Tristeza
Tristeza	Reintegración	Aislamiento	Tristeza	Pesar	Remordimiento	Tristeza	Disgusto
Disgusto	Rechazo	Aburrimiento	Disgusto	Asco	Desprecio	Disgusto	Enojo
Enojo	Destrucción	Molestia	Enojo	Ira	Agresividad	Enojo	Anticipación
Anticipación	Exploración	Interés	Expectativa	Alerta	Optimismo	Anticipación	Alegría

Figura 8
Fuente: Propia.

La inteligencia emocional

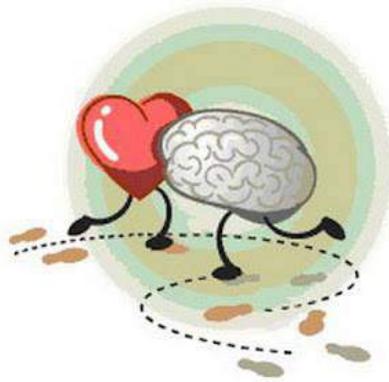


Imagen 9

Fuente: http://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1NJY3TMDR-1F24Z2G-168L/cerebro_2.jpg

Una definición específica y clara la encuentran en el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=Pd9tK0o__UU

La inteligencia emocional aporta en pro de incrementar las habilidades sociales, por medio de la empatía y el control emocional, aumentando la percepción de eficacia en las conductas que se realizan.

Hasta 1995 el concepto de inteligencia emocional logró gracias al libro de Daniel Goleman una difusión mundial, al punto de convertirse en un *best seller* a nivel mundial.

Según este autor la inteligencia emocional está conformada por varios aspectos a saber:

- Tener conciencia de las emociones propias.
- Manejar estas emociones y los sentimientos.
- Lograr auto motivarse.
- Identificar las emociones ajenas.
- Entablar buenas relaciones.

Como se puede ver, el logro del manejo de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional involucra un proceso arduo de autodesarrollo y autoconocimiento, de alto nivel de exigencia y profunda constancia, ya que no solo incluye el aspecto psicológico sino también el fisiológico y social.

Caso de aplicación: las emociones se presentan en todos los momentos y en todos los entornos, en su entorno laboral (o educativo si no trabaja) seleccione las tres principales emociones primarias y las tres secundarias que más a menudo experimenta, y en caso de que estas sean negativas o le causen dificultades piense una estrategia para poder manejarlas acorde con las sugerencias planteadas por la inteligencia emocional.

Diferencia entre emociones y sentimientos

- Los sentimientos son estados anímicos de intensidad moderada, las emociones son de gran intensidad.
- Las emociones son de corta duración, los sentimientos se prolongan a través del tiempo.
- El sentimiento es el resultado de la emoción.
- Las emociones son respuestas psicofisiológicas frente a los estímulos.
- Los sentimientos son valoraciones cognitivas de las emociones.

El estado anímico

También llamado estado de ánimo se refiere a una manera de *estar*, es decir a una actitud o una forma de estar emocionalmente dispuesto en un espacio de tiempo específico, más indeterminado, de reducida intensidad, de mayor duración y menos dependiente de los estímulos del entorno.

Los cambios en el estado de ánimo se deben a la satisfacción de las necesidades primarias (hambre, sueño, sed y sexo), de relación (pareja, familia, relación), o de tipo cultural (ocio, recreación).

El estado anímico tiene un sesgo determinado, se etiqueta a alguien con buen o mal estado de ánimo, según sea el caso, cuando este sesgo es relativamente permanente se habla de un estado fundamental de ánimo.

- Eutimia es el nombre dado al estado de ánimo normal.
- La depresión o distimia es un estado de ánimo bajo de manera anormal.
- La manía por el contrario es un estado anímico anormalmente alto.
- El cambio de manera drástica entre estos dos estados se denomina trastorno afectivo bipolar.

Atención

Para Hernández Gómez (2012) la atención es *“el organizador de la mente, que sosteniéndose en la percepción y en los sistemas de memoria y respuesta, selecciona la información que llega del exterior para construir una experiencia psicológica y de acuerdo a esta llevar a cabo una acción”*.

Ejemplo: en este momento está usted recibiendo múltiples estímulos, auditivos como los ruidos exteriores al lugar dónde se encuentra, visuales de los objetos que se encuentran a su alrededor, olfativos provenientes de sí mismo y de su entorno, táctiles como la sensación de sus prendas de vestir sobre la piel, prestarle atención a todos ellos resulta imposible si es necesario centrarse en la lectura que está haciendo, para ello existe ese proceso de filtro de información, para que sea posible establecer selecciones y dar respuesta adecuada según un orden de prioridades establecido.

Por la naturaleza de este proceso, tiene una estrecha relación con otros procesos como la memoria, la motivación y la percepción entre otros, y se basa en un proceso selectivo y de ordenamiento de la información proveniente de diversas fuentes. Este proceso permite aprehender el entorno en el que las personas se desenvuelven y permite la organización mental y física con orden y estructura de pensamiento.

Pese a realizarse de manera automática, es decir, las personas no son cien por ciento conscientes del proceso atencional, la atención es un fenómeno complejo que continuamente se interrelaciona con los demás procesos psicológicos básicos y superiores que además ejerce como seleccionador de información.

Determinantes de la atención

Los determinantes de la atención pueden ser internos y externos. Los determinantes externos están conformados por las cualidades propias del estímulo. Esto significa que las particularidades de las cosas o momentos percibidos determinan en gran medida que la persona les preste atención a unos sobre otros.

Con relación a los determinantes externos la intensidad y la novedad juegan un papel importante. Con respecto a la intensidad si algo es más o menos intenso que el resto de los estímulos circundantes, necesariamente llamará la atención, pero cuando los estímulos son de intensidad parecida la persona entra en las llamadas oscilaciones de atención, es decir, reparte su atención entre todos los estímulos que comparten características similares.

Lo mismo sucede con la novedad, si en el medio hay algo muy diferente sobre los demás, captará el interés del sujeto. Estos dos aspectos en conjunción con el estado interno del ser humano determinan el estado atencional.

Sobre los determinantes internos el instinto o la necesidad son relevantes y orientadores de la atención, cuando se tiene hambre se presta mayor atención a los estímulos relacionados con comida, así mismo los factores culturales e históricos del sujeto determinan hacia dónde se centrará la atención.

A grandes rasgos la atención tiene una estrecha relación con la estructura o necesidad psicológica de la actividad, es decir, cuando se está haciendo una tarea que es nueva para la persona se centra la atención en cada mínimo detalle del proceso, mientras que si la actividad ya está aprendida plenamente, y se requiere centrar la atención en otras cosas la realización de esta es casi que automática.

Finalmente en muchas ocasiones la atención se podría decir que se centra en acierto y error, en la medida en que si la actividad no se realiza adecuadamente, será necesario rehacerla, generando pérdidas en inversiones de todo tipo.

Caso de aplicación: haga una lista de las 10 primeras actividades que realiza al iniciar el día y seleccione de estas cuales requieren de atención sostenida y cuales hace centrándose en el inicio y el fin más que en el proceso, posteriormente identifique porqué su atención se centra en unas y no en otras.

Tipos de atención

Reuniendo las posturas de los principales autores en el tema de los procesos psicológicos básicos se considera que hay tres tipos principales de atención:

Atención involuntaria: se presenta cuando por su intensidad o fuerza un estímulo atrapa la atención, es compartida por animales y humanos y tiene una relación con el instinto, en el sentido de que hechos repentinos que probablemente pongan en riesgo la vida o mejoren la supervivencia son captados por la atención involuntaria. Un ejemplo de esto es cuando una persona se detiene antes de cruzar una calle de manera desprevenida al escuchar el pito de un carro.

Atención voluntaria: está presente únicamente en los humanos y hace parte del proceso de desarrollo del niño y del lenguaje, ya que estos dos componentes junto con el aprendizaje que se da durante los primeros años tienen importantes efectos en el desarrollo de la atención. Un ejemplo de esto es cuando los padres señalan un objeto logrando la atención del niño y luego le dicen el nombre del mismo. La potencialidad de tener atención voluntaria es innata, sin embargo se aprende y fortalece durante la infancia hasta convertirse en una herramienta que permite tener un orden interno.

Atención habitual: algunos autores consideran que la atención habitual es un componente de la atención voluntaria, sin embargo debido a sus particularidades se considerara como otro tipo de atención. Se relaciona con los hábitos y las actividades que las personas realizan y hace referencia al hecho de que una persona que tiene interiorizada una actividad, centrará su atención en ella o en los aspectos que se relacionan con la misma. Un ejemplo de esto es una madre que está entrenando a su niña en el uso del sanitario, esta mujer centrará su atención en ubicar los baños en todo lugar que visitan, mucho más que una mujer sin hijos

o con hijos mayores. En estos casos la atención es casi automática hacia ciertos estímulos en momentos específicos, pero esta atención cambia acorde con las circunstancias particulares y el significado del estímulo.

En la lectura complementaria *La Atención*, encontrarán una detallada revisión del tema para profundizar al respecto.

Comunicación

Zorin, Z. (s.f.) definió la comunicación como *“todo proceso de interacción social por medio de símbolos y sistema de mensajes. Incluye todo proceso en el cual la conducta de un ser humano actúa como estímulo de la conducta de otro ser humano”*.

La comunicación es una de las funciones psicológicas más relevantes de las personas, a través de ella se transmiten pensamientos, emociones, percepciones, aún antes del desarrollo de su principal elemento en los seres humanos: el lenguaje.

La comunicación está obligatoriamente ligada al desarrollo cognoscitivo y al carácter social de las personas, y su concepto se entrelaza con el de interacción, está tan ligada a la naturaleza humana que es imposible afirmar que alguien logra en un momento dado no comunicar, ya que tanto el lenguaje verbal como el no verbal, la quietud y la actividad, comunican algo, emiten un mensaje que llega a algún receptor que lo interpreta y este a su vez da respuesta al mensaje recibido.

Existen multiplicidad de modelos para explicar la comunicación, desde los más tradicionales de emisor, mensaje receptor, hasta aquellos basados en la semiótica (definida por la Real Academia Española de la Lengua como el estudio de los signos en la vida social). Un modelo interesante que contempla varias características es el de U. Eco que tiene en cuenta la gran cantidad de códigos (sistema de comunicación mediado por reglas que permite a los involucrados en una conversación, entenderse por medio del uso del lenguaje verbal y no verbal) y subcódigos en el emisor y el receptor, y la interpretación que hace el destinatario del mensaje recibido.

Modelo Semiótico - Informativo



Imagen 9

Fuente: https://3.bp.blogspot.com/-hMmB_YjKBEo/V0zqlfHbdPI/AAAAAAAAACw/tXNqVSh5MLABMmgbBkmsCg5bANrZZt4XQCLcB/s1600/Imagen3.png

En la lectura complementaria “El lector modelo” encontrarán una ampliación de este modelo, así como una profundización en la importancia de la interpretación de textos, tan relevante en el entorno del aprendizaje mediado por el uso de TIC como es su caso.

Existe una relación muy cercana entre la comunicación y el lenguaje, pero sin lugar a dudas el lenguaje no es la única manera de comunicar, es una de las más eficaces, pero no por esto el estudio de la comunicación se debe limitar al tema del lenguaje, pues existen formas de comunicación no verbal que cumplen con su cometido de transmitir un mensaje sin el uso del lenguaje, incluso sin su existencia.

Ejemplo: cuando un bebé está en sus primeros meses de vida, la manera que tiene de comunicar sus necesidades es a través del llanto, inicialmente sus padres o cuidadores al escuchar llorar al bebé inician una revisión a manera de lista de chequeo, que les permite resolver la necesidad expresada después de varios intentos, con el paso del tiempo el llanto es tan fácil de diferenciar según la necesidad que solo en casos extremos es necesario el uso de la lista.

El lenguaje

La Universidad de Alicante (2007) define el lenguaje como *“las palabras que se pronuncian, se escriben o se expresan por signos y la forma en que se combinan para comunicarse con sentido”*.

El proceso de desarrollo del lenguaje en los niños es una interesante evidencia de la estrecha relación existente entre la herencia y el ambiente, ya que la composición morfológica junto con la imitación que se genera de las personas que rodean al menor son insumos fundamentales para que el lenguaje se establezca.

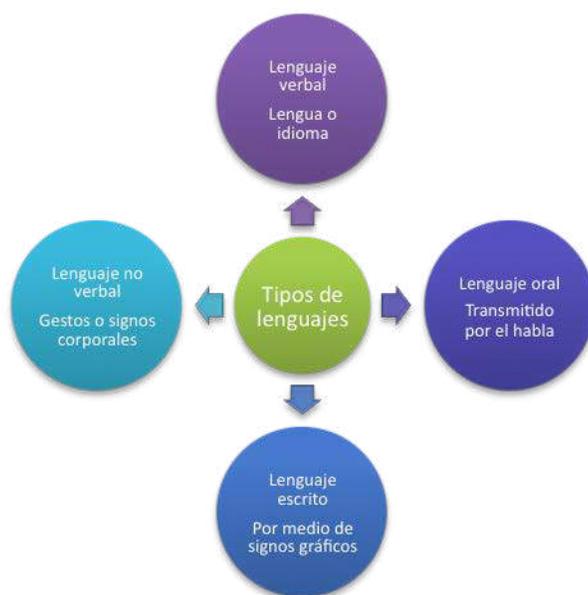


Figura 9
Fuente: Propia.

El lenguaje es el medio principal de la comunicación entre los seres humanos, que ha servido desde el comienzo de los tiempos para intercambiar ideas, desarrollar la ciencia y sobrevivir.

1. Para recordar

La motivación según Woolfolk, A. (2006) *“es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta”*.

- La teoría jerárquica de A Maslow propone que el ser humano tiene una escala de necesidades de las cuales primero se busca satisfacer las que tienen que ver con la supervivencia y de último las de autorrealización.

La frustración según Gálvez Hernández (2010) *“Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido”*.

Emociones básicas



Imagen 10

Fuente: https://2.bp.blogspot.com/-JRBpTLoyWIM/VyY41tTZ4xI/AAAAAAAAAF4/wWD6pMkryc0_tXovfiUWn_PG03AU5T7NACLcB/s400/page0001.jpg

- Las emociones son el producto de una reacción fisiológica en conjunto con el aprendizaje como respuesta a un estímulo del ambiente.

La principal función de las emociones es la adaptación, además de esta las emociones tienen funciones adaptativas, sociales y motivacionales

- Existen varias teorías sobre las emociones, sin embargo, la más completa la formuló Robert Plutkin y es llamada la rueda de las emociones, en ella se combinan las diferentes emociones acordes con su intensidad.

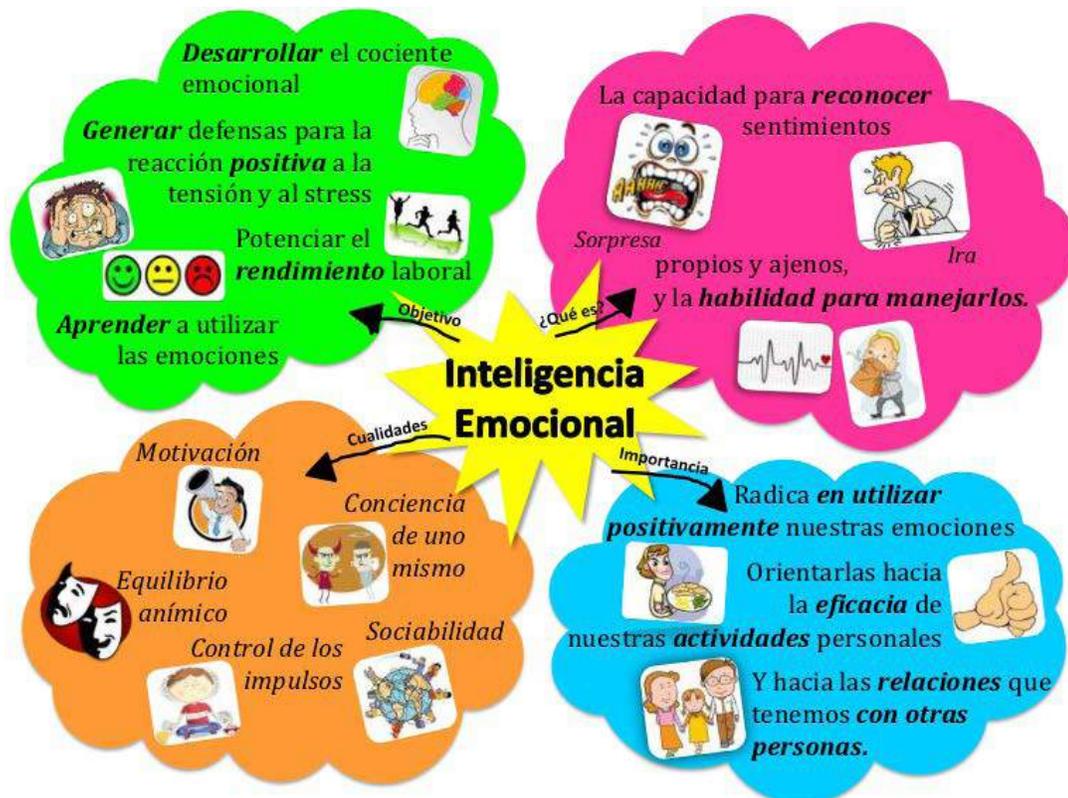


Imagen 11

Fuente: http://cdn.slidesharecdn.com/ss_thumbnails/inteligenciaemocional-130130181948-phapp02-thumbnail-4.jpg?cb=1359570030

Los sentimientos se diferencian de las emociones en varios aspectos como intensidad, tiempo, respuesta fisiológica, función.

- El estado de ánimo es la mezcla de emociones y sentimientos que da como resultado un estado generalizado de activación o quietud que puede llegar a ser patológico si es anormalmente pasivo o activo.

Para Hernández Gómez (2012) la atención es *“el organizador de la mente, que sosteniéndose en la percepción y en los sistemas de memoria y respuesta, selecciona la información que llega del exterior para construir una experiencia psicológica y de acuerdo a esta llevar a cabo una acción”*.

- Zorin, Z. (s.f.) definió la comunicación como *“todo proceso de interacción social por medio de símbolos y sistema de mensajes. Incluye todo proceso en el cual la conducta de un ser humano actúa como estímulo de la conducta de otro ser humano”*.

Actividad autoevaluativa

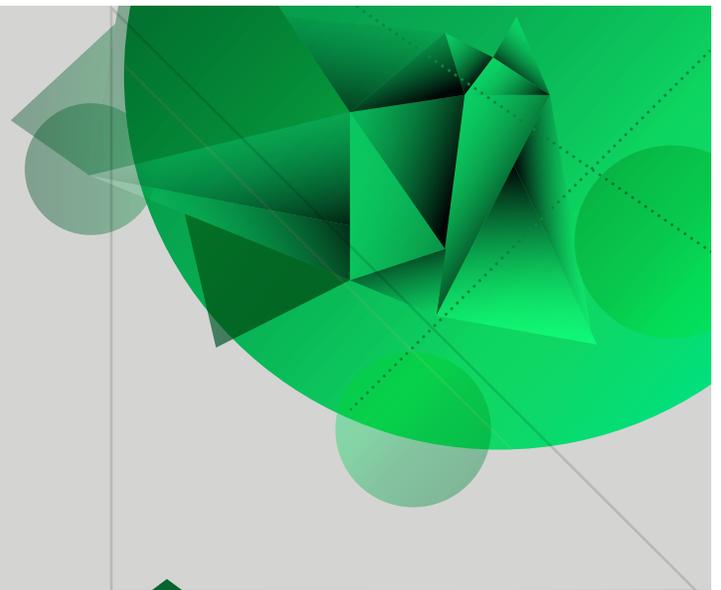
Realice un cuadro sinóptico en donde registre todos los contenidos desarrollados durante la semana 4.



3

Unidad 3

Procesos
psicológicos
básicos



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En la semana seis del módulo Fundamentos de Psicología se abordarán los procesos psicológicos básicos relacionados con la cognición, estos son el pensamiento, el aprendizaje y la memoria, dando fin al tema con aquellos que se consideran más complejos tanto en su entendimiento como en su funcionamiento.

Teniendo en cuenta que estos procesos pueden ser abordados desde diferentes disciplinas y perspectivas se hará un breve y conciso recuento de cada uno de ellos iniciando con su definición, continuando por sus aspectos más relevantes y finalizando con los tipos o características que los hacen particulares y diferentes de los demás.

Con respecto al pensamiento, además de los aspectos anteriormente mencionados se hará también énfasis en el pensamiento como la herramienta fundamental para llegar a la resolución de problemas.

Sobre el aprendizaje se le suman los diferentes tipos de aprendizaje, las condiciones que permiten que este se dé, y las habilidades que intervienen en el proceso de aprender.

Sobre la memoria se recalcará su importancia como elemento fundamental que permite a los seres humanos recuperar la información anteriormente recopilada para facilitar su evolución, adaptación y sobrevivencia. Así mismo se puntualizarán cuáles son los diferentes tipos de memoria y sus respectivos usos.

- En esta unidad usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a los procesos psicológicos.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante revisar cada uno de los apartados de la cartilla
- Lea con detenimiento los contenidos, y comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de las actividades evaluativas
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana 6 esas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Procesos psicológicos básicos

Como se comentó al inicio de la semana cuatro, el tema de Procesos Psicológicos Básicos por su relevancia y amplitud, será objeto de atención durante algunas semanas, para esta cartilla se abordarán los procesos cognición, pensamiento, aprendizaje y memoria.



Figura 1
Fuente: Propia.

Cognición

Ecured (s.f.) define la cognición como *"la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido, (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información."*

Por medio de la cognición es posible ser consciente, darse cuenta de la condición biológica y física, conocer, lo cual implica saber quién se es gracias a la actividad cerebral, es decir a las facultades mentales, por tal motivo la revisión del pasado, la contemplación del presente y la valoración de las opciones a futuro son elementos fundamentales para la cognición humana.



Imagen 1

Fuente: <http://userscontent2.emaze.com/images/69ad564b-4ec4-4f2d-9168-992ca7b65e73/d555beb0-1b03-45c4-89c8-4349eb2718fe.gif>

La cognición es un fenómeno que tiene en cuenta las emociones, los fenómenos físicos, los eventos externos y con todos esos insumos genera respuestas basadas en el procesamiento de la mente para dar respuestas a manera de comportamiento. Todo el sistema cognitivo recoge, percibe y rescata información.

Dentro de la cognición se encuentran los procesos de pensamiento, aprendizaje y memoria, emoción entre otros, y por ende se relaciona con conceptos abstractos como mente, conciencia, razonamiento... la idea de cognición es un concepto que se usa regularmente para hacer referencia al hecho de conocer o al conocimiento.

Pensamiento

Para algunos autores todos los procesos que tienen que ver con la cognición como el pensamiento se encuentran dentro de los procesos psicológicos superiores, por considerarse que requieren de demasiada evolución y elaboración, sin embargo, independientemente de dónde se clasifiquen el pensamiento entre otros es un proceso ampliamente estudiado por la psicología y otras ciencias que buscan dar explicación a la actividad mental y la conducta.

Melgar Segovia (2000) afirmó *"el pensamiento ha sido descrito en la psicología como la capacidad de planear y dirigir en forma oculta una conducta posterior, lo que prevenía de errores o permitía postergar las acciones para posibilitar adaptaciones mejores en duración y efectividad"*.

Definido en estas palabras, el pensamiento hace parte del mundo interno de las personas, es decir, no observable para el ojo humano, el pensamiento se trata de una experiencia individual que es solo accesible al sujeto que lo experimenta, incapaz de ser percibido por terceros con el uso de los órganos de los sentidos.

Otra definición interesante es la de De Vega (1990) ya que reúne los aspectos constitutivos del pensamiento cuando afirma que este: *“es una actividad global del sistema cognitivo que ocurre siempre que nos enfrentamos a una tarea o problema con un objetivo y un cierto nivel de incertidumbre sobre la forma de realizarla”*.

El pensamiento es además una actividad mental que tiene una fuerte asociación con el procesamiento y la comprensión de la información y la capacidad para usar la memoria de la cual se hablará más adelante, y también juega un papel importante en la comunicación.

La información que capta el sistema cognitivo es utilizada para pensar, así como para poder establecer comunicación, esta comunicación es una evidencia de la formación de conceptos, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la emisión de juicios que se generan a partir del acto de pensar.

El pensamiento funciona por medio de conceptos e imágenes:

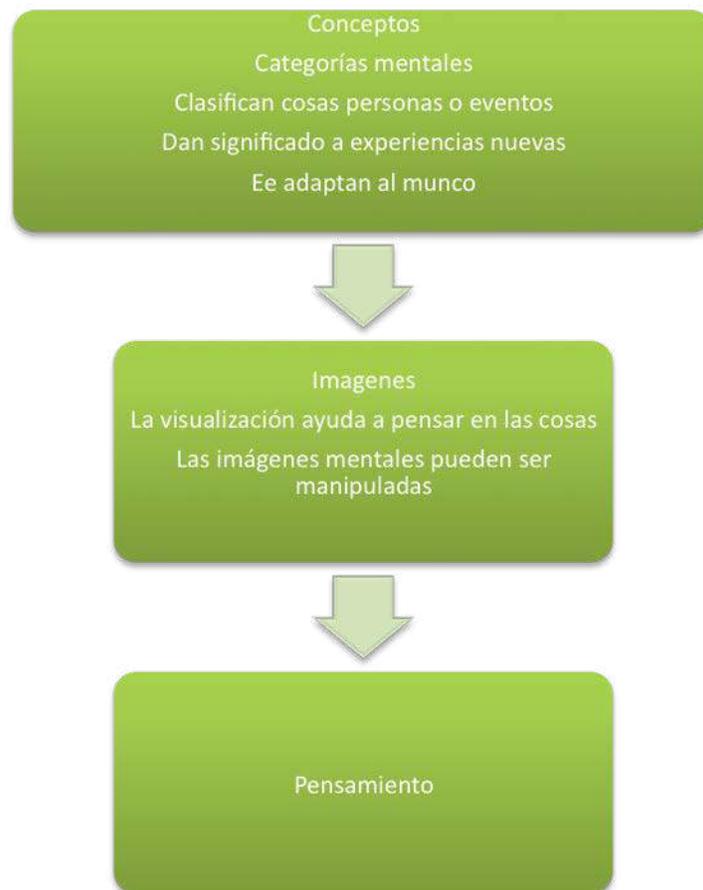


Figura 2
Fuente: Propia.

Los conceptos organizan el mundo en categorías para simplificarlo, son conjuntos que hace la mente de cosas, hechos o personas, y se forman con base en imágenes. Los conceptos le dan significado a las experiencias nuevas.

A grandes rasgos existen tres clases de pensamiento:

- El pensamiento empírico o cotidiano que surge espontáneamente y se basa en la práctica y en las experiencias.
- El pensamiento científico que se caracteriza por ser sistemático, y está compuesto por un orden de razonamientos, juicios y conceptos sobre las cosas y las leyes del mundo externo y lo concerniente a los seres humanos.
- El pensamiento lógico que se orienta, guía y ciñe a los postulados racionales de la lógica.

El principal medio de expresión del pensamiento es el lenguaje, el pensamiento determina y se ve reflejado en el lenguaje, pues este es transmisor de los juicios y conceptos desarrollados por el pensamiento que se mantiene y asegura a través del lenguaje, el cual aporta para que el pensamiento sea más concreto. Este es el vehículo mediante el cual el ser humano descubre los hechos de la vida y los transforma en conocimiento.

El pensamiento da respuesta a la motivación que se origina en el entorno natural, cultural o social con el objeto de resolver problemas. El pensamiento lógico lleva siempre una dirección determinada a fin de encontrar respuestas.

La resolución de problemas

A grandes rasgos un problema se presenta cuando una persona persigue un objetivo, pero desconoce la manera de llegar a conseguirlo, es decir, una circunstancia que es necesario resolver pero no cuenta con un vía rápida y directa que lleve al organismo a solucionarla.

Para que una situación se clasifique como problema es necesario que se cumplan dos características:

- Que exista una meta, un objetivo o la voluntad de solucionar la situación, el planteamiento de la solución se genera de manera consciente. La solución de un problema es un esfuerzo continuo y sumatorio que requiere de dedicación consciente.
- No existe una forma que permita solucionarlo de manera automática. Para encontrar una respuesta es necesaria la interacción entre la persona y la estructura del problema a través de una serie de operaciones que permitirán pasar de un estado a otro.

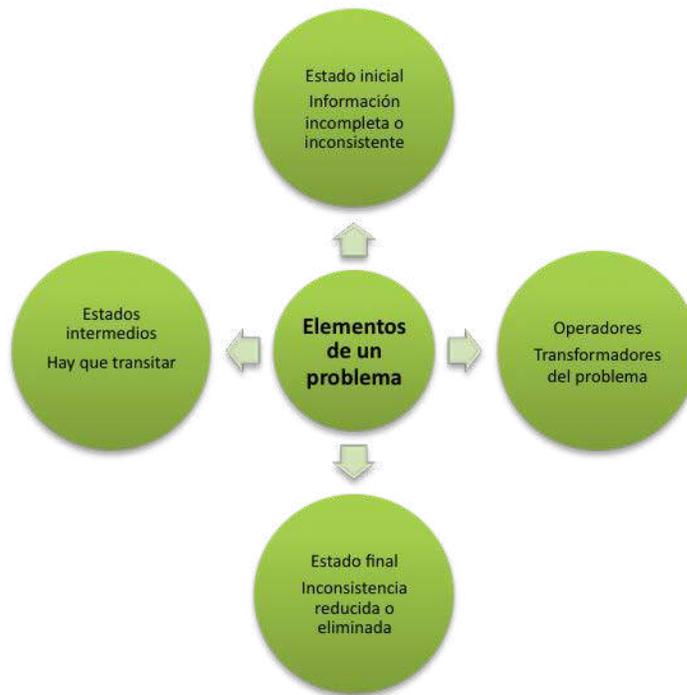


Figura 3
Fuente: Propia.

Las principales estrategias en la solución de problemas son:

- Búsqueda aleatoria: búsqueda desordenada, al azar.



Imagen 2

Fuente: http://ichef-1.bbci.co.uk/news/ws/624/amz/worldservice/live/assets/images/2015/05/25/150525120437_buscadores_2_datos_624x351_thinstock.jpg

- Ensayo y error: en la búsqueda hay orden y planeación, las soluciones se estudian sistemáticamente descartando las soluciones no viables y utilizando las que se considera funcionen.



Imagen 3

Fuente: http://4.bp.blogspot.com/-jjNcrh5s1aA/UDsbPCA4Rkl/AAAAAAAAAKzc/ew9SiaVf8IE/s1600/mariposa10+ensayo_y_error.jpg

- Búsqueda exhaustiva o sistemática: se escoge una solución y se llega hasta el final en la implementación de la misma.

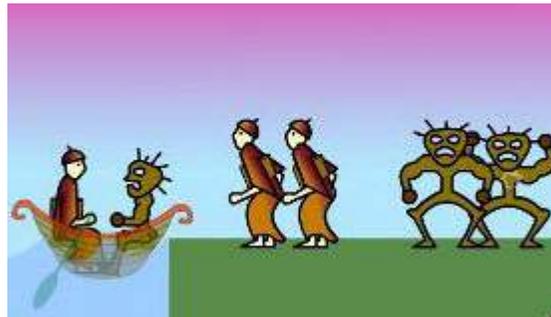


Imagen 4

Fuente: https://lh4.googleusercontent.com/-5Tb06GIGABI/TYOe8Bos8ml/AAAAAAAAAMo/oXj78i_NibY/s1600/canibales.jpg

- Subir la montaña: es una variación de la búsqueda exhaustiva donde se escoge una solución pero se opta por los pasos que lleven más rápido a la meta.



Imagen 5

Fuente: <http://deportes-aventura.es/wp-content/uploads/2013/05/escalada1.jpg>

- Análisis de medios fines: comparar el problema y la solución y escoger que camino acorta más la distancia entre los dos, y así en cada paso del problema.

JUEGO: TORRES DE HANOI



Imagen 6

Fuente: http://www.colegiocooperativaalcazar.es/site/secundaria/depart_matemat/moebius/towers_of_hanoi.jpg

- División del problema en subproblemas: se debe conocer bien el problema para poder descomponerlo en sus elementos constitutivos los cuales se van resolviendo poco a poco.



Imagen 7

Fuente: http://globedia.com/imagenes/noticias/2012/10/29/estamos-de-mudanza-_1_1439585.jpg

- Búsqueda hacia atrás: ir de la solución al inicio del problema.



Imagen 8

Fuente: <http://l.rgbimg.com/cache1tgPZd/users/x/xy/xymonau/600/nK7Auve.jpg>

- Analogías: buscar un problema similar y aplicar las mismas estrategias para darle solución.



Imagen 9

Fuente: <https://operacionchina.files.wordpress.com/2009/08/comparaciones.png?w=278&h=300>

Caso de aplicación: el entrenamiento de la mente en la resolución de problemas es una de las mejores estrategias para mantener el cerebro activo y evitar patologías tan devastadoras como el Alzheimer. A continuación encontrará usted tres problemas sencillos para resolver sin lápiz ni papel y en poco tiempo.

- “Perros, gatos y loros: ¿Cuántos animales hay en una casa sabiendo que, todos son perros menos dos, todos son gatos menos dos y todos son loros menos dos?”
- Cuantos nueves: en una calle hay 100 edificios. Se llama a un fabricante de números para que ponga números en todas las casas del uno al cien; éste tendrá que encargarse los números para hacer el trabajo. ¿cuántos nueves necesitará?
- El precio de las agujas: ¿Cuánto valen diez agujas de coser a \$1000 el millar?” (tomado de <http://platea.pntic.mec.es/jescuder/mentales.htm>).

Aprendizaje

Antes de definir el aprendizaje es importante recalcar algunos aspectos del mismo que lo hace un proceso singular, pero de absoluta relevancia para varias ciencias que se ocupan del comportamiento.

- Dinámico – Automático – Omnipresente: Esto hace que tenga un grado alto de dificultad para su entendimiento.
- Proceso complejo de fácil ocurrencia.
- Parcialidad del concepto en el uso cotidiano.
- Posee rasgos generales que lo diferencian de otros.



Figura 4

Fuente: Propia.

Después de hacer claridad sobre los aspectos generales del aprendizaje, es importante resaltar que no hay unanimidad con respecto a la definición exacta de aprendizaje, debido a que cada autor lo conceptualiza según sus intereses, su disciplina o enfoque de estudio, para los propósitos de esta cartilla este se puede definir bajo una visión integradora y actual como *“una propiedad de la actividad mental que produce en el organismo el resultado de cambiar o modificar su sistema cognitivo en sus contenidos, conocimientos y habilidades, o en la funcionalidad de sus procesos, y con ello su comportamiento observable”* Loiza Castelo, L. (2013).

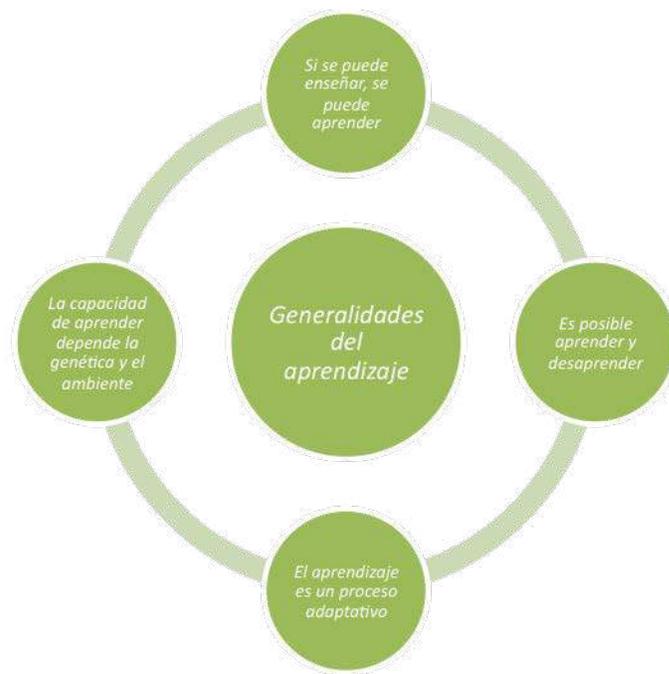


Figura 5
Fuente: Propia.

El aprendizaje genera cambios que se pueden considerar relativamente permanentes, sucedidos debido a la práctica, los cuales se diferencian de aquellos acontecidos por aspectos innatos, por el desarrollo, o por estados momentáneos como el cansancio, el consumo de drogas o la intoxicación.

Para que el aprendizaje se de es necesario que haya tres elementos fundamentales:

- Medio en el que se presenta información sobre las condiciones que surten como estímulo, este puede ser externo cuando hace referencia al entorno o interno cuando se da en el organismo.
- Ser vivo con la capacidad de activar su sistema cognitivo gracias a la interacción con el medio.
- Acontecimiento o interacción entre el organismo y el medio, que da como resultado un aprendizaje, debido a la práctica o al resultado del proceso según los cambios generados sean internos o externos.

Además de estos tres elementos, en el aprendizaje intervienen varias facultades humanas, estas son:

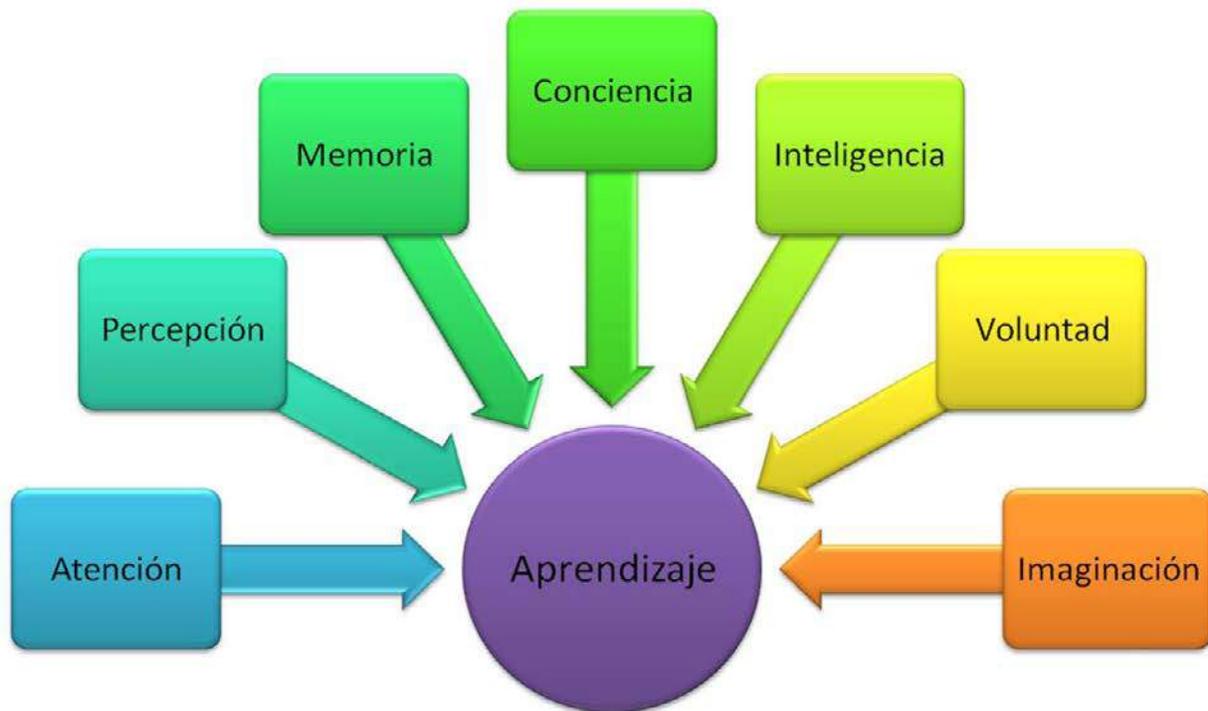


Imagen 10

Fuente: http://virtual.uaeh.edu.mx/repositoriooa/paginas/Facultades%20Humanas%20que%20intervienen%20en%20el%20aprendizaje/fac_human_2.jpg

Quienes aprenden son seres dispuestos, considerados también como sistemas abiertos, que interactúan con el medio circundante en el cual obtienen información, que se integra a sus esquemas cognitivos mediante un proceso de transformación y reorganización que permite su uso posteriormente. El aprendizaje genera cambios, que en ocasiones también incluyen resistencia, miedo y ansiedad, es por eso que en ocasiones las personas son reactivas a enfrentar nuevos aprendizajes.

En toda dinámica de aprendizaje hay:



Imagen 11

Fuente: <http://userscontent2.emaze.com/images/04a77ef1-d376-42ab-957d-4c77d2a671e5/1f12d5c4-6679-4194-9a67-ed1cbaf26659.jpg>

Antes: hay una persona con un estado determinado y una experiencia específica dispuesta a aprender.

Durante: por medio de la interacción medio-actividad mental la persona está aprendiendo.

Después: se producen cambios en el aprendiz tanto internos como externos que modifican el comportamiento debido al aprendizaje.

Los factores que hacen parte del proceso de aprendizaje son los siguientes:

- Sistemas biológicos que colaboran para que se dé el aprendizaje.
- Inteligencia que permite entender y procesar la información recibida para dar lugar a respuestas y pensamientos.
- Entorno social inmediato y mediato que amplía las posibilidades de aprendizaje.
- Motivación que permite centrar a la persona en la resolución de las necesidades sentidas lo que orienta la acción.
- Operaciones mentales que van desde lo básico como la sensación hasta desarrollos más

especializados como la extrapolación, la imaginación o la reflexión.

- Historia de aprendizajes previos como fruto del tiempo y la evolución del individuo que se evidencian en el momento presente.
- Factores emocionales que son parte de la personalidad y determinan la manera como se aprende y se utilizan los aprendizajes previos.

Tipos de aprendizaje

<p>Aprendizaje por asociación Cuando se relaciona causa y efecto, hechos que suceden juntos.</p>	<p>Aprendizaje observacional El aprendiz recibe pasivamente lo que le enseñan.</p>	<p>Aprendizaje por actos reflejos y condicionados Se da como reflejos que modifican la actitud o como resultado de condicionamientos previos.</p>
<p>Condicionamiento operante Se da por medio de la acción de reforzadores.</p>	<p>Aprendizaje significativo Permite entender y aplicar lo aprendido en el diario vivir.</p>	<p>Aprendizaje por ensayo y error Se da por medio de los efectos de la dinámica de diversos intentos fracasados hasta llegar al resultado satisfactorio.</p>

Cuadro 1
Fuente: Propia.

Memoria

La memoria es el tercero de los procesos cognitivos fundamentales junto con la percepción y el aprendizaje, estos permiten la adaptación al entorno, las representaciones del mundo se construyen y renuevan a partir de estos tres procesos.

La Universidad de Antioquia (s.f.) *“Define la memoria como la capacidad de grabar, conservar y reproducir los acontecimientos y las experiencias vividas con anterioridad”.*

La memoria hace útiles otros procesos como la percepción, ya que sin ella toda experiencia percibida a través de los sentidos sería novedosa y por ende no aportaría el valor de saber la reacción adecuada ante cada estímulo percibido. En este como en muchos otros aspectos haber aprendido de las experiencias previas es necesario.

La información almacenada en la memoria se debe ordenar, utilizar, complementar o cambiar según las circunstancias. Esta información es de gran influencia en la vida psicológica y práctica. A grandes rasgos la memoria cuenta con tres funciones básicas: recolección de la información, organización de esta para que tenga sentido y recuperación en el momento que se requiera

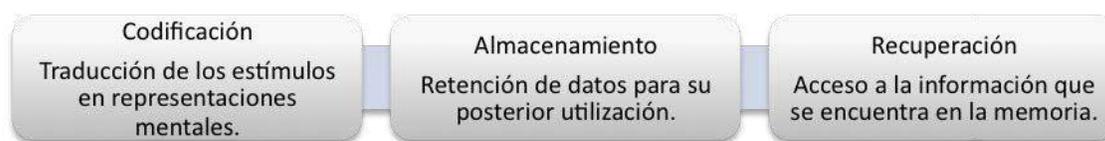


Figura 6
Fuente: Propia.

Las etapas del recuerdo

La memoria es la continuidad de los aprendizajes realizados pese al paso del tiempo gracias al almacenamiento y la recuperación de la información. Es por esto que la memoria es de fundamental importancia en la adaptación de los seres humanos, si funciona adecuadamente sus efectos son casi imperceptibles, pero si falla así sea de manera transitoria, genera grandes desajustes en la vida junto con la frustración que genera su déficit.

Tipos de memoria

Existen múltiples clasificaciones de la memoria, así como en los demás procesos psicológicos, sin embargo aquí se abordará la clasificación más comúnmente utilizada que hace referencia al tiempo en que se mantiene un recuerdo divide esta en tres tipos.

- Memoria sensorial.
- Memoria a corto plazo.
- Memoria a largo plazo.

Memoria sensorial

Sucede directamente en los órganos de los sentidos, no en el cerebro, su función es facilitar el reconocimiento de las características de tipo físico que poseen los estímulos, se refiere a las impresiones que por espacio de segundos quedan fijadas gracias al proceso de la percepción a través de los órganos de los sentidos y que aumentan el tiempo de la estimulación. A grandes rasgos es una forma de almacenamiento bastante corto, es de tipo involuntario y permanecen por corto tiempo.

Ejemplo: el olor que permanece en la nariz cuando alguien con mucho perfume se acerca, o la imagen luminosa sobre un fondo oscuro que alcanzó a impactar los ojos y que permanece aún se hayan cerrado.

Memoria a corto plazo

Este tipo de memoria dado que involucra fijación cerebral necesita de la atención consciente. Es un poco más duradera que la memoria sensorial pero menor que la memoria a largo plazo, facilita la interacción con el medio, y sin un procesamiento adecuado dura alrededor

de un minuto, su capacidad varía según el sujeto, pero estas entre cinco y nueve ítems de pensamiento como palabras, números, oraciones...

Ejemplo: recuerde usted esta serie de letras ASDF ÑLKJ QWER POIU

Para lograr que esta información sea guardada por espacio de más tiempo, es necesario un acto plenamente consciente de análisis sumado a la repetición. Esta constituye el segundo paso en el ejercicio de la memoria, primero está la memoria sensorial, luego la memoria a corto plazo en la cual gracias a un análisis consciente o usualmente al lenguaje se da una interpretación y por último la memoria a largo plazo.

La función principal de la memoria a corto plazo es el análisis de los estímulos percibidos a partir de la memoria sensorial y la organización de estos o su olvido. Además esta apoya el aprendizaje de conocimientos nuevos, el entendimiento del entorno en un momento específico, el establecimiento de metas a lograr en corto tiempo y la resolución de problemas sencillos del tipo de los que usted resolvió en el apartado anterior.

Algunos autores consideran que la memoria de trabajo es una forma de memoria a corto plazo que en conjunto con la memoria sensorial permite sostener una conversación, hacer una operación matemática sencilla o leer un cartel. La memoria de trabajo es imprescindible para la resolución de problemas y la reflexión.

Memoria a largo plazo

Está conformada por los recuerdos que se reciben de la memoria de corto plazo y se almacenan en el cerebro, el tiempo de consolidación, es decir el tiempo que se requiere para que un dato sea almacenado en la memoria de largo plazo es de entre quince a sesenta minutos, lo cual requiere de un esfuerzo deliberado importante para hacer consciencia y retener la información.

En la memoria a largo plazo se encuentran los recuerdos de hechos vividos, imágenes altamente impactantes, recuerdos de estrategias elaboradas de actuación, así como el idioma que se practica y el significado de las palabras. La recuperación de la información almacenada en la memoria a largo plazo depende de que tan eficaz haya sido la estrategia de almacenamiento, es decir que si una información no se asoció adecuadamente a las otras que le servían de soporte, el recuerdo será más débil.

Ejemplo: cuando usted necesita ir a un sitio donde nunca antes había ido y se sirve de una dirección, para regresar posteriormente sin la dirección es necesario que recuerde claramente todos los estímulos que lo acercaron al lugar donde se dirigía, como características de las calles, lugares emblemáticos por los que pasó, colores de los sitios cercanos, ruta que tomo, etc...

La Universidad de Oviedo (2013) divide la memoria a largo plazo en dos tipos:

“La memoria declarativa/explicita (saber qué). Almacena información y conocimientos de hechos y acontecimientos que podemos relatar verbalmente. Es consciente e intencional.

La memoria procedimental/implícita (saber cómo). Se refiere a las habilidades o destrezas, a cómo hacer las cosas. Este conocimiento una vez consolidado es inconsciente”

Para recordar

■ Ecured (s.f.) define la cognición como *“la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido, (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información”.*

Melgar Segovia (2000) afirmó *“el pensamiento ha sido descrito en la psicología como la capacidad de planear y dirigir en forma oculta una conducta posterior, lo que prevenía de errores o permitía postergar las acciones para posibilitar adaptaciones mejores en duración y efectividad”.*



Figura 7

Fuente: Propia.

El aprendizaje es *“una propiedad de la actividad mental que produce en el organismo el resultado de cambiar o modificar su sistema cognitivo en sus contenidos, conocimientos y habilidades, o en la funcionalidad de sus procesos, y con ello su comportamiento observable”* Loaiza, L. (2013).

Aprendizaje por asociación Cuando se relaciona causa y efecto, hechos que suceden juntos	Aprendizaje observacional El aprendiz recibe pasivamente lo que le enseñan	Aprendizaje por actos reflejos y condicionados Se da como reflejos que modifican la actitud o como resultado de condicionamientos previos
Condicionamiento operante Se da por medio de la acción de reforzadores	Aprendizaje significativo Permite entender y aplicar lo aprendido en el diario vivir	Aprendizaje por ensayo y error Se da por medio de los efectos de la dinámica de diversos intentos fracasados hasta llegar al resultado satisfactorio

Cuadro 2
Fuente: Propia.

Memoria

- La Universidad de Antioquia (s.f.) "Define la memoria como la capacidad de grabar, conservar y reproducir los acontecimientos y las experiencias vividas con anterioridad".



Imagen 12

Fuente: <http://cmapspublic.ihmc.us/rid=1K5SP4871-1G8JBBS-1HYJ/Tipos%20de%20memoria.cmap?rid=1K5SP4871-1G8JBBS-1HYJ&partName=htmljpeg>

¿Recuerda usted los conjuntos de cuatro letras que se describían en el apartado de la memoria a corto plazo?

■ A continuación encontrarán las respuestas a los problemas de los casos de aplicación en el apartado de la solución de problemas:

Un perro, un gato y un loro.

Veinte nueves.

esos.

Actividad autoevaluativa

Realice un mapa conceptual donde resuma los aspectos básicos de los procesos psicológicos básicos.

4

Unidad 4

Personalidad y
conducta humana



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

Después de haber hecho un interesante recorrido por los aspectos históricos y de desarrollo de las principales escuelas en psicología, lo que aportó el fundamento para llegar al objeto de estudio de esta ciencia que se definió como el comportamiento y los procesos mentales se procedió con temas que relacionaban los aspectos biológicos con la conducta para tener los cimientos que permitirían abordar los procesos psicológicos básicos y superiores.

Una vez aclarados estos aspectos fundamentales se trabajará en la unidad cuatro con los dos últimos aspectos que abarca en sus componentes básicos la psicología como son la personalidad y los problemas psicosociales.

En esta semana siente el énfasis se hará en la personalidad y la conducta humana, dentro de ella se hará un breve recuento histórico que permitirá llegar a su definición, posteriormente se hará claridad sobre la diferencia entre carácter, temperamento y personalidad, se revisaran de manera suficiente las distintas teorías que con respecto al tema central se han propuesto para culminar con la medición o evaluación de la personalidad como herramienta de sumo valor en todos los entornos, tanto sociales como laborales y personales.

Esta última parte del módulo resulta fundamental para cerrar el ciclo de los fundamentos de la psicología ya que recalca los estudios hechos previamente a la vez que da cimientos para desarrollo posteriores tanto dentro como fuera de la disciplina, y estructura el conocimiento general sobre la misma.

- En esta unidad usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a los procesos psicológicos.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante revisar cada uno de los apartados de la cartilla.
- Lea con detenimiento los contenidos, y comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de las actividades evaluativas.
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados.
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana 6 esas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Personalidad y conducta humana

Generalidades del concepto personalidad

Los aspectos referentes a la fisiología y algunos de los procesos psicológicos básicos son compartidos en gran medida entre animales y humanos, la particularidad del concepto de personalidad es que es exclusivamente humano.

La información genética, el tipo de información que se recibe, y el ambiente en el que vive una persona modifican sus pensamientos, sus sentimientos y por ende su conducta, sin embargo, el ser humano tiene poder de decisión sobre muchos aspectos del desarrollo de su personalidad.

Ejemplo: los hijos de campesinos tienen en su genética un desarrollo físico y cierto afecto por la tierra y el sembrado, sin embargo, se ve hoy en día, que muchos de ellos dejan a un lado por voluntad propia las labores del campo y asumen personalidades propias de los habitantes de ciudad, como el gusto por vivir en espacios cerrados tipo apartamentos y labores de oficina donde la fuerza física no es tan necesaria.

El origen de la palabra personalidad está en la palabra griega *prosopon* y significa máscara, hace referencia a las máscaras usadas

en el teatro para identificar los diferentes personajes tanto en su aspecto físico como psicológico.

El inicio del estudio de la personalidad data de inicios del siglo XX con el desarrollo y aplicación de test mentales. En la década de los 30 Allport propuso una definición de personalidad en la que la concebía como un sistema integraba lo físico y lo psíquico y veía a la persona como un organismo único y activo que busca adaptarse a las situaciones.

En los años de las guerras mundiales los test estandarizados tuvieron auge y posteriormente en los años 50 y 60 gracias a las investigaciones y teorías de Skinner se recalzó la importancia de los factores ambientales sobre la conducta humana, así como los postulados de la psicología social experimental.

Entre los años 70 y 80 el estudio de la personalidad se dispersó en varios temas no propios de su objetivo primordial, solo hasta los años 90 se recuperó el sentido de la investigación al respecto. En la actualidad se estudia la personalidad desde un enfoque que integra todos sus aspectos constitutivos, ya que es más que una parte del ser, un campo de estudio propio de la psicología.

En su estudio se contemplan aspectos como el desarrollo y los cambios que con el paso

del tiempo sufre esta, sus características dentro de lo que se considera la conducta normal o anormal, las emociones, los sentimientos y pensamientos así como los efectos de las relaciones sociales.

Concepto de personalidad

- Es un término descriptivo.
- En psicología tiene muchas definiciones, con poco consenso entre ellas.
- En general es un término global, abarca toda la conducta, y hace referencia a características estables y duraderas del individuo.
- Le da un carácter único al individuo. Es un constructo teórico, no se puede ver, sólo se puede deducir a través de la conducta.

Definición de personalidad

Dado que es un constructo tan complejo existen multiplicidad de definiciones según el énfasis que los autores quieran darle a este, hay las que se centran en las influencias que unas personas ejercen sobre otras, las que la definen como una estructura interna y las que lo definen como una idea construida con base en la observación de la conducta emitida.

De esta manera se podría decir que según el enfoque teórico así mismo es la definición de personalidad que se adopte, así hay definiciones que se centran en el presente o el pasado, el inconsciente o el consciente o lo que se puede observar versus lo inobservable. Pero pese a las múltiples diferencias, existen puntos de encuentro

Una definición pragmática e integradora la ofrece el Gobierno de Aragón cuando afirma que la personalidad es *“Un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas,*

determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones”.

En esta definición es importante recalcar la importancia de tres aspectos:

- Particularidad: aquellos aspectos que diferencian una persona de otra. El constructo personalidad da una explicación válida sobre el porqué unas personas actúan de determinada manera y otras en forma diferente.
- Permanencia: cada ser humano tiene una manera particular de comportarse que se mantiene con el paso de los años. La permanencia de la personalidad incluye los cambios y variaciones que por el proceso de desarrollo se dan, considerándolas como maneras superfluas y no radicales que cambien la personalidad.
- Solidez: hace referencia a las tendencias o predisposiciones de conducta frente a diversas situaciones. La permanencia indica estabilidad y solidez dentro de ciertos parámetros generales.

Obviamente la personalidad no es absolutamente permanente y sólida, pero se espera que mantenga cierto nivel de constancia en el tiempo y las situaciones. Entre más permanente y sólida sea la personalidad de alguien, resultará más fácil poder predecir lo que hará frente a una situación específica si se presenta en el futuro. En caso contrario según el nivel de variación se considera que hay algún desorden de personalidad.

Personalidad, carácter y temperamento

Al describir a las personas se hace referencia al carácter y al temperamento, además de la

personalidad, inclusive en algunos casos no es clara la diferencia entre estos tres aspectos, pero ella existe. La personalidad es la suma del carácter y el temperamento, cada uno de los cuales juega un papel importante en la definición de lo que un ser humano es como persona y de la manera como tradicionalmente se comporta frente a las diferentes situaciones que en el transcurso de la vida se presenta, siendo más o menos estable a partir de la adultez temprana.

El carácter es la reunión de respuestas y hábitos de conducta aprendidos durante toda la vida que aportan singularidad a la manera de comportarse individualmente. Se puede afirmar que el carácter es el conjunto de valores, actitudes y sentimientos, que sesga la manera como un individuo interpreta los hechos, conceptos y demás personas. Dado que tiene un componente cultural fuerte, su estudio no ha sido copioso, sin embargo los estudios existentes apuntan a que su desa-

rollo total se configura en la edad adulta, ya que antes de ella está en proceso de desarrollo y es altamente influenciable.

El temperamento es el sustento genético de la personalidad y está constituido por todo el acervo genético y fisiológico con que nace una persona y que la hace comportarse de cierta manera y no de otra frente a ciertos estímulos. Es la forma predeterminada con que una persona interactúa con el medio sin la influencia de factores externos, se considera el sustento instintivo afectivo de la personalidad sobre el que la voluntad y la inteligencia construirán el carácter. Ejemplos de tipos de temperamento es la predisposición a ser afectuoso o frío, reflexivo o impulsivo, pacífico o agresivo.

Caso de aplicación: dentro de sus rasgos de personalidad define tres que correspondan a temperamento y tres que correspondan a carácter y encuentre como determinan estos su personalidad.

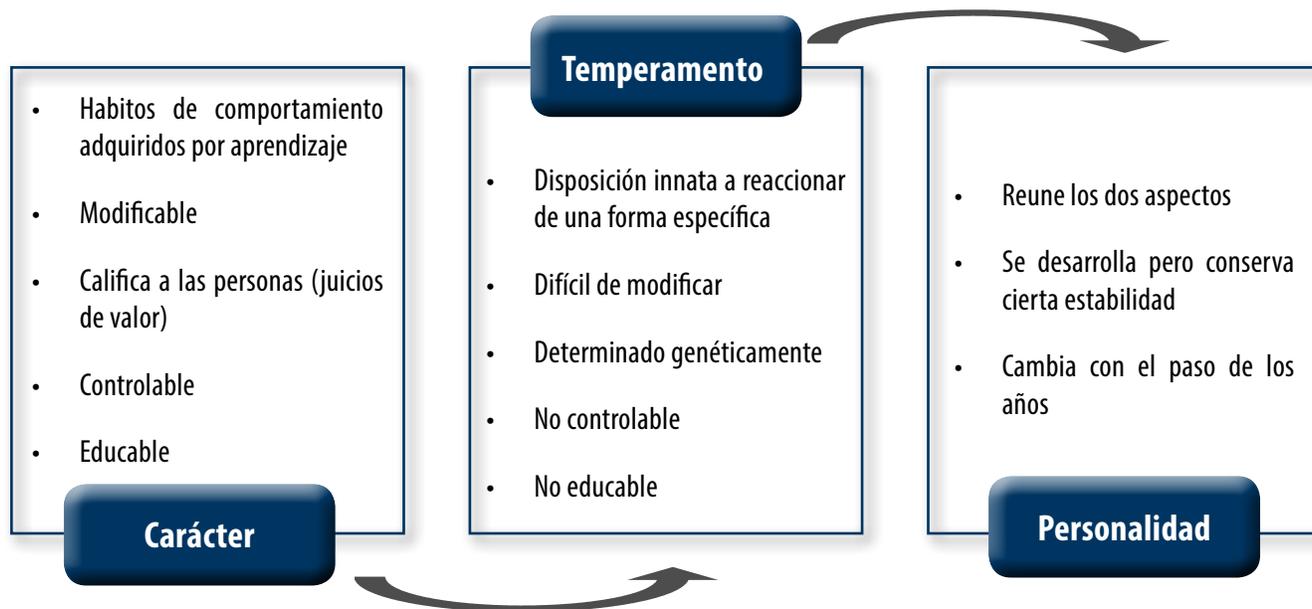


Figura 1
Fuente: Propia.

Teorías de la personalidad

Las teorías que abordan el concepto de personalidad desde el punto de vista psicológico intentan explicar cuál es su origen, cuales son las etapas en su desarrollo y por último que estrategias pueden ser útiles para modificarla parcialmente.

Estas se basan en los enfoques de las diferentes escuelas que se abordaron en la semana dos de este módulo, a grandes rasgos son:

Teorías humanistas

- Les dan mayor relevancia a las experiencias privadas subjetivas denominadas auto, concepto o self.
- El crecimiento y desarrollo personal son importantes dentro de sus postulados teóricos.
- Aportaron los fundamentos de conceptos tan utilizados como los autos (auto-concepto, autoestima, autoimagen).
- Su principal exponente es Carl Rogers.
- Dentro del humanismo se considera que se encuentra también la teoría de Maslow vista en semanas pasadas.
- Se le critica por considerar que sus afirmaciones son superfluas y poco objetivas, además de un poco carentes de realismo.

Ejemplo: como pertenecientes a esta corriente se encuentran todos los libros, talleres y cursos que buscan lograr mejorar las habilidades sociales y la adaptación por medio del fortalecimiento de los llamados “autos”, autoestima, autoimagen, autoconcepto...

Teorías conductistas

- La conducta es una expresión de la personalidad dependiente del medio.
- Sus estudios se basan en el estudio de la persona en su relación con el entorno teniendo en cuenta la importancia de la cognición.
- Los estímulos generan en las personas respuestas, cuando estas respuestas son constantes ante los mismos estímulos o parecido, esto se configura como personalidad.
- Para el conductismo los maestros producen a través de sus enseñanzas cambios en la personalidad de los estudiantes que son como hojas en blanco dispuestos a recibir información.
- Considera los hábitos y la personalidad como cambios en la conducta que se pueden observar y medir.
- Sus principales representantes son J Rotter y A Bandura.

Teorías psicodinámicas

- Para las teorías psicoanalíticas de la personalidad el inconsciente está compuesto por toda la información procesada en la mente de la cual no se es consciente.
- Se interesa por el funcionamiento de la personalidad, sobre todo en lo referente a los llamados conflictos internos, sus desarrollos dan gran relevancia al inconsciente.
- Su máximo exponente fue Sigmund Freud.
- Las principales técnicas utilizadas por el psicoanálisis para explorar el inconsciente son la hipnosis y la asociación libre que consiste en el relato verbal por parte de la persona de todo cuento pasa por la

mente del sujeto, con poca o ninguna intervención del terapeuta, de aquí viene el tan conocido diván en el cual las personas se acomodan para dejar divagar sus pensamientos a voluntad.

- Los primeros años de vida son cruciales para el establecimiento de la personalidad, estos años los dividen en etapas psicosexuales del desarrollo, y en ellos se encuentran las causas de los desórdenes en la edad adulta.
- Para el psicoanálisis el yo o principio de la realidad, el ello o principio del placer y el superyó que representa la conciencia son quienes conforman la personalidad.
- Las principales críticas al psicoanálisis están en su énfasis en el sexo y la agresividad, además de subestimar el poder del yo. En ocasiones las ideas que planteó Freud en sus teorías se tornan contradictorias o han sido invalidadas a través de la investigación científica.

Teorías del aprendizaje cognitivo social

- Utilizan los conceptos desarrollados por el aprendizaje, la conducta y la cognición.
- Afirman que la conducta tiene influencia proveniente de la relación entre los pensamientos de las personas y su entorno social.
- Manejan la premisa de que es posible conocer y predecir la personalidad de alguien observando cómo reacciona ante situaciones parecidas.

- Los valores y las expectativas guían el comportamiento, y con base en estos las personas establecen sus jerarquías internas.
- Platean esquemas de control personal denominados locus de control externo o interno según corresponda.

Teorías de los rasgos

- Tiene sus raíces en la teoría de los cuatro temperamentos de Hipócrates y Galeno: flemáticos, coléricos, sanguíneos y melancólicos.
- Definen los rasgos como patrones de comportamiento o predisposiciones que guían hacia una determinada toma de decisiones sobre el sentir y el actuar.
- Los rasgos son estables en tiempo y situación que explican y determinan el comportamiento.
- Son una guía para saber cómo las personas piensan y leen la realidad.
- Las teorías de los rasgos son las más difundidas en cuanto a la personalidad.
- Sus mayores representantes son Eysenk, Catell, Mc Crae y Costa.

Mediciones de la personalidad

Según la teoría a la cual pertenezca el investigador proponente existen diversos tipos de medición de la personalidad, que van desde las manchas hasta los enormes cuestionarios, para efectos pedagógicos se tendrán en cuenta solo los más representativos según cada corriente.



Imagen 1

Fuente: <https://goo.gl/4VKxHJ>

La entrevista personal es uno de los métodos más utilizados por psicólogos y no psicólogos, para conocer algunos de los aspectos más relevantes de la personalidad de alguien, a través de una serie de preguntas previamente definidas en el caso de las entrevistas estructuradas, y las que surjan en el transcurso de la conversación para las entrevistas informales.

En la lectura complementaria La entrevista y la prueba psicotécnica encontrarán una guía para abordar adecuadamente estos dos requerimientos laborales tanto como empleados como empleadores



Imagen 2

Fuente: <https://goo.gl/yU5ufs>

Los inventarios de personalidad o test objetivos son el resultado de investigaciones y validaciones a través de métodos psicométricos y de diversas aplicaciones. Dentro de los más conocidos se encuentra el MMPI 2 que cuenta con más de 500 preguntas y mide aspectos de la personalidad además diferentes desórdenes de la misma. En sus resultados es posible identificar perfiles específicos. Otro de los inventarios pertenecientes a la teoría de los rasgos es el Test de personalidad de 5 factores, el cual mide neuroticismo, extraversión, apertura, amabilidad y responsabilidad. Aunque son fáciles de aplicar y de calificar, la crítica a estos cuestionarios radica en que la gente muchas veces contesta lo que creen que deben contestar y no lo que realmente corresponde a la realidad de la persona.



Imagen 3

Fuente: <https://goo.gl/1ZFMvA>

Los test proyectivos por el contrario no tienen ningún tipo de estandarización pero siguen siendo muy utilizados por considerar que aportan información valiosa sin la necesidad de cuestionar exactamente sobre un tema en especial.

El Test de Rorschach ampliamente conocido, es una prueba proyectiva que consiste en 10 láminas creadas por Hermann Rorschach, en las cuales las personas deben describir lo que ven en cada una. A partir de

las descripciones es posible conocer los factores internos que rigen la personalidad. La aplicación de esta prueba requiere de años de entrenamiento ya que no tiene estándares definidos para su calificación, luego las interpretaciones dependen de los que el profesional conozca al respecto, sin embargo, sigue siendo muy utilizada.



Imagen 4

Fuente: <https://goo.gl/YNVBai>

Otra manera de evaluar la personalidad de corte netamente psicológico son las observaciones directas y sistemáticas en busca de ejemplos de comportamiento basados en una serie de guías que permite la evaluación de la personalidad. Dentro de estas se encuentra el CBCL (Achenbach Child Behavior Checklist) y el BASK (Behavior Assessment Scale for Children) especialmente creadas para la evaluación de la personalidad en niños.

Caso de aplicación: entreviste a tres personas que recientemente hayan pasado por procesos de selección en los cuales se les aplicaron pruebas psicotécnicas y cuestionelos sobre el tipo de pruebas que presentaron y las percepciones que estas les produjeron

Trastornos de la personalidad

Los trastornos de la personalidad son enfermedades de la salud mental en la cual en el cual se mantienen en el tiempo pautas de conducta, motivaciones, pensamientos y emociones diferentes a las que son propias de la cultura y el entorno en el cual se desenvuelve el sujeto. Estas conductas afectan la habilidad de la persona para relacionarse y desempeñarse adecuadamente acorde con los requerimientos laborales, sociales y familiares.

Los trastornos de la personalidad aparecen al inicio de la adolescencia por lo general, algunos desaparecen en la edad adulta, mientras que otros empeoran al llegar a ella. El tratamiento más común es la combinación de fármacos con psicoterapia.

Se considera que existe un trastorno de la personalidad cuando:

- Reúne una gran cantidad de experiencias, sentimientos y comportamientos, además de manifestarse regularmente en todo ambiente.
- Está presente en la mayoría del ciclo de vida de la persona.
- No se modifica fácilmente.
- Afecta el desarrollo y adaptación normal de habilidades y comportamientos.
- Genera fragilidad y vulnerabilidad ante novedades situacionales.
- No se adapta a las expectativas de la sociedad.
- Genera incomodidad y sufrimiento a quien lo padece y quienes lo rodean.
- El sufrimiento sentido por la persona se debe más al rechazo por parte de los demás que a la noción de los efectos de su conducta.
- Quien lo padece no es consciente de su enfermedad.

Los trastornos de la personalidad son clasificados como tal por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM utilizado por los psicólogos y la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE utilizado por los médicos.

Según el DSM los trastornos de la personalidad pueden ser:

- Trastornos raros o excéntricos: su comportamiento disfuncional es evidente, ya que se nota a primera vista que tienen algún tipo de patología. Dentro de estos trastornos están los paranoides, los esquizoides y los esquizotípicos.
- Trastornos dramáticos emocionales o erráticos: son evidentes las conductas radicales, además tienden a ser conflictivos. Dentro de esta categoría se encuentran los antisociales, limítrofes, histriónicos y narcisistas.
- Trastornos ansiosos o temerosos: en sus pautas de conducta hay evitación, ansiedad y miedo. Dentro de esta categoría están los trastornos por evitación, por dependencia, y los obsesivo-compulsivos.

Ejemplo: en ocasiones en el entorno laboral la presencia de una persona con algún trastorno leve de personalidad pasa desapercibida, pero en otras, aunque no es clara la causa o el diagnóstico que lleva a la desadaptación de alguien, el que esta persona posea un trastorno genera dificultades serias en el normal desempeño de las relaciones laborales, y en el nivel de cumplimiento de los objetivos institucionales dentro del grupo, generando un malestar general, además de un riesgo de maltrato para quien padece el trastorno.

En la lectura complementaria sobre La personalidad encontrarán ampliación sobre el desarrollo de la personalidad y los diferentes trastornos de la misma.

Conducta humana

El Diccionario de psicología científica y filosófica (s.f.) define la conducta como *“sinónimo de comportamiento, con dicho término no se referimos a las acciones y reacciones del sujeto ante el medio. Generalmente se entiende por conducta la respuesta del organismo considerada como un todo: apretar una palanca, mantener una conversación, proferir enunciados, resolver problemas, atender a una explicación, realizar un contacto sexual; es decir respuestas al medio en las que intervienen varias partes del organismo y que adquieren unidad y sentido por su inclusión en un fin”*.

La escuela conductista y uno de sus principales exponentes Watson, dentro de los parámetros del condicionamiento clásico, se refiere a conducta de una manera más simple, considerando esta como las simples respuestas glandulares o musculares de un ser vivo.

Diferente a los estados mentales que son inobservables, la conducta es una experiencia observable y medible. A esta conclusión han llegado muchos hombres de ciencia después de analizar entre otras cosas el objeto de estudio de la psicología y considerar que la conducta humana puede ser estudiada desde diferentes miradas, pero teniendo siempre en cuenta que existe una diferencia importante entre los fenómenos observables y los no observables y su efecto sobre el ser humano.

Las formas del comportamiento humano son cuatro:



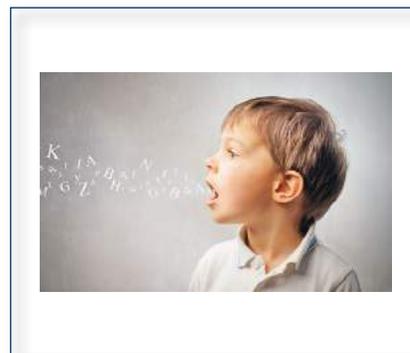
Las actitudes corporales



Los gestos



La acción



El lenguaje

Figura 2
Fuente: Propia.

Los principios que rigen la conducta son:

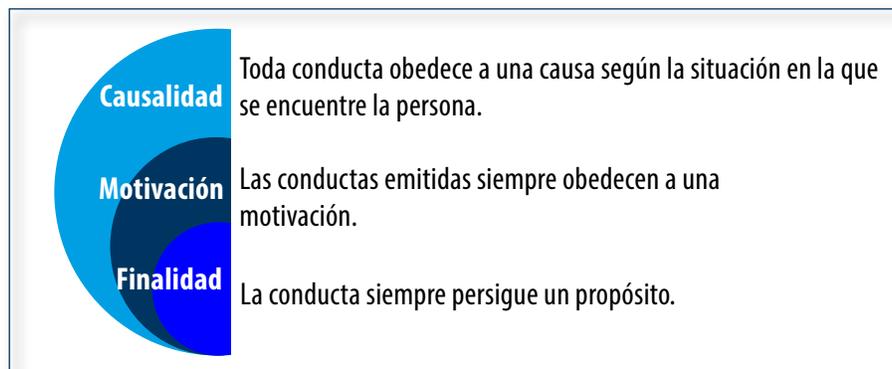


Figura 3
Fuente: Propia.

Para recordar

La información genética, el tipo de información que se recibe, y el ambiente en el que vive una persona modifican sus pensamientos, sus sentimientos y por ende su conducta, sin embargo, el ser humano tiene poder de decisión sobre muchos aspectos del desarrollo de su personalidad.

- Un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones” Gobierno de Aragón.

Carácter + Temperamento = Personalidad

- Existen diferentes teorías que explican el concepto y desarrollo de la personalidad, entre ellas están:
 - Humanistas
 - Conductistas
 - Psicodinámicas
 - Del aprendizaje cognitivo social
 - De los rasgos

Existen múltiples formas para medir la personalidad que van desde las observaciones directas hasta los test proyectivos que infieren a partir de las verbalizaciones de las personas, así como los cuestionarios, entre otros.

- Por ser parte de la salud mental, la personalidad puede llegar a sufrir desordenes que afectan la normal convivencia del individuo, ya que sus patrones de conducta no se ajustan a lo que la sociedad a la cual pertenecen acepta, estos desórdenes pueden ser tratados con fármacos

y terapia, en algunos casos desaparecen con la edad y en otros se intensifican generando sufrimiento a quien lo padece ya a las personas que se encuentran en su entorno.

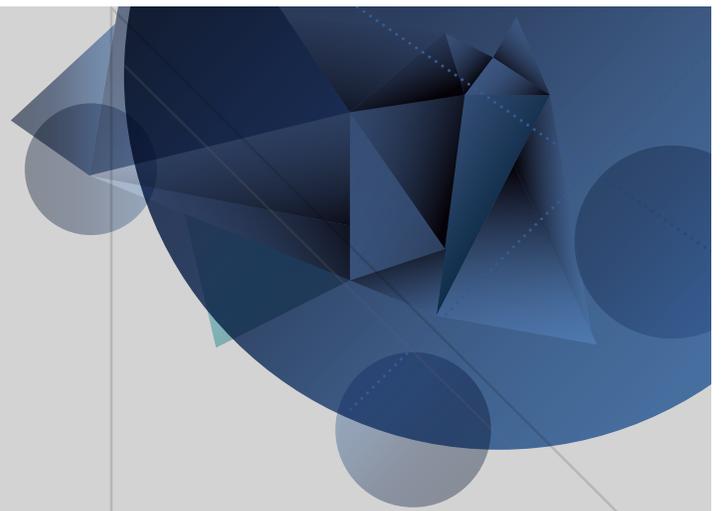
Actividad autoevaluativa

Realice un resumen de los aspectos más relevantes de los contenidos de la semana siete sobre la personalidad.

4

Unidad 4

Los problemas
psicosociales



Fundamentos de psicología

Autor: Maribel Correa

Introducción

En esta la última semana del módulo Fundamentos de Psicología se abordará un tema que se ha convertido en la fuente de innumerables problemas y soluciones en todos los ámbitos de la vida moderna: los problemas psicosociales.

Estos también llamados trastornos o enfermedades son propios de la vida moderna y sus efectos sobre la salud física y mental de las personas son devastadores, por ello la importancia de tenerlos en cuenta para este proceso de formación académico.

Con respecto a esta pandemia del Siglo XXI se conocerá su definición dentro del marco de las definiciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud OMS, cuales son las diferentes formas de problemas psicosociales que pueden aquejar al ser humano en cualquiera de las etapas de la vida.

Se dedicará especial atención al estrés como el mayor problema psicosocial del cual derivan el resto de patologías tanto en salud mental como en salud física, sus causas, consecuencias y efectos en la vida de las personas.

Finalizando se puntualizará con respecto a los tratamientos y los medios de prevención de los problemas psicosociales haciendo énfasis en el hecho de que se debe estar alerta para lograr un diagnóstico temprano pero sobre todo para prevenirlos.

Dado que estas patologías afectan a todos los seres humanos en cualquier momento de la vida e incluyen dificultades en todos los ámbitos su conocimiento y prevención es fundamental para la conservación de la salud y el mantenimiento de la calidad de vida.

- En esta unidad usted abordará los conceptos que le permitirán contextualizarse con respecto a los problemas psicosociales.
- Para lograr el adecuado entendimiento y adopción de los conceptos presentados es muy importante revisar cada uno de los apartados de la cartilla.
- Lea con detenimiento los contenidos, y comprenda los ejemplos, estos facilitan el entendimiento de los temas y la realización de las actividades evaluativas.
- Realice el ejercicio de autoevaluación de manera juiciosa, este le permitirá ver cuánto ha aprendido sobre los conceptos presentados.
- Revise las reglas de juego de las actividades propuestas para la semana 5 esas deben ser realizadas por el estudiante de manera individual.
- Aborde la unidad como un espacio para aprender, utilizar y disfrutar de lo que en ella se enseña para enriquecer su desarrollo académico.

Los problemas psicosociales

¿Qué son los problemas psicosociales?

Antes de abordar los trastornos psicosociales es necesario hacer aclaraciones sobre algunos conceptos en los que se fundamenta el tema y que tienen que ver con la idea tenida comúnmente acerca de lo que es salud, y lo que realmente es salud según el consenso global.

La Organización Mundial de la Salud OMS (1946) máxima autoridad en el mundo relacionada con temas sanitarios, a la cual pertenecen el 98% de los países del planeta, después de múltiples discusiones académicas definió la salud como:

“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

De esta definición hay que recalcar el hecho de que se tiene en cuenta no solo el aspecto físico sino también el mental, que es la razón de ser de la psicología, y el social, como componentes de la salud de los individuos. Esta además se considera que va más allá de las afecciones o enfermedades y llega idealmente al bienestar.

Dentro de esta misma línea, la OMS también define la salud mental como:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

En relación con el tema a tratar, dentro de esta definición es importante hacer énfasis en las capacidades de afrontamiento de las tensiones de la vida, las cuales, dicho sea de paso, cada vez son más demandantes, más estresantes y competitivas. Como consecuencia de ello, la aparición de los problemas, trastornos o patologías psicosociales se han exacerbado de manera importante no solo en los adultos sino en los adolescentes, niños y adultos mayores que no logran encontrar las herramientas adecuadas para adaptarse y tener calidad de vida.

Con este marco de referencia los trastornos o problemas psicosociales definidos por la Fundación Aroa (s.f.).

“son aquellas enfermedades o desequilibrios, derivados de los estilos de vida actuales, en los cuales los estados de estrés crónicos (agresividad, angustia, falta de recursos o soportes emocionales...) generan diferentes síntomas o enfermedades, como los trastornos adaptativos, trastornos alimentarios, la depresión, la fatiga crónica o en síndrome de Burnout entre otros”.

Estos problemas aquejan a una gran cantidad de población en el mundo, sin hacer diferencias entre género, edad, clase social o nivel cultural, obviamente hay grupos que son más vulnerables que otros como por ejemplo el personal asistencial, es decir, aquellos que centran su quehacer laboral en resolver problemas o de gran responsabilidad (salud, educación, legal), aquellos que se encuentran en situación de crisis personal, los adultos mayores, la mujeres, los niños o quienes han sido víctimas de algún tipo de desplazamiento forzado.

El factor generador principal de los trastornos psicosociales es el problema que tiene la persona de resolver situaciones que le crean estrés prolongado también llamado distrés. Este estado de estrés mantenido durante largos periodos de tiempo, genera diferentes enfermedades, la relación entre este estado y la enfermedad padecida puede ser directa, como en el caso de la depresión y las enfermedades del estado de ánimo, o indirecta, en cuyo caso el diagnóstico es más difuso, pero con mayor regularidad los estudios rigurosos demuestran que enfermedades como los infartos al miocardio, las reducciones significativas del sistema inmune entre otras, tienen un base en los trastornos psicosociales.

Ejemplo: Las demandas que tienen las personas que estudian y trabajan son muy amplias, ya que deben cumplir con dos roles que requieren de gran concentración y dedicación en esfuerzo, tiempo, dinero y trabajo, si a esto se le agregan las responsabilidades familiares como la crianza de los hijos, se tiene una mezcla perfecta para desarrollar problemas psicosociales impor-

tantes si las situaciones no se manejan de la manera adecuada y si no se tiene una red de apoyo (familia, pareja, amigos que apoyen) suficientemente efectiva y sólida.

Existen diversos factores que se derivan de la vida actual, que se considera aumentan el riesgo de padecer estos trastornos.

- Incremento de las demandas laborales, familiares y sociales.
- Crisis económica.
- Crisis de valores éticos.
- La violencia.
- Alto nivel de competitividad que genera tensiones individuales y colectivas.
- Reducción de la red de apoyo emocional.
- Baja calidad de la comunicación interpersonal.
- Incremento del sinsentido de la vida y desmotivación.
- Reducción de las fuentes de trabajo debido a la automatización.

Es tan crítico el problema de los trastornos psicosociales que la Organización Mundial de la Salud OMS adelantó una propuesta formal a los estados miembros para que estos fueran incluidos en las evaluaciones del estado de salud, teniendo en cuenta el rol tan trascendental que los trastornos psicosociales tienen en el estado de salud de las personas y por ende en su desempeño general.

Estos problemas son clasificados dentro de cuatro ejes básicos acorde con el área en la que se hacen manifiestos.

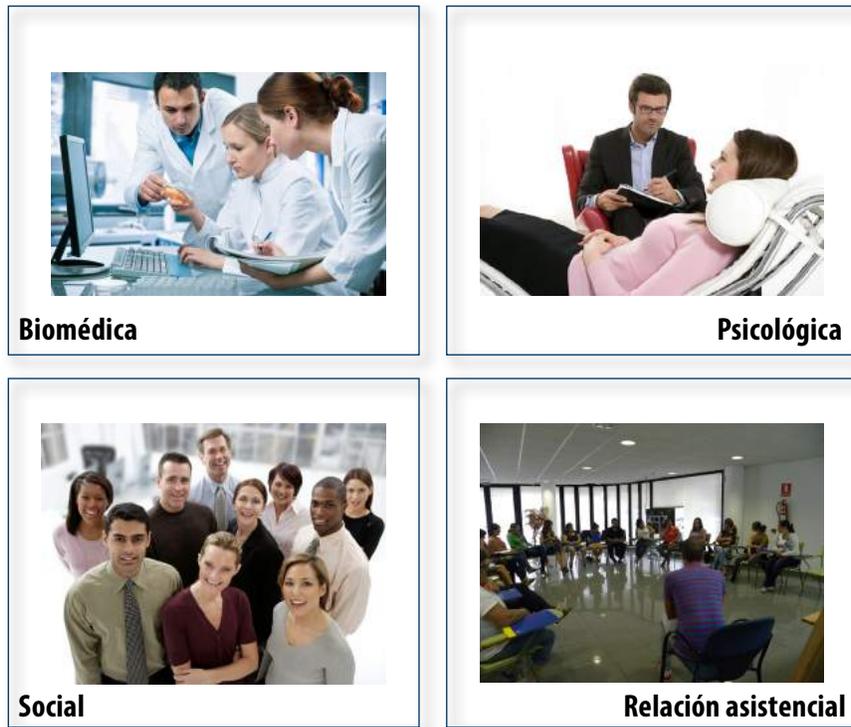


Figura 1
Fuente: Propia.

¿Cuáles son los problemas psicosociales?

Para efectos prácticos y de tratamiento, comúnmente se han clasificado estos trastornos según la edad de quienes los padecen, ya que como se mencionaba con anterioridad, estos no diferencian edad, ni género, ni condición social o económica.

La Unicef ha clasificado los problemas psicosociales de los niños en varias categorías a saber:

- Trastornos del sueño.
- Problemas en el lenguaje.
- Problemas de comportamiento.
- Problemas emocionales.
- Problemas intelectuales/cognitivos.

- Problemas fisiológicos.

- Disfunciones graves.

Es importante recalcar el hecho de que los niños desde su nacimiento sufren de muy altos niveles de estrés y ansiedad, y que los síntomas de estos dos problemas pueden verse en los cambios de conducta, el llanto frecuente, los episodios de retraimiento entre otros.

Para obtener mayor información sobre las diferentes patologías que conforman cada grupo visiten

http://www.unicef.org/lac/overview_6089.htm

Aunque infortunadamente son patologías que puede aquejar a las personas en cualquiera de sus etapas del desarrollo, en el caso de los adultos las que se presentan con mayor frecuencia y afectan todos los entornos de la vida son el estrés y la ansiedad.

Ejemplo: una conducta muy frecuente en niños a la que infortunadamente no se le pone la atención suficiente es el morderse las uñas, este es uno de los trastornos más comunes que padecen, y que en ocasiones se presenta hasta la edad adulta, las soluciones van desde la aplicación de sustancias en las uñas hasta los golpes y castigos, pero esto de nada sirve si no se va a la raíz del tema, estrés y ansiedad extremos que deben ser tratados no con más agresiones al niño sino con terapia psicológica y atención urgente por parte de la familia.

El estrés

Comúnmente se considera que el estrés es la enfermedad del Siglo XXI y que además padecerlo es tan común y tan poco relevante como tener gripe. Sin embargo, este tan nombrado término hace referencia a un mecanismo de adaptación fundamental de los seres humanos y no a todo tipo de situación tensionante que afecta al individuo.

En primera instancia es importante saber qué es estrés, definido por la OMS como “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” sin embargo esta es una definición demasiado concisa para las necesidades de desarrollo académico presente. Cano Vindel (s.f.). lo define muy claramente como:

“el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una res-

puesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica”.

Según esta definición se puede deducir que el estrés en si no es una enfermedad, es un estado que por sus manifestaciones cuando es exagerado se convierte en patología, pero que en estado normal es imprescindible ya que permite la adaptación de las personas, por ende es necesario entender y diferenciar claramente los distintos grados de intensidad que adopta este proceso adaptativo, a fin de controlar y prevenir los efectos nocivos que tiene sobre la salud física y emocional, ya que la presencia de estrés en mayor grado incluye manifestaciones negativas emocionales dentro de las que se encuentra la ira, la depresión y la más común la ansiedad.

Las personas del común dicen estar “estresados” cuando tienen una situación generadora de conflicto en la que pueden suceder dos cosas, o no se tienen los recursos suficientes para afrontar los estresores o estos abaten completamente a la persona dejándola sin la posibilidad de encontrar opciones para la resolución de su situación.

El estrés es un recurso que se trae en los genes, este se desarrolló en la antigüedad y servía al ser humano para protegerse de las amenazas del medio natural como fieras y otros humanos que atentaban contra su supervivencia. En la actualidad esas condiciones han cambiado, pero el organismo sigue dando respuesta manteniéndose en estado de alerta ante los cambios del entorno, los

cuales podrían suponer un peligro para la persona o para su comunidad, este permite anticipar las necesidades y disponer de los recursos necesarios y suficientes para dar respuesta adecuada al afrontarlos.

En general existen cuatro tipos de estresores o factores estresantes:

- **Estresores únicos** como los desastres naturales o los procesos de desplazamiento forzado, estos estresores por lo general afectan a grupos y comunidades.
- **Estresores múltiples** son los que se dan debido a un cambio vital trascendental como la maternidad-paternidad o la situación económica.
- **Estresores cotidianos** que se dan en el día a día.
- **Estresores biogenéticos** como la enfermedad, el consumo de psicoactivos, el hambre o el frío extremos.

Estos cuatro tipos de estresores cuando se presentan en exceso, bien sea uno o combinados generan en la persona una serie de desajustes que se manifiestan en todos los entornos de la vida, desde el cansancio normal de la vida diaria hasta la fatiga crónica y desde el dolor de cabeza o cefalea tensional hasta infartos agudos al miocardio.

Una forma muy común hoy en día de estrés es el Síndrome de Burnout también llamado síndrome del quemado o estrés laboral crónico, fue definido por primera vez por Maslach y Jackson en 1981 de manera clara y eficiente como:

“un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal, que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios”.

Este tipo de estrés se da como un agotamiento físico y mental ascendente progresivo, desmotivación por la labor realizada, y sobre todo, cambios importantes de conducta en quienes lo tienen. Es notable con relación a las actitudes que se den malos modales con los compañeros y personas que se atienden, junto con un trato desagradable, muy característico de quienes trabajan en labores asistenciales como los profesionales de la salud, o las personas que tienen una carga de responsabilidad importante como los profesores o aquellos individuos que se desempeñan en labores de atención al público y resolución de peticiones, quejas y reclamos, que son los más propensos a tener el síndrome.



Figura 2
Fuente: Propia.

Ejemplo: en la actualidad una de las principales quejas tanto de los padres de familia que tienen sus hijos en colegios públicos, como de los usuarios de las EPS es la falta de amor y profesionalismo de las personas que los atienden, así como la falta de interés y despersonalización, pero si se ve desde la óptica de maestros y profesionales de la salud, la gran demanda de su labor sumada a sus conflictos y falta de estrategias de afrontamiento los hacen caer en Burnout.

La ansiedad

En la mayoría de los casos los términos ansiedad y estrés se utilizan indistintamente para definir un estado de agotamiento tanto físico como psicológico que conllevan a una reacción emocional con componente fisiológico, pero son fenómenos diferentes, la primera diferencia radica en que el estrés puede ser generador de ansiedad, ya que este (el estrés) es un proceso más extenso que busca lograr adaptación al entorno.

“La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o peligro inminente, es decir la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, dónde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez”.

La ansiedad se considera una respuesta emocional de aviso ante un estímulo amenazante, se puede decir que dentro del proceso de cambios generado por el estrés, la

ansiedad se tipifica como la respuesta más frecuente de tipo emocional.

Sierra et al (2003) definen de manera clara cuando afirman que, se puede afirmar que la ansiedad se mantiene posterior a la desaparición del factor estresante, inclusive mucho tiempo después. Sin embargo la diferencia entre estrés y ansiedad sigue siendo aún muy difusa, ya que la línea que los separa es muy delgada, y tienden a sobreponerse uno en el otro, además dentro de la cultura popular estos dos términos suelen utilizarse indistintamente como sinónimos.

La ansiedad se asienta debido a un excesivo estrés, esta se mantiene durante largos periodos de tiempo generando una cantidad importante de sensaciones, síntomas y signos que alertan al paciente que no diferencia claramente entre estrés y ansiedad. Es importante recalcar el hecho de que si se presenta un episodio de ansiedad fue ocasionado por alguna causa específica, la ansiedad no se da en el vacío.

¿Cómo prevenir los problemas psicosociales?

La prevención es fundamental dentro de la conservación de la salud física y mental, además de ser el mecanismo mediante el cual de preferencia se reducen la mayoría de las dificultades y el caso de los problemas psicosociales no es la excepción.

Básicamente todas las patologías, pero más específicamente las de salud mental, cuentan con una serie de estrategias para prevenirlas de manera efectiva, las cuales a la vez, redundan en la calidad de vida de las personas.



Figura 3
Fuente: Propia.

Caso de aplicación: hágase usted una evaluación personal y honesta en la que responda a los siguientes cuestionamientos:

- a. ¿Se alimenta a horas adecuadas y consume alimentos sanos regularmente?
- b. ¿Destina suficiente tiempo para el descanso, el sueño y la recreación?
- c. ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico regularmente?
- d. ¿Tiene un horario establecido para cada actividad que realiza y lo respeta?
- e. ¿Expresa con facilidad sus problemas y

pide ayuda para resolverlos cuando considera que no lo puede hacer solo?

- f. ¿Tiene adecuadas y eficientes estrategias de solución de problemas?
- g. ¿Se considera una persona valiosa, capaz y de gran fortaleza para enfrentar el día a día?

Si usted respondió no a más de 2 de las anteriores preguntas está en riesgo de padecer un problema psicosocial.

¡Tome decisiones para cuidar su salud y asúmalas ya!

Cómo tratar los problemas psicosociales

Cuando una persona se encuentra inmerso en un problema por lo general lo ve tan sobredimensionado que no ve las posibles opciones de solución, esto mismo sucede con los problemas psicosociales, cuando un niño o un adulto sufre de algún problema relacionado con esta área es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones generales.

Para afrontar de manera adecuada los trastornos psicosociales en primera instancia es de suma importancia intervenir en aquello que los genera, es decir en las causas del sufrimiento, reconocer que existe una dificultad que está generando el estrés y asumir estas de manera constructiva para poder liberarlas junto con el dolor físico, mental y emocional que están causando.

Algo que particularmente en el concepto de salud en el país y en general en Latinoamérica no se ha podido modificar es la idea de que la salud es solo la ausencia de enfermedades físicas, sin tener en cuenta la salud mental y emocional de las personas, así como el hecho de que se pide solamente atención médica en casos de enfermedad, mientras que la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludables es casi desconocida o mal entendida.

Hoy en día ya es una verdad ampliamente conocida por los países más desarrollados y demostrada por la ciencia médica, el hecho de que los problemas de salud física son un reflejo de los problemas en la salud mental o en las emociones, el concepto de salud mental en la actualidad trasciende el simple hecho de las patologías pertenecientes a la categoría de psicóticas que requieren medicación e internación, y llega a la persona del

común que sufre padecimientos como el estrés o la ansiedad que generan o agravan las enfermedades físicas.

Debido a esto la intervención en los trastornos psicosociales debe ser integral, debe estar encaminada en primera instancia a encontrar el origen del padecimiento, buscar la resolución del conflicto que genera el padecimiento, aliviar los síntomas y diseñar estrategias adecuadas de prevención de futuros problemas de la misma índole.

Por lo general los trastornos psicosociales necesitan un tratamiento situacional general. Para su adecuado manejo no se deben limitar a los síntomas físicos o a los tratamientos psicológicos exclusivos de la persona que los padece, es necesario incluir a las redes de apoyo social como familia y amigos cercanos, los contextos laborales o sociales también deben ser analizados a fin de encontrar si hay algún nivel importante de disfuncionalidad dentro de ellos.

Esto significa que además de la atención médica y psicológica de la persona, que busca mejorar su estilo de vida al resolver sus conflictos y liberar el estrés, la intervención debe ser global, ya que los factores socio culturales o de contexto, no solo desencadenan el trastorno, sino que son un componente esencial que a menudo condiciona o regula la efectividad de la intervención en salud.

Para recordar

- La salud definida por la Organización Mundial de la salud es: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

La salud mental según la OMS es “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

- Los problemas psicosociales son “son aquellas enfermedades o desequilibrios, derivados de los estilos de vida actuales, en los cuales los estados de estrés crónicos (agresividad, angustia, falta de recursos o soportes emocionales...) generan diferentes síntomas o enfermedades, como los trastornos adaptativos, trastornos alimentarios, la depresión, la fatiga crónica o en síndrome de Burnout entre otros” Fundación Aroa.

Los problemas psicosociales también llamados trastornos psicosociales se dan en todas las etapas de la vida y en todos los estratos y géneros. Unicef definió los trastornos más comunes en los niños, en cuanto a los adultos, los dos trastornos que generan mayor cantidad de enfermedades y dificultades son el estrés y la ansiedad.

- Cano Vindel (s.f.) definió el estrés como “el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica”.

Dentro de los diferentes tipos de estrés, el estrés laboral o Síndrome de Burnout es el más frecuente entre los profesionales que

desempeñan labores de gran responsabilidad relacionadas con la asistencia a personas como los profesionales de la salud, los maestros o los abogados, este síndrome se caracteriza por el desinterés en la labor, la falta de modales adecuadas en la atención y la desmotivación.

- Sierra et al afirman que “La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o peligro inminente, es decir la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez”.

La prevención de los problemas psicosociales apunta básicamente hacia los estilos de vida saludables en todos los entornos, personal, social y laboral. Si estos se conservan la posibilidad de padecer alguno de estos trastornos es casi nula.

- Para afrontar de manera adecuada los trastornos psicosociales en primera instancia es de suma importancia intervenir en aquello que los genera, es decir en las causas del sufrimiento, reconocer que existe una dificultad que está generando el estrés y asumir estas de manera constructiva para poder liberarlas junto con el dolor físico, mental y emocional que están causando.

Actividad autoevaluativa

De respuesta a los siguientes items:

- a. ¿Cuáles son las principales características de los problemas psicosociales?

- b. Con sus propias palabras desarrolle una definición de estrés y ansiedad.
- c. Según la cartilla ¿Cuáles son las principales estrategias para lograr prevenir los problemas psicosociales?
- d. ¿Cómo debe ser el abordaje para tratar los problemas psicosociales?
- e. Acorde con lo aprendido en la cartilla ¿considera usted que está padeciendo algún tipo de problema psicosocial?

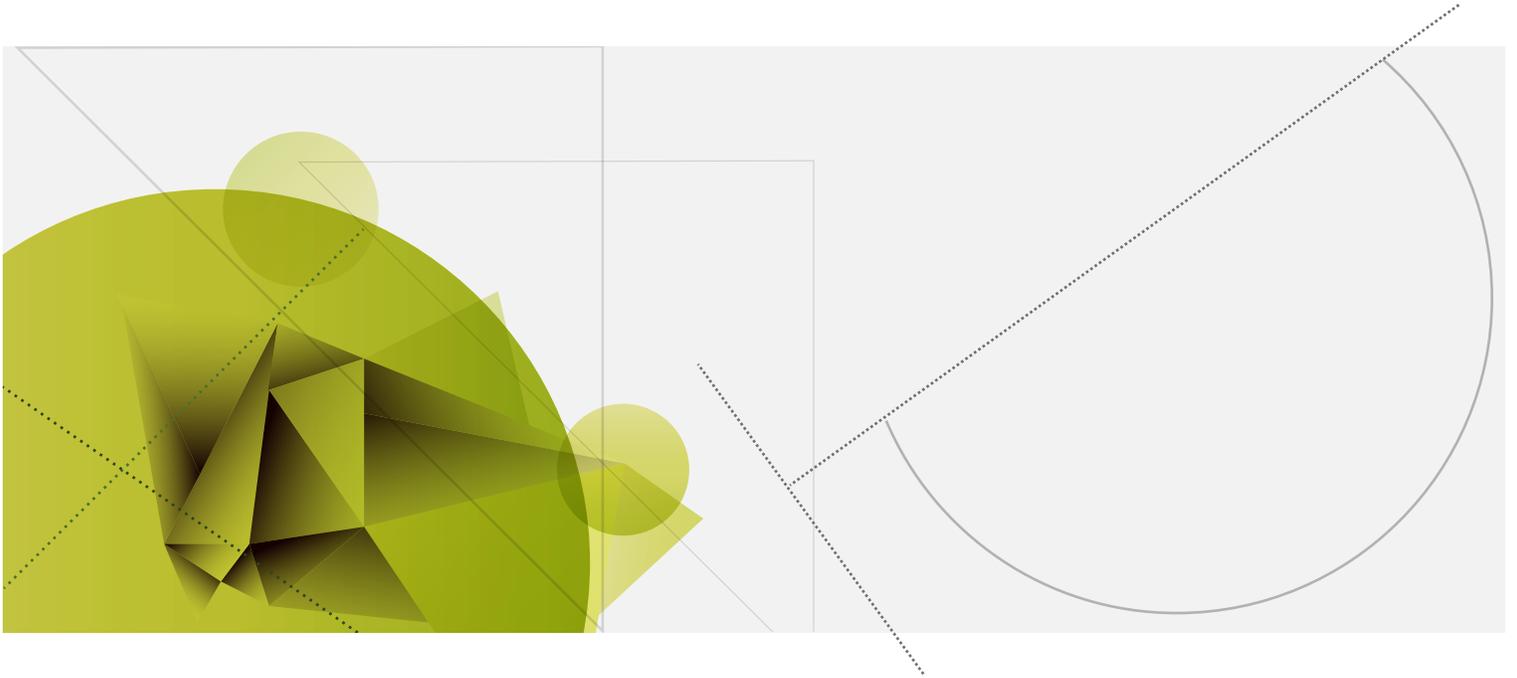
Bibliografía

- Agustin, N. (s.f.). Concepto de aprendizaje.
- Almeyda, H. (2008). Las sensaciones. Los órganos de los sentidos.
- Alva, M. (2008). La psicología en la edad moderna.
- Angiefisa. (2010). Historia de la psicología.
- Aznar, A. (2009). El estructuralismo.
- _____. (2009). Críticas a la psicología de la Gestalt.
- Bernardi, R., Cereti, T. & Schartzmann, L. (s.f.). Protocolo de identificación de factores psicosociales.
- Biografías y vidas. (2005). Baruch de Spinoza.
- Biografías y vidas. (2004). Santo Tomás de Aquino.
- Biografías y vidas. (2004). Sócrates.
- Bisquerra, R. (s.f.). El modelo de Goleman: inteligencia emocional.
- Brennan, J. (1999). Historia y sistemas de la psicología. Prentice Hall. México.
- Blai, R. (s.f.). Ansiedad, definición y características.
- Boeree, G. (2005). Teorías de la personalidad.
- Burgos, J. (2014). Historia de la psicología. Ediciones Palabra. Madrid.
- Calderón, J. (2011) Curso de psicología.
- Castillo, G. (2012). David Paul Ausubel.
- Cholí, M. (2005). Psicología de la emoción.
- Davini, A. (2010). Resumen historia de la psicología.
- De Jaro, P. (s.f.). A propósito de los trastornos de personalidad.
- Delboy, A. (2012). Aprendizaje por insight – La Gestalt.
- Del Prado, I. (2011) Aprendizaje significativo.
- Departamento de psicología de la salud (2007). Procesos psicológicos básicos.
- Desalas, N. (2014). Historia y origen de la personalidad.
- Díaz, M. (s.f.). Bases fisiológicas de la conducta y del conocimiento.
- Espíndola, C. (2011). Tales de Mileto.
- Gálvez, N. (2010). Motivación y frustración.
- Gobierno de Aragon. (s.f.). Condicionamiento operante o instrumental.
- _____. (s.f.). La personalidad.

Bibliografía

- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional.
- Mamani, C. (2013). Historia de la psicología.
- Marrero, E. (2006). Sensación y percepción.
- _____. (2007). Historia de la psicología.
- Martínez, M. (2012). Psicología de la comunicación.
- Martínez, M. & Molina, M. (2010). El temperamento.
- Melgar, A. (2000). El pensamiento: una definición interconductual. Revista de investigación en psicología.
- Montes, O. (2013). El ser humano como producto de la evolución.
- Nana, N. (2009). Pensamiento y razonamiento.
- Neuronup. (s.f.). Funciones cognitivas.
- Neuropsic. (s.f.). ¿Qué es la neuropsicología?
- Paredes, C. (2000). Introducción a la psicología del pensamiento.
- Pérez, D. (2013) Psicofisiología.
- Prieto, A. (2008). La memoria.
- Psicoactiva. (2000). Las emociones.
- _____. (2010). Historia de la psicología.
- Psicologiauned. (s.f.). Psicología de la emoción.
- Riveros, U. (2014). Diferencia entre estrés y ansiedad.
- Rodríguez, M. (2012). La rueda de las emociones de R Plutchik.
- Santibáñez, A. (2010). ¿Carácter y personalidad es lo mismo?
- Sosa, A. (2012). Cognitivismo.
- Tomas, U. (2010). Jhon Dewey.
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2011). Conducta humana.
- Universidad de Antioquia. (s.f.). Memoria.
- Universidad de Cantabria. (2010). Las críticas al psicoanálisis.
- Universidad de Oviedo. (2013). Procesos básicos de la memoria.
- Woolfolk, A. (2003). Psicología educativa. Pearson educación.
- Yankovic, B. (2011). Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional.
- Zepeda, M. (2012). Escuelas psicológicas.
- Yopsicólogo. (2008). El estrés en la actualidad.

Esta obra se terminó de editar en el mes de noviembre
Tipografía Myriad Pro 12 puntos
Bogotá D.C.,-Colombia.



AREANDINA
Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO