

La Psicologia

La psicologia és la ciència que estudia el comportament –manifestació externa de la manera de ser– i la conducta psíquica –manera de comportar-se tant en relació amb les reaccions de l'organisme com en resposta a una motivació o interès–.

La psicologia es pot dividir en diverses branques:

- Psicologia **clínica**, estudia els trastorns emocionals i la conducta. Està relacionada amb la psiquiatria en que diagnostica i tracta trastorns psicològics.
- Psicologia **experimental**, investiga en laboratoris i elabora estudis que tenen com a finalitat establir comportaments establerts i les variables d'aquests.
- Psicologia **evolutiva**, estudia els canvis de la persona produïts al llarg del creixement, es subdivideix en: psicologia infantil, psicologia de l'adolescència i joventut, psicologia adulta i psicologia senil.
- Psicologia **social**, estudia la conducta personal quan ens relacionem amb altres persones, tenen com a especialitat resoldre problemes de grans empreses, conflictes professionals, sondejos d'opinió, ... Té molta influència en la política, medicina, publicitat, consum,...

La percepció

és la forma de sensibilitat externa que fa possible el coneixement de l'entorn i del propi organisme.

En la percepció sempre es produeix una selecció que es constitueix en el bucle perceptiu, que consisteix en la recepció dels estímuls (tant físics, químics o biològics) per part dels sentits o receptors sensorials a través de les terminacions sensorials, on els estímuls són organitzats, traduïts i convertits en circuits computats que rep el cervell i que són captats novament pel sentit com a un tot global i coherent.

La selecció depèn de l'atenció i aquesta està condicionada, tant pels motius personals (interès, expectatives, pressió social,...) com pels motius exteriors (intensitat de l'estímul, contrast, dependència entre fons i forma...)

Relació entre memòria i imaginació

La memòria es podria definir com a una capacitat psíquica que conserva i reproduïx estats de consciència passats, i dona cohesió i unificació a la vida psíquica.

La memòria segueix tot un seguit de processos:

- **memorització** : fixar un concepte, idea o imatge en la memòria
- **retenció** : conservació d'una idea, concepte, imatge,... anteriorment fixada
- **evocació** : reproducció mental d'una imatge, situació, informació ... retinguda anteriorment
- **reconeixement**: identificar i situar la informació anteriorment fixada, retinguda,...(això permet la relació entre passat i present)

La imaginació, en canvi, és una capacitat psíquica que projecta i relaciona els conceptes passats formant noves realitats (capacitat combinatoria). Es podria afirmar que la imaginació depèn de la memòria.

La relació de memòria i imaginació es dona en el moment en el que la imaginació selecciona i relaciona els

conceptes o realitats conservats per la memòria i crea noves realitats virtuals, que no poden ser percebudes pels sentits

Els sentiments

Els sentiments són estats emotius que estan a tota nostra vida psíquica, en les experiències perspectives, de creació o de memòria, aquests són constants i estables i donen valor i significació a la vida psíquica.

Els sentiments es poden dividir segons el grau d'intensitat:

- **sentiments bàsics**, són estats afectius estables, com per exemple: alegria, calma, temor, sorpresa,...
- **emocions**, són una intensificació dels estats emotius que comporta un desequilibri psíquic –agitació o pertorbació de la ment– i que es manifesta fisiològicament (llàgrimes, respiració agitada,...)
- **passions**, sentiments insistents i irracionals (amor, abaricia, odi,...) que coaccionen i controlen un enfrontament entre sentiments i raó.

La intel·ligència

La intel·ligència és una facultat d'adaptació que permet adaptar-se al món de manera flexible i variada, tant en la praxis (activitat transformadora i productiva de l'home), en la techne (producció d'eines i artefactes) com en la theoria (coneixement especulatiu i teòric –abstracte–)

és una facultat pròpiament humana i una aptitud general. S'aplica a dominis personals, i es podria dir que ens allibera de la subjecció a l'herència genètica i de les respostes innates quan més capacitat tenim.

La intel·ligència consisteix en:

- **comprendre**: tenir consciència de les relacions establertes per les diverses capacitats mentals, amb l'objectiu d'entendre l'origen d'una cosa, objecte, explicació, situació,...
- **orientar-se**: saber reconèixer i determinar la situació pròpia en relació a l'entorn. Implica l'adaptació fonamental i recerca del subjecte a l'entorn
- **relacionar**: considerar que un concepte, idea, cosa,... té una vinculació més o menys estreta amb un altre
- **inventar**: crear nous artefactes i les seves funcions

Les dues últimes tenen com a objectiu resoldre problemes tant teòrics com pràctics

Les aptituds de la intel·ligència segons Edgar Morin són les següents:

- **aprendre**: adquirir la coneixença i pràctica d'una cosa a través de l'estudi i l'atenció
- **jeraquitzar** conceptes: classificar (nocions o idees abstractes) de manera creixent o decreixent, depenent d'un criteri de valor o de la importància.
- **determinar l'ús** d'un mitjà segons la finalitat
- **simplificar** problemes: diferenciar el concepte principal d'una idea o problema. Centrar-se en el important deixant a un costat la complexitat
- **descobrir**
- **adaptar-se**
- **relacionar**: configurar un esdeveniment a partir d'uns indicis fragmentaris (aptitud sherlockholmiana)
- **preveure** possibilitats
- **augmentar coneixements**: a partir de enriquir, desenvolupar i modificar les estratègies en funció de les noves experiències
- **reconeixer** entre nou i passat

- **superar** situacions
- **innovar**: introduir alguna cosa , idea nova per reemplaçar-ne una de vella
- Intel·ligència Artificial

La intel·ligència artificial és la branca de la informàtica que estudia les bases tècniques, metodològiques i tècniques que permetin projectar el sistema de hardware i el sistema de software.

Realitzen tasques considerades exclusives de la intel·ligència humana, i amb aquesta tenen un seguit de característiques comunes:

- tenen com a objectiu resoldre problemes
- resolen problemes a partir d'unes informacions prèvies
- les informacions s'utilitzen combinant-les seguint una sèrie d'operacions primitives simples
- Intel·ligència Emocional

La intel·ligència emocional té tot un seguit de competències (capacitats) que segons el professor de psicologia Daniel Goleman són:

- **l'autoconeixement**: coneixement de les pròpies emocions, quan la persona té més coneixement d'ella mateixa pot dirigir molt millor la seva vida, mentre que quan hi ha una incapacitat la persona queda sotmesa als sentiments
- **control** de les **emocions**: capacitat de desfer-nos dels estats anímics exagerats (ansietat, tristesa, irritabilitat,...), quan més control la capacitat de recuperació més ràpida davant de les situacions adverses
- **l'automotivació** : control de la pròpia vida emocional, capacitat de subordinar-la a un objectiu. Les persones amb més capacitat són molt més productives i eficaçes.
- **empatia**: facultat que permet conèixer i identificar les emocions i sentiments de les altres persones i que estimula l'altruisme. Les persones empàtiques solen dedicar-se a professions com la sanitat, docència, vendes, direcció d'empresa,...
- **control** de les **relacions**: es basa en l'habilitat de relacionar-nos adequadament amb les emocions de les altres persones. Les habilitats socials són subjacents a la popularitat, el lideratge, la eficiència interpersonal,...

La Psicoanàlisi

La psicoanàlisi és un mètode fundat per Sigmund Freud que té com a hipòtesi que hi ha processos psíquics inconscients.

La psicoanàlisi aplega diversos camps com a:

- **disciplina científica**: ja que explica l'estructura i composició de la vida psíquica
- **mètode d'investigació** : que creu en l'evident significació inconscient de actes, mots, les imaginacions,... Es basa en l'associació lliure de la persona sotmesa a la psicoanàlisi i a l'interpretació donada per l'especialista
- **tècnica psicoterapèutica**: tracta trastorns neuròtics (especialment histèrics)
- **teoria de cultura**: que s'afegeix a altres teories i que ha permès l'interpretació peculiar de la cultura humana
- L'Estructura del Psiquisme segons Freud

Sigmund Freud va seguir dues hipòtesis o teories sobre l'estructura del psiquisme humà.

La primera teoria fou creada l'any 1900 i defensa que el psiquisme està dividit en:

- **conscient**: part de l'estructura psíquica que funciona quan estem desperts i que ens permet percebre el món. Conté una part petita de les funcions psíquiques
- **preconscient**: inclou els elements inconscients que poden esdevenir conscients. És com un tipus de conscient latent
- **inconscient**: conté elements que són difícilment emergents a la consciència, en són exemples els records, desitjos, pulsions o els sentiments controlats per una censura que no els deixa passar al conscient

La segona teoria fou descoberta l'any 1920 i aquesta creia que el psiquisme està constituït per:

- **all** : energies vitals i impersonals que broten del nostre organisme i que es manifesten en passions, inspiracions, follia (nòstàlgia),... No es pot controlar directament i està guiat pel principi del plaer.
- **superj** : representaria l'assimilació de normes cíviques i culturals. És el símbol de la societat i està guiat pel principi de realitat
- **jo**: busca l'equilibri entre el superj i l'all, per tant és el que permet la bona relació entre impulsos i entorn social.

- El Funcionament del Psiquisme segons Freud

Freud creia que el psiquisme està dominat pel principi del plaer i el principi de realitat.

El principi de realitat té com a objectiu ajustar-se a les exigències del medi social i a les resistències del món exterior pel que s'ha d'adaptar al col·lectiu social i cultura dominants, o el que és el mateix, adaptar-se a la societat, mitjançant l'orientació i direcció del principi del plaer.

El principi del plaer té una sèrie de tendències que tenen com a objectiu satisfer els desitjos i pulsions de l'inconscient de manera immediata. Aquestes tendències es canalitzen en l'inconscient que les converteix en manifestacions depurades i disfressades en somnis, actes fallits (actes erronis: oblits involuntaris, perduda d'objectes apreciats, lectura d'una paraula per una altra...), etc.

Quan les tendències són punyents i les manifestacions fortes esdevé l'angoixa, que és una emoció negativa que comporta un malestar profund i que la persona davant d'ella se sent indefensa. Per evitar-la es desenvolupen una sèrie de mecanismes de defensa:

- **sublimació** : compensació socialment acceptada d'un desig inconscient
- **repressió** : tornar a etapes ja assolides, sol ocórrer quan la persona té masses responsabilitats
- **desplaçament**: és quan s'allibera l'agressivitat sobre objectes o persones no provocants de l'agressivitat
- **projecció** : és quan es culpa a una altra persona dels errors propis
- **racionalització** : justificació d'una conducta per via de l'argumentació i l'autoconvicció
- **fantasia**: fugida per la via imaginativa
- **repressió** : no acceptació o relegació a l'inconscient de pensaments i desitjos considerats inconfessables o inacceptables

- Els Actes Fallits i els Somnis

El conscient i l'inconscient tenen intencions contràries de les quals sorgeixen unes manifestacions que segons la psicoanàlisi són elements censurats que pugnen per aparèixer.

Les manifestacions més corrents són: els actes fallits, els lapsus, i els somnis tant nocturns com diurns.

Els somnis, segons Freud, són les manifestacions de desitjos més grans de l'inconscient. És la realització simbòlica i imaginada d'un desig reprimat i aquest es manifesta per mitjà de:

- **contingut manifest:** imatges o història del somni que sol ser estrany, inconex i absurd
- **contingut latent:** que són les pulsions que malden per sortir o sigui la significació conexas de les imatges o història que ha estat codificat en el contingut de manifest

L'objectiu de la psicoanàlisi és descobrir la significació del contingut latent a través del contingut manifest.