

TEMA 1: ORIGEN DE LA PSICOLOGÍA

La psicología intenta dar respuestas al ser humano, cómo pensamos, cómo sentimos .

Surge a partir del ámbito internacional, tiene su origen en la biología y filosofía y se convertirá en la ciencia que estudia cómo sentimos y pensamos.

– **Aristóteles** (300a.C): Era naturalista y planteó un posible estudio de los procesos de percepción, sensación, emoción y personalidad. Sus aportaciones fueron inexactas como concepto de lo personal.

– **Siglo XVII:** Los filósofos británicos, se plantean un enfoque más realista basado en la observación.

Lucke fue el precursor de la idea del ser humano es como un papel en blanco, según sus palabras, nos desarrollamos según la evolución.

– **Siglo XIX:** Darwin planteó que la diversidad de formas se debía a un proceso evolutivo. Suponía que a partir de alteraciones en el azar, la naturaleza seleccionaba los individuos que están más dotados para la supervivencia y por lo tanto perpetuarían la especie mejorándola.

– **Wundt:** Precursor de los experimentos en psicología. Intentó medir lo que consideraba los átomos de la mente (procesos mentales). Era filósofo y fisiólogo. Proporcionó la base de la Psicología científica. Se basaba en los sentimientos y sensaciones y un instrumento básico era la autoobservación. Ej: Ver una pelota y pulsar un botón.

– **1920 – 1960:** Psicólogos americanos como Watson plantean el concepto de Psicología, llegando a la conclusión de que debe ser definida como la ciencia de la conducta observable.

– **1960:** Se retoma el interés por el proceso mental de retención de información (sin dejar de un lado la conducta) Se da una nueva definición: ***Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales.***

· La **conducta** va a ser todo aquello que hace un organismo y se puede registrar, como: gritar, saltar, comer, sudar...

· **Procesos mentales:** Experiencias subjetivas internas que se van a poder deducir de la conducta (sensaciones, percepciones, sueños, pensamientos, creencias y sentimientos)

· **Neurociencia:** Estudia el modo en que cuerpo y cerebro crean emociones, recuerdos y experiencias sensoriales. Ej: cómo se transmite por las células nerviosas un impulso.

· **Psicología Evolutiva:** Estudia cómo favorece la selección natural. Aquellos rasgos que se promueven y perpetúan en los genes. Es decir, como influye la evolución en determinadas maneras de comportamiento.

· **Genética de la conducta:** Estudia en que proporción influyen nuestros genes y nuestro entorno para explicar las diferencias individuales. Ej: Si la inteligencia es heredada o se debe al entorno.

· **Conductista:** Estudia cómo aprendemos respuestas observables, por ejemplo la mayor parte de los miedos (tenemos miedo a un coche tras un accidente)

· **Cognitiva:** Intenta llegar a comprender cómo procesamos, almacenamos y extraemos la información. Ej:

Intentar dar respuesta a por qué hay cosas que no queremos recordar

• **Sociocultural** : Estudia cómo varían conducta y pensamiento en diferentes situaciones naturales y en diferentes países (diferente lugar de educación)

- **Investigación Básica**

Experimentación en situaciones controladas. Los biopsicólogos (relación cerebro–mente), psicólogos del desarrollo (progresos del ser humano a lo largo del desarrollo de la infancia, adolescencia, adultez); y la psicología de la personalidad, pueden manipular los procesos como estudios de memoria, atención, percepción o sueño.

- **Investigación aplicada**

Experimentan con casos concretos, por ejemplo, psicólogos que se dedican al deporte, la industria, etc.

- **Psicología Clínica**

Es la más conocida, consiste en la resolución de problemas psicológicos.

- Wundt (1879): Crea el primer laboratorio de psicología en Alemania.
- Stanley Hall: Fue uno de los discípulos de Wundt. A él se debe el primer laboratorio de Psicología en América.
- Herman Habinghans: Publicó los primeros informes experimentales sobre la memoria en Alemania.
- James: Publicó en EEUU el primer tratado sobre Psicología: Principios de la Psicología.
- Thorndike: Dirige los primeros experimentos en EEUU sobre aprendizaje animal.
- Freud : Médico alemán , estudió lo que consideraba las estructuras internas del ser humano dando significado a los sueños.
- Binet y Simon : Crearon el primer test de inteligencia (para la evolución de los escolares parisinos)
- Pavlov : Estudiante del aprendizaje animal.

TEMA 2: PSICOLOGÍA CIENTÍFICA

• **Intuición o sentido común:** Limitan la reflexión crítica y manifiestan una mayor facilidad para descubrir lo que ha sucedido, predice lo que va a suceder.

• **Retrospectivo:** Forma de comprender a posteriori algo que ha ocurrido. También conocido de saberlo todo desde el principio.

• **Exceso de confianza:** Cuando obtenemos el resultado y nos parece que aquello es de sentido común.

• **Sesgo de confirmación:** Argumentar elementos que encajen con un determinado planteamiento. Evaluamos nuestras ideas como mejores si concuerdan con la explicación que queremos confirmar.

Todos los científicos plantean teorías que posteriormente han de ser confirmadas. La Psicología también

plantea teorías y trata de organizar hechos mediante la observación. Una vez organizadas se plantean hipótesis, predicciones que han de ser comprobadas. Las hipótesis se construyen así:

• **DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA**

Punto de partida de cualquier ciencia, es la descripción de lo que vamos a observar.

• Estudio de casos:

Técnica de observación en la que se estudiará en profundidad a una persona, para conseguir unos principios que se puedan generalizar a toda la población. Se puede estudiar a uno o más individuos en profundidad. Dificultades:

- Posibilidad de estudiar a un individuo que sea atípico y se salga de lo normal.
- Hay que tener cuidado con los juicios de valor.
- Cuidado con generalizar lo que se establece.

2. Encuesta

Técnica empleada para confirmar actividades. Se realiza a través de cuestionarios en una muestra al azar. Se utilizan para sondear temas diversos, opiniones políticas, o cosas más personales como chequear la conducta sexual de las personas.

Es utilizada para la descripción y para los estudios de correlación.

Dificultad : Está muy sesgado por el lenguaje utilizado

• Observación natural

Observar y registrar la conducta en situaciones naturales sin manipular ni controlar la situación. No intenta explicar la conducta, sino describirla.

Dificultad : Si hay varias personas, se puede sesgar, por lo tanto, el planteamiento tiene que ser muy detallado.

El mayor problema de la muestra es caer en el efecto del consenso falso de personas afines. Por lo tanto la muestra debe ser seleccionada al azar (los individuos) y lo suficientemente amplia (entre 50 y 100 personas) para que sea representativa (diferentes edades, ambos sexos, diferente nivel sociocultural, etc.) Ej: Sondeo de la opinión del funcionamiento de una escuela.

• **PREDICCIÓN DE CONDUCTAS**

Se realiza a través de estudios de correlación. Debemos tener en cuenta que la descripción es lo primero para predecir una conducta.

Correlación es cuando nos damos cuenta de que un rasgo o conducta acompañan a otro. Esto facilita que uno de estos factores pueda predecir la aparición de otro. Va a ser una estadística e indica hasta qué punto dos factores varían al unísono y uno pueda predecir al otro. Se dan correlaciones positivas y negativas:

• Correlación positiva: Indica una relación directa. Los dos factores aumentan o disminuyen a la vez. La correlación va de 0 a +1 puntos. Ej: La violencia en la TV. Hay una correlación de conductas agresivas fuera

del ámbito natura, cuanta más violencia en TV más violencia hay fuera (0 más 1)

· Correlación negativa: Es la inversa, mientras que un factor aumenta, el otro disminuye. Va de 0 a -1 puntos. Es el caso de la depresión, que baja el apetito y la autoestima.

Problemas: Gracias a esto a veces aparecen detalles que no se habían tenido en cuenta, por ejemplo en la depresión aparece un neurotransmisor alterado. Otras veces va a ayudar a explicar correlaciones que aparecen al azar como es el caso de una correlación ilusoria. Ej: Las cartas.

• **BUSCAR EXPLICACIONES CAUSA – EFECTO**

La hipótesis se verifica por la experimentación. En todo proceso se trata de aislar las causas-efectos. Esto se consigue gracias a la manipulación mediante el mantenimiento de otros factores:

1. Variable independiente: Aquel factor experimental que se manipula va a ser la variable cuyo efecto intentamos estudiar.

2. Variable dependiente: Factor experimental que se está midiendo.

Hay que establecer las condiciones experimentales que van a existir:

– En todo experimento habrá un grupo de control. Este grupo servirá como comparación del grupo experimental y supondrá la línea base sin someterse a ningún tipo de condición experimental.

– Se mandan al azar a los individuos de cada grupo. Uno a experimentar y otro a control, por lo que se analizan las bases.

– El doble ciego: La asignación de un grupo experimental es desconocido por el grupo que lo forma; es decir, nadie sabe a qué grupo pertenece. Se utiliza para investigar fármacos o placer. Ej: V.D- Equipo de fútbol: Fomenta más agresividad con el color de las camisetas.

Objetivo: Si el experimento es favorable, cualquiera que repita el mismo experimento en las mismas condiciones, obtendrá el mismo resultado.

Toda investigación debe seguir una memoria donde figure lo anteriormente explicado para que el experimento pueda ser reproducible.

EXPERIMENTOS O MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

· Descriptivo: Su objetivo es observar y registrar conductas mediante el estudio de casos, encuestas y observaciones sin manipular nada.

· Correlativo: Detecta relaciones que pueden aparecer de forma natural y evalúa con qué exactitud un factor indica la aparición de otro. Se organiza por programas estadísticos o encuestas, sin manipulación.

· Experimental: El objetivo del estudio es explorar la causa-efecto. Se realiza manipulando las variables anteriores asignando de forma aleatoria las muestras. Se manipula la variable independiente.

TEMA 3: NEUROCIENCIA Y GENÉTICA DE LA CONDUCTA

ESTRUCTURAS SIMPLES O NIVEL INFERIOR

Aquí se sostienen las funciones básicas de la vida, haciendo posible la memoria, las emociones y los impulsos básicos.

Tronco cerebral

Es la región más antigua y más interna del cerebro. Empieza donde la médula ósea entra en el cráneo. Se ensancha para formar el bulbo raquídeo, que es el lugar donde se controla el latido cardíaco y la respiración. Una lesión en el bulbo raquídeo implica la muerte.

ESTRUCTURA SUPERIOR

En la parte superior del cerebro las redes neuronales van a confirmar los equipos especializados que hacen posible la percepción el pensamiento y el habla. La mayor parte de los órganos pareados, tienen la misma función, pero en el cerebro cada hemisferio es distinto.

Formación reticular

Red neuronal en forma de dedo que va desde la médula espinal hasta el tálamo. Controla la excitación.

Tálamo

Son un par de estructuras con forma oval unidas entre sí. Aquí se recibe toda la información de las neuronas sensoriales, es como la centralita del cerebro.

Cerebelo

Es donde se coordinan los movimientos voluntarios.

Sistema Límbico

Relacionado con la memoria, las emociones y los impulsos.

Dentro de los centros neuronales se encuentra la Amígdala, formada por dos estructuras responsables de la agresión o miedo.

Otro centro del Sistema Límbico es el Hipotálamo, relacionado con funciones de mantenimiento del cuerpo, la gratificación y el control del sistema endocrino.

Corteza cerebral

Cada hemisferio va a estar recubierto por un tejido de células neuronales conectadas entre sí y que representan el centro principal de control y procesamiento de la información. Se compone de cuatro estructuras llamadas lóbulos:

1. Lóbulo Frontal: Porción de la corteza cerebral que se sitúa por detrás de la frente. Está implicado en el habla y en los movimientos musculares, así como la planificación y elaboración de juicios.

2. Lóbulo Parietal: Se localiza en la porción superior y contiene la corteza sensorial.

3. Lóbulo Occipital: Se sitúa en la parte posterior de la cabeza, e incluye áreas visuales que recogen información de los campos visuales opuestos.

4. Lóbulo Temporal: Se encuentra en la zona de las orejas y recibe la información auditiva, recogiendo la del lado contrario.

Función Motora

Tiene forma de arco y es la zona responsable de los diferentes movimientos del cuerpo. Se sitúa de oreja a oreja.

En esta zona se puede establecer un mapa de las distintas partes del cuerpo = cartografía , y dentro no todos tienen el mismo tamaño sino que depende del control que tenemos poseen un tamaño mayor. Por ejemplo los dedos, se desconoce la conexión neuronal que conecta con los músculos.

Función sensorial

Es la zona donde llega la estimulación de los sentidos = Corteza Sensorial. También es un arco = corteza motora , que va de oreja a oreja y se sitúa en la parte anterior de los lóbulos parietales.

También existe una cartografía representando las distintas partes del cuerpo, con una mayor representación de aquellas más sensibles o de mayor peso . Por ejemplo en las ratas los bigotes.

Función asociativa

Ocupa las $\frac{3}{4}$ partes de la corteza cerebral. Es la responsable de interpretar e integrar la información que se procesa en las áreas sensoriales. Áreas asociativas:

- Del lóbulo frontal: Permiten elaborar juicios y planificar. Una lesión en esta zona permitiría conservar recuerdos y puntuar alto en los test de inteligencia, pero serían incapaces de planificar. Una lesión en esta zona también está relacionada con alteraciones en la personalidad y eliminación de la inhibición.
- El Lóbulo temporal Derecho permite el reconocimiento de caras. Una lesión en esta zona permitiría identificar rasgos faciales, edades, los géneros masculino y femenino, pero no a la persona.

Todas estas funciones necesitan la integración de la información de ambos hemisferios. Se sabe que el hemisferio izquierdo está relacionado con el lenguaje y el derecho con lo perceptivo y el reconocimiento de emociones.

Alteraciones relacionadas con el lenguaje

La **Afaxia** es una lesión en el hemisferio izquierdo por la que se tiene dificultad para hablar o comprender. Se distinguen dos zonas dentro del hemisferio izquierdo:

- Área de Broca: Pequeña zona en el lóbulo frontal izquierdo. En caso de lesión puede tenerse dificultad para formar palabras, pero lo comprenden todo.
- Área de Wernicke: Pequeña zona del cerebro en el lóbulo temporal izquierdo. En caso de lesión, el afectado puede hablar pero no comprender.

1. Electroencefalograma (EEG): Es una grabación amplificada de las ondas de actividad eléctrica que se desplazan a través de la superficie del cerebro. Mide la actividad eléctrica. Se realiza colocando electrodos en el cuero cabelludo.

2. Tomografía axial computerizada (TAC): Son fotografías de rayos X tomados desde diferentes ángulos y

combinadas por ordenador. Con ella se intenta descartar daño cerebral.

3. Tomografía por emisión de positrones (TEP): Se trata de obtener representación gráfica de la actividad cerebral detectada al pasar una solución radiactiva de glucosa (positron), mientras el cerebro realiza diferentes tareas.

4. IRM : Composición de imágenes por resonancia magnética. Utiliza campos magnéticas y ondas de radio para producir imágenes generadas por ordenador. Se distinguen tejidos blandos, lo que nos permite encontrar tumoraciones.

Muchos de los comportamientos son de origen genético.

Se ha podido separar una serie de rasgos relacionados con funciones cerebrales que están relacionadas con la genética como son la inteligencia, el sueño, la obesidad y la orientación sexual.

Para estudiar qué parte corresponde a la genética o y cuál a otros factores (ambiental) se realizan varios tipos de investigaciones:

1. Estudios con gemelos

Comparación de gemelos monocigóticos (salen de 1 óvulo, son el 60%) o dicigóticos (2 óvulos independientes 30%, es decir, distinto ADN).

Estudia la carga genética manteniendo un ambiente constante.

- Utilizan gemelos monocigóticos que hayan sido educados en el mismo ambiente.
- Estudios de adopción: influencia de la herencia, y ambiente en gemelos monocigóticos.

2. Teorías basadas en el aprendizaje

Su objeto de estudio es la conducta (todo lo que se puede medir). Se está interesado en las relaciones entre experiencias y relaciones que se asocian. Se centran mucho en un proceso de aprendizaje llamado condicionamiento (forma de aprender).

El niño va a ser un agente pasivo dependiendo del ambiente. El proceso de aprendizaje es continuo y no parece muy importante los primeros años porque aprendemos de forma continua pudiendo marcar el desarrollo.

3. Piaget (pedagogo francés)

El objeto de estudio es el pensamiento y el razonamiento. Aporta datos a las teorías cognitivas; las personas nos desarrollamos como esquemas (formas generales de pensar) vamos adquiriendo datos a base de recopilar información .

La persona va a tener un papel activo en el desarrollo, se crean esquemas y en función de las experiencias vamos cambiando los esquemas. Tiene 2 procesos:

- Asimilación : recopilación e interpretación de datos formando esquemas.
- Acomodación : modificación de los esquemas. El desarrollo no es continuo, está limitado por estudios, gracias a esto explican porqué nos desarrollamos de manera cognitiva. El desarrollo cognitivo implica la

resolución de problemas pequeños o grandes.

4. Procesamiento de formación

Objetivo: Estudiar los componentes de los procesos de formación, comparan a la persona con un ordenador .

Entra decodificación interpreta almacena

Información

La genética y el ambiente influyen por igual, y es un desarrollo continuo, tampoco hay que dar importancia a lo ocurrido anteriormente.

5. Teoría Sociocultural

Su representante es Vygotsky. El desarrollo humano bien explicado en términos de apoyo o guía a la cultura (nos apoyamos en la cultura)

La persona va aprendiendo a lo largo del desarrollo; da un mayor apoyo a la cultura o ambiente y los niños van madurando a través de las interacciones sociales .

TEMA 10: MEMORIA

Es cualquier indicio de que algo se ha aprendido. Incluye tanto el almacenamiento de la información como la recuperación de la misma. Se cree que el cerebro funciona como un ordenador. Para recordar es necesario enviar información al cerebro, esta información se traduce en un lenguaje neuronal, la **codificación** y el **almacenamiento**. En cualquier momento podemos **recuperar** la información almacenada.

Existen dos momentos en los que realizamos codificación:

Siempre hay acontecimientos externos y a través de ellos hay una entrada de información sensorial que es almacenada en la memoria sensorial. Este es el primer proceso de codificación gracias al cual empezamos a guardar información en la memoria a corto plazo.

En la memoria a corto plazo se produce una segunda codificación que facilita el archivo de la información en la memoria a largo plazo. Solamente la información guardada en la memoria a corto plazo podrá ser recuperada.

Codificación de memoria sensorial a memoria a corto plazo

Parte de la codificación se produce automáticamente, no es necesario dedicar mucho tiempo ni atención. Podemos hablar de un procesamiento automático y de otro voluntario.

Proceso automático

La codificación se realiza de forma inconsciente y suele estar relacionada con información poco relevante por ejemplo nociones de espacio, de tiempo, etc. o información ya conocida, por ejemplo el significado de las palabras.

Algunos de los procesamientos automáticos empiezan siendo intencionales y después se aprenden. Es un ejemplo de cómo el cerebro procesa en paralelo.

Procesamiento voluntario

Para poder recuperar información almacenada el procesamiento ha de ser voluntario. Se puede afianzar con el repaso. Cuantas más veces repetimos las cosas, menos tiempo es necesario para reaprender.

La cantidad de información recordada está en relación con el tiempo dedicado a su aprendizaje. La información almacenada antes de dormir se recuerda, excepto la inmediatamente anterior a quedarnos dormidos. Se retienen más cosas cuando los repasos se distribuyen en el tiempo. En las series se tiende a recordar mejor los últimos (M.C.P) y los primeros (M.C.P). En una serie también se recuerda el justo inmediato anterior.

SISTEMAS DE CODIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se puede codificar la información según el significado, visualizándolo y organizándolo.

Codificación del significado

La tendencia va a ser a codificar la información por su significado. Si interpretamos y damos un sentido se recuerda mejor. Fuera de contexto se recuerdan cosas aisladas. Se tiende a recordar la información que sea significativa e importante. Es mucho más potente que los otros intentos de codificación.

Codificación por imágenes

Las imágenes mentales sirven de gran ayuda en el procesamiento de la información, especialmente si se combina con la codificación del significado.

Se tiende a recordar mejor las palabras que podemos representar en imágenes.

La codificación por imágenes va a ser la base de los recursos nemotécnicos (inventar frases, rimas, etc.)

Organización

Tanto el significado como la imaginación aumentan la capacidad de memoria porque ayudan a organizar la información. Esa organización se puede hacer por dos procedimientos:

- Trocear: Organizamos la información de manera más fácil si la dividimos en unidades con significado. Se realiza de forma inconsciente. Ayuda a recordar material que desconocemos, por ejemplo reglas nemotécnicas.
- Jerarquizar: A medida que las personas se van haciendo expertas en un determinado campo, la información también se almacena por jerarquía (grupos, familias, etc.)

La memoria también tiene que ver con el olvido. Pueden ser debidos a en cualquiera de los tres procesos (codificación, almacenamiento o recuperación).

Un olvido es un fallo en la codificación, es decir, no se ha conseguido codificar la información. La explicación puede ser una atención insuficiente para codificar.

Almacenamiento de la memoria sensorial

Es el primer registro de información que se produce en el sistema de memoria. Corresponde a la fijación inicial e inmediata de la información sensorial.

Almacenamiento de la memoria representativa

Corresponde a la memoria sensorial de estímulos visuales (memoria fotográfica). Suele durar muy poco.

Almacenamiento de la memoria de eco

Memoria sensorial de estímulos auditivos. Podemos recordar ciertos sonidos. Tiene una duración limitada.

Memoria a corto plazo

De toda la información que registra nuestra memoria sensorial se destaca sólo una parte. Sin procesamiento activo los recuerdos a corto plazo tienen una duración limitada. No sólo tiene limitación temporal sino que también tiene una capacidad limitada.

Memoria a largo plazo

La información ha de ser procesada de forma voluntaria. La capacidad es ilimitada.

Se desconoce el paso de MCP a MLP, ni tampoco en qué zona del cerebro se produce. Las investigaciones tratan de buscar fundamentos físicos y se están centrando en la sinapsis y los neurotransmisores así como en aquellos factores que potencian los circuitos cerebrales especialmente los del hipocampo.

Los lesionados cerebrales sometidos a este estudio parecen indicar que no existe un solo tipo de memoria, sino que el cerebro.

Se plantean dos tipos de memoria:

- Explícita/declarativa: Localizada en el hipocampo. Tiene que ver con los recuerdos conscientes. Por ejemplo lo cultural, el vocabulario, los sucesos experimentales...
- Implícita o no declarativa: Se cree que está procesada por zonas del cerebro más desarrolladas. Hace referencia a los recuerdos no conscientes. Por ejemplo las habilidades motrices y cognitivas y cosas aprendidas a través del condicionamiento clásico y operante.

Para que se produzca un recuerdo se necesita que se halla introducido información almacenada y que se pueda extraer. Se necesitan claves contextuales y claves asociadas en el momento de la codificación.

El reconocimiento de la información o el volver a aprenderlo es también indicio de recuperación de la memoria. La velocidad con la que volvemos a aprender algo demuestra que tenemos memoria. Claves para recuperar información:

- Un recuerdo es algo almacenado mediante la red de asociaciones. Para poder recuperar necesito primero identificar qué asociaciones se han establecido , REFERIMIENTO. Todas las reglas nemotécnicas nos proporcionan claves de recuperación:
- Los efectos de contexto: Se recupera mejor si se vuelve a la situación en que se aprendió. Esto es la explicación del dejaví , la sensación de que algo se ha vivido antes.
- El estado de ánimo: Sucesos que nos ocurren y proporcionan emociones que se almacenan con ese tipo de emoción. Cuando volvemos a pasar por esa emoción recordamos la situación anterior. También influye en la interpretación del comportamiento de los demás y en la elaboración de los recuerdos.

Olvido en la recuperación

Para Freud existen experiencias dolorosas que la memoria las olvida para proteger el concepto que tenemos de nosotros mismos y para minimizar la ansiedad que nos produce. Con el tiempo se pueden recuperar.

CLAVES PARA MEJORAR LA MEMORIA

- Repetir varias veces la información para fomentar el recuerdo en la MCP.
- Dedicar más tiempo a las repeticiones o a pensar activamente sobre la materia.
- Dar un significado personal a lo que se está estudiando.
- Utilizar reglas nemotécnicas para listados y series.
- Intentar activar claves para recuperar información.
- Repasar la información reciente antes de que puedan haber interferencias.
- Para que no haya interferencias estudiar dos asignaturas distintas.
- Repasar leyendo antes de acostarnos.

ELABORACIÓN DE LOS RECURSOS

– No son copias exactas de lo que ocurre. Construimos los recuerdos basándonos en informaciones almacenadas junto con la que nosotros proporcionamos.

- Pueden estar afectados por informaciones erróneas.
- En la elaboración de los recuerdos se falla en la fuente. Esto se explica porque la información se almacena en distintas zonas cerebrales, por ejemplo, el no recordar el nombre de alguien que hemos conocido.
- Al construir los recuerdos se pueden cometer errores debido a que se plantean cuestiones tendenciosas. Siempre se aporta algo referido a la propia experiencia.
- Se tiende a buscar datos muy concretos para tener recuerdos más veraces.

TEMA 11: PENSAMIENTO Y LENGUAJE

El pensamiento consiste en formar conceptos y ese pensamiento está muy relacionado con el procesamiento de la información, comprensión y transmisión.

Para poder pensar utilizamos un sistema que simplifica la realización de conceptos. Son agrupaciones mentales (de objetos, sucesos, personas...) A veces se agrupan los conceptos en jerarquías, otras veces se crean por definiciones. La forma más frecuente de crear conceptos es mediante los prototipos.

La forma más frecuente es mediante ensayo y error. Otras formas son:

- Algoritmos: Procedimiento lógico que consiste en probar todas las posibilidades que puedan existir. Es un procedimiento muy largo y costoso.
- Tácticas heurísticas: Descarta todas las posibilidades o confirmaciones que sean imposibles. Da mayor margen de error.

Muchas veces se resuelven por intuición, que es la comprensión súbita de la solución de un problema.

A veces estas formas están influenciadas por una probabilidad de error debido a dos tendencias:

- Sesgo de confirmación: Es la búsqueda de información que confirme las primeras ideas que tenemos.

- **Fijación:** Es la incapacidad para ver un problema desde un punto de vista nuevo. Nos resulta difícil reestructurar nuestro enfoque una vez que hemos representado incorrectamente un problema. A veces tiene su justificación, pero otras veces la solución de un problema puede interferir en buscar nuevas soluciones.
- **Fijación funcional:** Define nuestra tendencia a percibir las funciones de un objeto como algo fijo e invariable.

Muchas veces elaboramos juicios sin lógica:

- La heurística de representatividad es una regla empírica para juzgar la probabilidad de las cosas, en términos de lo bien y lo mal que encajen en los prototipos y obviando información relevante.
- Heurística de disponibilidad: Estimar la probabilidad de que algo vaya a ocurrir basado en la disponibilidad de datos que tengamos en la memoria.

El uso de la heurística y el deseo de confirmar nuestras creencias da lugar al exceso de confianza: tendencia a sobreestimar la exactitud de nuestros acontecimientos y opiniones.

Influencia del encuadre

El encuadre consiste en que dependiendo de cómo se presente la información, los juicios y opiniones de las personas pueden variar y no necesariamente de forma razonada.

Hay una tendencia en el ser humano a la perseverancia de las propias creencias.

Es el indicador más claro de que pensamos. Lo forman palabras que pueden ser pronunciadas, escritas y gesticuladas. También es lenguaje la forma en como las combinamos.

Estructuración del lenguaje

Está formado por un conjunto de sonidos básicos llamados fonemas, y un conjunto de unidades con significado o monemas, ambos organizados por reglas que componen la gramática y que a su vez se divide en semántica y sintaxis.

Todas las personas desde la infancia aprenden un conjunto de formas, sonidos, palabras... Es una etapa idónea para adquirir nociones básicas.

Desarrollo del lenguaje

La naturaleza nos predispone una facilidad para el aprendizaje de sonidos, fonemas, etc.

Los niños nacen sin lenguaje pero a los 4 meses empiezan a diferenciar sonidos aislados (etapa de balbuceo). Los balbuceos acaban convirtiéndose en sonidos y entonaciones. Los sonidos ajenos a la lengua materna empiezan a perderse.

Al cumplir el año se entra en la etapa monoverbal: palabras aisladas

En la etapa biverbal (2 años) se componen frases con dos palabras (lenguaje telegráfico). A partir de aquí se va desarrollando el lenguaje.

Terminando 4º de ESO (16 años) se debe tener un vocabulario de unas 80.000 palabras.

Teorías para el desarrollo del lenguaje:

· Conductista (Skinner): El desarrollo del lenguaje se explica por medio de los principios de aprendizaje:

- Asociación: Imagen – sonido (ejemplo: dibujo de una vaca con el mugido)
- Imitación
- Reforzamiento

· Lingüística (Homsy): Consideran que el lenguaje se aprende gracias al entorno, pero el lenguaje es adquirido demasiado deprisa como para que solo se explique con los principios del aprendizaje. Los niños están predispuestos biológicamente para aprender el lenguaje y la pragmática. Piensan que sólo se llega a dominar la gramática en los primeros años de vida.

TEMA 12: LA INTELIGENCIA

El concepto de inteligencia es occidental y surge para intentar explicar las diferencias individuales en cuanto a la capacidad mental.

La primera persona que habla de inteligencia es Galton. Consideraba que todos los rasgos humanos eran hereditarios, de tal forma que la inteligencia también, planteando su posible cuantificación.

Más tarde Alfred Binet recibió el encargo del gobierno francés de realizar una prueba discriminatoria para observar qué escolares podrían tener dificultades. Es el primer test que diferencia entre edad mental (desarrollo) y edad cronológica. Para Binet la inteligencia no es heredada.

Terman, americano nacido en 1911, realizó una adaptación de la prueba de Binet a la población americana llamada "Stanford Binet". La novedad que aporta es el concepto de coeficiente intelectual (CI), que resulta de dividir edad mental entre edad cronológica y multiplicar el resultado final por 100.

No hay un acuerdo en la definición de inteligencia, ni tampoco si se debe a un único factor, si es fruto de varias actitudes, si está relacionada con el desarrollo neuronal o si está influida culturalmente.

Entre psicólogos sí que hay un concepto, pero no un rasgo fijo, lo que refleja que inteligencia es el resultado que obtenido por un persona en tareas cognitivas o en pruebas de inteligencia.

Cada vez hay más psicólogos que consideran la inteligencia como la capacidad para adaptar el comportamiento a la consecución de un objetivo.

PUNTOS DE CONTROVERIA

Inteligencia influenciada por la cultura o no. Algunos consideran que el comportamiento inteligente depende de la situación. Los que consideran la inteligencia como una buena adaptación al entorno van a definirla como: "Cualquier capacidad que se considere importante en su cultura".

Otros van a considerarla como "la capacidad cognitiva básica que ayuda a las personas a resolver problemas en cualquier entorno".

Inteligencia como único factor o como varios

La capacidad general se va a denominar Factor g, este factor subyace a un cúmulo de actitudes. La idea que actualmente existe es que el **Factor g** se divide en diferentes actitudes. Se llega a esta idea por el análisis factorial, que busca correlaciones entre ítems de diferentes subtest.

Podríamos dividir las capacidades en paquetes: aspectos verbales, aspectos manipulativos, lo receptivo...

Todas las actitudes que no son necesarias o imprescindibles reciben el nombre de talentos.

Gadner, partidario de la existencia de actitudes, definió lo que él consideraba "Síndrome del sabio": todas las personas que aun puntuando bajo en los test de inteligencia pueden tener capacidades muy buenas para el dibujo, la informática, etc. Afirma que existen varios tipos de inteligencia:

1. Capacidad para resolver problemas académicos. Reúne las capacidades que evalúan los test de inteligencia. Son problemas con una sola solución.
2. Inteligencia práctica: Capacidades necesarias en las tareas cotidianas. Son problemas que admiten varias alternativas de solución.
3. Inteligencia creativa: Se demuestra en nuestras reacciones ante situaciones nuevas.
4. Otros tipos de inteligencia:
 - a) Inteligencia social: Habilidad para comprender situaciones sociales.
 - b) Inteligencia emocional(relacionada con la inteligencia social): Capacidad para percibir, expresar, entender y regular las emociones.

Los test de inteligencia van a ser predictores del éxito académico a nivel escolar, no tanto en el nivel universitario y menos en el laboral.

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA Y DESARROLLO NEUROLÓGICO

Galton pretendía medir la inteligencia en términos de medidas neuronales. Actualmente se ha retomado esa área de investigación estableciendo correlaciones entre inteligencia y anatomía como entre inteligencia y funcionamiento neuronal.

Se ha encontrado una ligerísima correlación entre el tamaño de la cabeza y las puntuaciones de los test. De forma que aquellas personas con capacidades elevadas requieren menos energía en forma de glucosa durante la realización de determinadas tareas cognitivas. Estas personas demuestran una mayor rapidez en la entrada de la información y una mayor rapidez en la respuesta de las ondas cerebrales.

Hay dos tipos de pruebas para evaluar la inteligencia:

- Test de aptitudes: Destinados a predecir la capacidad para aprender. Sirven para predecir resultados futuros.
- Test de logros: Destinados a reflejar lo aprendido (ej: examen). Evalúan resultados actuales.

El test de inteligencia más utilizado es el Test de Wais (para adultos +16 años) y la versión infantil denominada Wisc-R (6-16 años). Ambos constituyen las escalas de Wechsler.

Tiene dos escalas: Verbal (razonamiento verbal) y Manipulativa (perceptivo-motores)

1. VERBAL

a) Información: Se miden conocimientos generales, asimilación de experiencias y memoria remota. Finaliza con 5 contestaciones erróneas.

Ejemplos: ¿Qué es un termómetro?

¿Qué es el Vaticano?

¿Cuál es la capital de Italia?

¿Por qué la levadura hace subir la masa?

¿Cómo se llama el protagonista de la Divina Comedia?

b) Comprensión: Mide el juicio práctico, comprensión y adaptación a situaciones sociales, comportamiento social aceptable. Finaliza con 4 contestaciones erróneas.

Ejemplos: ¿Por qué lleva máquina un tren?

¿Por qué lavamos la ropa?

¿Qué quiere decir el refrán perro ladrador poco mordedor?

c) Aritmética: Se mide la concentración, el razonamiento, el cálculo numérico y el manejo automático de símbolos. Finaliza con 4 contestaciones erróneas.

Ejemplos: ¿Cuánto son $4\text{pts}+5\text{pts}$? ¿Cuántos huevos hay en dos docenas y media?

d) Semejanzas: Miden la comprensión, las relaciones conceptuales, el pensamiento abstracto y asociativo. Si el resultado es una puntuación baja es índice de una capacidad baja. Finaliza con 4 errores.

Ejemplos: ¿En qué se parecen ... un hacha y una sierra / huevo – semilla / perro – león / poema – estatua

e) Dígitos: Mide la atención concentrada y la memoria auditiva inmediata. Se termina cuando 2 intentos en la misma serie son fallidos. Ejemplo:

Repite las series de números Decir las series al revés.

2-4-3 2-4

7-5-8-3-6 5-8

6-1-6-4-7-3 4-1-5

5-9-1-7-4-2-8 7-2-4-8-5-6

f) Vocabulario: Mide la riqueza y tipo de lenguaje, la comprensión y fluidez verbal. Ejemplo:

Di qué significa: desayuno, invierno, barco, calamidad, monumento, compasión, remordimiento, terminar, sentencia...

Cada uno de los componentes de esta escala se evalúan por separado, después se suman las puntuaciones y el total indica el CI verbal. La prueba de dígitos es complementaria y no puntúa para el CI.

Hay otro tipo de variables psicológicas (ansiedad, bloqueo...) que sirven para la interpretación posterior.

2. MANIPULATIVA

a) Figuras incompletas: Mide la memoria y la agudeza visual. Ejemplo: Decir que elementos faltan en figuras incompletas: cara sin nariz, bombilla sin filamentos, coche sin ruedas...

b) Historietas: Mide la percepción y comprensión de situaciones sociales y la adaptación de secuencias. Ejemplo: Ordenar una historieta con dibujos en tarjetas.

c) Cubos: Miden la percepción visual, las relaciones espaciales y la coordinación visomotora. Consiste en mostrar cubos y construir la misma figura mostrada.

d) Rompecabezas: Miden la memoria de formas, la orientación y la estructuración espacial.

e) Claves de números: Miden la memoria visual inmediata, previsión asociativa y rapidez motora.

Como en el caso anterior, se suman las puntuaciones y se obtiene el CI.

Como ya habíamos dicho, se utiliza para medir la inteligencia en niños con edades comprendidas entre los 6-16 años, ambos inclusive.

Aparecen dos subescalas: Verbal y manipulativa y en cada una de ellas aparece una serie de subtest. Los ítems están adaptados al rango de edad.

a) Verbal: Semejanzas, aritmética, información, vocabulario, comprensión. Existe una prueba complementaria de dígitos que no se tiene en cuenta en la valoración del IC.

b) Manipulativa: Figuras incompletas, historietas, cubos, rompecabezas y claves. Existe una prueba adicional de laberintos que mide la previsión perceptiva y la destreza motora.

Es otro tipo de test de inteligencia basado en aptitudes, pero no tan rico como los anteriores. De él obtenemos un índice general de inteligencia no verbal y otro de inteligencia verbal.

El índice de inteligencia no verbal es obtenido a través de resultados de pruebas de razonamiento abstracto y aptitud espacial.

El índice de inteligencia verbal se consigue a través de pruebas de razonamiento verbal así como de pruebas numéricas.

Existen baremos para la población española con tres niveles:

1. Nivel bajo B: Desde los 6-16 años aproximadamente.
2. Nivel medio M: Desde los 13 a 17-18 aprox.
3. Nivel superior S: Desde los 18 en adelante.

Se puede hacer de forma colectiva y para selección de personal.

Consiste en una serie de pruebas como son: colocar secuencias de figuras, establecer diferencias y semejanzas, establecer relaciones analógicas, juntar piezas, terminar frases con conceptos, aritmética, etc.

Prueba de inteligencia neuropsicológica que mide aptitudes y procesos cognitivos, especialmente de técnicas

instrumentales como la lectura o la escritura. Con este test se pueden detectar disfunciones neurológicas.

Es mucho más difícil y costoso de hacer así como de interpretar que el test de Wais.

Todo instrumento de evaluación tiene que tener tres criterios:

Estar normalizado

Una prueba antes de salir al mercado es utilizada con una muestra representativa de la población. Los datos obtenidos se podrán distribuir a lo largo de una curva normal de forma que aparezca un punto donde se concentren la mayor parte de los resultados, punto considerado como la media; situada en Wais y Wisc-R en 100.

Al distribuirse la población a lo largo de la curva encontramos personas separadas de la media hacia los lados. El extremo derecho corresponde a la denominada superdotación y el izquierdo a la denominada deficiencia. Se consigue cuando una misma persona al someterse varias veces a la misma prueba obtiene puntuaciones similares o también comparando los resultados obtenidos en dos pruebas distintas se obtiene la fiabilidad.

Fiabilidad

La misma persona al someterse varias veces a la misma prueba debe obtener puntuaciones similares.

Comparando los resultados que obtiene una persona en dos pruebas distintas se obtiene la fiabilidad.

Validez

Hay que asegurarse de que el test propuesto mide realmente lo que queremos medir.

En Psicología se denominan **extras** aquella población que se encuentra en los extremos de la curva normal.

DEFICIENCIAS

Para que una persona se considere deficiente se tienen que cumplir dos criterios:

- Que tenga un C.I. por debajo de 70.
- Que tenga dificultades para adaptarse a las exigencias de la vida independiente.

Entre un 70-80 no son considerados deficientes; se denominan borderline.

En función del C.I. y de las dificultades de adaptación tenemos diferentes niveles:

Deficiencia leve

- Puntúan entre 50 y 70 en los test de inteligencia.
- Pueden aprender hasta 6º de primaria.
- En la edad adulta pueden desempeñar tareas de tipo profesional pero con ayuda, así como en el autocuidado

Deficiencia moderada

- Tienen un C.I. entre 35 y 49.

- Pueden progresar hasta 2º de primaria.
- En la edad adulta pueden contribuir a su propia ayuda trabajando en talleres de protección.

Deficiencia grave

- CI entre 20–34
- Pueden hablar y aprender a realizar tareas simples pero en general no se benefician de un trabajo profesional.

Deficiencia profunda

- CI menor de 20
- Necesitan ayuda y supervisión constante

SUPERDOTACIÓN

Hay que diferenciar entre superdotado, talentoso y precoz.

Antiguamente un superdotado era el que tenía un CI de 130 o superior. Actualmente este dato está obsoleto.

Existe una diferenciación más, el Asperger o Autismo. Son personas con grandes capacidades intelectuales pero con serias dificultades de integración.

Superdotado

Son aquellas personas que presentan niveles elevados de aptitudes en cualquier forma de procesamiento de información. Normalmente va asociado con un perfil homogéneo de aptitudes (son altas) incluidos los aspectos sociales.

Talentoso

Pueden tener un CI alto, buenas aptitudes para el aprendizaje pero no especialmente van a tener capacidades que no sean las puramente académicas.

Hace referencia a las diferencias cuantitativas y a la especificidad. Su perfil se caracteriza por puntuar muy alto en unas cosas y normal en otras.

Se diferencian dos tipos de talentos:

- Talentosos académicos: Muy buena aptitud verbal, lógica y memoria.
- Talentosos artísticos: Puntúan bien en gestión perceptiva, aptitudes espaciales y en creatividad.
- Talentosos matemáticos: Buenos en aritmética y cálculo.

PRECOCIDAD

Son niños que parecen despuntar o sobresalir desde pequeños, puede ser que su desarrollo madurativo vaya más rápido o que puedan sobrepasar en aptitudes al resto de los niños de su edad.

Es un concepto evolutivo, mientras que los otros son estables.

Se habla de precocidad entre 0–14 años. Si un niño con 13 años tiene un CI alto, se habla de precocidad y no de talentoso o superdotación. No se puede emplear el término de superdotado hasta los 14 años.

DIFERENCIAS CON RESPECTO A LA PERSONALIDAD

Superdotados

Tienen una personalidad equilibrada, buenos niveles de autoestima, son bastante flexibles y suelen socializarse con normalidad.

Talentos académicos

Su autoestima es elevada y se basa en los buenos resultados académicos. Poseen niveles de comunicación no ajustados a la gente de su edad. Suelen mostrar rigidez y pueden tener dificultades de socialización.

Talentos artísticos

Tienen buena autoestima por su capacidad para sorprender, para divertir e interactuar con el entorno, pero pueden tener bajos resultados académicos.

Talentos matemáticos

Presentan mayor variabilidad porque la parcela donde se desarrollan cognitivamente tiene poca influencia en su personalidad.

Los riesgos que presentan superdotados y talentosos es que se produzca **Disincronía** y **Tendencia al aburrimiento**. La disincronía es cuando existe una diferencia entre las necesidades académicas, emocionales, sociales y la situación en la que vive. Y el aburrimiento en las clases da lugar a la desmotivación y a conductas disfrutivas. El tercer problema es la **dificultad de socialización**.

Carlos Es el dueño de una editorial que tiene como empleados a correctores, jefes de personal y editores. Él cree que cada persona es diferente en cuanto al nivel de inteligencia y que ésta se puede medir.

A lo largo de dos años ha realizado un estudio del desempeño laboral en los trabajadores. Todas las personas que solicitan un puesto han de pasar un test de inteligencia que él ha inventado. Este test consiste en un texto lleno de errores ortográficos y gramaticales. Para calcular la puntuación se restan el número de errores de corrección que el solicitante no acierta.

Carlos reconoce que ha tenido resultados diversos a la hora de predecir el éxito de sus trabajadores.

¿Qué entiende Carlos por inteligencia?

¿Qué mide realmente su test?

¿Por qué no mide lo que él pretende?

¿Cómo podría evaluar mejor a los futuros empleados?

TEMA 13: MOTIVACIÓN

La motivación desde el punto de vista psicológico es considerada como una necesidad o como un deseo que sirve para estimular conductas orientadas a conseguir un objetivo. Al igual que la inteligencia es un

concepto hipotético que no se puede medir.

- Primero fue Darwin: Los teóricos que estudiaban la conducta planteaban que estaba influenciada por factores biológicos. Lo que impulsaba a hacer algo eran los instintos, es decir, motivación = instintos.

- Cuando la Teoría del Instinto fracasa, surge la Teoría de Reducción de impulsos según la cual existen necesidades fisiológicas que van a crear estados psicológicos de estimulación que a su vez impulsan al individuo para realizar cosas con la finalidad de reducir su ansiedad.

El objetivo del comportamiento humano es por tanto conseguir estabilidad. Los impulsos que nos motivan pueden ser internos o externos y van a depender de la experiencia personal y cultural.

- Más tarde se asocia la motivación con una activación óptima para reducir una necesidad fisiológica o para disminuir tensiones, pero primeramente nos tenemos que activar. Si no existieran estímulos que nos activen, tampoco habría motivación.

- Finalmente se dice que no existe solamente un tema impulsivo, ni tampoco solamente un instinto, sino que existe una jerarquía de necesidades.

Según Maslow hay una jerarquía de necesidades con diferentes prioridades:

1º Necesidades fisiológicas.

2º Necesidades de seguridad y estabilidad: Sentir que el mundo está inmovilizado.

3º Necesidades de amar y pertenencia.

4º Necesidades de estima, consecución de logros, sensación de competencia...

5º Necesidades de autorrealización, de estar a la altura, de conseguir más logros, de llegar a lo más alto.

Críticas: Esta jerarquía no es universal sino que se ha establecido de forma arbitraria. El orden planteado no tiene por qué ser rígido.

EL HAMBRE

Lo que impulsa a comer está relacionado con la química del cuerpo, tenemos más hambre cuando circula menos glucosa en sangre. Esa información se precisa en el hipotálamo que es quien regula el peso del cuerpo así como la influencia de las sensaciones de hambre y de saciedad.

Con el fin de mantener el peso, el hipotálamo ajusta el índice metabólico de gasto de energía.

En el caso del hambre, la preferencia por distintos tipos de alimento van a ser por una parte genéticos y universales y por otra parte aprendidos. Dependiendo del estado del organismo se prefieren determinados alimentos, también influyen en la elección factores psicológicos, sociales, sistemas educativos, factores de estrés, los cánones culturales como la belleza, etc. Este último factor puede provocar trastornos alimenticios muy graves como son la anorexia y la bulimia.

Motivación para el logro

Una vez que las necesidades básicas están satisfechas el ser humano se va a sentir motivado para alcanzar otro tipo de necesidades.

Van a existir diferentes motivos porque realmente no existen necesidades biológicas. Esto es lo que explica la motivación para el logro que se basa en el deseo de dominar destrezas, de conseguir el control, de alcanzar un nivel alto.

Gracias a la motivación de logros explica el porqué si dos personas tienen los mismos potenciales consiguen resultados o rendimientos diferentes. Se sabe que niños con motivación de logro superior, suelen tener padres que fomentan su independencia, suelen ser elogiados y recompensados por sus esfuerzos, reconociendo sus éxitos.

La gente que tiene una buena motivación de logro va a estar relacionada con factores emocionales y por otro lado con factores cognitivos (Por ejemplo como aprendemos desde niños a hacer atribuciones).

El locus interno es la atribución de que todo aquello que nos pasa es nuestro.

Locus externo: De lo cognitivo y lo emocional se elabora la motivación para el logro.

Existen dos motivaciones para el logro:

Intrínseca

Hace referencia al deseo de ser efectivo, de desarrollar conductas por el propio interés, para cubrir objetivos personales.

Extrínseca

Consiste en hacer cosas para conseguir recompensas externas o evitar castigos. Estas personas a medio-largo plazo se desmotivan.

Lo mejor es utilizar la motivación intrínseca, valorando los avances de la persona e informándole de lo próximo que está el objetivo.

TEMA 14: LAS EMOCIONES

Son una mezcla de tres componentes:

- **Fisiológico:** Excitación del SN
- **Conductual:** Motor
- **Cognitivo:** Se da una interpretación a lo experimentado, se pone una etiqueta y se es consciente de lo que se está sintiendo.

FISIOLÓGICO

Una emoción provoca una excitación fisiológica. Con algunas emociones son más claras las excitaciones que con otras (por ejemplo el aburrimiento). Puede ser medida (latido cardíaco, velocidad respiratoria...)

CONDUCTUAL

Las emociones se pueden ver también por medio de nuestro comportamiento. Se ha intentado para discriminar emociones estudios del lenguaje no verbal (tono de voz, gestos...) La mayoría se interpretan sin dificultad, pero hay diferencias: las mujeres interpretan mejor la comunicación no verbal.

Estos gestos son bastante universales (Darwin planteó que fue la primera forma de comunicación)

El significado de los gestos no es universal. También hay diferencia cultural en cuanto a la intensidad de los gestos.

El ser humano ha de prestar atención a las claves contextuales para interpretar esos gestos.

COGNITIVO

Hace referencia a la propia experiencia de la emoción como la etiqueta y como la interpreta.

Izard plantea que existen 10 emociones básicas:

- Alegría · Culpa
- Interés · Enfado
- Vergüenza · Asco
- Sorpresa · Desprecio
- Tristeza · Temor

La mayor parte de estas emociones están ya presentes en la infancia. Según Izard el resto de emociones son combinaciones de las básicas.

Temor

El miedo es una respuesta de adaptación. Ayuda a preparar el cuerpo ante un peligro. El peligro suele ser real o imaginario. El experimentar miedo desencadena una preocupación que hace que nos centremos en buscar alternativas de solución.

Una intensidad alta de miedo nos provoca terror y hace que nos quedemos paralizados.

El ser humano está predispuesto a adquirir ciertos miedos pero la mayor parte de ellos se pueden explicar por el aprendizaje. Unas personas están más predispuestas que otras.

La región física donde se produce la excitación es la amígdala, en el sistema límbico.

El enfado

Surge no sólo porque nos ocurran situaciones frustrantes, sino porque se interpreta como intencionado, injustificado y criticable.

A veces es una manifestación de la depresión o cuando se está irritable.

Alegría

Las personas que la experimentan suelen ser seguras de sí mismas, toman decisiones fácilmente y se muestran satisfechas.

Parece ser que está relacionada con una alta autoestima, habilidades sociales adecuadas, amplios

círculos sociales, ser extrovertido, tener estímulos cognitivos positivos, hacer ejercicio continuamente, dormir bien y con variadas fuentes de refuerzo.

Las emociones positivas y negativas tienden a equilibrarse. Esto se explica por dos teorías:

Fenómeno del grado de adaptación

Tendencia a juzgar varios estímulos en relación con experiencias anteriores cercanas. Tendencia a equilibrarse lo que uno considera lo normal.

Principio de privación relativa

Nuestras emociones no sólo vienen dadas por comparación con experiencias anteriores sino que también por lo que experimenta la gente a nuestro alrededor.

TEORÍAS DE LAS EMOCIONES

- Si el componente fisiológico aparece antes que el cognitivo.
- Relación entre lo cognitivo y las emociones.

1. FISIOLÓGICO-COGNITIVO

James Lange

Lo cognitivo precede a lo fisiológico, primero se interpreta y luego se siente la emoción.

Cannon-Bard

Las respuestas del cuerpo no se diferencian lo suficiente como para provocar emociones y además esas alteraciones fisiológicas a veces son muy lentas.

Plantea que la excitación fisiológica como lo cognitivo se producen de manera simultánea. El estímulo de excitación física y el de la experiencia emocional son enviados simultáneamente a la corteza, provocando la experiencia subjetiva de una emoción.

En el caso de que el cerebro no captara la excitación, se seguiría produciendo la experiencia.

2. COGNITIVO-EMOCIONES

Schachter

Las emociones están formadas por una excitación física y por una identificación cognitiva. Está de acuerdo con lo que plantean Cannon y Bard; podemos experimentar diferentes emociones que a nivel fisiológico son muy parecidas.

Tiene que haber una interpretación consciente.

Zanjoc

A veces hay emociones simples que se producen de manera instantánea mucho antes de que podamos establecer una interpretación cognitiva.

Lazarus

La cognición va a ser esencial y las emociones van a surgir de nuestras experiencias, interpretaciones, percepciones... Muchas emociones vividas de forma desajustada son fruto de errores a la hora de interpretar.

TEMA 15: LA PERSONALIDAD

TEORÍA DEL PSICOANÁLISIS

Freud trabajaba con pacientes con trastornos de ansiedad. El método inicial para explicar esta ansiedad es la hipnosis. Comprobó que no era válida y diseñó la Asociación libre, cadenas de pensamientos a través de los cuales el terapeuta psicoanalítico obtiene información del paciente. Cada uno proyecta sus pensamientos asociados.

Existe una parte de la mente consciente y otra inconsciente. La parte inconsciente hace referencia a deseos, recuerdos, sentimientos, etc. Algunos pueden estar en la zona preconscious y los psicoanalistas tratan de reconducirlos a la parte consciente.

La personalidad está conformada por tres estructuras:

Yo: Es la única que es consciente aunque puede funcionar también a nivel inconsciente. Representa el elemento ejecutivo (el que opera). Está orientado a la realidad. Media entre el superyo y el ello. Trata de conseguir placer, evitar el dolor a la persona y satisfacer los deseos de ésta.

Ello: Lo conforman impulsos psíquicos en busca de placer (descontrolados por el yo)

Superyo: Ideas interiorizadas

La personalidad se va adquiriendo poco a poco desde edades muy tempranas. Las etapas marcan el desarrollo psicosexual.

- Fase oral: Hasta los 18 meses. Sitúa el centro de placer en toda la zona oral. Explica porqué los bebés mastican, succionan y chupan.
- Fase anal: 18 meses – 3 años. La fuente de placer está relacionada con la retención y evacuación de esfínteres ya que en esta fase dicha zona es muy sensible.
- Fase fálica: 3 años – 6 años. La zona de placer es la zona genital. Tiene lugar el complejo de Edipo (chicos) y de Electra (chicas) El ser humano desarrolla deseos hacia el progenitor/a según sea chico/a. Si no se resuelven estos conflictos en esta fase se dan odios hacia personas del mismo sexo.
- Fase de latencia: 6 años – pubertad. Los instintos sexuales se adormecen.
- Fase genital: Pubertad en adelante.

Si uno no resuelve una fase quedaría fijado en ella provocando diversos trastornos.

La forma de control de los impulsos es mediante los mecanismos de defensa:

- **Represión**: Eliminar de la consciencia los pensamientos o sentimientos que producen ansiedad. Es la causa que explica porqué no nos acordamos de los deseos hacia los progenitores.

- **Regresión:** Retroceder a una fase del desarrollo psicosexual más infantil. Se queda fijado en esa fase.
- **Formación reactiva:** El yo reemplaza inconscientemente los impulsos inaceptables por otros.
- **Proyección:** Disfrazar los impulsos amenazantes y atribuirlos a otros.
- **Racionalización:** Mecanismo de defensa basado en elaborar justificaciones para poder sobrellevar razones inconscientes y amenazantes que pueden ser peligrosas.
- **Desplazamiento:** Desviar el impulso sexual y agresivo hacia objetos o personas que sean más aceptables y menos amenazadoras.

TEMA 16: TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

EL modelo que impera para explicar los trastornos psicológicos es el Modelo Médico.

Estos trastornos son considerados trastornos mentales. Hay poca distancia entre lo que es mentalmente sano y enfermo.

- **DSM IV–R:** Manual de criterios diagnósticos. Es americano
- **ICE–10:** Versión europea. No siempre coincide con los criterios del americano.

DE ANSIEDAD

Suelen ser los más frecuentes. Se caracterizan como una experiencia diaria.

Se consideran trastorno cuando las molestias son persistentes, cuando el grado de afectación de los síntomas incapacita a nivel familiar, social o laboral o cuando provocan comportamientos inadaptados.

Hay gente con predisposición a padecer trastornos de ansiedad. Los más frecuentes son:

Trastorno de ansiedad generalizada

Las personas que la padecen muestran síntomas de tensión sin que exista un motivo que la provoque y persiste en el tiempo.

Puede llegar a prolongarse y provocar ataques de pánico con o sin agorafobia (miedo a salir de casa sólo)

Fobias

Suelen ser miedos irracionales a objetos o situaciones específicas. La fobia social no está en este grupo y se caracteriza por miedo en las situaciones sociales.

Trastorno obsesivo compulsivo

Se caracteriza por pensamientos persistentes que no puede quitarse de la cabeza así como comportamientos persistentes y recurrentes que realizan para reducir el nivel de ansiedad. Un ejemplo son los rituales, hacen las cosas siempre de la misma manera.

Normalmente se produce una depresión reactiva.

Trastornos disociativos

El conocimiento consciente está separado (disociado) de los recuerdos, pensamientos y sentimientos anteriores. Se pueden sufrir pérdidas de memoria o cambios de identidad repentinos.

- **Amnesia disociativa**: Pérdida de memoria temporal. Se cree que se debe a factores de estrés prolongados y que se pierden recuerdos de forma selectiva. Se recupera de forma espontánea.
- **Fuga disociativa**: Huida del propio hogar por pérdida de identidad.
- **Trastorno de identidad disociativa**: Una misma persona tiene varias personalidades. La original niega conocer a las otras.

Trastornos afectivos

Todos los relacionados con el estado de ánimo. Los más frecuentes son:

- **Depresión mayor**: Síntomas de depresión durante más de dos semanas seguidas y sin motivo que la provoque. Cuadro depresivo con sentimientos de infravaloración, pérdida de interés y pérdida de placer en las actividades que realiza.
- **Trastorno bipolar**: Se alternan fases de depresión con fases de euforia. También se llaman maníaco-depresivos. Con el tiempo se considera trastorno psicótico. Se les controla médicamente pero no tienen cura. Los trastornos suelen coincidir con los cambios climáticos. Puede haber predisposición genética y trastornos en los neurotransmisores.
- **Eskizofrenia**: Trastorno psicótico por el que una persona pierde el contacto con la realidad experimentando a veces pensamientos desorganizados, percepciones distorsionadas, alucinaciones, emociones desajustadas y acciones inapropiadas.

Trastornos de la personalidad

Modelos de comportamiento inflexibles y duraderos que dificultan el funcionamiento social. Los más frecuentes son:

- **Personalidad antisocial**: Falta de conciencia en los malos actos. Tiene lugar incluso con amigos y familia. Pueden ser agresivos y despiadados. No todas las conductas son debidas a personalidades antisociales.
- **Personalidad delirante y obsesiva**.

MODELO BIOPSICOSOCIAL

Para poder enfermar es necesario que confluyan una serie de factores:

- **Biológico**: Genética, estructura química del cerebro, sistema nervioso.
- **Psicológico**: Estrés, síntomas de creencias de la persona, estados de ánimo, recursos sociales...
- **Sociocultural**: Cultura, roles que desempeñamos, ambiente...

Todos ellos están en continua relación.

TEMA 17: TERAPIA

TERAPIAS BIOMÉDICAS

Distintos tipos de fármacos específicos:

- Antipsicóticos: Su principio activo es la dopaína. Ejemplo: Halopezidol, Anafranil.
- Ansiolíticos: Lexatin (–severo), Trankimazin, Tranxilium (+severo). Suelen darse combinaciones de fármacos.
- Antidepresivos: Se basan en el Litio o serotonina. Ej: Idalpren, Seroxat.

Casi todos tienen efectos secundarios y tienen que estar controlados por el neurólogo o psiquiatra. El inicio y retirada de la medicación debe ser gradual.

Los efectos del fármaco se observan a partir de los 15 días.

Si se finaliza la administración del fármaco y tiene lugar una recaída, la dosis debe ser mayor que la anterior ocasión.

TERAPIA ELECTROCONVULSIVA

Electroshock

Se utiliza con personas que tienen trastornos graves de depresión endógena y no responde a la terapia farmacológica.

Psicocirugía

Consiste en cirugía cerebral. Se utiliza con problemas específicos porque son invasivos o irreversibles.

TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Suele combinarse la terapia farmacológica con la psicológica.

Psicoanálisis

También la pueden realizar médicos. Intenta ayudar a las personas a obtener una visión interna del origen inconsciente de los trastornos. Ayuda a trabajar los sentimientos asociados a esos problemas. Las técnicas utilizadas son:

- Libre asociación
- Análisis de los sueños

Se interpreta la resistencia: cuando el paciente no tiene un flujo de pensamiento. Esto es interpretado como indicio de ansiedad o de material reprimido.

La transferencia también se valora: proyección de sentimientos hacia el terapeuta.

El psicoanálisis diseñado por Freud está en desuso.

Terapia Humanista

(Tiene en común con el psicoanálisis la figura del yo)

Tratan de ayudar a que acepten la parte de responsabilidad del problema.

La técnica utilizada es la escucha activa. Sirve para expresar aceptación, empatía y sinceridad. Se hacen reformaciones y estimulaciones para que siga hablando.

Terapia de Conducta

Se centra en modificar directamente las conductas problemáticas. En lugar de buscar el origen se busca una alternativa de actuación.

Se utiliza la exposición, descondicionamiento, desensibilización sistemática, técnicas operantes de relajación. Son técnicas de control.

Suelen ser terapias más cortas y dependen de lo que uno busque.

TERAPIA COGNITIVA

Su objetivo es modificar el estilo de afrontamiento, modificar los pensamientos, autoinstrucciones, (para el control del estrés), creencias, etc.

La técnica utilizada es la Terapia Racional Emotiva (TRE o RET). Se basa en que las emociones no dependen de las situaciones sino de los pensamientos.

Se utiliza una combinación de terapia cognitiva y conductual, dando lugar a la Terapia Cognitivo-Conductual.

TERAPIA DE GRUPO Y DE FAMILIA

Muchos recursos terapéuticos se pueden aplicar en contextos de grupos de apoyo.

Hay que señalar que no todos los trastornos psicológicos son enfermedad.

TEMA 18: ESTRÉS Y SALUD

El estrés es un proceso por el cual vamos a percibir y responder ante acontecimientos que se denominan factores estresantes y suelen evaluarse como amenazadores.

No es una respuesta a un estímulo, es un proceso por el cual nos preparamos para hacer frente a amenazas o desafíos.

Se caracteriza por una serie de manifestaciones físicas, síntomas cognitivos y conductuales.

Puede desencadenarse por multitud de factores (claxon, examen, llegar tarde, nueva relación...)

Cierto grado de estrés o presión proporciona un sano estímulo, el problema viene cuando el estrés es muy intenso o prolongado. Surge mediante una falsa balanza entre las demandas y la percepción de los recursos que uno tiene. Cuando se produce un desequilibrio da lugar al estrés.

SENSACIONES FÍSICAS

- Hay mayor liberación de adrenalina en el torrente sanguíneo. En función del volumen liberado, hay un aumento de tasa cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Espesamiento de la sangre. El bombeo de sangre se hace sobre todo a músculos grandes (piernas y brazos)
- Se paralizan las funciones digestivas.
- Sensación de sequedad de boca y garganta, aumento de la temperatura corporal en la parte del pecho y disminución de ésta en manos y pies.
- Sensación de humedad ! sudor.
- Relajación muscular de vejiga y recto.
- El azúcar se convierte en colesterol.
- Puede producirse tensión muscular.
- Se intensifican los órganos de los sentidos.

El estrés está diseñado para que dure poco. Si dura más de lo normal o es muy intenso provoca problemas de salud (baja el nivel inmunológico), dolencias cardíacas, colesterol, eccemas, alergias dermatológicas, úlceras, alteraciones pulmonares, contracturas, esguinces.

NIVEL COGNITIVO

- Percepción de amenaza. Se producen valoraciones cognitivas.
- Percepción de falta de recursos.

NIVEL MOTOR

- Aumento de la velocidad en todo lo que hacemos.
- El hipotálamo es el responsable de que se active el SN Simpático.

FASES DEL PROCESO DE ESTRÉS

Se ha denominado síndrome general de adaptación (SGA) con tres fases:

- **Reacción de alarma:** Se activa el SN Simpático. Se ponen en marcha todos los recursos físicos.
- **Resistencia:** Cuando se está afrontando la situación que lo ha desencadenado. La presión arterial y la respiración se alteran y se produce un aumento de producción de hormonas. Si dura mucho esta fase o la activación es muy intensa, se puede producir una bajada de defensas.
- **Agotamiento:** Cuando finaliza el nivel de activación y se produce una depresión del SN. El sistema inmunológico baja siempre. Cuanto más intensa es la activación, más intenso es el agotamiento.

ESQUEMA DE PRODUCCIÓN DEL ESTRÉS

Factores estresantes ! Factores internos ! Reacciones ante el estrés (físico, cognitivo y motor)

FACTORES ESTRESANTES

El grado de estrés depende de la interpretación de cada uno. Los factores estresantes son los que provocan esas reacciones.

- Catástrofes: Acontecimientos imprevisibles a gran escala (guerras). Son estresantes para toda la población.

· Cambios significativos de nuestra vida: Casarse, nacimiento de un hijo, separación, etc.

· Microestresores: Preocupaciones diarias. Exámenes, atascos, ruido...

Factores internos

- Factores de evaluación
- Percepción de control
- Rasgos de personalidad
- Si se cuenta con apoyo a nivel social
- Hábitos saludables y comportamientos adaptativos

RELACIÓN ESTRÉS-SALUD

Después del cáncer, la enfermedad más importante es la cardiopatía.

Cardiopatía

El estrés es uno de los predictores de enfermedades cardiovasculares. Dichas enfermedades han sido asociadas a tipos concretos de personalidades:

· Tipo A: Alto riesgo de padecer estrés, se activan con facilidad, agresivas, competitivas, ambiciosas.

· Tipo B: Relajadas, trato fácil, recursos para el control del estrés, con buenos apoyos. Menos riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.

Enfermedades psicosomáticas

Tienen un origen psicológico. Están relacionadas con los efectos nocivos del estrés. Las más frecuentes son: hipertensión, cefaleas, alergias y enfermedades dermatológicas.

El estrés está relacionado con el sistema inmunológico, SN y endocrino. En una primera fase aumentan las defensas, pero si el estrés se prolonga, éstas disminuyen.

FACTORES DE PROMOCIÓN DE SALUD

Todos los programas de afrontamiento del estrés son: aumento del ejercicio, mejora de los hábitos alimenticios, entrenamiento en estrategias de relajación, fomentar hábitos saludables y generar apoyos sociales.

ESCRITOS

PERSPECTIVAS DE LA PSICOLOGÍA

ESPECIALIDADES DE LA PSICOLOGÍA

HITOS DE LA PSICOLOGÍA

SESGOS QUE LIMITAN UNA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO CIENTÍFICO

ESTRUCTURA DEL CEREBRO

FUNCIONES DE LA CORTEZA CEREBRAL

PRUEBAS A NIVEL CEREBRAL

RELACIÓN EMISIÓN CEREBRAL / GENÉTICA DE LA CONDUCTA

CODIFICACIÓN

ALMACENAMIENTO

RECUPERACIÓN

CÓMO CREAMOS CONCEPTOS

CÓMO RESOLVEMOS PROBLEMAS

CÓMO ELABORAMOS JUICIOS Y CÓMO TOMAMOS DECISIONES

EL LENGUAJE

DEFINICIONES

EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA

TEST DE WAIS

TEST WISC-R

TEST IGF

K-ABC

CÓMO SE CONSTRUYE UN TEST DE INTELIGENCIA

DEFICIENCIAS Y SUPERDOTACIÓN

CASO PRÁCTICO

EVOLUCIÓN

NECESIDAD FISIOLÓGICA

NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN Y ESTIMA

TIPOS DE TRASTORNOS