

EXAMEN

1.- PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA.

- Como define Sigmund Freud la estructura de la psique (mente).

La psique es la mente que evoluciona través de diferentes etapas, todas con una finalidad que es lograr el placer sexual.

En cada etapa, el individuo obtiene el placer de maneras diferentes, centrando su lívido en distintas zonas erógenas de su cuerpo. Al mismo tiempo, la necesidad de configurar una personalidad propia hace que el individuo experimente un proceso de socialización, durante el cual su propio "yo" necesita confrontarse con los de otros individuos, de los que adoptará o rechazará sus propios rasgos.

- Cuales son las instancias intra psíquicas

* Ello

* Yo

* Súper yo

- Cuales son las características de cada una.

* EL ELLO: En el sistema nervioso el Ello se traduce como las necesidades del cuerpo a fuerzas motivacionales llamadas pulsiones (Triebe en alemán). Freud también los llamó deseos. Esta traslación de necesidad a deseo es lo que se ha dado a conocer como proceso primario.

El Ello tiene el trabajo particular de preservar el principio de placer, el cual puede entenderse como una demanda de atender de forma inmediata las necesidades. Y cuando no se satisface una necesidad, ésta empieza a demandar cada vez más su atención, hasta que llega un momento en que no se puede pensar en otra cosa. Este sería el deseo irrumpiendo en la conciencia.

* EL YO:

El Yo se apoya en la realidad a través de su conciencia, buscando objetos para satisfacer los deseos que el Ello ha creado para representar las necesidades orgánicas. A esta actividad de buscar las soluciones es llamada proceso secundario.

El Yo, a diferencia del Ello, funciona de acuerdo con el principio de realidad, el cual estipula que se satisfaga una necesidad tan pronto haya un objeto disponible. Representa la realidad y la razón.

Aunque el Yo se las ingenia para mantener contento al Ello, se encuentra con obstáculos en el mundo externo; En ocasiones se encuentra con objetos que ayudan a conseguir las metas. Pero el Yo capta y guarda celosamente todas estas ayudas y obstáculos, especialmente aquellas gratificaciones y castigos que obtiene del mundo. Este registro de cosas a evitar y estrategias para conseguir es lo que se convertirá en Súper yo. Esta instancia no se completa hasta los siete años de edad y en algunas personas nunca se estructurará.

* SÚPER YO:

El súper yo tiene dos aspectos:

- 1.– La conciencia que esta constituida por la internalización de los castigos y advertencias.
- 2.–La Ideal del Yo en el cual deriva de las recompensas y modelos positivos presentados

La conciencia y el Ideal del Yo comunican sus requerimientos al Yo con sentimientos como el orgullo, la vergüenza y la culpa. Y se adquirieren necesidades y deseos acompañantes, esta vez de naturaleza más social que biológica. Pero, por desgracia, estos nuevos deseos pueden establecer un conflicto con los deseos del Ello. Ya ve, el Súper yo representaría la sociedad, y la sociedad pocas veces satisface nuestras necesidades.

- Como explica Sigmund Freud la ansiedad y la angustia

La ansiedad:

Sigmund Freud dijo: la vida no es fácil.

El Yo está justo en el centro; la realidad y la sociedad están representada por el Súper yo; la biología está representada por el Ello. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto sobre el Yo, este se sienta amenazado y en una situación que parece que se le va a caer el cielo encima. Este sentimiento es llamado ansiedad y se considera como una señal del que Yo trata de sobre vivir y todo el cuerpo considera que el mismo está en peligro.

Hay tres tipos de ansiedades:

- La ansiedad de realidad: o miedo. Es un estado de aprensión temerosa de la incertidumbre o el miedo producido por una amenaza anticipada.
- La ansiedad moral: Es lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social o del Superyo. Y puede ser la culpa, vergüenza y el miedo al castigo.
- La ansiedad neurótica: Esta consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. Se siente como si fuese a perder el control, su raciocinio o su mente, está experimentando este tipo de ansiedad. Neurótico o nerviosismo, por tanto podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa.

La angustia: nos permite valorar la dimensión transaccional de toda manifestación humana.

La angustia está relacionada con la idea de angosto. La sentimos cuando percibimos que no hay escape posible o que de repente nos ocurren varios problemas al mismo tiempo y todos requieren atención urgente, y si atiende a uno el otro se va a complicar... etc.

2.– EN QUE CONSISTE EL CONDICIONAMIENTO:

- Clásico

Ivan Pavlov, es responsable de descubrimiento del fenómeno del aprendizaje conocido como condicionamiento clásico, en el que un organismo aprende a responder a un estímulo al que normalmente no daría respuesta.

Elementos del condicionamiento clásico:

FASE 1 (antes del condicionamiento)

Estímulo neutro

Estimulo incondicionado (EI)

FASE 2 (después del condicionamiento)

Respuesta incondicionada (respuestas innatas naturales ante un estímulo determinado)

Estimulo condicionado (EC)

Respuesta condicionada (RC)

Relaciones que hay entre estímulos y respuestas:

* Los estímulos incondicionados conducen a respuestas incondicionadas

* Las asociaciones de estímulos incondicionados y respuestas incondicionadas no son aprendidos y no los origina un entrenamiento.

* Durante el condicionamiento, estímulos previamente neutros se transforman en estímulos condicionados.

* Los estímulos condicionados llevan a respuestas condicionadas, a la vez que los apareamientos entre estímulos condicionados y respuestas condicionadas son una consecuencia del aprendizaje y del entrenamiento.

* Las respuestas incondicionadas y las condicionadas son similares, pero la respuesta condicionada se aprende, en tanto que la respuesta incondicionada se produce de manera natural.

– Extinción: cuando el estímulo condicionado aparece reiteradamente pero no le sigue el estímulo incondicionado la respuesta condicionada desaparece.

– Recuperación espontánea: el retorno de la respuesta condicionada tras un periodo de descanso, es decir, un intervalo de tiempo determinado en el que no se le presenta ningún estímulo.

Generalización y discriminación:

a) generalización de estímulos: cuando un sujeto es condicionado es posible que ante un estímulo semejante al estímulo condicionado se produzca la respuesta condicionada

b) discriminación de estímulos: la capacidad del sujeto para discriminar estímulos es importante para no caer en el error de la generalización.

También en el condicionamiento clásico se evidencia una ley de continuidad, mientras que en el otro se implica además una ley de efecto, la concreción de una respuesta; se ha extinguido y recupera su fuerza con el descanso.

También hay tipos de condicionamiento se presenta una característica de discriminación de los estímulos, tanto si el sujeto es reforzado para que responda a un estímulo, como si se le condiciona para que produzca una respuesta condicionada.

Una respuesta condicionada es fuerte se resiste a la extinción. Cuando un estímulo es muy intenso, puede bastar con un solo ensayo para obtener una respuesta fuerte.

- Operante o instrumental.

Es la conexión que se produce entre un estímulo nuevo y una respuesta refleja; la conexión entre un estímulo dado y una respuesta nueva se distingue en 2 tipos de respuestas: respondiente y operante y 2 tipos de condicionamiento : el de tipo E y de tipo R.

La conducta operante, con su relación singular con el ambiente y los aspectos de la conducta son datos fundamentales en la ciencia de la conducta y se ven de una manera holística.

Los principios básicos del condicionamiento operante son:

| Principio | Característica | Efectos sobre la Conducta |
|---|---|--|
| Reforzamiento | Presentación o retirada de un acontecimiento después de una respuesta. | Aumenta la frecuencia de la respuesta. |
| Castigo | Presentación o retirada de un acontecimiento después de una respuesta. | Disminuye la frecuencia de la respuesta. |
| Extinción | Cese de la presentación de un acontecimiento reforzante después de una respuesta. | Disminuye la frecuencia de la respuesta anteriormente reforzada. |
| Control, estimular y entrenamiento en discriminación. | Reforzamiento de la respuesta en presencia de un estímulo (E0) pero no en presencia de otro (E1). | Aumenta la frecuencia de la respuesta en presencia de (E0) y disminuye en presencia de (E1). |

3.- HUMANISMO

- Cuales son los aspectos más importantes del humanismo de Carl Rogers.

CARL ROGERS: Sostiene que el ser humano lucha por mantenerse, mejorarse y realizarse a si mismo. Y este es impulsado hacia todas aquellas experiencias, sentimientos y formas de conducta que lo acercan a esta meta, y las evalúa positivamente. En contraste con esto, el organismo evita y valora negativamente aquellas experiencias que constriñan, reduzcan o bloqueen el desarrollo. En resumen, el organismo tiene una fuerte tendencia hacia la mejora y la realización de su potencial interno.

Hay cinco clases de necesidades: fisiológicas, de seguridad, de identificación y amor, de estimación y finalmente de autorrealización.

Fisiológicas: necesidades básicas de la vida, como: hambre y la sed, que se deben satisfacer antes que las demás y si no son satisfechas, las personas dirigirán todos sus recursos hacia su satisfacción.

De seguridad: son necesarias tanto la seguridad física como la psicológica, para satisfacer estas necesidades.

De identificación y amor: forman el tercer paso de la jerarquía, entre estas necesidades se hallan la de ser aceptado por grupos sociales y la de afecto de los padres, compañeros y otras personas amadas.

De estimación: se relaciona con el anhelo de tener un concepto positivo de si mismo, son: la necesidad de ser competente, de tener éxito, de ser eficaz, de ser libre, autónomo e independiente.

De autorrealización: esta es la necesidad de desarrollar todos los potenciales y capacidades propios y ser todo lo que uno puede ser , comprende las necesidades de apreciar el valor intrínseco de nuestro ambiente y de experimentar con profundidad el mundo, también comprende la necesidad de crecer en armonía con el mundo que nos rodea.

- En que consiste la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow.

Abraham Maslow clasifica en jerarquías las necesidades del ser humano

de tal forma que cuando quedan cubiertas las necesidades de un orden menor, es cuando se empiezan a sentir las necesidades del orden superior

De acuerdo con la estructura ya de las necesidades dichas por Maslow son:

* **NECESIDADES FISIOLÓGICAS:** Estas necesidades son la base y la primera prioridad del individuo; se encuentran relacionadas con su supervivencia.

Un ejemplo de esta sería: la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, el sexo la maternidad, etc.

* **NECESIDADES DE SEGURIDAD:** Con la satisfacción de la anterior, el hombre busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están ligadas al miedo, miedo a lo desconocido y a la anarquía.

Un ejemplo de esta sería: la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, etc.

* **NECESIDADES SOCIALES:** Ya satisfechas las necesidades anteriores, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas necesidades tienen como propósito la compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social.

Un ejemplo de esta sería: la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

* **NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO:** también llamadas necesidades del ego o de la autoestima. En este grupo está la necesidad de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar en su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.

* **NECESIDADES DE AUTO SUPERACIÓN:** también llamadas como necesidades de autorrealización o auto actualización, Este es el último nivel en el que las personas quieren convertirse en el ideal para cada individuo.

Un ejemplo de esta sería: la necesidad que tiene el ser humano para trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo y ser reconocido por lo que hace o hizo.

- Cuales son sus aportaciones a la motivación y en que consiste el ajuste de la tensión (frustración, angustia y decepción)

4.- GESTALT.

- Cuales son los principios más importantes de la Gestalt:

* Proximidad de los elementos entre sí:

Aquí nuestra percepción, de forma espontánea y sin sugestión, ve las líneas en grupos de dos. Esta es una tendencia muy fuerte, lo cual se manifiesta cuando tratamos de formar grupos distintos con estas líneas. Puede formarse un solo par con dos líneas alejadas. Aunque resulta difícil ver el campo, en su totalidad, estructurado

en pares de líneas alejados. Esta tendencia, al igual que todas, tiene fines adaptativos: facilita a nuestra percepción conformar objetos con contornos paralelos.

* Semejanza: La figura de arriba se ve más fácil como seis columnas que como filas horizontales. La percepción agrupa las figuras por su similitud de forma. Otro ejemplo de agrupación por similitud, en ese caso por color, lo vemos en la portada de este trabajo, a la derecha.

* Completamiento de figuras: Si una figura está incompleta el perceptor la completa en su mente.

* Continuidad, familiaridad, estado. Grupos flojos, figuras completas e incompletas, formas concretas y objetos sólidos, todos son gestalten. En la experiencia perceptual hay una tendencia a que los miembros constituyan grupos, a que las figuras incompletas se completen, definan y precisen, y a que el campo total sea organizado en figura y fondo. Mediante estas capacidades, la percepción es un proceso que busca un estado de equilibrio, donde las formas alcanzan un máximo de estabilidad y la organización total es más completa. El hecho de ver dos líneas como un par no puede explicarse tomando las líneas separadamente ni analizándolas en partes. Es la disposición del campo total lo que determina que sean vistas en pareja.

* Isomorfismo y la ley de Pragnanz: Sobre la cuestión de cómo podían causar solo 2 estímulos la percepción del movimiento, Mach, Ehrenfels y Mill reconocieron que el todo era a veces diferentes de la suma de sus partes, pero supusieron que de alguna forma, el todo emergía de las características de las partes. La explicación de Wundt al movimiento aparente fue que la fijación de los ojos cambiaban con cada presentación sucesiva de un estímulo visual y así se producía el control de los músculos de los ojos para emitir sensaciones idénticas a las emitidas cuando se experimentaba el movimiento real.

* Ley de Pragnanz: Los gestaltistas creían que las mismas fuerzas que creaban configuraciones, como la burbuja de jabón también creaban configuraciones en el cerebro. Pragnanz se refiere a la esencia o significado último de una experiencia. La información sensorial puede estar fragmentada e incompleta pero cuando esa información interactúa con los campos de fuerza del cerebro, la experiencia cognitiva resultante se completa y organiza. Esta ley determina que la organización psicológica siempre será tan buena como lo permitan sus condiciones. Afirma que todas las experiencias cognitivas tenderán a ser tan organizadas, simétricas, simples y regulares como lo puedan ser, dado el patrón de la act. del cerebro en un momento dado.

5.- SALUD PSÍQUICA.

- En que consiste la salud psíquica.

La salud psíquica se basa en encontrar adecuadas que nos permitan restablecer el equilibrio interno puede ayudarnos a sortear las adversidades. No se trata de evadir la realidad ni de tomar una actitud contemplativa sobre los acontecimientos que nos tocan directa o indirectamente. Se trata de afrontarlos en la medida de nuestras posibilidades tratando de preservar no sólo nuestro entorno familiar, sino también nuestra salud física y psíquica.

Dentro del pensamiento integral que poco a poco se impone en todas las disciplinas científicas, la salud es en realidad un fenómeno multidimensional que abarca una serie de aspectos físicos, psicológicos y sociales recíprocamente dependientes.

Un ejemplo es el estrés, que es un desequilibrio del organismo que responde a las condiciones ambientales; Este es pasajero pero constituye un aspecto esencial de la vida, provocando un desequilibrio por cambios bruscos entre un organismo y su ambiente, el estrés prolongado o crónico puede establecerse como la causa de muchas enfermedades.

Se puede mantener una salud psíquica: atendiendo los requerimientos del cuerpo a través de la alimentación

equilibrada y moderada, la actividad física y una conducta responsable respecto de todo lo que pueda ejercer una dependencia psicofísica constituyen medidas fundamentales que apuntan a preservar nuestro organismo.

Para tener un equilibrio se necesita tener los 10 requisitos que tiene una persona madura en lo mental, psíquico y afectivo:

- 1) Actitud flexible, serena y tolerante ante las nuevas situaciones y circunstancias y capacidad de cambiar cuando sea lo más razonable y conveniente
- 2) Ser uno mismo y tener criterio firme y claro ante las personas, situaciones y cosas, pero sin terquedad y con buena disposición para admitir los propios errores.
- 3) Capacidad para pensar y obrar con independencia y aceptar la realidad por dura que sea, con presencia de ánimo y sin recurrir a lamentaciones inútiles ni a escenas melodramáticas.
- 4) Ser justo y gozoso, irradiando alegría y felicidad, sintiéndose privilegiado por vivir y no perder el sentido del humor.
- 5) Aceptación de sí mismo en todos los aspectos; alto nivel de autoestima y auto amor; capacidad para perdonarse a sí mismo y perdonar a los demás. Buen amigo de sí y de los demás. Disfruta de relaciones afectuosas, emocionales y altruistas con sus semejantes.
- 6) Capacidad para disfrutar momento y en cualquier lugar; Así de las cosas más corrientes y sencillas, minuto a minuto pero día a día.
- 7) Amplitud de conciencia, generosidad, preocupación por el prójimo, por sus necesidades y carencias. Deseo de sentirse útil y dar un servicio para la sociedad en la que vive.
- 8) Estar dotado para tolerar la soledad y desamparo y entrenado para superar dificultades, problemas y frustraciones sin dejarse abatir por el desaliento.
- 9) Capacidad de empatía, de ponerte en el lugar del otro, teniendo en cuenta las circunstancias para obrar de esa manera.
- 10) Tener la madurez de autor realizarte y de proporcionar verdadera felicidad y satisfacciones, dando como prioridad al respeto, la honradez, la solidaridad, la tolerancia y el objetivo de pasar por la vida haciendo el bien en lo posible.

6.- APRENDIZAJE SOCIAL.

- En que consiste la imitación y el modelamiento (Bandura)

* Aprendizaje por imitación

Los modelos que ejecutan los actos físicos de las tareas, pero al mismo tiempo los verbalizaban. Ello permite al que los ve no solamente observar la conducta deseada, sino oír los pensamientos que puede o debe guiar su conducta.

* Albert Bandura es el creador de la teoría social del aprendizaje, esta se centra en los conceptos de refuerzo y observación que tenemos los seres humanos: Las destrezas y conductas que adquirimos de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación.

La imitación puede darse por los siguientes factores:

Por instinto: Las acciones observadas despiertan un impulso instintivo por copiarlas.

Por el desarrollo: Los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas.

Por condicionamiento: Las conductas se imitan y refuerzan por moldeamiento.

Conducta instrumental: La imitación de vuelve un impulso secundario, por medio de refuerzo repetido de las respuestas que igualan las de los modelos. La imitación reduce los impulsos.

Los factores cognitivos se refieren concretamente a la capacidad de reflexión y simbolización, así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y auto evaluación. En definitiva, el comportamiento depende del ambiente, así como de los factores personales (motivación, retención y producción motora).

Procesos de modelamiento

El modelamiento consistente en un término general que se refiere a los cambios conductuales, cognoscitivos y afectivos que derivan de observar a uno o más modelos.

Y sus funciones son:

* Facilitación de la respuesta: Los impulsos sociales crean alicientes para que los observadores reproduzcan acciones (seguir a la masa)

* Inhibición y desinhibición: Las conductas modeladas crean en los observadores expectativas de que ocurrirán las mismas consecuencias, siempre que imiten las acciones, sean estas positivas o negativas.

* Aprendizaje por observación: Se divide en los procesos de atención, retención, reproducción y motivación.

3