

Módulo I: PSICOLOGÍA GENERAL

TEMA 1: PANORÁMICA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA Y SUS ESCUELAS. Psicología y método científico. Ética y psicología. Herencia medio.

- Introducción: El ser humano se estudia desde un punto de vista biopsicosocial ya que se trata de una unidad indivisible, puesto que todos los hombres se componen de esas tres características.
- **PSICOLOGÍA:** ciencia del comportamiento. Es necesario distinguir entre el estudio científico y el estudio popular. La psicología se ve influenciada por la literatura, los movimientos sociales y políticos.
- La psicología popular tiene la particularidad de crearnos cierta certeza pasando de ser subjetiva a convertirse en objetiva.
- Psicología científica:
 - Descripción del comportamiento; proceso difícil puesto que no vemos la realidad ya que siempre estamos influenciados por nuestra opinión.
 - Explicación del comportamiento: **¿Por qué?**
 - Predicción del comportamiento tanto desde el punto individual como desde el colectivo (publicidad)
 - Control de la conducta humana: manipulación para que el paciente supere y cambie su punto de vista sobre sus problemas.
 - ♦ Autores principales a gran escala durante la historia de la psicología.
 - ♦ Wilhem Wunt: es el creador del primer laboratorio psicológico: **Pienso, luego existo**. Inicia experimentos con la percepción. Su trabajo se desarrolla durante el final del siglo XIX. Ruptura con la filosofía.
 - ♦ Wan Paulov: Teoría del aprendizaje, **el hombre es el producto del aprendizaje**. Este hecho supuso la ruptura del pensamiento anterior religioso, que se basaba en que las cosas estaban ahí por obra y gracia del espíritu santo.
 - ♦ Sigmund Freud: Teoría del psicoanálisis basada en la personalidad. Psicopatologías. El avance más importante de Freud es la aportación del inconsciente (INC). **Es casi más importante la influencia del INC que de la conciencia**.
 - ♦ Jean Piaget: su teoría está basada en la inteligencia. El ser humano no es sólo un objeto sumido a la conciencia, el aprendizaje sino que los hombres tenemos unos caminos a través de los que se desarrolla y evoluciona la inteligencia en función de las edades.
 - Clases de perspectivas:
 - ♦ Perspectiva Psicoanalítica (Freud)
 - ♦ Perspectiva Social: Estudia el modo en el que se produce los comportamientos en distintas distracciones y culturas. Su objeto de estudio será un colectivo.
 - ♦ Perspectiva cognitiva: se preocupa en entender como observamos, asimilamos y recordamos la información. La mayor parte de su atención la basaban en los procesos que conllevan a la ejecución del acto. Esta escuela se complementa con la Conductivista.
 - ♦ Perspectiva Conductivista: (Paulov, Watson y Skinner). Se atienen a la observación y descripción de la conducta. (Sudoración, nerviosismo) OBSERVACION.
 - ♦ Perspectiva humanista: Se relaciona con el análisis de esquemas. Relacionan el medio externo con el interno. Entrada y salida entre el yo, mis reflexiones y el entorno. Esta será la más importante en nuestro campo de trabajo.
 - Campos de aplicación:

- ◆ Clínico: Evaluación y tratamiento.
- ◆ Investigación
- ◆ Psicología Biológica
- ◆ Psicología del desarrollo: Estudio de todas nuestras capacidades desde el nacer hasta la vejez.
- ◆ Personalidad: Estudia los rasgos y patrones internos del sujeto.
- ◆ Industria y organizaciones: comportamiento en el lugar de trabajo.

◇ Enfoque científico de la psicología:

Una actitud científica requiere:

- Escepticismo: No podemos llevar una opinión pre-observación, tenemos que tener la mente abierta para recibir la realidad.
- Humildad: No sabemos nada, nos abre la posibilidad de ver, de buscar la realidad.
- No podemos ver la realidad si no es a través de la lente de ideas preconcebidas. Sin ideas previas no comprenderíamos nada porque no sabríamos con que tratamos.
- 3 Ideas del método científico:
 - Una teoría explica mediante principios que organizan y predicen.
 - Una buena teoría implica la existencia de pronósticos comparables (hipótesis) creemos que esperamos que
 - Los principios sobre los que se basan la teoría se pueden comprar, replicar, revisar
- **CRÍTICA A LA PSICOLOGÍA. ÉTICA Y HERENCIA – MEDIO**

En el ámbito clínico, la ética se basa en si al paciente le supone un bienestar.

Por otro lado hay que tener en cuenta que para el paciente puede haber técnicas que no son éticas, aunque a él le supusiera una mejora en la salud.

Por ello el personal sanitario ético debe asegurarse que sus tratamientos no irrumpen en los valores del enfermo. Ejemplo: sufrimiento transitorio, dolor, quimioterapia, radioterapia

La ética es un campo abierto que nos supondrá millones de dudas. Ej: una intervención que tan sólo prolonga su periodo de vida, ¿es necesaria?

TEMA2: Neurofisiología y funcionamiento psíquico. Raíces biológicas de la conducta. El cerebro dividido.

El organismo humano es abierto y dinámico, recibe y es capaz de recibir.

Propiedades del comportamiento:

1. Relación con el medio, su comportamiento está dirigido a metas.

Somos frutos de esa interacción: de una evolución. Hay una serie de mecanismos que hacen posibles esa interacción. Esos mecanismos son:

- ◇ Excitabilidad: a través de los receptores sensoriales (Receptores)
- ◇ Reactividad: Salida hacia fuera de la respuesta del organismo ante la situación (efectores)
- ◇ Arco reflejo: Conexiones estímulo- respuesta, innatas o adquiridas. Ej. Te pinchan y mueves el brazo.
- ◇ Captar y emitir: capacidad de captar información y emitir respuestas a partir del

sistema nervioso central.

◊ Sistema que procesa la información que se recoge y elabora una respuesta.

2. autoprogramación: A nivel morfogenético, fisiológico, bioquímico y conductual todo ello está apoyado en un código genético que podemos aprender si nos hemos estimulado. Los seres humanos somos menos territoriales que otros seres vivos.

La conducta no se haya, sino que se tiene una base biológica. No podemos volar ni emitir señales como los pájaros.

3. Autorregulación: Es posible gracias a la capacidad del organismo para tener constante el medio interno: Homeostasis: Nos podemos mantener dentro de unas constantes equilibradas (ponernos enfermos y volver a sanar)

El organismo mantiene un equilibrio bastante exacto. Las influencias externas son compensadas con las internas.

Las características físico-químicas del medio posibilitan ese equilibrio dinámico: PH sanguíneo, temperatura corporal, lenguaje

4. Adaptación: Es una característica del organismo humano. El ajuste del organismo en su estructura y comportamiento, o las variaciones de las condiciones ambientales. Hay varios planos:

a) Individual:

- Mecanismos fisiológicos de regulación
- Conducta

El comportamiento se adapta según el aprendizaje, ciertas experiencias en él determinan situaciones y ciertas respuestas hacia ello.

b) Colectivo:

Se hace mediante ciertos cambios en el código genético, a través de ciertas mutaciones que se van transmitiendo.

Todo esto, está concentrado en un organismo, fundamentalmente el sistema nervioso central y el periférico.

SNC: Cerebro y medula espinal

SN periférico:

- SN autónomo: simpático y parasimpático
- SN somático: sensorial y

Entre ellos se producen muchas regulaciones.

Tiene que haber una diferencia de potencial para despertar el movimiento en el receptor.

La información entra por las dendritas y sale por el axón, que está unido a su vez por otra neurona. Las neuronas están rodeadas de una sustancia gris que hacen que el movimiento

vaya más rápido, la mielina, esta hace que el impulso salte de una neurona a otra. **Impulso saltarín.**

El **potencial de acción** es la descarga de una neurona. Es la transmisión de un impulso nervioso a lo largo del axón, de un extremo a otro de la neurona.

Las neuronas se comunican por medio de la sinapsis, espacio entre el axón de una de ellas y las dendritas o cuerpos celulares de otras.

Los **neurotransmisores** son sustancias químicas liberadas por las neuronas. Se enganchan en los puntos de recepción de la sustancia receptora. Los neurotransmisores o bien excitan la neurona receptora haciendo que se dispare o bien la inhíben haciendo que se disparen.

El **reflejo** es una respuesta involuntaria a un estímulo. El tipo más simple (monosináptico) es el reflejo de la patada en la rodilla. Y los reflejos más complicados como el parpadeo al oír un ruido fuerte (polisináptico)

Cantidad de estímulo, **umbral**. Para que se produzca el impulso de una neurona a otra (sinapsis). Hay dos tipos:

1. Química: el impulso eléctrico libera mensajes químicos, donde se liberan neurotransmisores.
2. Eléctrica: el hueco intersináptico es más pequeño, el propio impulso es el que realiza el paso. Es un proceso más rápido que el químico. Este tipo de neuronas se encontrarían dentro de los reflejos, acciones que se repiten muchas veces.

Los **neurotransmisores** son los que más influyen en la conducta.

El **tronco o mallo cerebral** controla muchas funciones básicas como la respiración, el latido cardíaco, la digestión y otras actividades corporales. La formación reticular dentro del tronco cerebral controla el sueño, la activación y la atención.

El **cerebelo** unido a la parte posterior del tronco cerebral, coordina la actividad motora, especialmente el control fino de los movimientos voluntarios. Influye en el aprendizaje y la memoria.

El **prosencefalo** es la parte más desarrollada del cerebro humano. Está compuesto por hipotálamo, el tálamo, el sistema límbico y la corteza cerebral.

El **sistema sensorial de SNC** influye en los mecanismos corporales responsables de los 5 sentidos y además los sentidos de la propiocepción y la cinestesia.

El **sistema motor del SNC** está formado por la corteza motora, los ganglios basales, el cerebelo, partes de la formación reticular y partes de la medula espinal.

Los sistemas de integración central permiten que los sistemas sensorial y motor puedan trabajar conjuntamente. Incluyen en la formación reticular partes del tálamo, el hipotálamo, el sistema límbico y la corteza asociativa.

El **hipotálamo** interviene en el cerebro y en el sistema endocrino. A menudo produce las reacciones fisiológicas asociadas a los estados emocionales.

El sistema límbico: (por encima del tronco cerebral), está formado por el área septal, el hipocampo, la amígdala y partes del tálamo. Mantiene el equilibrio emocional y la memoria del individuo.

La corteza cerebral, es la sustancia gris que rodea la mayor parte del cerebro. En el ser humano ocupa la mayor parte del cerebro.

El cerebro se divide en cuatro lóbulos, cada uno de ellos especializado hasta cierto punto.

El l. frontal: se ocupa de la planificación y el juicio

El l. temporal: percepción auditiva, aprendizaje y memoria.

EL l. parietal: percepción táctil e imagen corporal

El l. occipital: visión.

Los dos lados del cerebro tienen distintas dimensiones.

– **Hemisferio izquierdo:** controla el lenguaje, el pensamiento numérico y el analítico.

– **Hemisferio derecho:** controla las actividades artísticas, musicales y espaciales complejas.

Ambos hemisferios se comunican a través del cuerpo calloso por un haz de axones.

Los **nervios motores** del SN periférico pueden formar parte del SN somático o autónomo.

El SN somático controla las acciones reflejas y voluntarias.

El SN autónomo está compuesto por las divisiones simpáticas y parasimpáticas.

Las hormonas son mensajeros químicos que están producidas en determinados tejidos. Se desplazan por el torrente sanguíneo e influyen sobre otros tejidos.

Las hormonas que actúan sobre el cerebro influyen en el sexo, nutrición, estos mensajes químicos se desplazan por el torrente sanguíneo pero son más lentos y más duraderos, influyen en el crecimiento, reproducción, equilibrio, pensamientos internos. Se liberan en una fracción de segundo, pero su respuesta es muy intensa. Ej. Un susto.

Las **glándulas suprarrenales** liberan la adrenalina en el flujo sanguíneo del sistema.

TEMA 3. Sensación y percepción. Umbral y adaptación sensorial. Organización perceptiva. La interpretación.

Un estímulo es cualquier forma de energía a la que nosotros respondemos, esta energía entra en el sistema nervioso por los sentidos, por lo tanto los sentidos son unas vías fisiológicas particulares por las cuales nosotros respondemos a un tipo de energía específica.

Pero hay que distinguir entre:

– **Sensación:** modo en que nuestros receptores sensoriales y sistema nervioso representan físicamente nuestro ambiente externo

– **Percepción:** La manera en la cual nuestro cerebro organiza la sensación para interpretarla mentalmente. Ej. La luz es una percepción.

El reconocimiento de objetos es una mezcla de sensaciones y memorias de experiencias sensoriales anteriores.

Los sistemas sensoriales son fundamentales porque le permiten al organismo funcionar y sobrevivir.

Los **pasos por los que se produce la percepción** son:

El estímulo llega a los receptores de los órganos sensoriales, esta energía es transformada en eléctrica y reconoce el nervio hasta el cerebro, donde se procesa y se produce la percepción, para ello tiene q haber un umbral mínimo de estimulación para recibir un impulso eléctrico, a esa cantidad se la llama umbral absoluto de estimulación. Y umbral diferencial a la diferencia mínima perceptible.

Según la **ley de weber:** Desarrollo la idea de cuanto más grande es el estímulo mayor debe ser el cambio para que puedan ser percibidos; pero solo es cierto para unos niveles medios de estimulación.

Cuando tenemos una **estimulación** hay una disminución de los niveles de respuesta, a ello se le llama adaptación sensorial, esto es vital en la adaptación porque puede evitar la distracción.

Estímulo subliminar: es aquel estímulo que ligeramente está por debajo del umbral.

Dicho estímulo puede generar procesamiento inconscientes: publicidad subliminal.

La sensación se apoya de los sentidos:

- **Visión:** Es el sentido más importante ya que nos proporciona un 80% o 90% de la información de nuestro entorno a través del ojo. Para que el ojo sea capaz de percibir algo más que la luz hay una serie de leyes y organizaciones perceptivas para la percepción del mundo. Esta organización consiste en agrupar pequeñas unidades perceptivas en unas mayores. Además de eso, necesitamos el conocimiento que nos ayuda a darle un significado a la percepción. Influye también la memoria, que nos hace recordar las situaciones que hemos vivido y a través de él reconocerlas y percibirlas a la vez que la asociamos con la experiencia anterior. Otro factor que influye es el entorno, porque hay una influencia en el contexto donde localizamos el objeto o la situación.

Esta idea proviene de la escuela de Gestalt que se basa en la organización de estructuras.

LEYES:

- ley de la pregnancia: todo patrón estimular tiende a percibirse de la forma más simple posible.
- Ley de similaridad: Los elementos similares tienden a agruparse.
- Ley de buena continuación: los puntos que al conectarse dan lugar a curvas, líneas o rectas tienden a agruparse según el recorrido más suave (más fácil)
- La ley de lo similar o cercanía: los elementos próximos entre sí tienden a

agruparse.

- Ley de cierre: es la que nos hace organizar una forma disgregada y darle sentido.
- Ley de conexión: los puntos más cercanos los aglutinamos.
- Figura– Fondo: para percibir algo debemos segregar un objeto de su fondo, sino no le vemos.

A veces la vista nos hace también tener fallos en la percepción, y crear ilusiones perceptivas.

El bagaje de conocimientos de una persona sobre el mundo influye sobre su percepción.

- ◊ El **oído**: el uso más común es el de la comunicación, de hecho el oído humano esta preparado para la comunicación entre humanos.; la máxima agudeza la desarrolla en el rango de la voz humana.

Se transmite a través de las ondas, el impulso y la percepción.

Se puede producir pérdida de audición por encontrarse en sitios muy ruidosos, perdida sensorineural auditiva. Suele estar acompañada de pitidos.

También hay pérdidas de audición por la avanzada edad, al morir las células encargadas. Presbicia.

La sordera auditiva está ligada a la ruptura del tímpano.

La percepción auditiva se asocia a dos teorías:

- ◊ Teoría del lugar: oímos un sonido determinado según el lugar de la membrana que se estimula.
- ◊ Teoría de frecuencia: Ritmo con el que la membrana es estimulada lo que determina lo que oímos. Esto influirá en la comunicación.
- ◊ **El tacto (la piel)**: estaba compuesta por varios sentidos, nos transmite la sensación de calor, frío, placer o dolor y tiene diferentes receptores para cada tipo de estimulación

En general todas las experiencias táctiles son la mezcla de distintas estimulaciones.

Ej. La sensación de presión viene determinada por la sensibilidad relativa que perciben dos puntos de la piel. También está relacionada con la representación que tenemos de esa parte del cuerpo en el cerebro.

- ◊ **El dolor**: Tiene una función importante porque nos informa del peligro y nos informa cuando un sentido está dañado. Parece que hay vías especiales para que entre la información directamente en el cerebro.

Ej. Acupuntura, manejamos el dolor para aliviar un det. Dolor localizado.

Hipnosis

Síndrome del miembro amputado: Podemos percibir el dolor a lo largo de toda la vida aunque no tuviéramos el miembro. Si te sientas donde debería estar su miembro amputado, le provocas dolor.

- ◊ **El gusto**: Valor adaptativo importante, las sustancias venenosas suelen estar amargas. Lo que nos evita comer sustancias pasadas y evitar un mal a nuestro organismo. Percibimos cuatro sabores: el dulce, el ácido, el amargo y el salado. El resto de los sabores son una combinación de los anteriores.

Esta localizado en las papilas gustativas dentro de la boca y cada sabor tiene su propia zona. Aunque en realidad todas las papilas pueden saborear los

cuatro sabores.

Las diferencias de sabores individualizadas están relacionadas con el aprendizaje y también en menor proporción por factores hereditarios.

En medida que avanza la edad, las células de las papilas gustativas dejan de reproducirse.

◊ **El Olfato:** Nos ayuda a detectar gases y comidas que pueden ser perjudiciales. Está muy relacionado con el gusto.

Sus receptores se encuentran en la cavidad nasal donde se encuentra la mucosa olfativa responsable del olfato. (microfilamentos) pelillos.

◊ **Propiopercepción:** Nos informa de la posición de nuestros miembros en el espacio y el mov. De nuestros órganos. (Miembro fantasma).

Es frecuente la ilusión perceptiva cuando hemos tenido el miembro inmovilizado durante un tiempo.

Ej. Brazo dormido.

◊ **Sentido del equilibrio:** Es el sistema gesticular. Ubicado en el oído interno y en el visual.

◊ **Cenestésico:** Información sobre la tensión de los músculos.

Ej. Cuando nos agarramos en el bus.

◊ **Interoceptivo:** Nos informa sobre el estado de nuestros órganos internos. Por lo tanto, recibimos una cantidad importante de sensación que la traducimos a la percepción. No nos sentimos invadidos por la cantidad de percepción porque tenemos una serie de mecanismos de atención, que serán los que hagan una selección de la información.

TEMA 4. CONCIENCIA Y ATENCIÓN

El término conciencia ha sido rechazado por el método científico porque se consideraba más mental.

La escuela cognitivista lo considera como el correlato subjuntivo de los procesos de la atención y por lo tanto de los procesos conscientes.

La conciencia significa por tanto conocimiento y atención.

La conciencia es la atención selectivo consagrado (se pone a servicio de..) a las percepciones, sentimientos y pensamientos en curso.

La atención selectiva significa que en determinados momentos la atención se concentra sólo en un aspecto determinado que podemos experimentar. P ej. Al leer un libro.

Pero también podemos controlar mientras estamos concentrados en un punto unas atenciones periféricas. (mientras estudiamos).

A esta capacidad que tenemos de concentrar nuestra atención en un punto se denomina efecto

cóctel.

A nivel del procesamiento consciente, lo que atrae nuestra atención lo hace de manera total. Y sucede con todos los sentidos.

Otros, los estímulos subliminales afectan aunque no se recuerde conscientemente. La percepción exige atención plena aunque sea puntual. Pero aquellos estímulos a los que

no se presta atención originan a veces estímulos sutiles. (música en los grandes almacenes).

La percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje, la emoción implican estudiar lo que se denomina la conciencia normal en estado de vigilia.

Pero, también es evidente que procesamos información fuera de la conciencia. El procesamiento inconsciente se realiza en varios planos simultáneos sin que los sepamos. Y posee por tanto una capacidad limitada, a parte que es más lento.

Se manifiesta en varios momentos:

- Recuerdos { conciencia
- Racionalización {

– **Estado de conciencia modificada:** Cuando estamos reflexionando sobre un texto, cuando soñamos despiertos. Las alucinaciones también son propias de la conciencia modificada.

Y otros estados como cuando una persona que está al borde de la muerte sufre visiones.

– **El sueño:** El dormir es una actividad grata e incluso misteriosa. A la vez, es una tentación necesaria para el desarrollo a la que todo el mundo sucumbe.

Tenemos el cuerpo organizado en un ciclo de 24 horas circadiano (alrededor del día).

Esto quiere decir que cuando se va acercando la noche, el cuerpo se ajusta para entrar en el sueño.

Las etapas son:

- ◊ etapa 0: caracterizada por ondas alfa, lentas y más relajadas que en la vigilia, tiene una duración de minutos. ESTADO DE RELAJACIÓN.
- ◊ Sueño de la etapa 1: Las ondas aminoran y son más irregulares. Estas pueden durar unos minutos. En esta fase se pueden producir alucinaciones hipnagógicas, porque no tienen un estímulo sensorial real.
- ◊ Sueño de la etapa 2: el sujeto se relaja más y dura 20 min. Aparecen puntas del sueño: irrupciones en la actividad de ondas cerebrales. Aquí el sujeto está dormido.
- ◊ Etapa B4: es de transición, aparecen ondas deltas aunque mucho más destacada en la etapa cuatro. A este tipo de sueño se le llama como sueño delta. Dura aproximadamente 30 minutos. Durante los ciclos es muy difícil despertar al sujeto. Aquí es donde se despiertan los sonámbulos y se desconcentran los esfínteres, nos movemos en la cama. Transcurrido aproximadamente una hora del sueño entramos en la fase MOR = RCM.
- ◊ Fase MOR: es la fase de movimientos oculares rápidos. Las ondas cerebrales son como las de la etapa 1. próximos a la vigilia, el ritmo cardíaco aumenta, la respiración se excita y los ojos se mueven debajo de los párpados. Generalmente los genitales se

excitan (30–40 min). Los jóvenes pasan la mitad de la noche excitados. La corteza motora esta activa pero pocos de los mensajes llegan a los músculos descansados y por eso es difícil despertar al sujeto; por eso a esta etapa también se la conoce como sueño paradójico. La gente que dice no soñar, no es que no sueñe sino que no logra recordarlo.

Los sueños, tienen un contenido emocional y generalmente argumento.

A lo largo de la vida, los sueños MOR cada vez ocupan menos tiempo.

El ciclo completo dura aprox. 90 minutos. Rozando casi la vigilia; aunque no nos despertamos y volvemos a repetir el ciclo.

A lo largo de la noche la sucesión de ciclos, del sueño MOR cada vez va adquiriendo mayor duración.

Cuando una persona tiene carencia de sueño MOR y posteriormente recupera el sueño va a tener unos días cargados de sueño porque es una etapa imprescindible. Esto se debe a la larga etapa MOR porque es la que hace recordar los sueños.

Si no dormimos bien, a lo largo del día nos aparece la fatiga, somnolencia, disminuye nuestro bienestar También ocurre un deterioro de la capacidad creativa, de la concentración, de la inmunidad. Un aumento de la irritabilidad, del temblor de las manos, de los errores en las actividades monótonas, en las tareas breves y de gran motivación parece que no afecta la falta de sueño. El sueño, ayuda en los procesos del crecimiento por la hormona que libera la hipófisis durante la noche del sueño profundo. Baja la temperatura del cuerpo y el nivel de energía necesario para que así por el día tengamos más energía.

Trastornos del sueño

Los recién nacidos pasan 2/3 partes del día durmiendo.

Esto va recayendo hasta que en adolescentes sean 9 horas, en la madurez 8 y en ancianos 1/3.

Las pautas del sueño suelen estar influenciados por patrones de tipo genético.

Tipos:

◇ Insomnio: 10 – 15% de la población. Problemas recurrentes para conciliar o mantener el sueño. Puede ser insomnio de mantenimiento o de conciliación.

El alcohol y los somníferos agravan el problema porque afectan a la etapa MOR.

En general se recomiendan la higiene del sueño:

- ◆ Relajarse
- ◆ Evitar estimulantes y comidas copiosas
- ◆ Tomar un líquido templado para ir a la cama
- ◆ Dormir programadamente a una hora determinada.
- ◆ Se recomienda un ejercicio suave y regular antes de la caída de la tarde
- ◆ Tranquilizarse si se pierde el sueño
- ◆ Conviene dormir un poquito menos
 - ◇ Anarcolexia: son accesos periodicos y aglomadores de somnolencia en momentos inoportunos. El narcoléxico entra directamente en el sueño MOR. Trastorno grave,

las consecuencias pueden ser letales por el momento en el que te pille el ataque.

- ◊ Apnea del sueño: tiene problemas en la respiración durante el sueño. Se impide la respiración momentáneamente, lo que produce bajadas amplias de oxígeno en sangre. Esto afecta a funciones corporales.

Esto suele producir somnolencia al cabo del día. Se suele presentar en adultos obesos. Si el sujeto no responde a la crisis en la respiración, puede morir.

- ◊ Terrores nocturnos: el paciente se sienta, se levanta, acelera el ritmo cardiaco, habla, sudora. Parece sufrir una situación terrorífica. No suele despertarse y generalmente no recuerda nada de lo sucedido. Sucede durante la etapa 4.

La diferencia con la pesadilla es que esta, tiene contenido emocional, el sujeto se despierta y la recuerda. La solución es volverle a tumbar para que regrese al sueño. Quizá deberíamos aumentar las horas de sueño porque el niño puede estar excitado o necesitar más horas de sueño

- ◊ Rotación Cefálicas (mover la cabeza de lado a lado) *jactatio capilis*: el sujeto da cabezazos contra la almohada. Estos tipos de trastornos suelen aparecer al principio de la vida y desaparecer a los dos o tres años.

¿ Por qué soñamos?

Los sueños a veces son tan reales y tan cercanos a la conciencia que es difícil diferenciar entre la realidad y la fantasía. Podemos no tener conciencia de cuando estamos soñando o no. Estos son los estados que más reflejan la conciencia modificada.

La mayoría de los sueños suelen estar relacionados con la vida cotidiana, generalmente con sucesos que no hallamos conseguido. Soñamos que nos atacan, con experiencias negativas.

Los hombres, 1 de cada 10, sueñan cosas eróticas durante la fase MOR por la excitación genital.

A los sueños se les intenta dar sentido en la vida emocional a partir del contenido del sueño. (Contenido Manifiesto).

Está relacionado con los restos diurnos del día anterior, especialmente en las primeras horas de sueños.

La **teoría psicoanalítica** lo analiza desde dos puntos de vista:

- ◆ Contenido – Manifiesto: Contenido del sueño, restos diurnos, primeros sueños, estímulos sensoriales de la mente, ruido de una puerta..
- ◆ Contenido – Latente: Es la válvula de escape de sentimientos considerados no aceptables pero sin hacer daño a nadie. Ej. Soñar con matar a alguien.

Se escapan contenidos amenazadores que si se expresan serían peligrosos.

Teoría del procesamiento de la información:

Los sueños ayudan a fijar y clasificar en la memoria experiencias cotidianas.

Después de periodos excitantes de sueño MOR se acentúan.

La Teoría fisiológica:

La actividad cerebral asociada al sueño MOR proporciona un estímulo periódico que duerme, con lo que la preserva las más nerviosas. Establece el sueño como una actividad nerviosa que se difunde por todo el cerebro a partir del bulbo raquídeo, los sueños en sí son un intento del cerebro por dar sentido a esa actividad. Como el sistema límbico se activa en la fase MOR, aporta a los sueños sentimientos. Cuando no hay acceso al sueño MOR y luego podemos dormir, se produce un rebote del sueño MOR, donde hay más sueño MOR. La suspensión de somníferos provoca este rebote.

Otros **estados de conciencia modificada** son las fantasías, la hipnosis, ensoñaciones, la meditación

Las **asociaciones diurnas** pueden darse en cualquier hora del día. Los adultos jóvenes tienen una mayor capacidad pero estas fantasías, y existe un deseo de prolongarla.

Un 5% de la población, tiene una ensoñación que le aísla de su entorno, se queda en estado de shock.

Algunas ensoñaciones nos preparan ante situaciones, son repetidores mentales, tiene forma adaptativa. Para los niños los juegos tienen una gran fantasía, por lo que se dice que sueñan despiertos. Estas ensoñaciones pueden ser sustitutas de la conducta impulsiva.

Meditación:

Estado de mucha concentración aunque estamos conscientes. Las personas que meditan les baja la tensión, temperatura, respiración. Por lo que ayuda a personas con estrés y tensión alta.

Hipnosis:

Sugestión que recibe el sujeto, que permite seguir instrucciones dadas por una persona; puede desarrollar formas de conducta, percepciones y recuerdos.

Tras la hipnosis puede ocurrir la amnesia post – hipnótica que es una pérdida temporal de memoria, se tiene la sensación de que ha pasado algo pero no es capaz de recordarlo.

Los sujetos que están bajo hipnosis se comportan bajo unas normas morales. No van a hacer cosas en contra de su moral o su voluntad.

El valor terapéutico que tuvo, creyó que habían encontrado piedra fundamental pero a los pocos días la orden que recibía la hipnosis del sujeto, desaparecía y volvía al estado inicial.

Pero, parece que alivia el dolor físico y psicológico porque utiliza la disociación: El sentimiento de la conducta.

Es un mecanismo de defensa que consiste en la división de los diferentes niveles de la conciencia como lo que se permite que se den simultáneamente varios procesos mentales.

Las drogas

Provocan estados de conciencia modificada, ya que el sujeto no es consciente de sus actos.

Las drogas psicoactivas, son productos químicos que modifican las percepciones y los estados

de ánimo, el uso constante de drogas crea tolerancia y el individuo se hace cada vez más dependiente. Cada vez se necesitan dosis mayores.

Las drogas aumentan los efectos secundarios, cuando se interrumpe el consumo se predice el síndrome de abstinencia (el cuerpo reacciona ante la necesidad de la droga) y se pueden producir síntomas físicos, en el estado de ánimo, dependencia psicológica, esto aparece en drogas que luchan contra el estrés.

Hay tres tipos de drogas psicoactivas:

- ◆ Depresores o drogas depresoras:
 - ◇ **Alcohol:** Se obtiene a partir de la fermentación de los azúcares contenidos en diversas plantas y en sus frutos. Su consumo provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, altera las funciones mentales y del comportamiento, con pérdidas de coordinación del movimiento, así como en la capacidad de percepción, la sensación de embriaguez es placentera y hace que el individuo pierda inhibiciones. En grandes dosis crea problemas en el cerebro y en el hígado, que pueden desencadenar la muerte. Tras un largo periodo de consumo puede llegar a la adicción y si se produce una interrupción en su consumo crea crisis alucinógenas denominadas delirium tremens.
- ◆ Opiáceos: el opio es la sustancia a partir de la cual se logra la morfina, y más tarde la heroína; se extrae del bulbo de la planta adormidera.
 - ◇ **Morfina:** Deriva del opio purificado. Provoca un estado de sopor, elimina rápidamente el dolor y la ansiedad. Se puede ingerir o inyectar en los vasos sanguíneos. Cuando se consume en dosis altas y rápidas, provoca un estado de euforia que da paso a un sopor. Provoca una gran adicción, y el cuerpo necesita un aumento cada vez mayor de la dosis para provocar los mismos efectos. En medicina se usa como anestésico y analgésico.
 - ◇ **Heroína:** Se descubrió cuando se buscaba una sustancia similar a la morfina, pero sin problemas de adicción, pero esta resultó ser más tóxica y adictiva. En cuanto a los efectos físicos y mentales, la heroína es parecida a la morfina. Una vez inyectada en vena produce una sensación de fuerte placer muy corto, seguido de un periodo total de sedación que desemboca en una bajada de los efectos. Es muy adictiva.
 - ◇ **Barbitúricos:** Son creados para tratar ciertas enfermedades y por tanto recetados y usados masivamente. Se usan para paliar los síntomas de depresión, ansiedad, neurosis y estrés. Pueden llegar a causar adicción aunque es más psicológica que física y su toxicidad es baja.
 - ◇ **Ansiolíticos:** Se usan para el insomnio, depresión y como tranquilizante. Provocan adicción física, psicológica y sus efectos más evidentes son: Disminución de la actividad del sist. Nervioso, es decir, efecto sedante, los movimientos se hacen cada vez más lentos. Los reflejos se retardan, afecta a la memoria, la respiración se retarda. En dosis altas puede provocar la muerte y el coma.
- ◆ Drogas estimulantes
 - ◇ **Cafeína:** Se suele consumir como infusión de plantas con alto contenido de alcaloide en sus semillas. La cafeína ayuda a la memoria, a la asociación de ideas así como a una mejor percepción de los sentidos. Su problema es que en dosis altas provoca insomnio, estados de excitación e incluso convulsiones. Puede provocar adicción.
 - ◇ **Nicotina:** Se extrae de las hojas de la planta del tabaco, la nicotina provoca una estimulación así como sensación de relajación. Aunque se llega a producir una adicción física a la nicotina la realmente importante es la psicológica.
 - ◇ **Cocaína:** Es un alcaloide de origen vegetal que se extrae de la planta de la coca. Se consume esnifándola. Su efecto sobre el sistema nervioso es muy potente: se

experimenta una sensación de alteración de ánimo, eliminación de cansancio, claridad mental y una sensación placentera. En dosis altas puede provocar la muerte, daños cerebrales, comportamiento agresivo o paranoico. Efectos físicos: perforación del tabique nasal.

◊ **Anfetaminas:** Se trata de un psicofármaco excitante cuya base es la efedrina. Tras su consumo oral, se produce un aumento de la presión sanguínea, insomnio, se atenúa la sensación de cansancio y aumenta la actividad cerebral; tras pasar los efectos provoca crisis depresivas y un agotamiento ante el fuerte acelerón de la droga. Se usa en la actualidad en el caso de los jóvenes para aumentar, durante largos periodos de tiempo, las fiestas. Se las conoce como drogas de diseño.

◊ **Alucinógenos:**

- LSD (drogas sintéticas): se trata del ácido lisérgico; el ácido se consume chupando un pequeño papel secante o cartón impregnado en una minúscula dosis de la droga. Es una sustancia muy adictiva, provoca crisis de pánico, ansiedad y gran desconexión con la realidad.
- Marihuana: Deriva de las yemas florecidas del cáñamo, toda la planta contiene sustancias psicoactivas, pero las concentraciones masivas se encuentran en las yemas. Provoca alteraciones en el humor, memoria, coordinación motora, capacidad cognitiva y la ante percepción. Se fuma en cigarrillos, y sus efectos varían según la dosis, la forma de administración y la experiencia del consumidor. También provoca una alteración de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial sistólica. Sus efectos aparecen a los pocos minutos de haberla fumado.

TEMA 5. EL APRENDIZAJE

La humanidad ha demostrado su capacidad de adaptarse.

Aprendizaje: Capacidad para adquirir formas de comportamiento nuevas que nos permiten afrontar circunstancias siempre cambiantes. Se define como un cambio permanente del organismo a causa de la experiencia. El aprendizaje determina nuestro pensamiento, lenguaje, emociones, personalidad y actitudes.

Aquello que aprendemos se puede enseñar, y aquello aprendido se puede modificar mediante otro aprendizaje.

La mente humana relaciona de forma natural hechos que ocurren en una secuencia temporal determinada, asocia hechos que van sucediendo a lo largo del tiempo. Se despierta en nosotros una perspectiva de satisfacción, los animales aprenden por las circunstancias observadas.

Teorías de modelos de aprendizaje:

♦ Aprendizaje por acondicionamiento clásico: Ivan Paulov

Elementos:

- ◊ Salivación: Es una respuesta no condicionada, porque la salivación no depende de la experiencia, es una respuesta innata ya que la produce el organismo.
- ◊ Alimento: Es el estímulo no condicionado, no está condicionado previamente.
- ◊ Salivación: La salivación que se produce como respuesta al sonido, es una respuesta condicionada.
- ◊ Sonido: El sonido de la campana produce una salivación, esto es un estímulo

condicionado que se aprende por asociación. El sonido antes de asociarlo es un estímulo neutro.

Experimento:

- Enseñar el plato de comida (salivación)
- Sonido de la campana (neutralidad)
- Toque de campana antes de comida
- Toque de campana y asociación de la comidas

Paulov y su equipo definen 5 procesos básicos del acondicionamiento:

- ♦ La adquisición: es el aprendizaje esencial de la respuesta, para ello tiene que haber medio segundo de diferencia entre el estímulo neutro y el estímulo no condicionado.
- ♦ La extinción: Disminución de la respuesta condicionada cuando presentamos el estímulo condicionado en ausencia del estímulo no condicionado. Ej. Si tocamos la campana muchas veces y posteriormente no le presentamos la comida, el aprendizaje se olvida.
- ♦ Recuperación Espontánea: reaparición de la respuesta condicionada pero debilitada tras un tiempo de descanso (escribir después de las vacaciones).
- ♦ Generalización: Tendencia de responder a estímulos análogos a estímulos condicionados. Ej. Si oímos un móvil directamente miramos aunque no sea nuestra melodía.

Es adaptativa, por la generalización, los objetos análogos que repugnan o atraen, crearan atracción o repugnancia a estos.

- ♦ Discriminación: la capacidad de distinguir entre un estímulo condicionado y otro semejante pero al que hay que rechazar (ruido diferente de dos coches), es adaptativa porque a estímulos ligeramente diferentes pueden seguir consecuencias muy distintas.

John Watson, el principal fundador de la **corriente conductista** plantea que la meta de la psicología científica es la predicción y el control de la conducta.

Por lo tanto, para él la psicología tiene que ser una ciencia objetiva de la conducta. A este enfoque se le llama conductivismo o behaviorismo.

Los primeros conductistas pensaban que las primeras formas de conductas adquiridas por los organismos podían reducirse a mecanismos universales como el de estímulo– respuesta

De hecho, comprobaron que los animales parecen asociar un episodio con otro. Sobre todo lo aprenden si el segundo es más importante y el primero lo predicen.

Este hecho, hace pensar que los organismos vivos somos buscadores de información y que utilizamos la relación entre hechos para crear nuestra propia adaptación representativa del mundo.

El condicionamiento es más eficaz cuando el estímulo condicionado y el estímulo no condicionado guardan una relación muy estrecha hasta el punto de hacernos creer que el estímulo condicionado es la causa del estímulo no condicionado.

También sabemos que la capacidad de un animal para el condicionamiento está limitada por

su biología.

Condicionamiento Operante (C. I): Se basa en la idea de que un sujeto tiene más posibilidades de repetir las conductas que son recompensadas y menos de repetir las conductas que son castigadas.

Sabemos que el condicionamiento clásico implica la conducta del que responde (conducta reflexiva) que refleja una conducta automática.

El condicionamiento operante refleja una conducta voluntaria, tiene que operar en el medio para obtener estímulos compensatorios. Por lo tanto en el condicionamiento clásico llego antes el estímulo que la respuesta. En el condicionamiento operante, el estímulo de control llega después. Ahora, también en el condicionamiento operante debe ser contingente (seguido en el tiempo) de la conducta animal.

Thorndike: demostró la ley de efecto que se define como la actitud recompensada probablemente se repetirá.

Skinner: utiliza el moldeamiento que es un procedimiento en el que las recompensas guían a un animal en la conducta deseada. Con este método se produce una aproximación sucesiva porque se van reforzando cada vez más aquellas conductas que se van pareciendo al comportamiento final deseado. Y los demás se ignoran.

A los premios los denominaremos reforzadores son todo aquello que aumente la frecuencia de la respuesta y un recompensador puede ser una respuesta

Tangible (elogio, dinero).

También un reforzador puede ser una actividad preferida (1/2 h Play).

Premack: cualquier actividad puede reforzarse mediante una actividad que goce de mayor preferencia.

Los reforzadores pueden ser positivos ó negativos (R+ , R-), ambos consolidan la conducta. Un reforzador positivo consolida la respuesta al presentar un estímulo positivo después de una respuesta deseada.

El dinero o la aprobación o la atención son modelos tipos de R+. Un reforzador negativo acentúa una respuesta al reducir o eliminar un estímulo contrario o desagradable.

Además de R+ o R- también hay primarios o secundarios. Los primarios conseguir alimento, suspender una descarga eléctrica, en general son aquellos reforzadores que no necesitamos aprender para sentirnos satisfechos con ellos.

También hay reforzadores inmediatos y demorados, los seres humanos debemos de aprender a postergar recompensas inmediatas a más largo plazo.

Pero tenemos que tener en cuenta que la inmediatez de un reforzador influye sobre nuestras formas de conducta.

También hay reforzadores constantes que significan que la respuesta deseada se refuerza cada vez que aparecen pero también lo que ocurre con este refuerzo es que tanto el

aprendizaje como la extinción de este, es muy rápida. No obstante, conviene que el reforzador sea constante hasta que se instale la forma de conducta, posteriormente daremos el reforzador cada vez más distante.

Otro tipo de reforzador es el parcial, que provoca más persistencia en la conducta y también es más resistente que el que se produce por el reforzador constante. Se extingue más lentamente.

¿Cómo se aplica el refuerzo?

- ◇ Programa de Razón fija: se refuerza la conducta después de un número determinado de respuestas. Con este programa el volumen de respuestas se reduce levemente después del refuerzo. Y luego vuelve a aumentar el número de respuestas.
- ◇ Programa de Razón variable: implica un número variable de veces. Se refuerza después de un número imprevisible de respuestas.
- ◇ Programa de intervalo fijo: se refuerza cada cierto tiempo y suele tener una pauta constante después de cada refuerzo. (sueldo del mes)
- ◇ Programa intervalo variable: Se refuerza la respuesta pero en un tiempo variable. Tiende a producir una respuesta lenta y regular. Después del refuerzo el índice de aciertos aumenta. (Tragaperras).

Castigo: Se define como cualquier consecuencia que disminuye una frecuencia de la conducta a la que sigue. Efecto contrario al reforzador. Tiene inconvenientes por muy poderosa que sea la conducta indeseada ya que esta conducta no se elimina, sólo se reprime.

Si el castigo es evitable, el comportamiento reaparece y se vuelve castigo.

La gente que se opone a los castigos afirma que aumenta la agresividad. Además puede provocar temor en la persona que recibe los castigos. La persona que recibe el castigo, puede asociarlo junto con el miedo a una persona.

Si los castigos son inevitables el sujeto puede llegar a la conclusión de que los hechos están fuera de su control y sentirse deprimidos.

No obstante, el castigo combinado con el refuerzo positivo, generalmente es más positivo. El castigo rápido y seguro puede ser también eficaz, e incluso puede provocar menos sufrimientos que la conducta autodestructiva que se la quiere reprimir.

Pero la mayoría de los psicólogos se adscriben a la teoría conductista de Skinner dándole más importancia al refuerzo que al castigo.

Aprendizaje Latente:

Nos creamos y nos aprendemos un mapa en el cerebro para llegar a un punto concreto en el que recibimos un refuerzo. La segunda vez ya sabemos el camino directamente.

También deberíamos de saber que hay recompensas innecesarias lo que significa que el individuo que ve la recompensa o el premio como objetivo a realizar una tarea puede perder el interés en ella.

Aprendizaje con observación:

La tienen los animales superiores. Se adquiere al observar e imitar formas de conducta. Y el

proceso de aprendizaje de una conducta específica es el modelado

Este aprendizaje por observación pensamos que está en la base de los comportamientos antisociales.

Igualmente los modelos pro sociales se sabe que pueden tener efectos pro sociales en las personas que lo observan.

Se supone que los niños aprenden los comportamientos de los adultos que los rodean (lo que hacen y lo que dicen). Aunque en general se aprende mejor si el modelo es coherente con sus acciones (con lo que hace y con lo que dice).

Condicionamiento incubierto

Conjunto de procedimientos mediante los cuales se pretende modificar la probabilidad futura de ejecución explícita de una conducta.

En virtud de la imaginación de esa conducta ó de su ejecución explícita y la imaginación de su conducta.

Conducta verbal encubierta

Es la capacidad que tenemos los humanos de formular una hipótesis y descripciones acerca de las contingencias. Y estos operan como reglas que gobiernan la conducta. Esto ocurre a partir de los 5 años cuando el lenguaje maneja todas sus funciones. (si tu mandas un sms y no te contestan, ya piensas que no quiere saber nada de ti)

El uso del lenguaje tiene un gran efecto sobre la conducta humana.

El reconocimiento de la importancia de las auto instrucciones tienen una importancia capital.

La indefensión aprendida

Es un estado psicológico que se produce cuando los acontecimientos son incontrolables, Es decir, cuando hagamos lo que hagamos siempre va a ocurrir lo mismo.

En este cuadro influye: el sexo, la motivación de logro, las expectativas y experiencias anteriores y el estado de ánimo. Produce un déficit motivacional, un déficit cognitivo y un déficit emocional.

La imposibilidad de controlar la situación produce frustración y miedo y puede dar paso a la depresión, también puede afectar a la hostilidad y a la ansiedad.

Tenemos que saber que ante la misma situación hay personas que generan indefensión aprendida temporalmente, otros no desarrollan la conducta y otros lo generalizan a todos los comportamientos.

TEMA 6. LA MEMORIA

TEMA 7. LA INTELIGENCIA

Es muy controvertida en el campo de la psicología. Es un constructo teórico que puede

medirse (test de inteligencia) y obtener el coeficiente intelectual.

Los test son instrumentos destinados a medir las cualidades mentales de una persona y compararlas.

Es uno de los motores fundamentales de la búsqueda de la objetividad. Pero en esta búsqueda ha habido muchas influencias:

- ◊ Francis Galtón: Este autor tenía interés en codificar y cuantificar la inteligencia. Con el fin de cuantificar la superioridad; hay seres superiores a otros. Perteneció al movimiento eugenésico (bien nacido). Él tuvo la idea de que se podía cuantificar las cualidades humanas. Por tanto, Galtón condicionó un montón la historia de al creer en eliminar a los seres inferiores. (Hitler)

- ◊ Alfred Binet: quiso predecir el rendimiento escolar a través de unos test. Utiliza la idea de medir las cualidades intelectuales pero lo aplica de otra manera distinta.

Este autor, se asocia con Theodore Simon y elaboran la teoría, suponiendo que las niñas que cursan el mismo tienen un mismo desarrollo intelectual y que algunos estarían por debajo de la media y otras por encima.

- ◊ William Stem aporta el concepto de cociente de inteligencia: (CI): $\text{edad mental} / \text{edad cronológica} \times 100$

Esto lo que quiere decir es que nos va a dar un resultado en que 2/3 de la población nos va a dar un resultado entre el 85 y el 115% de inteligencia.

El prototipo es el WAIS, WISC. Todos ellos tienen el origen en un autor importantísimo llamado WECHLER; estos test son tan importantes porque se componen de un número de subtest (11 – wais)

Estos test distribuyen la inteligencia en aspectos verbales y manipulativos.

Los verbales estarán influidos por el lenguaje y la cultura. Y en los manipulativos, los aspectos no están influenciados ni por una ni por otra.

El CI será un resultado de la mezcla de ambas. Si hay una desproporción debemos determinar que el individuo tiene problemas de aprendizaje de algún tipo.

Ahora bien, para construir cualquier tipo de test tiene que regirlo tres criterios.

- ◊ Estandarización (que los datos sean comparables con los de otras personas)

- ◊ Fiabilidad

- ◊ Validez

La puntuación 100 sería el promedio de una curva normal. A partir de ahí valoran si es superdotado o retrasado.

Los de por debajo de la media, aplicados a tareas pedagógicas rendirá menos. Por eso, les cambiarán a una clase inferior.

Y un chico muy inteligente rendirá como un niño de mayor edad.

Por eso encontraron un concepto que llamaron edad mental: edad cronológica que corresponde típicamente a un nivel dado de conocimientos.

Ellos también desarrollaron la idea de que la inteligencia es una capacidad general que se manifiesta de distintos modos y entonces para manifestarla, la ponían frente a una batería de preguntas (test) y así consiguieron identificar aspectos con los que podían resolver los problemas adecuados a su edad.

◇ Elwis Terman: comprueba que las calificaciones por edad que obtenían las colegiales en Francia, eran distintas con las de EEUU. Esto le supuso llegar a la conclusión de que la prueba tenía que ser adaptada para los colegiales de otros países.
Por tanto, Elwis Terman elabora un nuevo test; el Stanford Bidet

Sólo nos dice si una persona está por debajo o por arriba de la media. Y por tanto la perspectiva de desempeño se podrá predecir.

La inteligencia

Capacidad de una persona para dar muestras de una conducta adaptativa orientada hacia metas. Por lo tanto, la conducta inteligente refleja la capacidad para adaptarse aprendiendo de la experiencia, resolviendo problemas y razonando con claridad.

Aquellas personas que se comportan de forma inteligente, afrontan desafíos y alcanzan sus metas.

Por lo tanto, nosotros concebimos la inteligencia como una adaptación al ambiente y desde ese punto de vista, podemos calificar a los animales inferiores (insectos) como muy inteligentes.

Ahora bien, tendríamos que plantear que otros teóricos la consideran como un conjunto de capacidades cognitivas (resolución y procesamiento de problemas).

Los test de inteligencia ofrecen al sujeto una serie de interrogantes abstractos y novedosos que es la que evalúan la capacidad de resolver diferentes problemas al margen de nuestro pasado cultural.

Cuanto mas elevada es la correlación de la técnica test – retest, más fiable es ese test. Aunque un test sea fiable, no siempre tiene que ser válido porque a veces no mide lo que específicamente queremos.

Es importante que el test mida aquello que se desea medir.

Un modelo de test válido es un exámen y todo el mundo discute si son pruebas fiables o no, pero parece que si lo son. Con todo esto, nos preguntamos, **¿Qué es la inteligencia?** Algunos psicólogos plantean que es una capacidad inherente del sujeto, pero otros piensan que la inteligencia es el resultado del funcionamiento intelectual. Sin embargo, otros creen que es una cualidad que atribuimos a los demás.

En lo que si que coinciden todos los psicólogos es que no es una cosa y cuando realizamos test para medir el coeficiente intelectual estas posicionándola por un número (lo que de alguna forma es un error).

Por lo tanto, con este tipo de ideas concluimos que todos los autores conciben que hay cualidades específicas.

El **análisis psicofactorial** mediante métodos bioestadísticas (los científicos) pueden identificar núcleos de los ítems de los test que miden una cualidad común. Fue creado por Charles Spearman. Contribuye fundamentalmente al pensamiento de que existía un factor G que es el pensamiento sobre la inteligencia general. Es decir, hay un factor esencial común con todos los demás que nos permite analizar la inteligencia de forma general. Spearman pensaba que el factor G era un rasgo común que estaba presente en todo comportamiento inteligente.

A estas alturas, pensamos que no hay una inteligencia, sino que hay muchas.

Algunas de ellas están relacionadas con el mundo visual, con el movimiento, con la concepción y la comprensión de nosotros mismos

La inteligencia está sometida a evolución a lo largo de la vida de la persona. No obstante, vamos a hablar de los grados de retraso mental según el APA (equivale a la OMS americana)

NIVEL	P UNT. TÍPICA	%	ADAPTACIÓN
Ligero	50 – 70	85	6º de primaria
Límites	70 – 85		
Medio	35 – 49	10	2do de primaria
Severos	20– 34	4	Lenguaje + o –
Profundo	– de 20	1	Ayuda constante

Ligeros: pueden asimilar una vocación autónoma y tener habilidades sociales para desarrollar una vida satisfactoria.

Limites: necesitan un gran aporte del sistema sanitario (tienen muchas enfermedades)

Medio: pueden desarrollar tareas laborales en talleres protegidos.

Severos: pueden llegar a realizar tareas simples supervisadas.

Profundos: necesitan ayuda constante, no adquieren ninguna habilidad ni lenguaje.

Creatividad e inteligencia

La creatividad es la capacidad de producir ideas novedosas y válidas, la expresión de la creatividad dependerá según la cultura.

Parece que hay 4 componentes de la creatividad:

- ◊ Conocimiento experto
- ◊ Un pensamiento imaginativo, la capacidad de ver las cosas de diferente modo, de reconocer pautas, establecer relaciones.
- ◊ Personalidad audaz: soporta la ambigüedad, el riesgo busca experiencias nuevas
- ◊ Motivación intrínseca, mostrará su máxima capacidad creadora cuando este motivada por el trabajo en sí.

TEMA 8. EL PENSAMIENTO

El pensamiento o la cognición es una actividad mental asociada a la comprensión, al procesamiento y a la comunicación del saber. Por lo tanto implica comprender. Para podere

pensar en los innumerables episodios de nuestra vida, objetstenemos que simplificar las cosas y las organizaremos en agrupaciones mentales que se llaman conceptos.

¿Qué son los conceptos? Son los ingredientes que permiten construir el pensamiento y que tenemos que organizar en jerarquías. Ej. Reino Animal; lo dividimos en mamíferos, vertebrados. Entonces tenemos un ansia natural de clasificar el mundo, por lo tanto tenemos un ansia de organizar conceptos

Esta organización facilita la eficacia cognoscitiva. (poder pensar).

¿Como elaboramos los conceptos? Se hacen por varias vías;

- Definición: ej. Triángulo: polígono de tres lados.
- Prototipo: es el mejor ejemplo que determina una categoría. Ej. Paloma – ave. Por lo tanto, cuando más se parece el objeto a nuestro prototipo (concepto) más fácil le reconocemos. Esta manera rápida de prototipo y fácil de decidir que le pertenece a un objeto específico quizá no es un método lógico como el de definición pero si es eficaz. Cuando algo no se ajusta a nuestro prototipo nos vemos con dificultades de clasificarlo. Por tanto es un tributo de nuestra racionalidad, ese atributo que permite formar conceptos.

También podemos constatar que hay pensamiento cuando utilizamos la capacidad de resolver problemas.

El pensamiento como resolución de problemas tiene varias vías:

- Algoritmo: ej. Cuando nos dan una serie de letras y tenemos q formar una palabra. El proceso que llevamos a cabo hasta localizar una palabra con sentido es algoritmo. No en ensayo error porque tiene un método. R – O – M – A -> amor.
- Heurística: estrategias prácticas
- Insight: cuando te viene una idea y te das cuenta de algo. Se suele definir como un chispazo de inspiración. Los animales también poseen insight. En los humanos es muy corriente y viene acompañado generalmente de un instinto de satisfacción. Los chistes y bromas provocan insights.

Obstáculos en la resolución de problemas

Existen dos tendencias cognitivas que influyen.

- La tendencia a la confirmación: es esa ansia por buscar información que confirme nuestras ideas. (Suelen ser prejuicios). Por lo

tanto, cuando alguien tiene una idea equivocada suele mantenerse esa tendencia aunque no sea lógica.

- Tendencia de la fijación incapacidad que tenemos para percibir un problema desde una perspectiva nueva. Cuando representamos erróneamente un problema es difícil de reestructurar el modo de abordarlo.
- Tendencia de la fijación: nos aterra a algunas soluciones antiguas que han funcionado. A veces funcionan y otras no. Además de la tendencia a la confirmación y a la fijación como

obstáculos para resolver problemas también nos puede impedir la solución de un problema, cuando esto es completamente nuevo.

La tendencia de repetir soluciones que fueron eficaces antes es un tipo de fijación: Disposición mental.

Otro obstáculo que tenemos para resolver problemas es el estado de ánimo porque el pensamiento flexible es más difícil en momentos de estrés o tensión.

Otro tipo de fijación es la funcional; la tendencia a percibir como fijas e invariables la función de objetos.

Por lo tanto, solo sabemos que percibir y relacionar cosas familiares de distintos modos es un aspecto de la actividad creadora a la que denominaremos inteligencia.

La mayoría de las veces se toman decisiones por intuición. Pero también se utilizan estrategias llamadas heurísticas.

La intuición nos ayuda a hacer juicios más o menos razonables pero a veces nos puede llevar a grandes errores.

Cuando tomamos atajos para resolver algo utilizamos:

- la heurística de la representatividad. Consiste en juzgar la probabilidad de las cosas con relación a la eficacia que representan a ciertos logotipos.

Cuando hablamos de heurística de la disponibilidad, esta se manifiesta cuando basamos nuestros juicios en nuestros recuerdos. Esto a veces nos impiden tener recuerdos positivos.

Hay otra manera de tomar decisiones que es la llamada exceso de confianza: tendencia a subestimar la exactitud de nuestros conocimientos y nuestro juicio. Es una mezcla entre ansiedad que tenemos de confirmar las creencias que tenemos y la facilidad para dar explicación a nuestros errores. Ahora bien, el exceso de confianza también tiene un valor adaptativo ya que en algunos momentos te hace tomar una buena decisión basada en la experiencia previa, sin miedo al error. Aunque también puede ser un problema la falta de confianza para cometer errores.

Se sabe que las personas con exceso de confianza son más felices que las personas con falta.

Las personas con exceso tienen mayor facilidad de tomar decisiones importantes.

Otra forma de tomar decisiones tiene que ver con el contexto de las decisiones y es que las mismas cuestiones presentadas de forma diferente pero equivalentes no originan la misma respuesta.

Conociendo el valor del contexto se puede influir en decisiones importantes.

La predisposición de las creencias. (Irracionalidad del pensamiento)

Sabemos que la lógica ayuda en nuestro proceso de pensamiento pero aún así tenemos la tendencia de aceptar aquellas conclusiones que coincidan con nuestras opiniones aunque sean ilógicos.

Así que las creencias tienden a deformar el carácter lógico porque percibimos antes el carácter ilógico de las conclusiones contrarias que las de nuestras creencias.

Esto es una fuente de irracionalidad. Otra fuente es la perseverancia de las creencias. Tendencias a aterrarnos a nuestros conceptos a pesar de las pruebas en contra. Y esta perseverancia de la creencia está en las crisis sociales o entre culturas.

Cuando se las muestra a dos grupos (con distintas opiniones) las mismas pruebas contradictorias, se agudizan las discrepancias. Para contrarrestar la perseverancia de las creencias deberíamos considerar la postura contraria.

Eso favorece a la disminución de la creencia.

Cuanto más apreciamos que nuestras creencias son ciertas más rechazamos la prueba contraria.

2