

El

Psicoanálisis:

antecedentes,

experimentos

y

curiosidades.



Sigmund Freud

I N D I C E

1ª Parte: – Prologo

– La verdad sobre los mensajes subliminales

2ª Parte: – Descripción del Psicoanálisis.

- Antecedentes del Psicoanálisis.
- Motivación y emoción.
- Etapas del desarrollo psicosexual por Sigmund Freud.
- Etapas del desarrollo de la personalidad por Erikson.

Bibliografía

– Artículo del Profesor Cátedra II: Dr. Juan Carlos Cosentino

– S. Freud, Moisés y la religión monoteísta, Obras Completas, Ed. Biblioteca Nueva

- S. Freud, Duelo y Melancolía, Obras Completas, Ed. Biblioteca Nueva
- S. Freud, Pegan a un niño, Obras Completas, Ed. Biblioteca Nueva
- J. Lacan, Dos notas sobre el niño, Intervenciones y Textos II, Ed. Manantial
- Un Artículo de la revista MUY INTERESANTE n° 210 correspondiente al mes de noviembre de 1998, titulado Descubre tu otro yo situado en la pagina 50. Firmado por Jorge Alcalde.
- Y como no la mejor biblioteca que hay hoy en día aunque a veces la información este incompleta: la red Internet. En la dirección <http://psiconet.com/freud>

PROLOGO (1ª PARTE)

Existe una porcion de su mente que ve, escucha y oye cosas que a usted se le escapan. En ella se producen todos los fenomenos inconscientes: los actos reflejos, los sueños, la percepcion subliminal, parte de nuestra afectividad... y otras muchas capacidades que sólo ahora estan empezando a descubrirse.

Mientras usted tiene este trabajo ante sus ojos su vista salta con soltura de una línea a otra, recorre las líneas de palabras impresas, comprende e incluso disfruta de su significado. En apenas unos segundos, sus manos habran iniciado el movimiento necesario para seguir leyendo. Seguro que piensa que es usted mismo el que hace, que tiene todas las decisiones bajo control, que su mente consciente es como un yo único capaz de diferenciar los colores, seleccionar los parrafos, decidir los contenidos que quiere leer en virtud de su cumulo personal e intransferible de experiencias, gustos aprendizajes y decepciones. Pero ¿ y si le dijera que no es usted quien dirige ese tipo de cosas? Y si le dijera que quien ha intervenido es otro usted, una especie de *zombi* interior forma parte, más o menos importante, de su personalidad.

Al menos eso es lo que saben cada vez con más grado de certeza los psicólogos y los neurologos. Por supuesto, el *zombi* no es mas que una metáfora, un ejemplo que algunos especialistas utilizan par explicar -que nuestra mente está compuesta por dos entidades una consciente, fluida y evidente, otra inconsciente, complicada y profunda. La primera es responsable de lo que nuestro yo ve, siente o escucha; la segunda, de todo lo que nuestro cuerpo y nuestro cerebro registran sin que nos demos cuenta y que es igualmente imprescindible para completar la conducta humana. Unas veces ambas coinciden, otras, no. Y a veces nos asalta en

cualquier momento del día.

Phillip Merikle, psicólogo de la Universidad de Waterloo en Ontario (Canadá), es uno de los más prestigiosos investigadores del otro yo: del inconsciente. "A menudo –afirma– pensamos que mente y consciencia son sinónimos, que nos enteramos de todo lo importante para nuestra supervivencia. Pero cuanto más estudiamos el inconsciente humano, más cuenta nos damos de cuánto se nos escapa.

Algunos actos de la vida cotidiana nos muestran claramente la presencia del otro yo. Si estamos en casa y de una de las esquinas sale nuestro hijo dando un grito para asustarnos, inmediatamente daremos un salto y nos alejaremos de él. Sólo después de unos segundos caeremos en la cuenta de que no se trata de ninguna amenaza para nuestra integridad. La primera reacción, un mero reflejo, es casi automática, como si el *zombi* que llevamos dentro se hubiera adelantado a la consciencia y tomado la iniciativa de nuestros actos. Y así ha sido.

Pero no todas las manifestaciones del inconsciente son tan evidentes. Conforme la ciencia va penetrando en los dominios del cerebro humano, aparecen nuevas formas de percepción inconsciente, nuevas habilidades mentales de cuya existencia, hasta ahora, sólo teníamos una feble sospecha. Y no se trata de capacidades

sobrenaturales, viajes astrales, cuerpos bilocados y demás patranas de la pseudociencia.

Hablamos sencillamente de otro mecanismo de percepción y de información del que cada vez la ciencia sabe más.

Aunque el estudio de este mecanismo se remonta a varios siglos atrás, la mayoría de la gente asocia el término inconsciente con Freud y el psicoanálisis. Para los seguidores de esta corriente, la vida psíquica se puede definir según el grado de consciencia que experimentamos.

Así, los fenómenos conscientes son aquéllos de los que nos percatamos en cada momento. Pero existen otro tipo de fenómenos de los que sólo somos conscientes si prestamos atención (preconsciente) y otro más de los que nunca podemos darnos cuenta salvo en condiciones especiales. Para Freud gran parte de la terapia psicodinámica debe ir destinada a hacer consciente lo inconsciente porque en esta parcela de nuestra mente es donde se esconden las claves de la vida psíquica y de nuestras posibles patologías.

Para adentrarse en ella, Freud utilizó la investigación clínica y el estudio empírico de lo que según él, eran manifestaciones del inconsciente como los sueños, los lapsus verbales o los síntomas de trastornos mentales. Lo malo es que estaba tan ocupado en entender los comportamientos humanos desde esta perspectiva que olvidó realizar una formulación científica indiscutible de la existencia del inconsciente. A menudo, para explicarlo debía recurrir a metáforas como "la fueran desconocida", en lugar de a datos contrastables. Por eso, aunque sus seguidores le sitúan al mismo nivel que otros grandes nombres de la ciencia como Einstein y Darwin, durante la segunda mitad del siglo XX las ideas freudianas han perdido el afecto de la mayor parte de los psicólogos, interesados en una formulación más rigurosa y científica del comportamiento humano.

Así lo confiesa Jenny Moix, profesora de Psicología Básica de la Universidad Autónoma de Barcelona: "El estrecho vínculo entre el concepto del inconsciente y el psicoanálisis provocó un claro rechazo de este concepto por los psicólogos ajenos a la corriente freudiana. Por eso la psicología ha evitado su estudio durante años.

Pero parece que los psicólogos están dispuestos a subsanarlo. Así se explica la gran cantidad de investigaciones científicas producidas en los últimos años en torno al inconsciente.

Y las principales preguntas que se hacen son dos: ¿Existe un modo inconsciente de percibir la realidad? Si existe, ¿cómo podemos demostrarlo? La psicología moderna ha descubierto multitud de fenómenos que demuestran que la respuesta a la primera de ellas es sí. Uno de ellos es la llamada percepción subliminal. Se ha reunido una evidencia considerable de que los estímulos demasiado débiles para ser percibidos conscientemente pueden, sin embargo, tener efectos sobre la percepción y sobre otros procesos psicológicos. El caso más estudiado es el de los llamados estímulos de corta duración, imágenes o sonidos emitidos a una velocidad de entre 1 y 100 milisegundos, de modo que nuestro cerebro no es capaz de captarlos. O al menos eso nos creemos. La realidad es que, no sólo los percibimos, sino que nos influyen de manera sorprendente. En un trabajo clásico publicado en la revista *Science* en los años 80, un grupo de psicólogos expuso a varios voluntarios a un experimento espectacular. Se eligieron 20 octágonos de forma irregular y se proyectaron en una pantalla con un lapso de un milisegundo.

Naturalmente, ningún ser humano es capaz de percibir una imagen a dicha velocidad por lo que, cuando se pidió a los voluntarios que reconocieran los octágonos que antes habían visto, fueron incapaces de hacerlo. Apartentemente no habían visto nada.

Pero la sorpresa llegó cuando psicólogos pidieron a los voluntarios que eligieran, de entre un grupo más grande de octágonos, cuales eran los que más les gustaban. En ese caso, escogieron los octágonos que antes les habían proyectado subliminalmente.

El experimento no sólo demostró que, efectivamente, se producen percepciones a nivel inconsciente, sino que estas afectan a nuestra valoración de las cosas.

Jenny Moix explica que "si se nos enseña la foto de un desconocido y nos preguntan si nos gusta o no, será fácil contestar. Pero si nos piden que expliquemos el porqué de nuestra elección probablemente no lo sabemos.

En mi opinión, este fenómeno sucede puesto que el juicio afectivo viene determinado, en cierta medida, por procesos inconscientes".

Pero, ¿existe alguna diferencia entre esa influencia inconsciente sobre nuestras valoraciones afectivas y la que ejercen los fenómenos conscientes como risas, vestimentas, olores o sensaciones que hacen que una persona nos guste o nos disguste? Los psicólogos creen que sí. Una reciente investigación de los especialistas S. Murphy y R. Zajonc aparecida en el *Journal of Personality and Social Psychology*, así lo indica. Como en tantas otras ocasiones, se escogió a dos grupos de voluntarios para someterlos a pruebas de percepción subliminal. Se les mostró una serie de ideogramas chinos para que valorasen cuales representaban conceptos alegres y cuales se referirían a ideas tristes (por supuesto, ningún voluntario era chino). En uno de los grupos, los ideogramas iban acompañados de la imagen de una cara alegre o triste proyectada durante 4 milisegundos e imposible de percibir. En el otro tipo, las caras fueron proyectadas durante un segundo, de manera que pudieran ser vistas. Curiosamente, la presencia de una cara condicionó más la valoración de los ideogramas en el grupo en el que la percepción había sido subliminal. Es decir, nuestra mente puede hacer caso omiso de un mensaje consciente, abstenerse y concentrarse sólo en lo que le interesa si así se lo requerimos. Pero no puede evitar verse afectada por un mensaje inconsciente.

Otra investigación demuestra que ambos procesos (el del yo y el del zombi) tienen efectos distintos sobre nuestra mente. Se sabe que la percepción consciente nos permite usar la información recibida para interactuar con el ambiente. Por el contrario, la información inconsciente conduce a reacciones más automáticas que no pueden ser controladas por el sujeto. El canadiense Philip Menkie acaba de presentar un estudio que corrobora esta teoría. A dos grupos de voluntarios se les presentó una serie de palabras en diferentes grados de percepción. En primer caso, la exposición de las palabras sólo duró 50 milisegundos por lo que no se percibían conscientemente. En el segundo, la duración era suficiente para que fueran vistas con claridad. Tras esta fase, se dio a cada grupo un cuestionario con las primeras 3 letras de cada palabra expuesta y se pidió que completaran el resto del vocablo sin utilizar la palabra antes vista. (Por supuesto al grupo en el que se empleó percepción subliminal se le dio la lista de palabras previas para que las reconocieran). Por ejemplo, si se había expuesto la palabra *perro*, a cada individuo se le colocó en el cuestionario el comienzo per... Ellos podían completarlo como *pera*, *perito*, *periodo* o *perdición* pero se les pedía que no utilizarán nunca *perro*. Para sorpresa de los investigadores, a los voluntarios del grupo en el que se había usado percepción subliminal les fue mucho más difícil encontrar alternativas a la palabra prohibida. Y es que la mente inconsciente parece ser muy poderosa a la hora de conducir a la realización de conductas automáticas que no podemos controlar.

Existen muchos más fenómenos que demuestran la existencia del otro yo. Uno de los más espectaculares es la información bajo los efectos de la anestesia general. Evidentemente, si hay un lugar en el que nos encontramos en estado inconsciente es en la mesa de operaciones de un quirófano.

Pues bien, incluso en esas tristes circunstancias, el zombi sigue trabajando. En 1990 se realizó en algunos hospitales de Estados Unidos una curiosa prueba.

A varios pacientes quirúrgicos se les colocó durante la operación unos auriculares que emitían dos nombres de frutas (pera y plátano) y dos colores (amarillo y verde). Y Mientras, un grupo de control sólo oía un rumor de olas.

Tras la operación se pidió a cada paciente que dijera la primera fruta y el primer color que se les pasara por la imaginación. En el grupo que había recibido mensajes hablados hubo un significativo aumento de las menciones de pera, plátano, amarillo y verde con respecto al de control y a lo que estadísticamente era de esperar. Incluso se han realizado mediciones de la respuesta cortical a estímulos auditivos que demuestran que el cerebro sigue reaccionando a ellos bajo anestesia. Es decir, no los oímos, pero sí los percibimos. Mejor dicho, los percibe nuestro otro yo.

Este caso es muy importante porque demuestra que los fenómenos inconscientes tienen una repercusión duradera sobre nuestro comportamiento. Otros estudios han incidido en esta idea, con la pre-tensión de contestar a la pregunta más importante que se hacen los psicólogos cuando se enfrentan al tema del otro yo: ¿tenemos memoria inconsciente? ¿Recordamos algunos fenómenos sin darnos cuenta?

Parece que sí. Por ejemplo, somos capaces de recordar algunos sueños que hemos vivido durante la noche. Pero ciertos estudios van más allá. Por ejemplo, es conocido entre los expertos el llamado efecto Poetzl, en homenaje al psicólogo que estudió la memoria inconsciente por primera vez. Uno de sus experimentos consistía en presentar subliminalmente un paisaje a sus voluntarios y pedirles después que lo describiesen. Al haber recibido la información en el plano inconsciente, los individuos no eran capaces de realizar una descripción. Pero Poetzl les pedía que volvieran al día siguiente por la mañana y que intentaran describirle los sueños que habían experimentado durante la noche. El psicólogo descubrió que la que la imaginación onírica contenía algunos elementos coincidentes con los paisajes que el día anterior no habían sabido describir.

"Creemos tener datos suficientes – afirma Philip Merikle – para asegurar que el impacto de la información recibida inconscientemente extiende más allá de las 24 horas." Pero no existe en la literatura científica ningún estudio eficaz que demuestre que la memoria de estos acontecimientos pueda durar más tiempo, exceptuando un discutido ensayo realizado mediante hipnosis en el que supuestamente se demostraba que los estímulos recibidos bajo anestesia podían llegar a permanecer más de un mes o el recuerdo de los pacientes

Los investigadores de la conducta humana utilizan algunas técnicas como la hipnosis para adentrarse en los laberintos desconocidos del otro yo. Pero todavía existen muchas dudas sobre las futuras aplicaciones terapéuticas de esta inmersión en el inconsciente. "Una posible utilidad – cuenta Jenny Moix – puede ser el diagnóstico de fobia. Por ejemplo, para averiguar que aspecto del vuelo en avión atemoriza a un paciente que tiene miedo a volar se pueden mostrar mensajes subliminales como azafata, alas, motor, cabina... y observar la reacción del individuo a cada una de ellas. Un paso adelante esta técnica sería ir elevando el grado de consciencia de los estímulos hasta que sean plenamente perceptibles como terapia antifobias.

Además se sabe que gran parte de lo que aprendemos a lo largo de nuestra vida, lo hace el otro yo. Por eso algunos expertos han creado sistemas naturales de aprendizajes de idiomas basados en la percepción inconsciente. Por desgracia, todavía no se ha demostrado que estas técnicas tengan validez, así que los psicólogos no las recomiendan.

De momento, el estudio del inconsciente ha dado mejores frutos a la psicología básica que a la aplicada. Aún no sabemos para qué sirve, pero, al menos, sabemos que está ahí. Y es que en nuestro empeño por conocernos cada vez un poco mejor, alguien tenía que presentar-nos al zombi.

– La verdad sobre los mensajes subliminales.

Se llama percepción subliminal a aquellos estímulos emitidos por debajo del umbral de consciencia humana que influyen de algún modo en nuestros actos, pensamientos o sensaciones. Existen muchas evidencias de la existencia de este tipo de percepción sobre todo cuando se trata de los llamados estímulos subliminales de corta duración, es decir palabras, sonidos o imágenes que se presentan ante nosotros en lapsos de menos de 100 milisegundos y que no pueden captar conscientemente nuestros oídos o nuestros ojos.

Muchos estudios de laboratorio han demostrado no solo la existencia de estos mensajes sino su influencia en ciertas tomas de decisiones y valoraciones.

Al hilo de estos descubrimientos, el mito del poder de lo subliminal ha aumentado en los últimos años favoreciendo la difusión de algunas afirmaciones espectaculares que carecen de fundamento científico.

Todo comenzó en 1957 cuando el investigador de mercados James Vicary anunció que durante seis semanas había incluido subliminalmente el mensaje "Come palomitas, bebe Coca Cola" entre las imágenes de la película Picnic en un cine de New Jersey. Según Vicary, el consumo de esos productos aumentó entre un 18 y un 57 por 100. Aunque su experimento le condujo a la fama, lo cierto es que nunca dio detalles de cómo realizó la prueba e incluso llegó a manifestar en una entrevista que todo había sido un truco de Marketing.

La fama de los mensajes subliminales no se vio afectada. De hecho, constantemente se escuchan historias sobre palabras, gestos o símbolos de contenidos sexualmente ocultos en anuncios, películas o series de TV con la pretensión de influir en las decisiones de los consumidores.

La creencia en el poder de los estímulos subliminales ha llevado incluso a la comercialización de cintas de cassette con consejos para ser feliz o para desarrollar múltiples habilidades mientras se duerme o se escucha música.

Lo cierto es que lo único que la ciencia ha podido demostrar es que estos mensajes pueden ser percibidos de algún modo por nuestro otro yo.

Pero no hay evidencia de que una persona pueda iniciar un acto guiado por un estímulo subliminal. Más bien, se sabe que nuestro comportamiento solo puede ser modificado mediante la asunción consciente de estímulos que así nos lo indiquen. Con la ciencia en la mano, un estímulo subliminal no puede conducir a una persona a beber un refresco o a comer palomitas en contra de su voluntad, ni puede ayudarlo a jugar mejor al tenis o cambiar los malos hábitos como pretenden algunos "productos milagrosos".

2ª Parte

1.- ¿Que es el psicoanálisis?

Es la disciplina fundada por Freud. El psicoanálisis (también llamada Psicodinámica) es el nombre de:

- Un método de investigación de procesos mentales prácticamente inaccesibles de otro modo.
- Un método, basado en esta investigación, para el tratamiento de ciertos trastornos psíquicos.

La denominación de la materia lleva la marca de un encuentro: la invención del psicoanálisis con la originalidad del descubrimiento del inconsciente que produce Freud. Apuntamos a ubicar, a partir de ese encuentro, la solidaridad entre la práctica analítica y la construcción conceptual del psicoanálisis. Con la producción del inconsciente y con su reformulación a partir de "Más allá del principio de placer" proponemos una lectura retroactiva de los textos freudianos que interroga los soportes conceptuales que operan, en distintos momentos, en la dirección de la práctica.

1.1.- Antecedentes

La Psicología surgió como un campo de estudio independiente en el siglo XIX, tenía raíces firmes en otras disciplinas: la filosofía por un lado y la biología y la fisiología por el otro. Se estructuró completamente cuando se combinaron las ideas filosóficas sobre las formas en que puede adquirirse el conocimiento y la relación entre mente y cuerpo con el progreso en varios campos científicos para crear un ambiente en que

pudiera surgir la idea del estudio científico de la conducta humana.

Pero como es el caso de todos los campos nuevos la Psicología no surgió totalmente formada ni había coincidencia entre sus fundadores respecto a lo que la nueva ciencia debería de estudiar. Por el contrario, los primeros psicólogos tenían severos desacuerdos sobre esos temas

Wundt era el principal defensor del estructuralismo (fundó el primer laboratorio de Psicología), la idea de que la psicología debería concentrarse en la experiencia consciente y en la tarea de analizarla en sus componentes básicos. En contraste James era un vehemente partidario del funcionalismo, la postura de que la Psicología debería de estudiar las formas en que el flujo siempre cambiante de la experiencia consciente nos ayuda a adaptarnos y a sobrevivir en un medio complejo y cambiante. Y Watson fue el principal vocero del conductismo, según el cual la Psicología debería centrarse únicamente en las actividades abiertas, que al ser observables son las únicas que podrían ser medidas de manera científica. Durante los setenta y ochenta la Psicología, en cierto sentido sentó sus reales y obtuvo reconocimiento como una rama activa y valiosa de la ciencia.

2.- Motivación y emoción.

2.1.- Perspectivas de la Motivación

Las necesidades corporales crean un estado de tensión o activación conocido como **impulso**. La conducta motivada es un intento por reducir un estado desagradable de tensión corporal y regresar al cuerpo al estado de equilibrio. La reducción del impulso no explica toda la conducta motivada. Los organismos buscan mantener un estado óptimo de activación: si la activación es demasiado alta, el organismo hará esfuerzos para reducirla; si la activación es demasiado baja, el organismo buscará incrementarla. Los objetos en el ambiente (llamados incentivos) también pueden motivar la conducta.

2.2.- Impulsos primarios

Los **impulsos primarios** se ven sumamente influidos por estímulos dentro del cuerpo que son parte de la activación biológica asociada con la supervivencia del organismo o, en el caso del sexo, con la sobrevivencia de la especie.

2.2.1.- Hambre

Dos centros cerebrales son especialmente importantes en el control del hambre. Uno, el centro del hambre, estimula el comer, mientras que el otro, el centro de saciedad reduce la sensación de hambre. Cuando el nivel de glucosa disminuye, las neuronas en el centro del hambre se estimulan y las del centro de la saciedad se inhiben. Un mecanismo homeostático en el cuerpo, conocido como **punto de referencia**, regula el metabolismo, el almacenamiento de grasas y la ingestión de alimento.

2.2.2.- Sed

El impulso de la sed está controlado por dos delicados reguladores que bajo condiciones normales, interactúan y se fortalecen uno a otro, aunque pueden funcionar por separado, si cualquiera resulta dañado.

2.2.3.- Sexo

El sexo es el impulso primario que motiva la conducta reproductiva. La vía por la que nos activamos y respondemos sexualmente la controla de manera interna el sistema nervioso y el nivel de ciertas hormonas en la corriente sanguínea.

El ciclo de la respuesta sexual consiste en cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución.

Tanto en los hombres como en las mujeres, la testosterona es la principal influencia biológica sobre el impulso sexual.

2.3.– Motivos estimulantes

2.3.1.– Exploración y curiosidad

La exploración y la curiosidad son motivos activados por lo nuevo y lo desconocido, y están dirigidos hacia una meta tan poco específica como descubrir algo.

2.3.2.– Manipulación

La manipulación está dirigida hacia un objeto específico que debe tocarse, manipularse y sentirse.

2.3.4.–Contacto

La necesidad de contacto es más amplia y más universal que la necesidad de manipulación. No se limita a tocar con los dedos, puede involucrar al cuerpo entero. La manipulación es activa, pero el contacto puede ser pasivo.

2.4. Motivos aprendidos

2.4.1.– Agresión

La agresión en los seres humanos comprende a toda la conducta intencional orientada a producir daño físico o psicológico a otros. Lo intencional es un elemento importante en la agresión. El dolor y la frustración pueden motivar la conducta agresiva.

2.4.2.– Coerción sexual

La violación es la forma más grave de coerción sexual. También abarca la forma menos extrema de presión para tener relaciones sexuales, conocida como hostigamiento sexual. El hostigamiento comprende la extorsión en el trabajo por cooperación sexual, así como aproximaciones sexuales indeseables e incesantes, tanto en forma verbal como física.

Las personas que padecen el desorden de estrés postraumático tienen dificultad para readaptarse a su vida normal y continúan reexperimentando el suceso traumático.

2.4.3.– Logro

Necesidad de lograr excelencia y superar obstáculos; se trata de un motivo social.

Existen tres aspectos independientes, pero interrelacionados, en la conducta orientada al logro: la orientación al trabajo (deseo de trabajar duro y realizar un buen trabajo); el dominio (preferencia por pruebas difíciles o estimulantes, en las que se enfatiza el mejoramiento del propio desempeño pasado) y la competencia (placer de medir las propias capacidades con las de otras personas).

2.4.4.– Poder

Es la necesidad de lograr reconocimiento, de influir o controlar a otra persona o grupo.

2.4.5.– Afiliación

El motivo de afiliación surge cuando las personas se sienten amenazadas. Una teoría de la afiliación reciente propone que las personas buscan compañía o soledad, dependiendo de cuánto beneficio pueden esperar del hecho de estar con otras personas.

2.5.– Jerarquía de emociones de Maslow

2.5.1.– Emoción

Las emociones al igual que los motivos pueden estimular y dirigir nuestra conducta.

Ley de Yerkes–Dodson Propuesta de que existe un nivel óptimo de activación para el mejor rendimiento en cualquier tarea. Mientras más compleja sea la tarea, menor será el nivel de activación que se puede tolerar antes de que la ejecución se deteriore.

Podemos clasificar las emociones de acuerdo con el hecho de si nos acercan o alejan de los objetos.

2.5.2.– Experiencias emocionales básicas

Robert Plutchik propuso que los animales y los seres humanos experimentan ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adaptativa. Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación.

2.5.3.– Teorías de la emoción

Según la **teoría de James–Lange**, los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones son resultado de ellos.

La **teoría de Cannon–Bard**, propuso que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no una después de otra.

Según la **teoría cognoscitiva** de la emoción, la situación en la que estamos cuando nos activamos (el ambiente) nos proporciona indicios sobre cómo debemos nombrar a este estado general de activación. Por lo tanto, nuestras cogniciones nos indican como rotular nuestros sentimientos difusos de manera que esto satisfaga nuestros pensamientos e ideas actuales acerca del medio circundante.

Zajonc indica que el sistema afectivo tiene la capacidad de responder instantáneamente a las situaciones en las que nos encontremos, sin tomarse tiempo para interpretar y evaluar estas situaciones. Zajonc cree que inventamos explicaciones para etiquetar sentimientos; por lo tanto, la cognición llega después de la emoción.

2.5.4.– Expresión de la emoción

Casi todos ocultamos en cierta medida nuestras emociones para proteger nuestra autoimagen o para ajustarnos a las convenciones sociales. Pero generalmente emitimos algunas señales que ayudan a otros a determinar lo que estamos sintiendo.

2.5.5.– Comunicación verbal

La manera más sencilla de saber lo que alguien está sintiendo es preguntárselo. A veces preguntamos a la gente lo que está sintiendo con diversos resultados.

2.5.6.– Comunicación no verbal

Transmitimos una buena cantidad de información a los demás por medio de nuestras expresiones faciales, nuestras posturas corporales y la distancia física; en realidad, con frecuencia nuestros cuerpo envían mensajes emocionales que contradicen a nuestras palabras.

Otro medio por el que comunicamos mensajes de manera no verbal es el lenguaje corporal.

Otra clase de comunicación corporal es la distancia. La distancia de conversación normal entre las personas difiere de una cultura a otra.

Por supuesto, las acciones explícitas también son señales no verbales.

3.– ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL POR SIGMUN FREUD

3.1.– Conceptos

- **Inconsciente:** Ideas y sentimientos acerca de las cuales no estamos conscientes
- **Yo:** Mediador entre la realidad, el super yo y el ello. Opera con el principio de realidad
- **Ello:** Impulsos inconscientes que buscan expresión. Opera con el principio del placer
- **Super Yo:** Guardián moral del yo
- **Yo ideal:** La parte del super yo relacionada con las normas
- **Líbido:** Energía generada por el instinto sexual
- **Satisfacción de deseos:** Medio por el cual el ello alivia parcialmente la incomodidad de los impulsos instintivos mediante imágenes mentales formales.

ETAPA	EDAD	CARACTERISTICAS
Oral	0 – 2	No se tiene consciencia de la diferencia entre el yo y el no yo
Anal	2 – 5	Se da el control de esfínteres
Fálica	5 – 7	Se da el complejo de Edipo y la masturbación exploratoria
Laten-cia	7 – 12	Se da el fenómeno del club de Tobi
Genital	12 – +	Empieza cuando se abandona el complejo de Edipo (resuelto o no)

3.2.– Mecanismos de defensa del Yo

3.2.1.– Defensas exitosas (sublimación)

- Inhibición del fin
- Desexualización
- Completa absorción de un instinto por sus secuelas
- Alteración dentro del Yo

- **Proyección.** Las emociones o excitaciones son sentidas como cosas fuera del Yo.
- **Represión.** Olvido intencional (inconsciente) de impulsos internos o de hechos externos.
- **Regresión.** Una persona añora periodos anteriores de su vida. 2 factores: el grado de vacilación con que el hombre acepta las formas más nuevas de satisfacción y el grado de su fijación a formas anteriores.
- **Formación reactiva.** Actitudes constreñidas y rígidas, que estorban la expresión de los impulsos opuestos.
- **Anulación.** Un acto de carácter positivo que fue ya realizado.
- **Negación.** Tendencia a negar sensaciones y hechos dolorosos.

3.3.– Defensas ineficaces (patógenas)

- Neurosis de angustia
- Histeria de angustia
- Neurosis de conversión
- Neurosis obsesiva compulsiva
- Perversión y neurosis impulsiva

Clasificación	Autor	Denominación	Objeto de estudio	Método de inv.
Psicodinámica	Sigmund Freud	Psicoanálisis	– Inconsciente – Estructura, dinámica y economía del Aparato Psíquico – Etapas del desarrollo psicosexual – Mecanismos de defensa del YO – Tipos de neurosis	Psicoanálisis: Análisis e interpretación de los sueños, lapsus, asociación libre y transferencias.
	Carl Jung	Psicología analítica	– Inconsciente personal o colectivo (arquetipos), polaridad, equivalencia, entropía. - anima–animus - persona–sombra - extroversión–introversión - racional–irracional - causalidad–teleología	Análisis e interpretación de los sueños y asociación libre.

			regresión–progresión	
	Alfred Adler	Psicología Individual	–Relaciones familiares y sociales (estilo de vida, inferioridad y superioridad, compensación, metas ficticias, inferioridad de órgano, apoyo de padres)	Análisis e interpretación del entorno familiar y de la entrevista.
	Karen Horney	Psicología social y cultural	–Ansiedad –Conciencia (10 necesidades neuróticas, 7 técnicas de ajuste, 3 estrategias generales)	Autoanálisis Análisis de la entrevista psicológica y obs. social y cultural.
	Erik Erikson	Psicología del desarrollo	–8 etapas del desarrollo de la personalidad (amor de los padres, crisis de cada etapa)	Observación Corrección estadística
Humanistas	Carl Rogers	Terapia centrada en el cliente	–Conciente –Autorrealización –Busca el aprecio positivo incondicionado. –Molde genético, autoconcepto.	Interacción social controlada, motivación para la expresión de los sentimientos. Dinámicas de grupo.
	Gordon Allport	De los rasgos	–Personalidad, rasgos. –Persona: (sentido del cuerpo, sentido de identidad, amor propio, permanente racional (inteligencia), autoimagen)	Análisis factorial
Conductistas	Raymond Cattell	16 factores de la personalidad	Personalidad, rasgos.	Estadística, análisis factorial (16PF).
	Walter Mischel	Situacional	–Comportamiento (no consistencias, situación que determina la conducta o las variables de la personalidad)	Experimental
	Albert Bandura	Aprendizaje Social (vicario)	Personalidad (vicario/modelo–no regulamiento)	Experimental

4.– ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD POR ERIKSON

ETAPA	EDAD		
Oral	0 – 1	Confianza vs. Desconfianza	El infante aprecia la predictibilidad del ambiente y aprende el optimismo acerca del futuro.
Anal	2 – 3	Autonomía vs. Vergüenza y duda	Aumentan la independencia y el contacto con el ambiente del niño.

Fálica	3 – 6	Iniciativa vs. Culpa	El niño se vuelve cada vez más activo, emprende nuevos proyectos y manipula cosas en el ambiente.
Latencia	6 – 12	Laboriosidad vs. Inferioridad	Los niños encuentran nuevas expectativas y empiezan a aprender habilidades adultas.
Genital	12 – 18	Identidad vs. Confusión de roles	Finaliza la infancia y las responsabilidades de la edad adulta cobran mucha importancia.
Edad adulta joven	18 – 25	Intimidad vs. Aislamiento	Surge la cuestión de intimar con el sexo opuesto.
Edad adulta	25 – 60	Productividad vs. Estancamiento	El adulto enfrenta el reto de permanecer productivo y creativo.
Madurez	60 +	Integridad del Yo vs. Desesperación	Los individuos acceden a los roles de la vida y se enfrentan con la muerte.

CONCLUSIÓN

Este trabajo me ha servido para llegar a conocerme mejor a mi y a los demás, de cómo reaccionamos respecto a unas situaciones y también a conocer el comportamiento de la mente por el cual le tengo que dar las gracias porque por fin he encontrado un tema que realmente me gusta y le he encontrado esa cosa especial que no encontraba en otras cosas. También le tengo que dar las gracias hacia tiempo que no entraba a una clase con tanto gusto para aprender el temario. Usted y Miguel Lopez me han abierto los ojos a la verdadera sociedad. Gracias.

1

13