

# UNIDAD II: GRANDES SISTEMAS DE LA PSICOLOGÍA

- 2.1.- Psicoanálisis.
- 2.2.- Conductismo.
- 2.3.- Enfoque Humanista.
- 2.4.- Gestalt.
- 2.5.- Enfoque cognitivo.

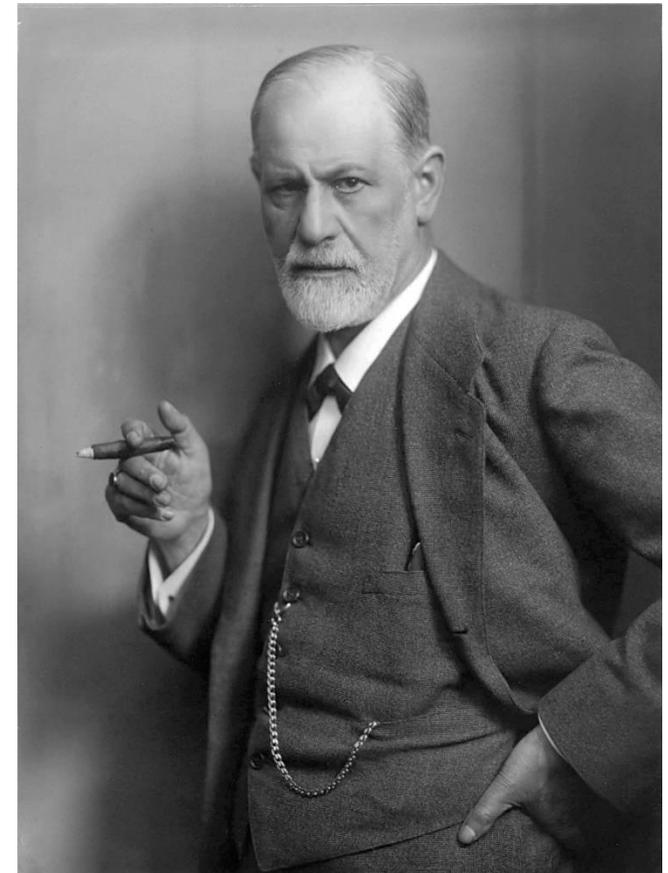


# Psicoanálisis.

- Conjunto de teorías psicológicas y técnicas terapéuticas que tienen su origen en el trabajo y las teorías de Sigmund Freud.

**Postula:**  
**Todas las personas poseen pensamientos, sentimientos, deseos y recuerdos inconscientes.**

- El contenido del inconsciente a la conciencia, las personas son capaces de experimentar **la catarsis** Y profundizar en su estado de ánimo actual.



## **CATARSIS**

Proviene del término griego *κάθαρσις* (kátharsis) que significa, “purificación” o “purga”  
Proceso de liberación de las emociones negativas.

Método de asociación libre.



# Principios básicos del psicoanálisis

- El desarrollo de la personalidad está marcada principalmente por los acontecimientos de nuestra primera infancia.
- La forma en que nos comportamos se encuentra influenciada en gran parte por nuestros impulsos inconscientes.
- Cuando la información del inconsciente pasa a nuestro consciente, puede conducirnos a una catarsis y permitirnos lidiar con el problema.
- Utilizamos una serie de mecanismos de defensa para protegernos de la información contenida en nuestro subconsciente.



# Tópicas del psicoanálisis

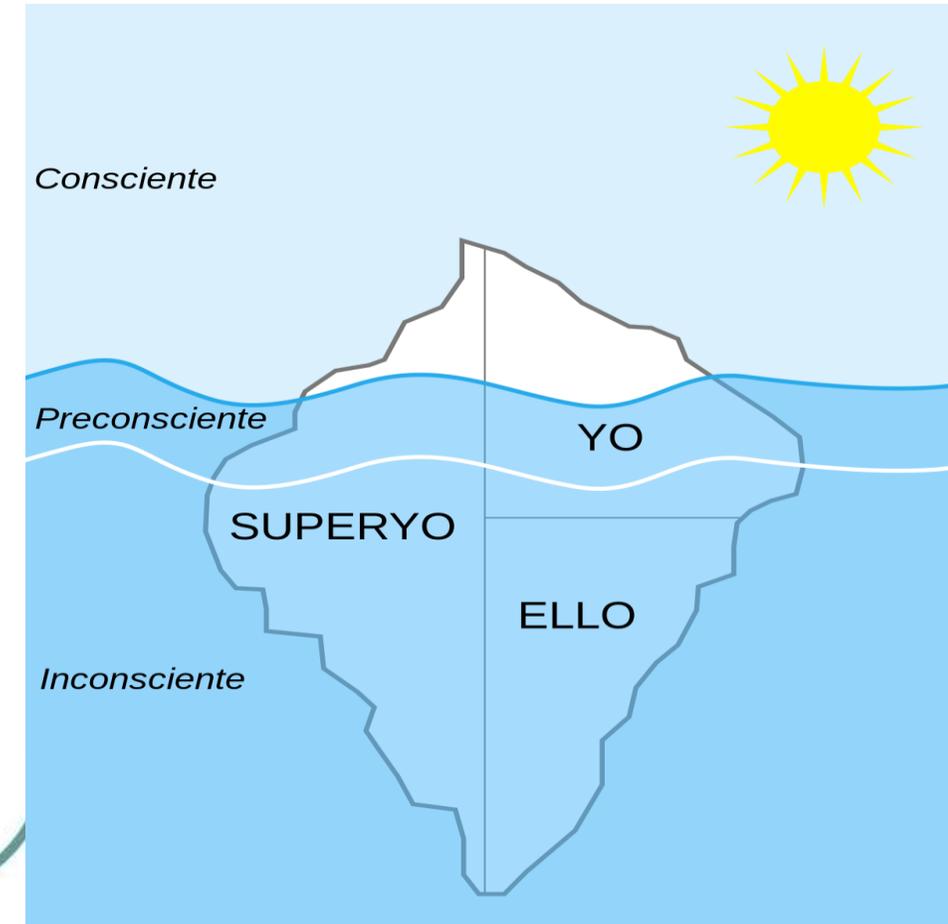
- Describe el aparato psíquico mediante dos tipos de tópicas.

## PRIMERA TÓPICA

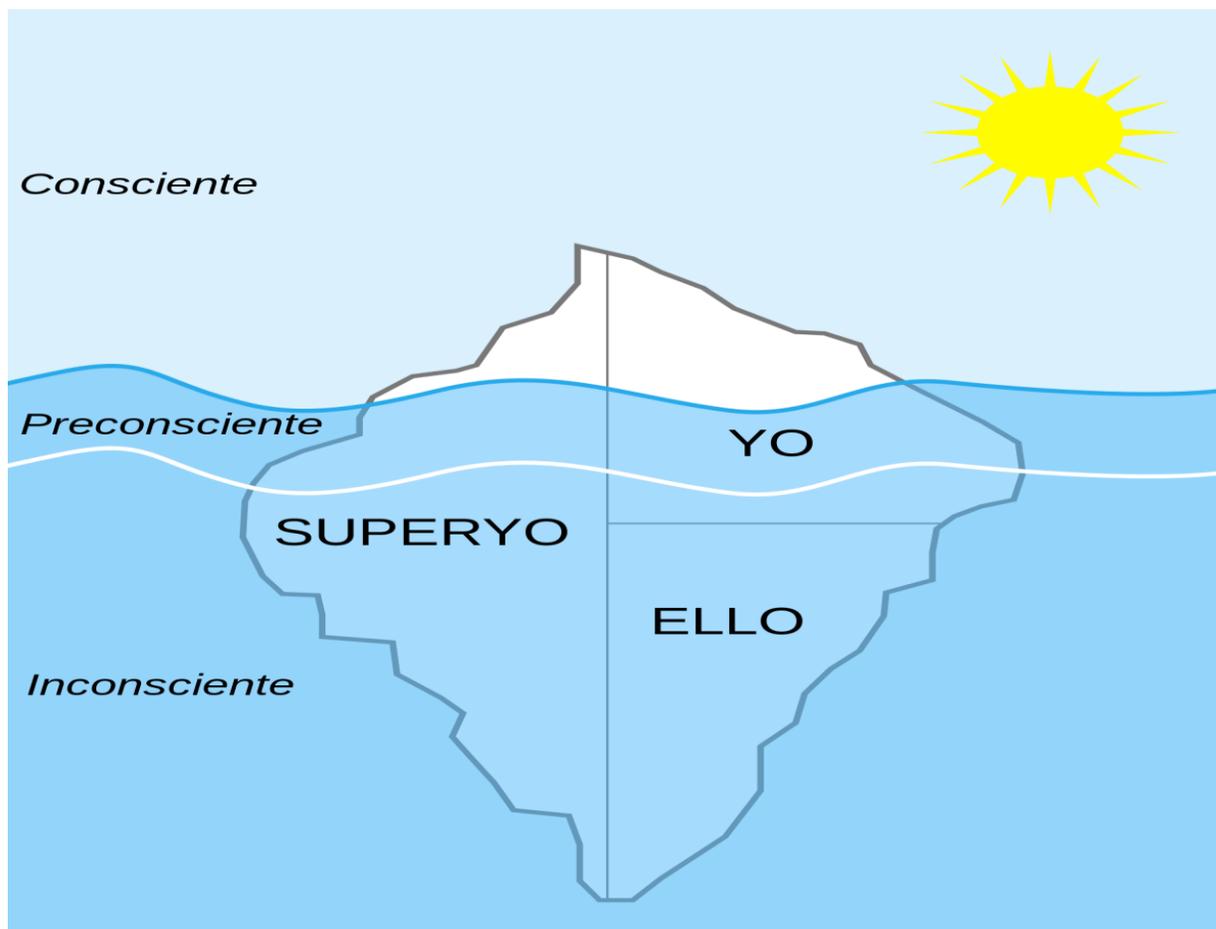
- **-Consciente:** Datos inmediatos. Gobernado por el principio de realidad. Implica la adaptación al mundo exterior.

**-Inconsciente:** El sujeto no está advertido de ellos. Están regidos por el principio del placer.

Los procesos inconscientes son de dos tipos: los sujetos a represión (dinámicamente inconscientes) y los inconscientes en un momento dado. Al no ser reprimidos tienen la posibilidad de transformarse en conscientes. Es el denominado **preconsciente**.



# Tópicos del psicoanálisis



- Freud creía que la mente humana se compone de tres elementos: el ello, el yo y el superyó.
- **Ello:** Aquí se encuentran todos los impulsos inconscientes, básicos y primarios.
- **Yo:** También conocido como **Ego**. Esta es la parte de la personalidad que debe hacer frente a las exigencias de la realidad. Ayuda a controlar los impulsos del Ello y nos hace comportarnos de manera realista y aceptable en la sociedad. Ego nos obliga a satisfacer dichas necesidades de una forma socialmente aceptable.
- **Superyó: Superego** contiene nuestros ideales y valores. Los valores y creencias que nuestros padres y la sociedad infundan en nosotros, son la fuerza motriz del superyó, y se esfuerza por hacer que nos comportamos de acuerdo con esta moral.

# Mecanismos de defensa

- **Un mecanismo de defensa es una estrategia que el ego usa para protegerse de la ansiedad.**
- El yo (ego) sufre presiones internas y externas que hacen peligrar su equilibrio, por lo que tiene que recurrir a ciertas estrategias (mecanismos de defensa) que le permiten liberar energía, reducir angustia, estabilizarse, conducirse y superar las dificultades de la vida extra o intrapsíquica.





# Mecanismos de Defensa

Estrategias psicológicas inconscientes para mantener nuestro equilibrio interior.

## Represión

Rechazo de experiencias, pensamientos y deseos que consideramos vergonzosos, dolorosos o inaceptables.

## Negación

Negarse a reconocer que un suceso ha tenido lugar.

## Proyección

Atribuir a las personas nuestros propios sentimientos, pensamientos, deseos y emociones.

## Identificación

Adoptar las características de alguien o algo a lo que damos cualidades ideales.

## Regresión

Regresar a conductas infantiles para buscar seguridad, soluciones y satisfacción.

## Formación Reactiva

Expresar ideas y emociones opuestas a nuestras creencias, valores y sentimientos.

## Desplazamiento

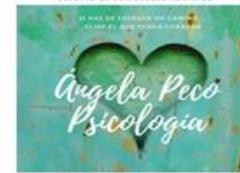
Transferir sentimientos, deseos y emociones de un objeto (algo o alguien) a otro sustitutivo.

## Sublimación

Transformación de deseos inconfesables en intereses y actividades socialmente aceptadas.

## Racionalización

Dar razones aparentemente lógicas para justificar errores, conductas y situaciones.



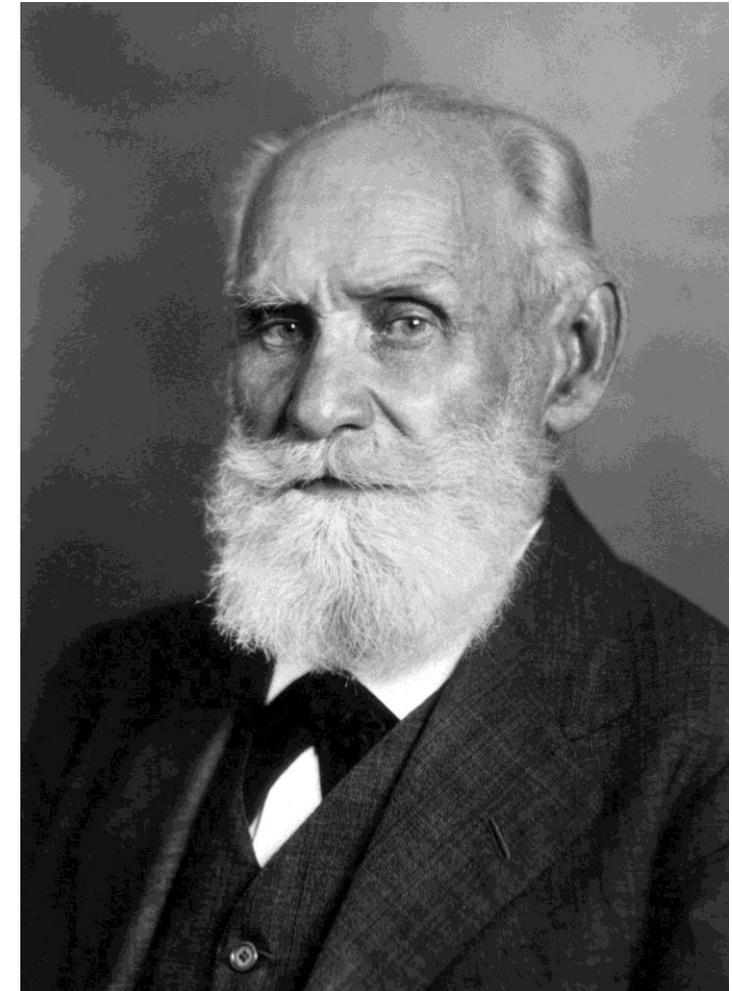
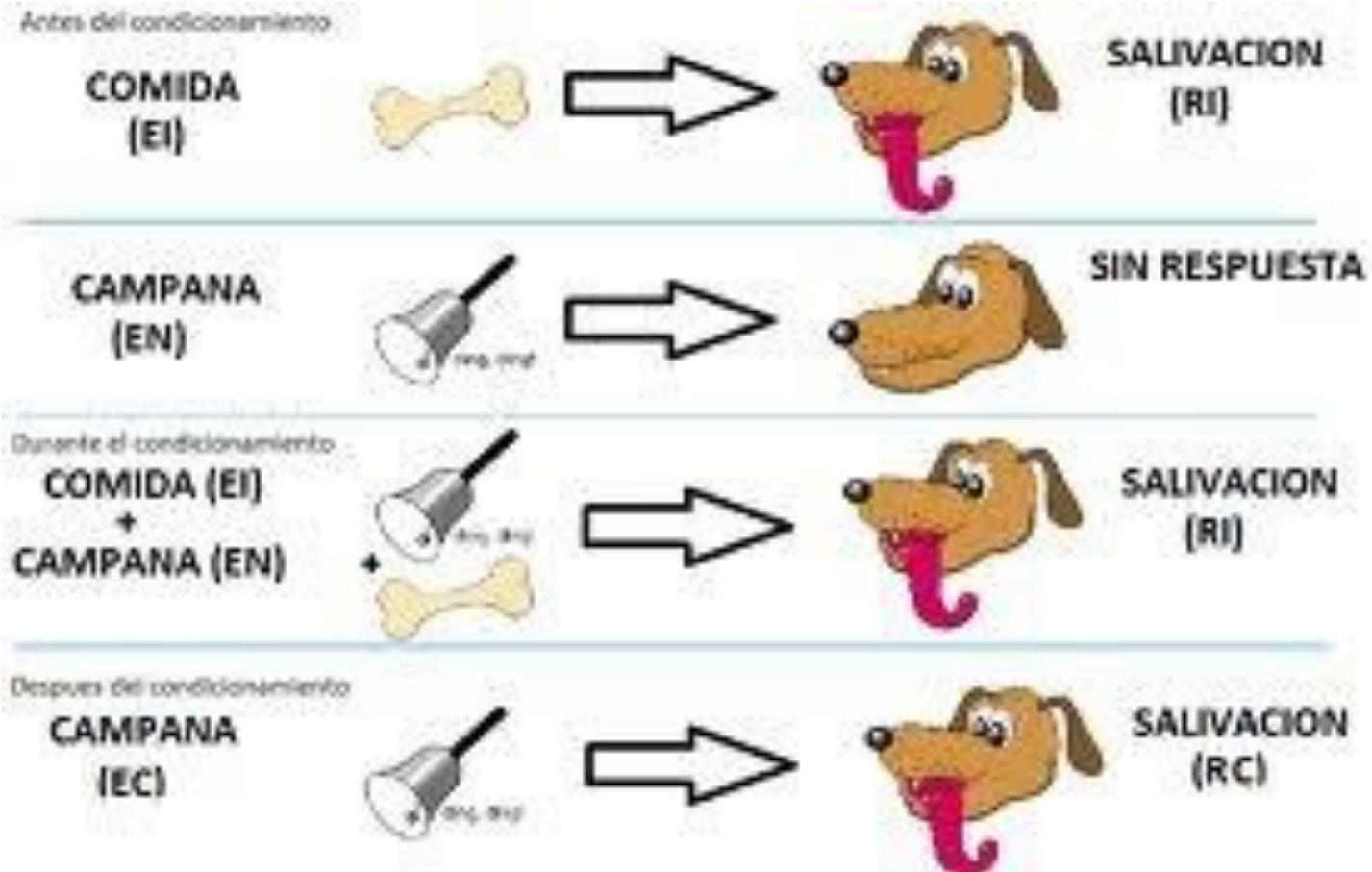
## 2.2 Conductismo

- También conocido como psicología comportamental, es una teoría del aprendizaje basada en la idea de que todos los comportamientos se adquieren a través del condicionamiento.
- Padre del conductismo: John B. Watson
- “El comportamiento es el resultado de la experiencia”

Según el conductismo clásico cualquier persona, puede ser entrenada para actuar de una manera particular mediante el condicionamiento correcto.



# Condicionamiento clásico



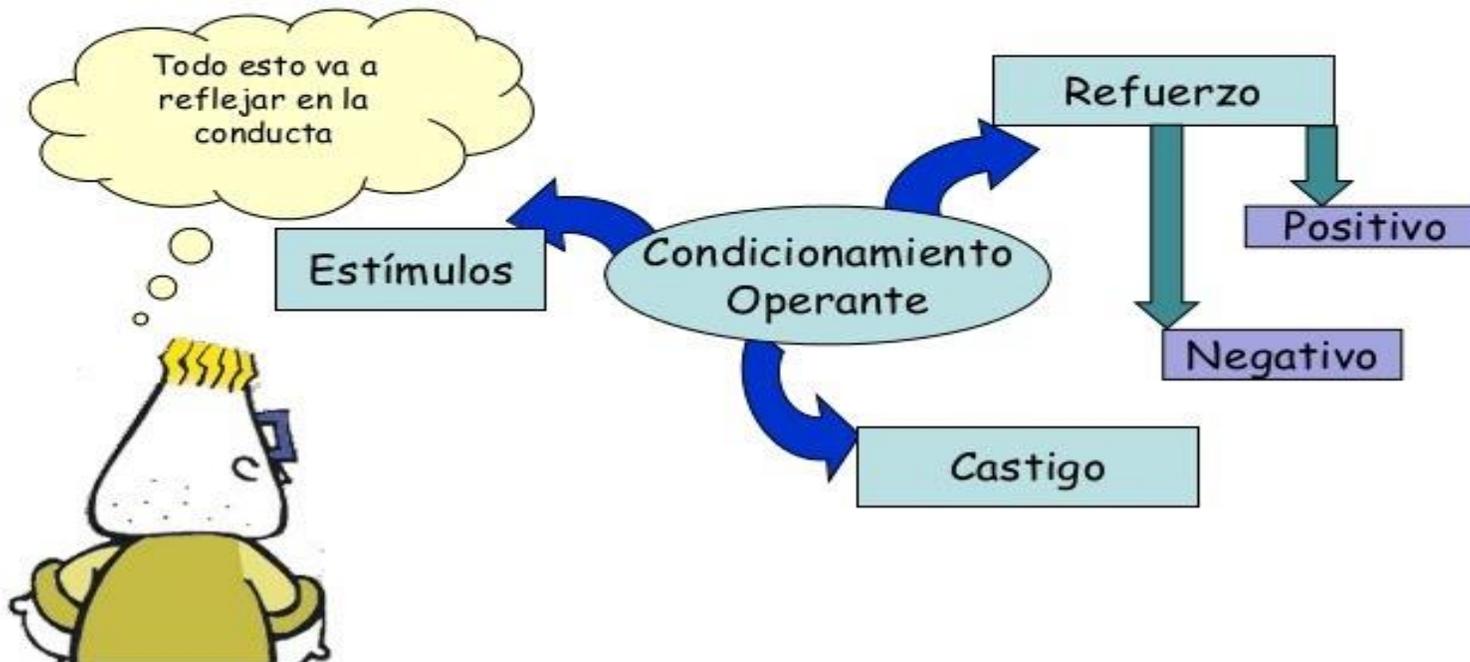
# Condicionamiento clásico



# Condicionamiento operante

## CONDICIONAMIENTO OPERANTE

- Elementos que lo componen:



## CONDICIONAMIENTO CLÁSICO

Aprendizaje por la asociación de dos estímulos: uno indica la aparición del otro

Las respuestas involuntarias se producen antes que el proceso de condicionamiento

Se basa en comportamientos involuntarios: pensamientos, emociones y sentimientos

Las respuestas del organismo están bajo el control del estímulo

El organismo desempeña un papel pasivo

## CONDICIONAMIENTO OPERANTE

Aprendizaje debido a las consecuencias de un comportamiento pasado

El proceso de condicionamiento se produce en función de las consecuencias posteriores

Se basa en el comportamiento voluntario del organismo

Las respuestas son controladas por el organismo

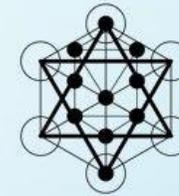
El organismo desempeña un papel activo



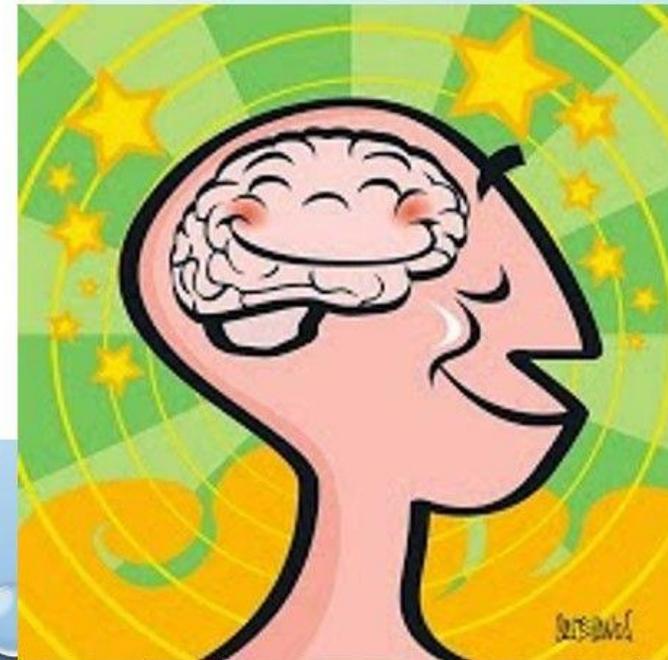
# ENFOQUE HUMANISTA

## ¿Que es el Humanismo?

- ▶ Es una psicología de la salud no de la enfermedad
- ▶ No se centra en casos clínicos sino en personas sanas, pero tal vez insatisfechas
- ▶ Pretende ayudar a la persona a auto realizarse



TAROT TERAPÉUTICO  
**CABALISTA**  
S H A L O M



**Tercera Fuerza**

# El valor de la experiencia percibida

- lo que pensamos, lo que sentimos, lo que percibimos y lo que hacemos. Todos están interrelacionados, tienen la misma importancia y se influyen mutuamente, por lo que no tiene sentido aislarlos.



# El hombre es un todo global

- Más allá de la simple suma de sus partes, en que mente y cuerpo interactúan de manera conjunta y relacionada.



# Dejar de pensar en términos de paciente-enfermo.

- Los problemas psicológicos son dificultades para actualizar o realizar nuestro potencial de crecimiento.



# Centrarse en el estudio de la persona sana

- Más que en mecanismos clásicos como neurosis o psicosis. El hombre tiende a buscar un estado mental sano de equilibrio, plenitud y realización personal.



# Necesidades básicas humanas y autorrealización personal (Maslow)



Maslow cree que la psicología debe centrarse en el estudio de personas sanas y emocionalmente sin problemas ya que, para él, la persona es naturalmente buena y tiende a su autorrealización personal (*"El hombre autorrealizado"*).

# ESTADIOS

- ➔ • Las primeras necesidades que debe cubrir la persona son las de supervivencia vital o fisiológica, básicamente alimentación y bebida, sin las cuales no podría vivir.
- ➔ • Una vez cubiertas estas primeras, precisa tener una seguridad, seguridad que le puede proporcionar un techo: el hogar, la familia, y la normativa social de protección.
- ➔ • En tercer lugar toda persona tiene la necesidad de sentirse miembro de un grupo, aceptado y apreciado por los componentes del mismo.
- ➔ • Cubiertas las tres primeras necesidades, la persona tiene la necesidad de ser valorada positivamente como persona y como profesional en su trabajo.
- ➔ • El siguiente escalón es el de la autorrealización personal: Todos decidimos nuestro proyecto de vida: conseguir una carrera determinada, que nos permita un trabajo, que nos de satisfacción en su desempeño y remuneración suficiente para alcanzar la autonomía económica personal

# NO AUTOREALIZACIÓN

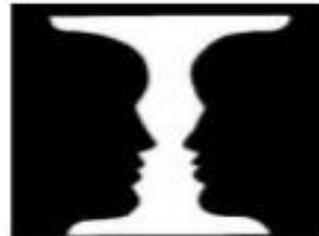
- Solo en caso de que sus circunstancias ambientales externas o su propia voluntad impidan la satisfacción de alguna de estas necesidades básicas la persona no podrá autorrealizarse y se producirán la frustración correspondiente y las reacciones autoagresivas o heteroagresivas, que supondrán la situación de desequilibrio, o falta de “bondad”



# Gestalt

## PSICOLOGIA DE LA GESTALT

La Psicología de la Gestalt (o de la Forma) nos explica que nuestra mente da forma a conceptos complejos mucho más allá de los elementos que percibimos a través de los canales sensoriales y de la memoria, y para ello utiliza varios Principios simplificadores:



# historia sobre la Gestalt

- Apareció en la Alemania de principios de siglo XX como reacción a la psicología conductista.
- Ponía énfasis en los efectos que el contexto familiar, y por extensión social y cultural, tiene sobre nosotros.
- Todos creamos en nuestra mente imágenes más o menos coherentes sobre nosotros y lo que nos rodea



# CARACTERISTICAS

- La palabra alemana *Gestalt*, que muchas veces se traduce al español como "forma", representa este proceso por el que construimos marcos de percepción de la realidad.
- Todas las personas interpretamos la realidad y tomamos decisiones sobre ella en base a estas "formas" o "figuras" mentales que vamos creando sin darnos cuenta
- Se centra en dar explicaciones acerca de nuestra manera de percibir las cosas y tomar decisiones a partir de las "formas" que creamos.



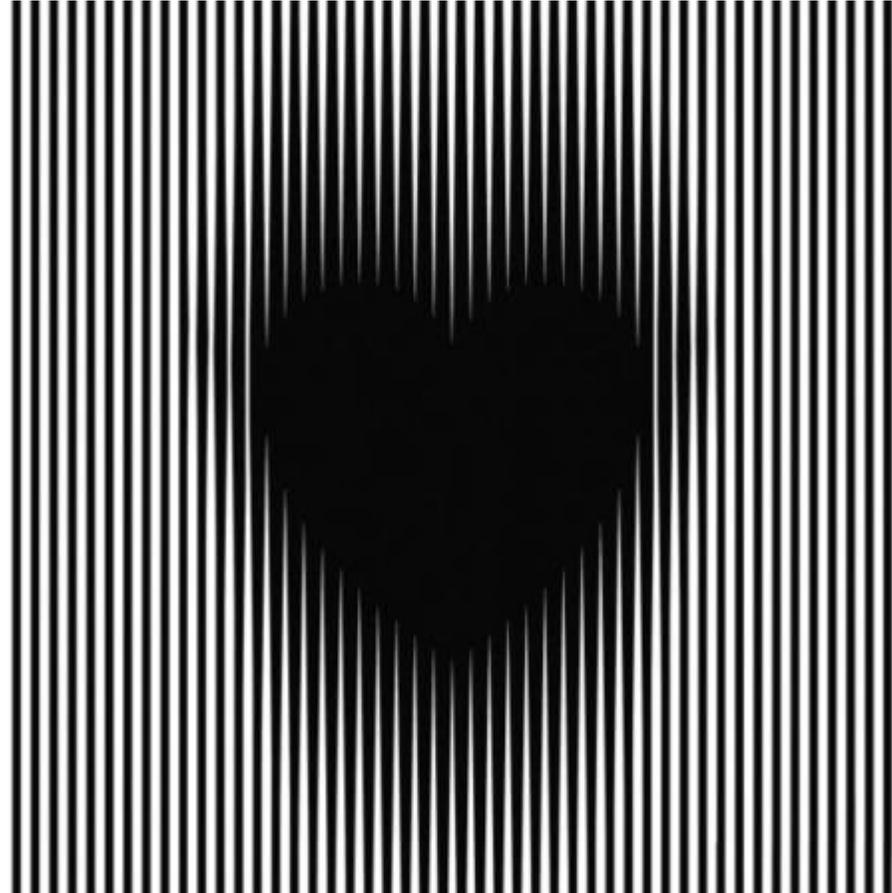
# La teoría de la Gestalt y el concepto de "forma"

- La teoría de la Gestalt, **niega que exista un "todo" perceptivo que esté compuesto por el conjunto de datos que van llegando a nuestro cuerpo.**
- Aprendemos acerca de lo que nos rodea no sumando el conjunto de piezas de información que nos llegan a través de los sentidos, sino a partir de las "figuras" que se crean en nuestra mente.



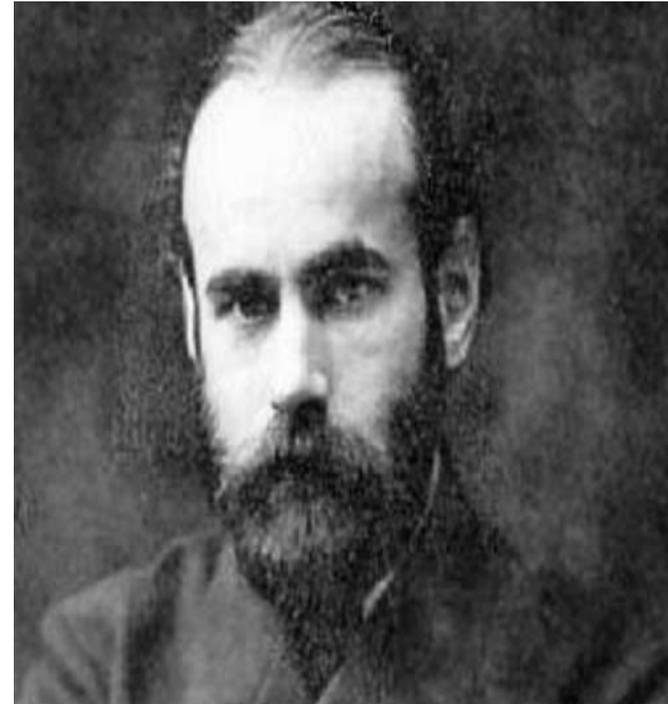
# Ejemplos para entender la idea de "forma"

- Secuencia de imágenes en movimiento.
- Ilusiones ópticas



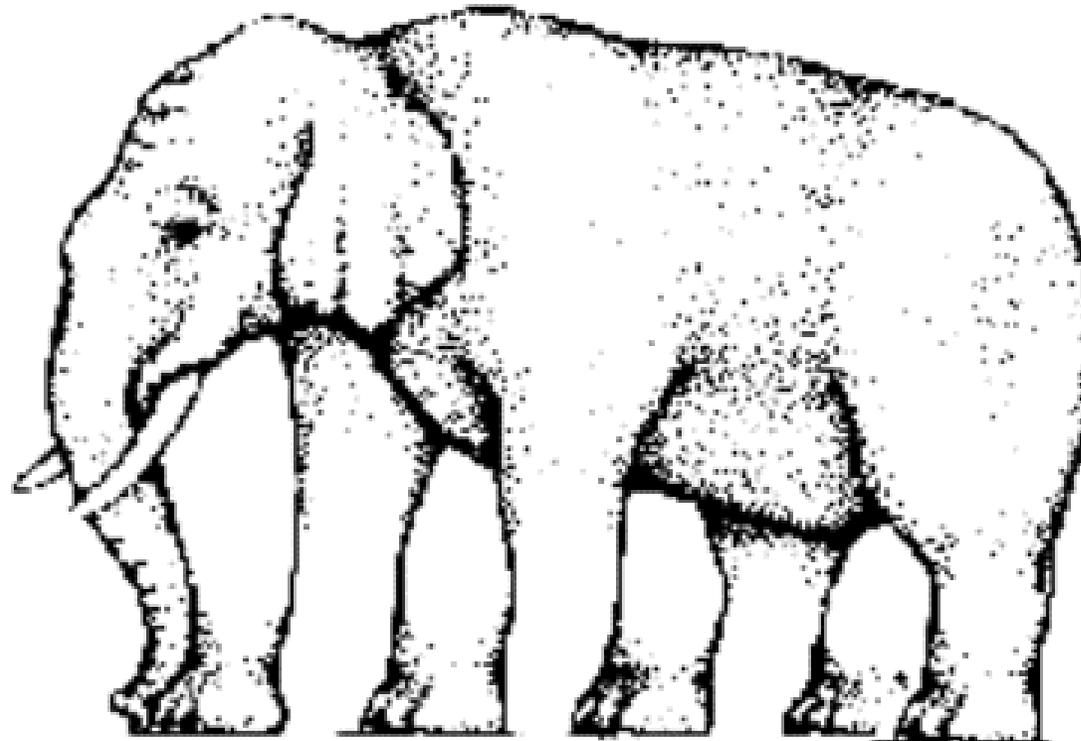
# Las leyes de la Gestalt

- Estas son las leyes de la Gestalt, que fueron propuestas en un inicio por el psicólogo Max Wertheimer, cuyas ideas fueron desarrolladas y reforzadas por Wolfgang Köhler y Kurt Koffka.



## *ley de la buena forma*

- ***Lo que percibimos con mayor exactitud y rapidez son aquellas formas más completas pero, al mismo tiempo, más simples o simétricas.***



# Otras leyes de la teoría de la Gestalt :

- **La ley de la figura-fondo:** no podemos percibir una misma forma como figura y a la vez como fondo de esa figura. El fondo es todo lo que no se percibe como figura.

Nuestro cerebro tiende a separar el fondo de los demás elementos importantes, pero se basa en la premisa que no existe figura sin un fondo que



- **Ley de la continuidad:** si varios elementos parecen estar colocados formando un flujo orientado hacia alguna parte, se percibirán como un todo.

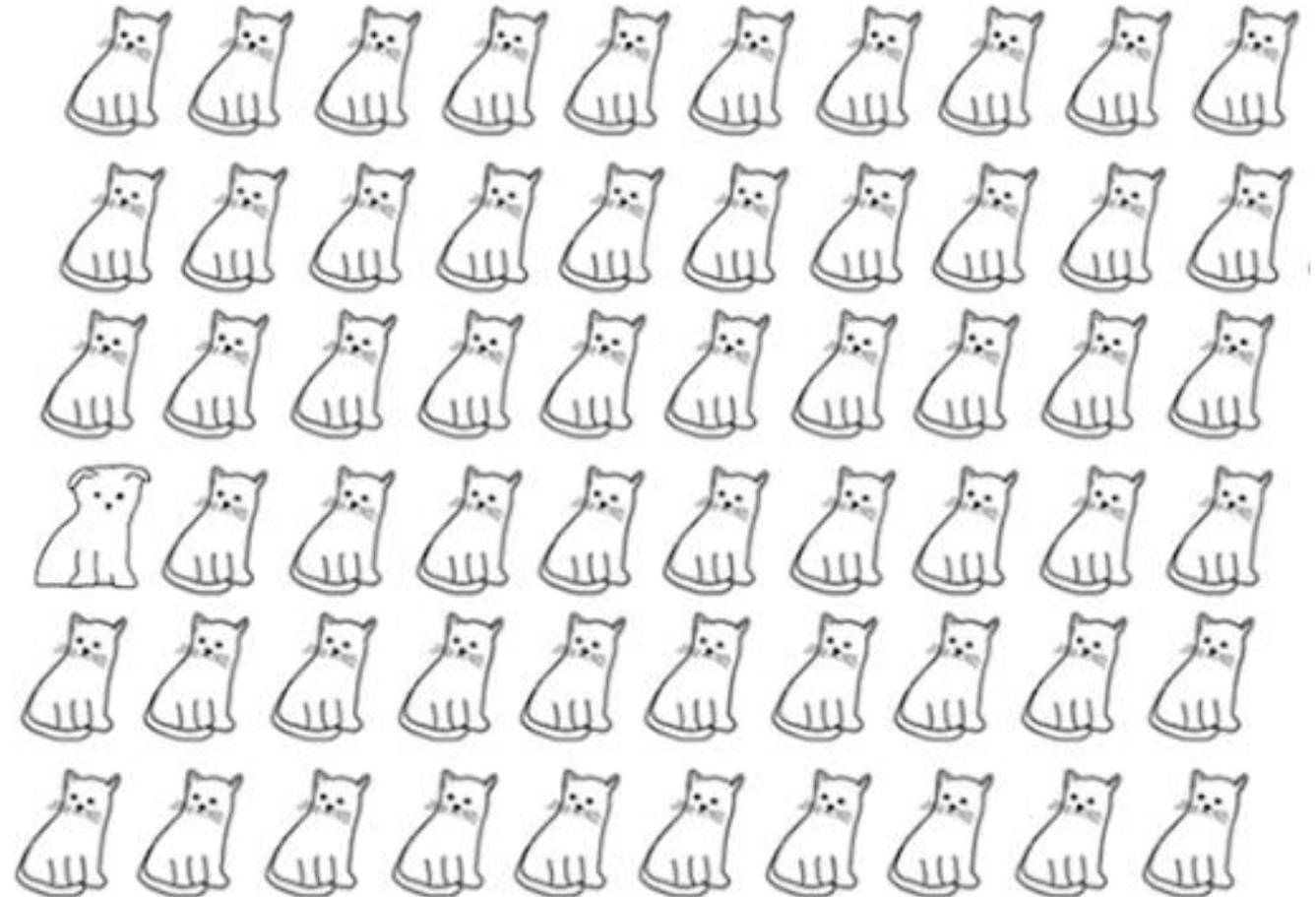


- **Ley de la proximidad:** los elementos próximos entre sí tienden a percibirse como si formaran parte de una unidad.

Los elementos parecidos son percibidos como pertenecientes a la misma forma. Nuestro cerebro agrupa cosas que tienen alguna propiedad visual común, como el color o el movimiento.



- **Ley de la similitud:** los elementos parecidos son percibidos como si tuvieran la misma forma.



- **La ley de cierre:** una forma se percibe mejor cuanto más cerrado está su contorno.



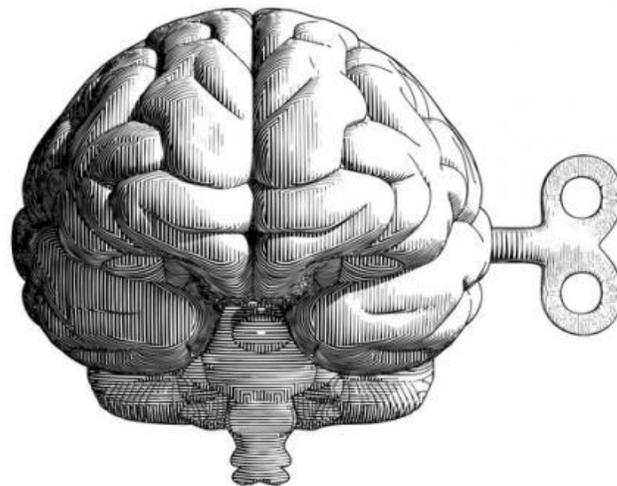
- **Ley de la compleción:** una forma abierta tiende a percibirse como cerrada.

Si un contorno no está completamente cerrado, la mente tiende a cerrarlo, incorporando los elementos que son más fáciles de incluir.



# Enfoque cognitivo

- **La psicología cognitiva se encarga de estudiar los procesos mentales internos:**
- La percepción, el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, resolución de problemas y el aprendizaje



# Metáfora computacional de la teoría cognitiva

- La “metáfora computacional de la mente” de la teoría cognitiva describe la mente humana como un procesador de información parecido a un ordenador, que analiza las operaciones funcionales de la mente y es capaz de elaborar sus hipótesis en función de los estímulos causales.

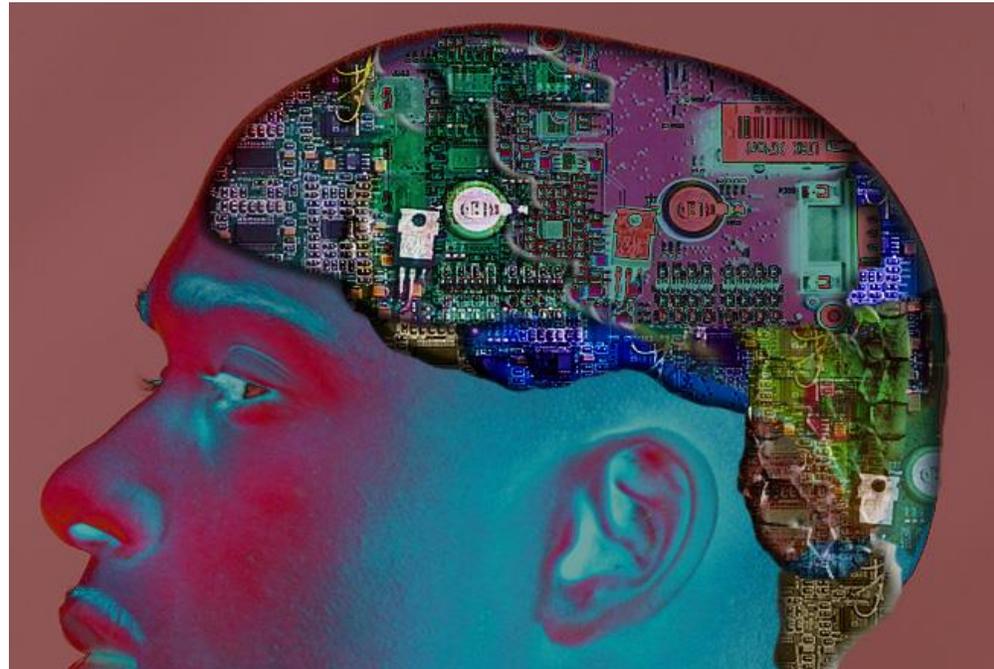


# Teoría computacional de la mente

- Fodor y Garrett (1975) afirmaban que los sistemas neuronales parecen tener representaciones innatas que hacen referencia a la propiedad de pensar.
- Se considera que la mente es un sistema de procesamiento de la información que trabaja de forma similar a como lo hace un ordenador.



- La organización computacional de la memoria **a corto plazo**, por ejemplo, sería algo similar a la unidad central de procesamiento (CPU), mientras que la memoria a largo sería parecida al disco duro de un PC moderno.



# Aplicaciones de la Psicología Cognitiva

-  • Como proporcionar herramientas para mejorar la memoria.
-  • Ayuda a las personas a recuperarse tras una lesión cerebral
-  • Ofrece tratamientos eficaces para mejorar los trastornos del aprendizaje.



# Aplicaciones clínicas de la Psicología cognitiva

- Trastornos degenerativos del cerebro o lesiones cerebrales.
- Trastornos cognitivos
- Patrones de pensamiento pesimistas
- Indefensión aprendida.

