



Psicología General

Tercer Cuatrimestre

Mayo – Agosto

Marco Estratégico de Referencia

Antecedentes históricos

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1978 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor Manuel Albores Salazar con la idea de traer educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tardes.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en julio de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró en la docencia en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de cobranza en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de

los jóvenes que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra universidad inició sus actividades el 19 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a las instalaciones de carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

Misión

Satisfacer la necesidad de educación que promueva el espíritu emprendedor, basados en Altos Estándares de calidad Académica, que propicie el desarrollo de estudiantes, profesores, colaboradores y la sociedad.

Visión

Ser la mejor Universidad en cada región de influencia, generando crecimiento sostenible y ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

Valores

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

Escudo



El escudo del Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

Eslogan

“Pasión por Educar”

Balam



Es nuestra mascota, su nombre proviene de la lengua maya cuyo significado es jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen a los integrantes de la comunidad UDS.

Psicología General

Objetivo de la materia:

El alumno establecerá los vínculos entre su concepción acerca de la formación y la realidad, que pueda caracterizar históricamente el desarrollo de la Psicología y la influencia que está a ejercido en la explicación del acontecimiento de los individuos.

UNIDAD I: PSICOLOGIA COMO CIENCIA

- 1.1 Campo de estudio y su aplicación.
- 1.2 Perspectivas históricas
- 1.3 Psicología como ciencia
- 1.4 Campos aplicados a la psicología

1.5 UNIDAD II: GRANDES SISTEMAS DE LA PSICOLOGIA

- 2.1 Psicoanálisis
- 2.2 Conductismo
- 2.3 Enfoque humanista
- 2.4 Gestalt
- 2.5 Enfoque cognitivo

UNIDAD III: SENSACIÓN Y PERSEPCIÓN.

- 3.1 Naturaleza del proceso perceptual
- 3.2 Bases fisiológicas de la percepción, sensaciones.
- 3.3 La atención y la selección de información.
- 3.4 Organización de la información a nivel cognitivo.

UNIDAD IV: ESTADOS DE CONSCIENCIA.

- 4.1 Concepto de consciencia
- 4.2 Evolución del estudio de la consciencia
- 4.3 Estados de consciencia.
- 4.4 El sueño como estado de consciencia
- 4.5 Características del sueño.

Bibliografía:

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=84704>

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-disociativos/fuga-disociativa>

Criterios de evaluación:

No	Concepto	Porcentaje
1	Trabajos Escritos	10%
2	Actividades web escolar	20%
3	Actividades Áulicas	20%
4	Examen	50%
Total de Criterios de evaluación		100%

PSICOLOGIA GENERAL.

UNIDAD I: PSICOLOGIA COMO CIENCIA.

Historia de la Psicología.

Consideramos necesario hacer una distinción entre lo que es la historia de las ideas psicológicas y la historia de la psicología. La primera se ocuparía de todas aquellas concepciones, que se han dado a lo largo de la historia y en diferentes disciplinas (por ejemplo, en la filosofía o la medicina), dirigidas a la comprensión de algún aspecto o proceso psicológico.

En cambio, la historia de la psicología se concibe aquí como la historia de una ciencia.

Como tal, también se le considera producto de una discontinuidad. Su origen se marca por la ruptura con un conocimiento anterior. Por ello, afirmamos que la psicología surge como disciplina independiente durante el siglo XIX.

La concepción discontinuista de la ciencia rechaza la figura del precursor. Esto significa que no busca entender el surgimiento y desarrollo de una ciencia con base en largas cadenas de autores o pensadores que ya antes habían descubierto algo que ya antes otro había descubierto parcialmente, etc. Tampoco debe pensarse que una disciplina nace espontáneamente, "como Atenea de la cabeza de Zeus" (Koyré, 1980, p. 180). El surgimiento de una disciplina independiente, de una nueva ciencia es preparada por un gran esfuerzo del pensamiento.

Para algunos es difícil comprender la noción de discontinuidad en la historia de la ciencia y, por consiguiente, reconocerla en la historia de la psicología. | Generalmente, en los cursos de historia, se sigue una idea evolucionista, de acumulación de hechos o conocimientos a lo largo de la historia de la humanidad, esto es, una idea continuista de la historia.

En el caso de la historia de la ciencia, durante el siglo XX, dos importantes historiadores de la ciencia desarrollaron una interpretación diferente, discontinuista. Por una parte, Gastón Bachelard, basado en numerosos ejemplos tomados de la historia del pensamiento científico, encontró que para la formulación y comprensión de conocimientos científicos es necesaria una "ruptura epistemológica". Por ello, considera que los seres humanos, para conocer verdaderamente debemos ir en contra de conocimientos anteriores, mal adquiridos, prejuiciosos. Sólo así se pueden superar los obstáculos epistemológicos.

Algunos de los obstáculos que deben superarse son: la opinión y la observación básica, que deben sustituirse por el ejercicio de la razón y la experimentación. Por otra parte, Alexander Koyré desarrolló una concepción discontinuista, basándose también en casos provenientes de la historia de la ciencia y mostró, por ejemplo, que el surgimiento de la ciencia mecanicista del siglo XVII no era el producto del cúmulo de conocimientos aportados desde los griegos, durante la edad media y hasta el renacimiento. Por el contrario, mostró que la ciencia moderna era el producto de una revolución del pensamiento, de una discontinuidad con todo pensamiento anterior. Así, mientras que los antiguos y medievales concebían como opuestos al cielo y la tierra, la nueva ciencia suprimió esa oposición, así como el cosmos cerrado y jerarquizado, para concebir un universo ilimitado, homogéneo (regido por las mismas leyes) y geométrico. Una interpretación discontinuista de la historia de la psicología nos permite comprender el origen y desarrollo de esta disciplina a partir del siglo XIX, así como los problemas y críticas que ha enfrentado desde su surgimiento.

Durante siglos, las ideas sobre lo psicológico se investigaron y discutieron en el contexto de la filosofía. Con el advenimiento de la ciencia moderna (siglos XVI y XVII) y el desarrollo de métodos y técnicas propios de las ciencias naturales (siglos XVII y XVIII), los científicos procedentes de distintos campos -biólogos fisiólogos, físicos y médicos- intentaron aplicar estas herramientas al estudio de la realidad psicológica. La ciencia natural ofrecía un cuerpo teórico y metodológico que permitía abandonar el terreno del conocimiento especulativo y entrar de lleno en el dominio del conocimiento científico.

Esta transición no fue exclusiva de la psicología, el conjunto de las ciencias humanas o sociales recorrieron un camino similar. La constitución de las disciplinas sociales como ciencias fue un proceso lento que se inició a fines del siglo XVI y se desarrolló durante los siglos XVII y XVIII. Sin embargo, la consolidación de estas disciplinas como dominios independientes del conocimiento sólo se dio hasta el siglo XIX.

En el siglo XVII, la filosofía asumió la tarea de fundamentar el conocimiento producido por la naciente ciencia moderna. Los proyectos filosóficos del racionalismo y del empirismo desarrollaron sus respectivas concepciones en relación con la justificación del conocimiento verdadero. Estas concepciones involucraban temas tanto epistemológicos como psicológicos. Así, los fundamentos filosóficos y epistemológicos que cada proyecto establecía hicieron posible o impidieron que los aspectos psicológicos obtuvieran la especificidad necesaria para convertirse posteriormente en una disciplina independiente.

Sobre el racionalismo cartesiano aquí se hace una presentación breve ya que se indica en la bibliografía básica otro texto donde se desarrolla este tema [Monroy Nasr, Z. (2003)].

R. Descartes emprendió la tarea de fundamentar metafísicamente la ciencia, sobre todo la física mecanicista y matematizada. Esa fundamentación abarca dos cuestiones o sentidos: el epistemológico y el ontológico.

Con la fundamentación epistemológica, Descartes pretendía demostrar que el conocimiento que proviene de la ciencia física es verdadero. La fundamentación ontológica intentaba mostrar que el conocimiento de la estructura esencial del mundo es válido.

Para Descartes, las primeras causas o principios son el punto de partida de la investigación filosófica. Utilizando la duda como un recurso metódico, Descartes encontró el primer principio sólidamente establecido, "pienso, luego existo". A partir de éste reflexionó sobre las condiciones que le permitirían afirmar una proposición como verdadera. La regla general dice que todas las cosas que concebimos muy claras y distintas son verdaderas.

Esta regla se basa en la existencia de Dios, así como desechar la posibilidad de que el engaño y el error procedan de Él

Por medio de la duda metódica, Descartes afirmó que puede concebirse a sí mismo como una cosa pensante. Pero, una vez que estableció la existencia de Dios y su papel como garantía del conocimiento verdadero, considero que era posible reconocer con claridad y distinción la idea de cuerpo. La distinción entre cuerpo y alma da origen a la concepción de dos sustancias universales separadas: la extensión y el pensamiento.

Este dualismo ontológico sirve como fundamento para la ciencia física y hace posible la concepción geométrica del mundo físico. Todos los cuerpos se definen como extensión y las únicas propiedades que pueden determinar su naturaleza y función como objetos materiales son la figura, el tamaño y el movimiento.

Ahora, Descartes afirma que las sustancias universales (pensamiento y materia) pueden existir separadamente. Esto, no significa que, de hecho, se encuentren siempre separadas. En el hombre, el cuerpo y el alma existen unidos e interactúan. La unión del alma y el cuerpo en el hombre tiene un carácter substancial, ya que sin ella un hombre sería tal.

Así, por un lado, se afirma la existencia separada e independiente de las sustancias extensa y pasante, como fundamento ontológico para la ciencia física. Pero, por otro lado, en el hombre estas sustancias se encuentran unidas e interactuando substancialmente.

Muchas controversias surgieron, tanto durante la vida del filósofo como después de su muerte, con respecto a la posibilidad de tal unión. Sin entrar al examen de estas controversias haremos algunas consideraciones al respecto.

Efectivamente, Descartes no establece ningún principio claro y distinto que explique cómo se realiza la unión del cuerpo con el alma. Sin embargo, esta es una tesis fundamental para el pensamiento cartesiano. Expresa la esencia de lo humano. La posesión de un alma racional es la diferencia básica entre los hombres y los animales. Debe quedar claro que al elaborar su filosofía, Descartes no tenía como objetivo principal desarrollar una concepción específica acerca de lo psicológico. No obstante, en su fundamentación metafísica se encuentra presente este aspecto.

Para caracterizar, dentro de una teoría del conocimiento, la manera como el entendimiento hace posible el conocimiento verdadero, Descartes recurre a un acontecimiento psicológico. Las ideas innatas, constitutivas del entendimiento humano, son una facultad psicológica y permiten al hombre alcanzar la verdad. Descartes otorga un lugar privilegiado a la razón, en términos no sólo epistemológicos, sino también ontológicos. Por medio de la razón se conoce con certeza y el hombre es distinto de los animales.

La psicología empezó a ser reconocida como disciplina científica distinguible de la filosofía o la fisiología a fines del siglo XIX, y tiene sus raíces en periodos más antiguos de la historia de la humanidad.

En el Papiro Ebers (aprox. 1550 adC) se encuentra una breve descripción de la depresión clínica. El texto está lleno de encantamientos y recetas mágicas para alejar demonios y otras supersticiones, y también se puede observar una larga tradición de práctica empírica y observación de este tipo de problemas.

A pesar del origen griego de la palabra Psicología, en la cultura helénica sólo existen referencias a la psique (esto es, alma o espíritu), como una fuente de preocupación de los filósofos post-socráticos (Platón y Aristóteles en particular) ante cuestionamientos acerca de si el hombre, desde el nacimiento, contaba con ciertos conocimientos y habilidades, o si esto lo adquiriría con la experiencia. Los cuestionamientos también se relacionaban con la capacidad del hombre para conocer el mundo.

Estas interrogantes contaron con un gran número de aportaciones de la filosofía, que intentaban explicar la naturaleza de la psique, sus aptitudes, y los contenidos adquiridos. Hasta el siglo XVI no hubo planteamientos pre-científicos al respecto. René Descartes afirmaba que el cuerpo funcionaba como una máquina mecánica perfecta, distinguiéndola del alma porque esta era independiente y única, con algunas ideas innatas que serían determinantes para ordenar la experiencia que los individuos tendrían del mundo.

Thomas Hobbes y John Locke, de la tradición empírica inglesa, le daban un lugar muy importante a la experiencia en el conocimiento humano, destacando el papel de los sentidos para recoger información del mundo físico, de lo cual se desprendía el concepto de verificación de las ideas correctas por contrastación con la información sensorial.

En el siglo XVI la psicología aún era considerada algo así como parte de la teología, pero la aparición de las disciplinas médicas impulsó la concepción de lo espiritual (lo relacionado con el alma) en términos de funciones cerebrales. En este momento se sitúan las referencias de Thomas Willis a la Psicología en La doctrina del Alma, y su tratado de anatomía de 1672 De Anima Brutorum (Dos discursos acerca del alma de los brutos).

En el siglo XIX aparecieron los primeros intentos de adoptar métodos específicos para ahondar en el conocimiento del comportamiento humano, que es lo que se entiende como psicología científica, hecho que es asociado a Willhelm Wundt (1832-1920), un profesor de medicina y fisiología de la Universidad de Leipzig fundó en Leipzig el primer Instituto de Psicología en el mundo, y el primer laboratorio científico de psicología, en 1879. Este hecho es la fundación de la Psicología como ciencia formal.

Wundt y sus discípulos se concentraron en el estudio de los contenidos de la consciencia, mediante el método de la introspección rigurosa, que consistía en la descripción de las percepciones y sensaciones que el observador tenía ante la estimulación y las primeras escuelas psicológicas empezaron a establecerse: el Estructuralismo de Wundt y Titchener, y el Funcionalismo del médico y filósofo William James. El primero se concentraba en la forma y la estructura de los contenidos de la conciencia, y el segundo en los actos y funciones de la mente.

Hacia 1900, Freud estableció el método psicoanalítico, que ha ejercido una gran influencia sobre la gran influencia moderna. En 1920, John Watson publicó el ensayo que definía la escuela que se conocería como conductismo, y a principios de este siglo el neurólogo Sigmund Freud creó su propia teoría, el psicoanálisis. Estas teorías siguieron desarrollándose, la primera con el trabajo de B.F. Skinner y la segunda a través del trabajo de autores como Carl Gustav Jung, Anna Freud, Melanie Klein, Erik Erikson,

Erich Fromm, Jacques Lacan, etc. Jean Piaget fue quien realizó una de las mayores aportaciones a la Psicología del siglo XX, al desarrollar la teoría de la epistemología genética, sobre la construcción del aspecto cognitivo del sistema psíquico.

La Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas. Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas.

Etimológicamente, Psicología o Psicología, proviene del griego *psique*: alma y *logos*: tratado, ciencia. Literalmente significaría ciencia del alma; sin embargo, contemporáneamente se le conceptualiza a la Psicología como una parte de las Ciencias Humanas o Sociales que estudia: El comportamiento de los organismos individuales en interacción con su ambiente. Los procesos mentales de los individuos. Los procesos de comunicación desde lo individual a lo micro social. La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de como los seres

La psicología tiene muchas grandes subdivisiones. La psicología del desarrollo trata de los procesos del crecimiento y del cambio a lo largo de la vida, desde el periodo prenatal hasta la vejez y la muerte. La psicología fisiológica se centra en los sistemas nerviosos y químicos del organismo, estudiando cómo influyen en el pensamiento y en la conducta. La psicología experimental investiga los procesos psicológicos básicos: aprendizaje, memoria, sensación, percepción, cognición, motivación y emoción. La psicología de la personalidad estudia las diferencias entre los individuos en rasgos como ansiedad, agresividad y autoestima. La psicología clínica y de consejería se especializa en diagnosticar y tratar los trastornos psicológicos, mientras que la psicología social se concentra en cómo las personas influyen mutuamente en sus pensamientos y en sus acciones. Finalmente, la psicología industrial y organizacional examina los problemas en el lugar de trabajo y en distintos tipos de organizaciones.

Algunas cuestiones fundamentales se encuentran en varias ramas de la psicología, unificándolas con temas similares. He aquí algunas de ellas:

- 1) ¿se debe la conducta más a rasgos internos que a situaciones externas?
- 2) ¿cómo interactúan los genes y la experiencia para influir en la gente?

- 3) ¿en qué medida conservamos nuestra identidad al desarrollarnos y en qué medida cambiamos?
- 4) ¿en qué se distinguen las personas por la forma de pensar y de actuar?
- 5) ¿qué relación existe entre la experiencia interna y los procesos biológicos?

La psicología como ciencia

Por ser una ciencia, la psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas a las preguntas. Este método incluye lo siguiente: rigurosa observación y obtención de datos, esfuerzos por explicar las observaciones formulando teorías sobre las relaciones y las causas, y la prueba sistemática de hipótesis (o predicciones) para rechazar las teorías que no sean válidas.

Las pseudociencias, como la astrología y la quiromancia, no fundamentan sus prácticas ni sus teorías en la evidencia y en la investigación.

I.1 Campo de estudio y su aplicación.

Psicología básica:

Se refiere a la teoría psicológica sobre la conducta y los procesos mentales.

Psicología general:

Se encarga del estudio del comportamiento de los organismos individuales, procesos afectivos e intelectuales y el sistema psíquico.

Psicología Experimental:

Aplicación de técnicas de laboratorio, semejantes a las de las ciencias naturales para el estudio del comportamiento y los fenómenos psíquicos, entre los que se incluyen

elementos de estudio tradicionales de la psicología, como la percepción, la memoria, el pensamiento, el aprendizaje y la resolución de problemas.

Psicofisiológica:

Es una tendencia de la psicología experimental que considera las funciones psíquicas desde el punto de vista fisiológico.

Psicología Social:

Rama de la psicología que estudia como el entorno social influye, directa o indirectamente, en el comportamiento de los individuos.

La psicología social comprende diversas teorías que pueden ser clasificadas como teorías del equilibrio. Son las que se ocupan, tanto teórica como prácticamente, de cómo y por qué cambian los individuos sus actitudes.

Psicología evolutiva:

Psicología evolutiva o del desarrollo humano. Los psicólogos denominan desarrollo al cambio psicológico que se da a lo largo de la vida.

Psicología de la personalidad:

se encarga de estudiar lo que nos caracteriza como individuos (nuestra personalidad). Busca entender cómo ésta comporta, que influencia recibe durante su desarrollo, como puede medirse o modificarse.

Psicología Aplicada. Actividades profesionales de los psicólogos.

Psicología Educativa:

Es una ciencia que se identifica con dos campos de estudios: la psicología y las ciencias de la educación. Estudia los mecanismos implicados en el aprendizaje de un sujeto y los factores que intervienen en los centros educativos y que influyen de forma indirecta en la enseñanza y el aprendizaje, encargándose no solo del aprendizaje positivo sino también del negativo.

El psicólogo de la educación suele desarrollar su actividad profesional en los sistemas sociales dedicados a la educación en todos sus niveles y modalidades, durante todo el ciclo vital de la persona. También interviene en los procesos psicológicos que puedan afectar al aprendizaje o que deriven de él, independientemente de su origen (personal, grupal, social, de salud, etc.) Se responsabiliza de las implicaciones educativas de su intervención profesional, y si lo necesita puede coordinarse con otros profesionales.

Psicología Clínica:

La psicología clínica es la que se encarga del estudio, diagnóstico o tratamiento de problemas o trastornos psicológicos o conducta anormal. Se dedica al bienestar humano y se enfatiza en la búsqueda del conocimiento. Las funciones del psicólogo clínico consisten en la prevención, diagnóstico y tratamiento de todo tipo de trastornos de la conducta que pueda presentar una persona.

El campo de acción es muy grande se puede encargar desde pequeños desajustes en la relación del individuo con su medio (neurosis, fobias, timidez, etc.), hasta patologías que puedan destruir casi por completo la personalidad del sujeto como por ejemplo la esquizofrenia. Los problemas clínicos se formulan en términos de hipótesis para ser comprobadas a través de los encuentros con los pacientes que dan cuenta de su estado mental.

La práctica clínica supone necesariamente la investigación. Recursos Humanos: en la gestión de organizaciones, se llama recursos humanos al conjunto de los empleados o colaboradores de esa organización. Lo más común es llamar así a la función que se ocupa de adquirir, desarrollar, emplear y retener a los colaboradores de la organización.

Psicología del Deporte:

La psicología del deporte es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte.

1.2 Perspectivas históricas

La psicología empezó a ser reconocida como disciplina científica distinguible de la filosofía o la fisiología a fines del siglo XIX, y tiene sus raíces en periodos más antiguos de la historia de la humanidad. En el Papiro Ebers (aprox. 1550 adC) se encuentra una breve descripción de la depresión clínica.

El texto está lleno de encantamientos y recetas mágicas para alejar demonios y otras supersticiones, y también se puede observar una larga tradición de práctica empírica y observación de este tipo de problemas. A pesar del origen griego de la palabra Psicología, en la cultura helénica sólo existen referencias a la psique (esto es, alma o espíritu), como una fuente de preocupación de los filósofos post-socráticos (Platón y Aristóteles en particular) ante cuestionamientos acerca de si el hombre, desde el nacimiento, contaba con ciertas conocimientos y habilidades, o si esto lo adquiría con la experiencia.

Los cuestionamientos también se relacionaban con la capacidad del hombre para conocer el mundo. Estas interrogantes contaron con un gran número de aportaciones de la filosofía, que intentaban explicar la naturaleza de la psique, sus aptitudes, y los contenidos adquiridos. Hasta el siglo XVI no hubo planteamientos pre-científicos al respecto. René Descartes afirmaba que el cuerpo funcionaba como una máquina mecánica perfecta, distinguiéndola del alma porque esta era independiente y única, con algunas ideas innatas que serían determinantes para ordenar la experiencia que los individuos tendrían del mundo.

Thomas Hobbes y John Locke, de la tradición empírica inglesa, le daban un lugar muy importante a la experiencia en el conocimiento humano, destacando el papel de los

sentidos para recoger información del mundo físico, de lo cual se desprendía el concepto de verificación de las ideas correctas por contrastación con la información sensorial. En el siglo XVI la psicología aún era considerada algo así como parte de la teología, pero la aparición de las disciplinas médicas impulsó la concepción de lo espiritual (lo relacionado con el alma) en términos de funciones cerebrales. En este momento se sitúan las referencias de Thomas Willis a la Psicología en La doctrina del Alma, y su tratado de anatomía de 1672 De Anima Brutorum (Dos discursos acerca del alma de los brutos).

En el siglo XIX aparecieron los primeros intentos de adoptar métodos específicos para ahondar en el conocimiento del comportamiento humano, que es lo que se entiende como psicología científica, hecho que es asociado a Willhelm Wundt (1832-1920), un profesor de medicina y fisiología de la Universidad de Leipzig fundó en Leipzig el primer Instituto de Psicología en el mundo, y el primer laboratorio científico de psicología, en 1879.

Este hecho es la fundación de la Psicología como ciencia formal. Wundt y sus discípulos se concentraron en el estudio de los contenidos de la consciencia, mediante el método de la introspección rigurosa, que consistía en la descripción de las percepciones y sensaciones que el observador tenía ante la estimulación y las primeras escuelas psicológicas empezaron a establecerse: el Estructuralismo de Wundt y Titchener, y el Funcionalismo del médico y filósofo William James.

El primero se concentraba en la forma y la estructura de los contenidos de la conciencia, y el segundo en los actos y funciones de la mente. Hacia 1900, Freud estableció el método psicoanalítico, que ha ejercido una gran influencia sobre la gran influencia moderna. En 1920, John Watson publicó el ensayo que definía la escuela que se conocería como conductismo, y a principios de este siglo el neurólogo Sigmund Freud creó su propia teoría, el psicoanálisis.

John B. Watson

portavoz de la escuela psicológica conocida como conductismo, sostuvo que la psicología debería ocuparse exclusivamente del comportamiento observable y mensurable. Basó gran parte de su obra en los experimentos que Ivan Pavlov realizó sobre el condicionamiento.

B. F. Skinner: una revisión del conductismo

Las ideas de B. F. Skinner se parecen a las de Watson, sólo que agregó el concepto de reforzamiento o recompensa. Con ello convirtió al sujeto en agente activo del proceso de aprendizaje. Sus ideas dominaron la psicología estadounidense hasta ya entrada la década de 1960.

Psicología de la Gestalt

De acuerdo con esta escuela psicológica, la percepción se basa en la tendencia del hombre a ver patrones, a distinguir los objetos contra el fondo y a completar las imágenes a partir de unas cuantas señales. Por su hincapié en el todo, se distingue radicalmente del estructuralismo.

Psicología existencial y humanista

La psicología existencial atribuye los problemas psicológicos a los sentimientos de enajenación que caracterizan a la vida moderna. La psicología humanista pone de relieve la meta de alcanzar plenamente nuestro potencial.

Psicología cognoscitiva

La psicología cognoscitiva es el estudio de los procesos mentales en su acepción más general; se centra en la manera en que percibimos, en que interpretamos y recuperamos

la información. A diferencia de los conductistas, estos psicólogos creen que los procesos mentales pueden y deben estudiarse con técnicas científicas. Es una corriente que ha ejercido gran influjo sobre la psicología.

Psicología evolutiva

La psicología evolutiva se centra en las funciones y en los valores adaptativos de varias conductas del hombre, tratando de entender cómo han evolucionado. Y así procura darle una nueva dimensión a la investigación psicológica.

Perspectivas múltiples de la psicología en el momento actual

Hay pocos psicólogos modernos que siguen una sola escuela del pensamiento. Creen que las teorías pueden complementarse mutuamente y enriquecer así nuestros conocimientos.

1.3 Psicología como ciencia

Han sido muchas y diversas las definiciones realizadas de Psicología en función de la escuela que ha predominado en distintos momentos. La mayor parte de los psicólogos contemporáneos están de acuerdo en definirla como ciencia del comportamiento y los procesos mentales.

El término de psicología proviene de las palabras griegas PSYCHE –que significa alma- y LOGOS –que significa estudio-, lo que revela que en sus orígenes se refería al estudio del alma –posteriormente al de la mente-. La ciencia, como hemos visto, implica el uso de herramientas tales como la observación, la descripción y la investigación experimental, para reunir y organizar información. El comportamiento incluye, en su más amplia acepción, acciones que pueden ser observadas directamente, tales como actividades físicas o verbales, así como otros procesos mentales que no pueden ser observados directamente, tales como percepción, memoria, atención, etc.

Objetivos de la psicología.

Los psicólogos se proponen cuatro objetivos o metas principales:

A.- Descripción.

Es la meta básica de todas las ciencias. Los psicólogos recopilan datos acerca de la conducta y del funcionamiento mental para estructurar una imagen coherente y precisa de estos fenómenos. Esta recopilación de datos conlleva el problema de la medición. Siempre que se puede, se observa o mide directamente. Cuando las estrategias directas son imposibles, o extremadamente difíciles, se utilizan tácticas indirectas consideradas menos exactas tales como entrevistas, cuestionarios, etc. Una vez que un fenómeno ha sido descrito con exactitud los psicólogos generalmente intentan explicarlo.

B.- Explicación.

Consiste en establecer una red de relaciones causa-efecto. Por lo general, se proponen explicaciones llamadas hipótesis, las cuales son sometidas a pruebas mediante una experimentación controlada –por ejemplo, la violencia en TV aumenta la agresividad en los niños-. Las hipótesis que encuentran algún apoyo se siguen verificando todavía más. Una prueba muy poderosa es la predicción.

C.- Predicción.

Si una hipótesis es acertada, deberá ser capaz de descubrir lo que sucederá en situaciones relacionadas –por ejemplo, si ver películas de guerra aumenta la conducta agresiva de los niños, entonces podríamos predecir, y esperar encontrar, que observar a padres agresivos también aumenta la agresividad de los menores-.

D.- Control.

Es también otra prueba poderosa de una hipótesis. Las condiciones que se suponen causan la conducta, o el proceso mental, se pueden alterar o controlar para ver si el fenómeno cambia en concordancia. El control consiste en la aplicación de conocimientos para resolver problemas prácticos –por ejemplo, si la violencia aumenta las peleas entre los niños, deberemos reducir la agresión restringiendo la violencia en la TV y enseñando a los padres y a otros a usar técnicas no violentas-. Lograr control sobre la agresión demuestra que comprendemos las condiciones verdaderas que la produjeron.

El ejemplo que hemos seguido en la explicación de los distintos objetivos de la psicología, puede resultar a todas luces una reducción absurda de los factores que afectan a la aparición de la conducta agresiva en los niños. No obstante, hemos de tener en cuenta que aunque cada psicólogo se esfuerce por comprender sólo algunos aspectos de la conducta, tienen la esperanza de poder recopilar un cuerpo armónico de información que pueda explicar toda la conducta y funcionamiento mental.

Eventualmente, los conocimientos alcanzados sistemáticamente producen leyes y teorías. En la psicología y en otras ciencias las leyes descubren relaciones regulares y predecibles. Las teorías proporcionan explicaciones de los hallazgos experimentales o datos. Las teorías desempeñan dos papeles (a) proporcionan la comprensión que constituye la meta definitiva de toda investigación, y (b) estimulan la realización de más investigaciones, ya que las teorías tiene que ser comprobadas.

Características de la psicología como ciencia.

Las características más destacables de la psicología como ciencia son:

A.- Precisión.

Los psicólogos procuran ser precisos de varias maneras (a) definiendo con toda claridad lo que van a estudiar, (b) expresando los resultados de forma numérica, y (c) comunicando estos resultados por medio de informes detallados en los que describen a sujetos, equipo,

procedimiento, tareas y resultados. La comunicación permite a otros científicos de la conducta replicar las investigaciones para verificarlas o refutarlas.

B.- Objetividad.

La objetividad del psicólogo se refiere al intento de evitar que sus prejuicios incluyan en sus estudios. La ciencia se autorregula a sí misma, dado que al tener que ser publicados los datos, la posibilidad de ser criticados, estimulan a los científicos a vigilar su trabajo contra el prejuicio (que no contaminen los datos).

C.- Empirismo.

Esta característica se refiere a que todas las afirmaciones deben estar respaldadas por estudios empíricos basados en la observación. Estos estudios pueden ser hechos directamente por el investigador o pueden conocerse por informes escritos, discursos o correspondencia personal.

D.- Determinismo.

Afirma la creencia de que todos los sucesos tiene causas naturales. Los psicólogos están convencidos de que las acciones de las personas están determinadas por un gran número de factores, algunos internos –potencialidades genéticas, emociones, pensamientos, etc.- y otros externos –influencia de otras personas, circunstancias, etc.-. No se aceptan como influencias, la magia, la suerte o los espíritus malignos. El determinismo se reduce a ciertas actitudes respecto a la explicación y predicción. Cuanto más sabemos, más comprendemos y mayor será nuestra capacidad para predecir.

En la actualidad, aún no podemos predecir con absoluta exactitud la conducta de las personas, ya que son muchos los factores determinantes que hay que considerar y muchos aspectos que aún no comprendemos.

E.- Parsimonia.

Se prefieren explicaciones sencillas que hayan sido sometidas a pruebas y que respondan a los hechos observados. Sólo se aceptarán explicaciones complejas y abstractas cuando las mas sencillas han resultado inadecuadas o incorrectas.

F.- Aperturismo.

Los psicólogos tienen que estar abiertos a las críticas, nunca pueden afirmar que sus resultados sean concluyentes, siempre deben de aceptarlos de forma provisional ya que en cualquier momento pueden ser rechazados –por ejemplo, pueden ocurrir errores debido a complicaciones del mundo real, instrumentos defectuosos o procedimientos mal diseñados-.

1.4 Campos aplicados a la psicología

La clasificación de áreas de acción de la psicología que presentamos a continuación se divide en dos grandes grupos –áreas de estudio y áreas de aplicación-. No obstante, dicha división no pretende ser ni exhaustiva ni mutuamente excluyente. De hecho, en los distintos manuales introductorios a la psicología encontramos otras clasificaciones en las que aparecen otras áreas no contempladas en esta clasificación, así como clasificaciones que consideran algunas áreas de estudio, de las que aquí reflejamos, como aplicadas o viceversa.

Psicología experimental.

Incluye el estudio de procesos psicológicos básicos, tales como percepción, sensación, aprendizaje, memoria, etc. Se trabaja principalmente en laboratorios equipados para ello, y se utilizan tanto sujetos humanos como animales en las investigaciones.

Psicología fisiológica.

Investiga las bases biológicas del comportamiento, especialmente el sistema nervioso y endocrino. En los últimos años ha habido un gran interés por la psicología neurológica. Los sujetos de estudio suelen ser humanos con lesiones cerebrales o musculares, pero sobre todo animales.

Psicología cuantitativa.

Trata de desarrollar métodos matemáticos, estadísticos y cuantitativos para estudiar y comprender la conducta. Crean métodos estadísticos para su aplicación en experimentos y analizar los datos obtenidos en éstos. También construyen test, cuestionarios, escalas, etc.

Psicología de la personalidad.

Mide y describe la personalidad, y formula teorías sobre su desarrollo. Estudia al individuo y sus diferencias con otros individuos. Intenta clasificar a los individuos por medio del estudio y cuantificación de determinados rasgos o características. Todo esto se realiza a través de entrevistas y pruebas especialmente elaboradas al respecto –de ahí su conexión con la psicología cuantitativa “psicometría”-.

Psicología social.

Estudia la conducta de los grupos, la influencia del grupo sobre la conducta de los individuos, la conducta de los individuos en función de ser miembros de un grupo, etc. Intenta resolver los problemas prácticos que surgen en las relaciones.

Psicología evolutiva o del desarrollo.

Estudia los cambios que se producen a lo largo de la vida. Una parte de la psicología evolutiva focaliza sus estudios en algunas épocas determinadas de la vida –por ejemplo, la infancia o la vejez-. Otra parte se centra en la evolución de determinados procesos durante toda la vida, tales como el desarrollo del razonamiento moral desde la infancia hasta la edad adulta. En términos generales pretenden describir, explicar, predecir e intentar modificar el comportamiento desde el nacimiento hasta la vejez.

Psicología de la educación.

Estudia los aspectos psicológicos de la educación. Va estudiar que otras variables, además del aprendizaje, influyen en el rendimiento –por ejemplo, la motivación, la personalidad de los sujetos, etc.-. También estudia otro tipo de variables en relación con los profesores, o los métodos de enseñanza entre otras.

PSICOLOGÍA APLICADA.

Psicología clínica.

Es la parte de la psicología que se dedica al estudio (investigación), diagnóstico y tratamiento del comportamiento anormal o desórdenes clínicos. La psicología clínica se sirve para establecer el diagnóstico de test, cuestionarios, autoinformes, autoregistros o la entrevista clínica entre otros procedimientos. En el tratamiento podemos distinguir fundamentalmente tres líneas de actuación, en función de la corriente teórica donde se sitúe el psicólogo clínico (a) terapias psicoanalíticas –por ejemplo psicoterapias breves-,

(b) terapias conductistas –por ejemplo, economía de fichas, o desensibilización sistemática-, y (c) terapias cognitivas –por ejemplo, técnicas de inoculación al estrés o resolución de problemas-. Por lo que respecta a la investigación, el psicólogo clínico trabaja con procesos psicopatológicos y sujetos anormales.

Salud mental pública.

Este área de la psicología se preocupa más que de la personas, de su entorno, es decir, del ambiente externo de las personas, y hasta que punto estos ambientes pueden producir trastornos psicológicos.

Psicología de la orientación.

Área de la psicología que trabaja especialmente con gente que tiene ligeros problemas, tales como vocacionales o educacionales. La mayoría trabajan en colegios, ayudando a estudiantes en la vida académica, a plantear su futuro académico o a elegir una carrera. En su labor suelen ayudarse de tests.

Psicología escolar.

Entre sus funciones se encuentran realizar test vocacionales, educacionales y de orientación, organizar la formación de los profesores para que mejoren sus relaciones con los alumnos y con otros profesores, e investigar temas prácticos que ayuden a la escuela a funcionar mejor.

Psicología industrial.

Este área de la psicología se ocupa del estudio de la psicología del trabajo, la cual incluye temas de productividad, satisfacción en el trabajo o toma de decisiones. Otros temas importantes de los que se ocupa el psicólogo industrial son (a) la selección de personal

para un determinado puesto de trabajo en función de la eficacia de los candidatos, (b) la ergonomía humana que estudia la relación hombre-máquina, procurando que dicha relación sea lo más eficiente y provechosa, y (c) la psicología del consumo donde se intenta determinar los factores que llevan a los individuos a elegir determinados productos.

UNIDAD II: GRANDES SISTEMAS DE LA PSICOLOGIA

Thomas Kunh habla de su concepto de paradigma,

El cual es en el sentido inclusivo, abarcaba casi todo lo necesario para hacer ciencia, a través de la distancia completa que media entre un determinado conjunto de suposiciones metafísicas” en la parte superior”, hasta los compromisos con el aparato y los procedimientos experimentales, “en la parte inferior”

Un paradigma es sin duda, un orden muy amplio, pero Kuhn exigía todavía más de los suyos; los logros del paradigma debían ser lo bastante notables como para captar el fiel apoyo de prácticamente todos los profesionales de la disciplina correspondiente.

Un paradigma así sería muy útil en verdad, pues indicaría al científico que problemas merecen ser estudiados y como se le debería estudiar.

Cuando se acepta un paradigma y los científicos pueden realizar su trabajo recurriendo a este cómodo modo de resolver problemas de la ciencia, según Kuhn, se encuentra en lo que él llama un periodo “normal”, desafortunadamente para los defensores de la vida fácil, el paradigma contiene en sí los gérmenes de su propia destrucción.

La idea que se había tenido siempre de que la ciencia es que esta se desenvuelve en un nivel perfectamente objetivo.

Antes de Kuhn solo unos pocos habían llegado a reconocer lo subjetivo y conservadores de nuestros procedimientos.

De cualquier modo, el material del libro de Kuhn nos ofrece todos los antecedentes que se precisan para establecer un conjunto de preguntas sobre las escuelas psicológicas tradicionales.

Según hemos visto ya, Kuhn considera que en su evolución la ciencia pasa por dos fases

1. La ciencia normal
2. La revolucionaria

Existe sin embargo otra ciencia genuinamente diferente: la ciencia pre paradigmática

Los profesionales de la ciencia buscaban un modo de aproximarse a sus problemas, de formularlos e incluso de identificarlos, este periodo pre paradigmático se ve, es de prever, malgrado de los desacuerdos respecto de todos los aspectos referentes a los fundamentos de la actividad científica

El sistema perceptivo de Watson

Cuando Kunh señalo que las ciencias más desarrolladas poseían paradigmas y la psicología no, era difícil negarlo.

Watson acepta el juicio de Kunh según el cual las ciencias sociales y conductuales no han desarrollado aun un conjunto de creencias, teorías y prácticas lo suficientemente exitoso, preciso y unificado como para justificar la aplicación del término paradigma.

Hemos de admitir que la psicología ha estado llena de controversias, de fallas y de partidas en falso, pero, no obstante, parece que hemos hecho algún tipo de progreso y que tenemos cierta idea de lo que estamos haciendo ¿cómo puede ser esto, en su ausencia de un paradigma?

La respuesta de Watson es que nuestros esfuerzos reciben orientación de un conjunto de preguntas persistentes y alas que casi todos los psicólogos conceden importancia

Identifico dieciocho preguntas que podrían ser expresadas como dimisiones y en las que las opiniones extremas sobre cada una de ellas representarían los extremos polares de la dimensión, y las opiniones intermedias, las posiciones intermedias.

Escuelas y sistemas psicológicos

Kunh señalo que las ciencias pre paradigmáticas estaban guiadas por algo similar a un paradigma, si bien no aclaro que era. A esto “similar a un paradigma “, se le ha dado típicamente, el nombre de escuela psicológica o sistema psicológico.

Estas escuelas o estos sistemas, por lo tanto guardaban gran similitud con los paradigmas de Kunh en lo que se refiere a facilitar los principios indispensables para diferir los esfuerzos del psicólogo y su estudio de la materia de un modo que promueve eficazmente el conocimiento.

Asociacionismo: el psicólogo debería estudiar los principios de la asociación de ideas, o de palabras o de las conexiones estímulo-respuesta, analizando los hechos más complejos para llegar a los más simples, como la vía más directa para lograr la comprensión

Estructuralismo: el psicólogo debería estudiar los contenidos de la conciencia mediante el método de la introspección experimental, buscando siempre los elementos irreductibles que forman la conciencia

Funcionalismo: la psicología debe ocuparse primordialmente de las funciones de la mente y la conducta en la adaptación del organismo al medio

Conductismo: el psicólogo debe estudiar la conducta del organismo mediante métodos estrictamente objetivos, la conciencia no puede ser parte de los datos de la psicología

Gestalt: el psicólogo puede llegar a formulaciones útiles y plenas de significado solo por medio del estudio de los todos significativos; el análisis prematuro es desastroso

Psicoanálisis: la esencia de la psicología es la motivación, en gran parte inconsciente y sexual, y se le debe estudiar a través de sus manifestaciones en los sueños, los errores, los síntomas y la asociación libre.

En cada escuela psicológica clásica, o contemporánea hay una interacción entre el contenido “perceptivo” sistemático de índole filosófica de la escuela y los descubrimientos empíricos que se lograban procediendo con arreglo a los principios directivos de esta.

La psicología ggestalitista por ejemplo, se convirtió en una “escuela “solo después de que los resultados de algunos experimentos sobre el movimiento aparente fueron interpretados de modo singular por sus fundadores.

A los sistemas no les faltan datos. Los paradigmas los organizan mejor y las creencias más revolucionadas pueden recoger información más confiable. Sin embargo, las diferencias en este nivel extremadamente concreto no son tan llamativas como las que se observan en el nivel teórico. Por lo tanto podemos concluir que los sistemas y los paradigmas se

diferencian primordialmente en que los primeros carecen de la fuerza unificadora de las teorías bien desarrolladas, sólidas y precisas

2.1 Psicoanálisis

El psicoanálisis se define como un conjunto de teorías psicológicas y técnicas terapéuticas que tienen su origen en el trabajo y las teorías de Sigmund Freud. La idea central en el centro del psicoanálisis es la creencia de que todas las personas poseen pensamientos, sentimientos, deseos y recuerdos inconscientes. Por lo que el contenido del inconsciente a la conciencia, las personas son capaces de experimentar la catarsis y profundizar en su estado de ánimo actual.

Principios básicos del psicoanálisis

El psicoanálisis se sustenta bajo varios principios, que son los siguientes:

- El desarrollo de la personalidad está marcada principalmente por los acontecimientos de nuestra primera infancia. Según Freud, las bases de nuestra personalidad queda fijada a la edad de cinco años.
- 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.
- Los problemas emocionales y psicológicos como la depresión y la ansiedad, suelen tener sus raíces en los conflictos entre la mente consciente e inconsciente.
- Un analista experto puede ayudar a traer ciertos aspectos del subconsciente a la conciencia mediante el uso de una variedad de estrategias psicoanalíticas tales como análisis de los sueños y la libre asociación.

Breve historia del psicoanálisis

Como todos sabemos, Sigmund Freud fue el fundador del psicoanálisis y el enfoque psicodinámico de la psicología.

Esta escuela de pensamiento hizo hincapié en la influencia de la mente inconsciente en el comportamiento. Freud creía que la mente humana se compone de tres elementos: el ello, el yo y el superyó.

Teorías de Freud etapas psicosexuales, el inconsciente y simbolismo de los sueños siguen siendo un tema popular entre los psicólogos y laicos, a pesar de que su obra es vista con escepticismo por muchos hoy en día.

Muchas de las observaciones y las teorías de Freud se basaban en casos clínicos y estudios de casos, por lo que sus resultados difíciles de generalizar a una población mayor. En cualquier caso, las teorías de Freud cambiaron la forma en que pensamos sobre el funcionamiento de la mente y el comportamiento humano, y dejaron una huella duradera en la psicología y la cultura.

Otro teórico asociado con el psicoanálisis es Erik Erikson. Erikson amplió las teorías de Freud e hizo hincapié en la importancia del crecimiento personal durante toda la vida. Formuló la teoría del desarrollo humano, las etapas psicosociales y la influencia de la cultura y la sociedad en la evolución de la personalidad.

El psicoanálisis ayuda a la gente a entenderse a sí mismos mediante la exploración de los impulsos que a menudo no reconocen porque están ocultos en el inconsciente. Hoy en día, el psicoanálisis abarca no sólo la terapia psicoanalítica, sino también el psicoanálisis aplicado (que aplica los principios psicoanalíticos de escenarios y situaciones del mundo real), así como neuropsicoanálisis (que aplica la neurociencia a temas psicoanalíticos tales como los sueños y la represión).

Los enfoques tradicionales de Freud ya se han superado ampliamente, y los enfoques más modernos de la terapia psicoanalítica hacen hincapié en una visión sin prejuicios y más empática. De este modo, los clientes pueden sentirse seguros a medida que exploran sus sentimientos, deseos, recuerdos y los factores de estrés que pueden conducir a problemas psicológicos. La investigación también ha demostrado que el autoexamen utilizado en el proceso psicoanalítico puede ayudar a contribuir al crecimiento emocional a largo plazo.

Fechas clave del Psicoanálisis

- 1856 – Nace Sigmund Freud
- 1886 – Freud empieza a ejercer como terapeuta
- 1892 – Josef Breuer describe el caso de Anna O. Freud
- 1895 – Nace Anna Freud
- 1900 – Sigmund Freud publica su libro “La interpretación de los sueños”
- 1896 – Sigmund Freud acuña el término *psicoanálisis*
- 1907 – Se forma la Sociedad Psicoanalítica de Viena
- 1908 – Se realiza el primer encuentro internacional entre psicoanalistas
- 1909 – Freud realiza su primer y único viaje a los Estados Unidos
- 1913 – Jung se separa de Freud y el psicoanálisis
- 1936 – La Sociedad Psicoanalítica de Viena cambia de nombre y se convierte en la Asociación Psicoanalítica Internacional
- 1939 – Sigmund Freud muere en Londres tras una larga enfermedad de cáncer de boca

La mente consciente e inconsciente

En la mente inconsciente se incluyen todas las cosas que están fuera de nuestro conocimiento consciente. Estos podrían ser recuerdos de la infancia temprana, secretos y deseos ocultos. Según Freud, el inconsciente contiene cosas que pueden ser desagradables o incluso socialmente inaceptable. Debido a que estas cosas podrían generar dolor o conflicto, están enterrados en el inconsciente.

Aunque estos pensamientos, recuerdos e impulsos se encuentren fuera de nuestra conciencia, siguen influyendo en la forma en que pensamos, actuamos y nos comportamos. En algunos casos, las cosas que están fuera de nuestra conciencia pueden influir en el comportamiento de manera negativa y conducirnos a trastornos psicológicos.

En la mente consciente se encuentra todo lo que está dentro de nuestra conciencia. El contenido de la mente consciente son las cosas que somos conscientes o fácilmente puede traer a la memoria.

La Ello, el Yo y el Superyó

Siguiendo con la Teoría de la Personalidad según Sigmund Freud, nos encontramos con las tres estructuras básicas de la personalidad:

Ello: Freud creía que la personalidad se compone de tres elementos clave. El primero de ellos lo denomina Ello. Aquí se encuentran todos los impulsos inconscientes, básicos y primarios.

Yo: El segundo aspecto de la personalidad es el 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. En lugar realizar comportamientos simplemente dirigidos a satisfacer nuestros deseos y necesidades, el Ego nos obliga a satisfacer dichas necesidades de una forma socialmente aceptable. Además de controlar las demandas del Ello, el Yo también ayuda a lograr un equilibrio entre nuestros impulsos básicos, nuestros ideales y la realidad.

Superyó: El superyó o Superego es el último aspecto de la personalidad y 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 del Yo

Un mecanismo de defensa es una estrategia que el ego usa para protegerse de la ansiedad. Estas herramientas defensivas actúan como una salvaguarda para mantener los aspectos desagradables o estresantes del inconsciente lejos de la conciencia. Cuando algo nos parece demasiado abrumador o incluso contraproducente, los mecanismos de defensa nos ayudan a mantener la información fuera de la conciencia con el fin de minimizar la angustia.

2.2 Conductismo

El 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.

El condicionamiento ocurre a través de la interacción con el medio ambiente. Los conductistas creen que nuestras respuestas a los estímulos ambientales moldean nuestras acciones.

De acuerdo con esta escuela de pensamiento, el comportamiento se puede estudiar de una manera sistemática y observable independientemente de los estados mentales internos.

Básicamente, solo debe considerarse el comportamiento observable: las cogniciones, las emociones y los estados de ánimo son demasiado subjetivos.

Los conductistas estrictos creían que cualquier persona puede ser potencialmente entrenada para realizar cualquier tarea, independientemente de su origen genético, rasgos de personalidad y pensamientos internos, dentro de los límites de sus capacidades físicas, solo se requiere del condicionamiento correcto.

Este enfoque psicológico enfatiza en el método científico y en los objetivos de investigación, por lo cual solo se relaciona con las conductas observables de estímulo-respuesta y establece que todos los comportamientos se aprenden mediante la interacción con el entorno.

Breve historia del conductismo

El conductismo se estableció formalmente con la publicación de 1913 del clásico de John B. Watson, "La psicología tal como la ve el conductista". Watson creía firmemente que la conducta humana puede ser modelada en su totalidad, como lo resume una de sus frases más populares:

“Dadme una docena de niños sanos, bien formados, para que los eduque, y yo me comprometo a elegir uno de ellos al azar y adiestrarlo para que se convierta en un especialista de cualquier tipo que yo pueda escoger -médico, abogado, artista, hombre de negocios e incluso mendigo o ladrón- prescindiendo de su talento, inclinaciones, tendencias, aptitudes, vocaciones y raza de sus antepasados ”.

Watson quien es considerado como el padre del conductismo, al igual que los conductistas estrictos crían que el comportamiento es el resultado de la experiencia.

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

Desde aproximadamente la década de 1920 hasta mediados de la década de 1950, el conductismo se consolidó como la escuela de pensamiento dominante en la psicología.

Algunos autores sugieren que la popularidad de la psicología comportamental surgió del deseo de establecer la psicología como una ciencia objetiva y mensurable.

Los investigadores estaban interesados en crear teorías que pudieran ser descritas claramente y medirse empíricamente, pero también pudieran ser empleadas para realizar contribuciones las cuales lograrán influir en el tejido de la vida cotidiana de los seres humanos.

Existen dos principales vertientes del condicionamiento:

El condicionamiento clásico

Es una técnica utilizada con frecuencia en el entrenamiento comportamental en la cual un estímulo previamente neutral se combina con una respuesta automática o refleja (respuesta no condicionada).

Eventualmente, el estímulo neutral puede llegar a evocar la respuesta refleja sin necesidad del estímulo natural que lo provoca, el estímulo asociado se denomina ahora como el estímulo condicionado y el comportamiento aprendido como respuesta condicionada.

El condicionamiento operante

También se le conoce como condicionamiento instrumental, es un proceso de aprendizaje el cual ocurre a través de refuerzo y castigo. Por medio del condicionamiento operante se establece una asociación entre un comportamiento y una consecuencia para dicha conducta.

Cuando después de una acción sigue un resultado deseable, es más probable este se vuelva a repetir en el futuro. Las respuestas seguidas de resultados adversos, por otro lado, tienen menos probabilidades de volver a ocurrir en el futuro.

1897

Pavlov publicó los resultados de un experimento sobre condicionamiento después de estudiar originalmente la digestión en perros.

1913	Watson lanza la escuela conductual de la psicología, al publicar su artículo, “La psicología tal como la ve el conductista”.
1920	Watson y Rayner condicionaron a un huérfano llamado Albert B, también conocido como el pequeño Albert, para temerle a una rata blanca.
1925	Thorndike formalizó la Ley del Efecto.
1936	Skinner escribió su libro “El comportamiento de los organismos” e introdujo los conceptos de condicionamiento operante y modelado.
1943	Se publica “los Principios de conducta” de Clark Hull.
1948	BF Skinner publicó su novela “Walden dos”, en la que describió una sociedad utópica fundada sobre principios conductistas.
1958	Es fundada la Revista “ <u>Journal of the Experimental Analysis of Behavior</u> ”.
1959	Chomsky publicó su crítica al conductismo de Skinner, “ <u>A Review of Verbal Behavior</u> ”.
1963	<u>Bandura</u> publica un libro “Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad” que combina marcos cognitivos y conductuales.
1971	BF Skinner (1971) publicó su libro, “Más allá de la libertad y la dignidad”, donde argumenta que el libre albedrío es una ilusión.

Supuestos básicos del conductismo

- **Todo el comportamiento se aprende del medio ambiente:**

El conductismo enfatiza el papel de los factores ambientales en la influencia del comportamiento, hasta la casi exclusión de factores innatos o heredados. Esto equivale esencialmente a un enfoque centrado en el aprendizaje.

Aprendemos un nuevo comportamiento a través del condicionamiento clásico u operante. Por lo tanto, cuando nacemos, nuestra mente es una 'tabula rasa' (una pizarra en blanco).

- **La psicología debe ser vista como una ciencia:**

Las teorías necesitan ser respaldadas por datos empíricos obtenidos a través de una observación y medición cuidadosa y controlada del comportamiento. Watson afirmó que:

La psicología conductista es una rama experimental puramente objetiva de la ciencia natural. Su objetivo teórico es ... la predicción y el control.

Los componentes de una teoría deben ser lo más simple posible. Los conductistas proponen el uso de definiciones operacionales (definiendo variables en términos de eventos observables y mensurables).

- **El conductismo se refiere principalmente al comportamiento observable, en oposición a los eventos internos como el pensamiento y la emoción:**

Si bien los conductistas a menudo aceptan la existencia de cogniciones y emociones, prefieren no estudiarlas, ya que solo el comportamiento observable, es decir, el externo puede medirse objetiva y científicamente.

Por lo tanto, los eventos internos, como el pensamiento, deben explicarse a través de términos de comportamiento o eliminarse del todo.

Existe poca diferencia entre el aprendizaje que tiene lugar en los humanos y el de otros animales:

No existe una distinción fundamental (cualitativa) entre el comportamiento humano y animal. Por lo tanto, la investigación se puede llevar a cabo tanto en animales como en humanos, es decir, lo que se denomina como psicología comparada.

En consecuencia, las ratas y las palomas se convirtieron en la principal fuente de datos para los conductistas, ya que sus entornos podían controlarse fácilmente.

El comportamiento es el resultado de la respuesta de estímulo:

Todo el comportamiento, sin importar cuán complejo sea, se puede reducir a una simple asociación estímulo-respuesta. Watson describió el propósito de la psicología como:

Para predecir, dado el estímulo, qué reacción tendrá lugar; o, dada la reacción, indique cuál es la situación o el estímulo que ha causado la reacción.

Tipos de Conductismo

Históricamente, la distinción más significativa entre las versiones del conductismo es la que existe entre el “conductismo metodológico” original de Watson y las formas de conductismo que más tarde se inspiraron en su trabajo, conocidas colectivamente como neoconductismo, por ejemplo, el conductismo radical.

Conductismo metodológico

El artículo antes mencionado de Watson “La psicología tal como la ve el conductista” también conocido como “el manifiesto conductista”, en el cual Watson delinea los principios de todos los conductistas:

La psicología desde el punto de vista conductista es una rama experimental puramente objetiva de la ciencia natural. Su objetivo teórico es la predicción y

control de la conducta. Las formas de introspección no son parte esencial de sus métodos, ni el valor científico de sus datos depende de la disposición con la cual ellos se presten a sí mismos a interpretación en términos de la conciencia.

El conductista, en sus esfuerzos para obtener un esquema unitario de la respuesta animal, no reconoce línea divisoria entre el hombre y el bruto. La conducta del hombre, con todo su refinamiento y complejidad, forma solo una parte del esquema total conductista de investigación.

Conductismo Radical

El conductismo radical fue fundado por BF Skinner y estuvo de acuerdo con la suposición del conductismo metodológico en que el objetivo de la psicología debería ser predecir y controlar el comportamiento.

Skinner, al igual que Watson, también reconoció el papel de los eventos mentales internos, y aunque estuvo de acuerdo en que tales eventos privados no podían usarse para explicar el comportamiento, sin embargo, propuso que deberían explicarse dentro del análisis del comportamiento.

Otra distinción importante entre el conductismo metodológico y radical se refiere a la medida en que los factores ambientales influyen en el comportamiento.

El conductismo metodológico afirma que la mente es una tabula rasa en el momento del nacimiento.

Por el contrario, el conductismo radical acepta la opinión de que los organismos nacen con comportamientos innatos y, por lo tanto, reconoce el papel de los genes y los componentes biológicos en el comportamiento.

9 Puntos claves del conductismo

1. El aprendizaje puede ocurrir a través de asociaciones.

El proceso del condicionamiento clásico funciona creando una asociación entre un estímulo ambiental y estímulo automático y reflejo.

En los experimentos clásicos del fisiólogo Ivan Pavlov, los perros asociaron la presentación de alimentos, algo que activa de forma natural y automática una respuesta de salivación, con el sonido de una campana.

Inclusive los perros llegaron a asociar la bata blanca de un asistente de laboratorio, la cual al ser vista igualmente provocó una respuesta de salivación.

2. Diferentes factores pueden influir en el proceso de condicionamiento clásico.

Durante la primera parte del proceso de condicionamiento clásico, conocido como adquisición, se establece y fortalece una respuesta.

Factores como la prominencia de los estímulos y el momento de la presentación pueden jugar un papel importante en la rapidez con que se forma una asociación.

Cuando una asociación desaparece, esto se conoce como extinción, haciendo que el comportamiento se debilite gradualmente o desaparezca.

Factores como la fuerza de la respuesta original pueden desempeñar un papel en la rapidez con que se produce la extinción. Cuanto más tiempo se haya condicionado una respuesta, por ejemplo, más tiempo tardará en extinguirse.

3. El aprendizaje también puede ocurrir a través de recompensas y castigos.

El conductista B.F. Skinner describió el condicionamiento operante como el proceso en el cual el aprendizaje puede ocurrir a través del refuerzo y el castigo.

Más específicamente, al formar una asociación entre cierto comportamiento y las consecuencias de dicho comportamiento, se aprende.

Por ejemplo, si un padre recompensa a su hijo con elogios cada vez que recoge sus juguetes, el comportamiento deseado se refuerza constantemente, como resultado será más probable que el niño organice sus trastos.

4. Los programas de refuerzo son importantes en el condicionamiento operante.

Este proceso parece bastante ordenado, al parecer es solo observar un comportamiento y luego ofrece una recompensa o castigo.

Sin embargo, Skinner descubrió que el tiempo de estas recompensas y castigos tiene una influencia importante sobre la rapidez con la cual se adquiere un nuevo comportamiento y la fuerza de la respuesta correspondiente.

El refuerzo continuo implica recompensar cada ocurrencia de un comportamiento. A menudo se utiliza al comienzo del proceso de condicionamiento operante. Pero a medida que se aprende el comportamiento, el programa puede cambiar a uno de refuerzo parcial.

Esto implica ofrecer una recompensa después de varias respuestas o después de un período de tiempo. A veces, el refuerzo parcial ocurre en un horario constante o fijo. En otros casos, debe ocurrir una cantidad variable e impredecible de respuestas o tiempo antes de que se entregue el refuerzo.

5. Varios pensadores influyeron en la psicología conductual.

Además de los ya mencionados, existe una serie de prominentes teóricos y psicólogos que dejaron una marca indeleble en la psicología del comportamiento. Entre ellos se encuentran Edward Thorndike, un psicólogo pionero que describió la ley del efecto, y Clark Hull, quien propuso el conductismo deductivo una revisión de las ideas del conductismo clásico.

6. Hay una serie de técnicas terapéuticas arraigadas en la psicología del comportamiento.

Aunque la psicología del comportamiento asumió una posición de fondo después de 1950, sus principios siguen siendo importantes.

Incluso hoy en día, el análisis del comportamiento a menudo se utiliza como una técnica terapéutica para ayudar a los niños con autismo y retrasos en el desarrollo a adquirir nuevas habilidades.

Frecuentemente involucra procesos tales como la conformación (recompensar aproximaciones más cercanas al comportamiento deseado) y el encadenamiento (dividir una tarea en partes más pequeñas y luego enseñar y encadenar los pasos subsiguientes).

Otras técnicas de terapia del comportamiento incluyen la terapia de aversión, la desensibilización sistemática, la economía de fichas, el modelado y el manejo de contingencias.

7. La psicología conductual tiene sus fortalezas.

El conductismo se basa en el comportamiento observable, por lo cual es más fácil cuantificar y recopilar datos cuando se realiza una investigación.

Las técnicas terapéuticas efectivas, como la intervención conductual intensiva, el análisis del comportamiento, la economía de fichas y el Ensayo discreto, están todas arraigadas en el conductismo.

Estos enfoques a menudo son muy útiles para cambiar comportamientos inadaptados o dañinos tanto en niños como en adultos.

8. El conductismo también tiene sus debilidades.

Muchos críticos argumentan que el conductismo es un enfoque unidimensional para comprensión del comportamiento humano.

Sugieren que las teorías comportamentales no tienen en cuenta el libre albedrío, ni la influencia de factores internos, tales como el estado de ánimo, los pensamientos y los sentimientos.

Además, de otros tipos de aprendizaje que se produce sin el uso de refuerzo y castigo, las personas y los animales pueden adaptar su comportamiento cuando se introduce nueva información, incluso si ese comportamiento no se estableció mediante el refuerzo.

9. La psicología del comportamiento difiere de otras perspectivas.

Uno de los principales beneficios del conductismo es que permitió a los investigadores explorar el comportamiento observable de una manera científica y sistemática, sin embargo, muchos pensadores creyeron que se quedó corto al descuidar algunos factores determinantes del comportamiento.

Freud, por ejemplo, consideró que el conductismo fracasó al no tener en cuenta la dinámica interna que determina el comportamiento, la cual se compone tanto de aspectos conscientes como inconscientes.

Otros pensadores, como Carl Rogers y los psicólogos humanistas, creían que el conductismo era demasiado rígido, limitado y no tomaban en consideración la autonomía personal.

Más recientemente, la bio-psicología ha enfatizado el papel que el cerebro y la genética juegan para determinar e influenciar las acciones humanas.

El enfoque cognitivo de la psicología se centra en procesos mentales como el pensamiento, la toma de decisiones, el lenguaje y la resolución de problemas. En ambos casos, el conductismo desestima dichos procesos e influencias en favor del estudio de comportamiento simplemente observable.

2.3 Enfoque humanista

La **Psicología Humanista** es un movimiento que aparece en los años 60 del siglo XX en respuesta a los modelos terapéuticos de entonces: el conductista por su rigidez y el psicoanálisis por su énfasis en la patología de tipo más bien pesimista. Esta “tercera fuerza” reúne las aportaciones valiosas de las otras dos e introduce en la práctica terapéutica conceptos como el crecimiento, la creatividad, el amor, la afectividad o la autorrealización.

Es un movimiento bastante heterogéneo y abierto, por lo que hay varias escuelas terapéuticas englobadas en la corriente humanista, pero que sin embargo comparten algunos principios básicos comunes, procedentes de las ideas filosóficas y psicológicas de figuras como Abraham Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm, Eric Berne y muchos otros. Estos principios serían:

- **El valor de la experiencia percibida**

en sus diferentes planos: cognitivo, emocional, somático y conductual. Es decir, 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.

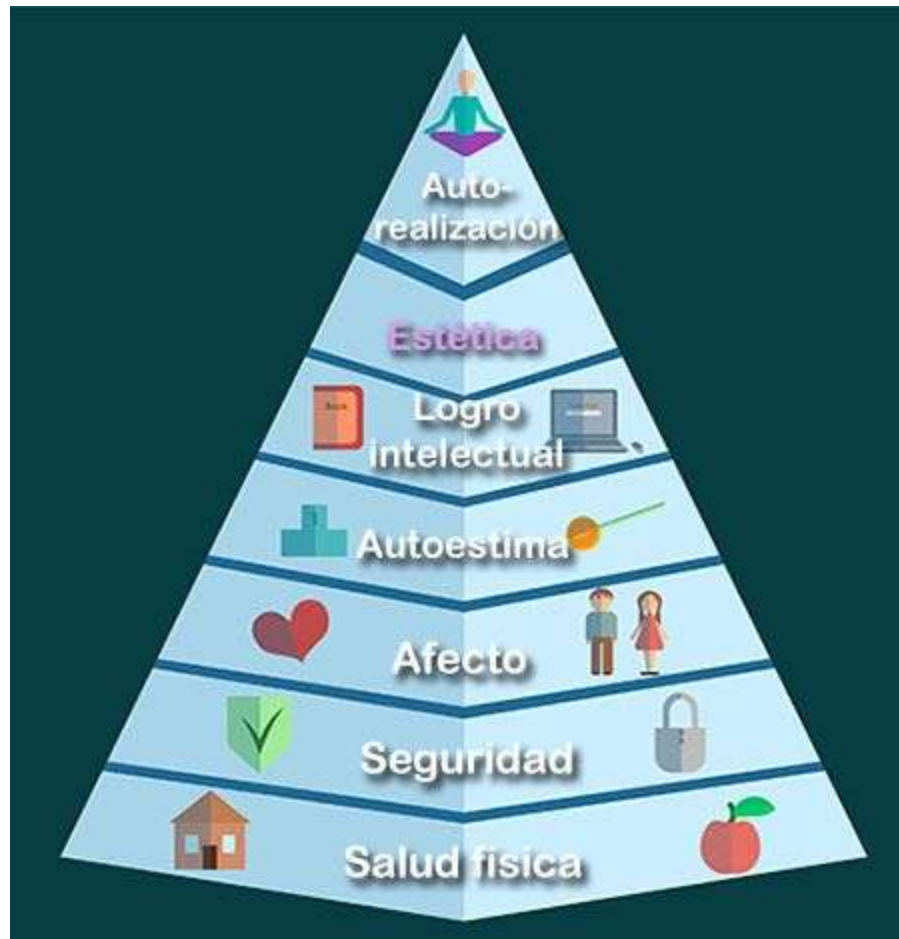
- **Centrarse en el estudio de la persona sana**

más que en mecanismos clásicos como neurosis o psicosis. El hombre tiende a buscar un estado mental sano de equilibrio, plenitud y realización personal. Así pues “la psicología humanista es aquella psicología centrada en la persona, sujeto de la misma, que atiende a sus necesidades y que tiene en consideración, para la explicación psicológica y para la mejora personal, el ambiente y la cultura de cada una, así como las relaciones establecidas entre la persona, su ambiente y su cultura”. (Antoni Ramis Caldentey, 1992).

Necesidades básicas humanas y autorrealización personal (Maslow)

Maslow denuncia la actitud, común en la psicología clínica, consistente en centrarse en el estudio de lo anormal y en el estudio de las patologías, fijándose en los aspectos negativos y desintegradores de la personalidad, aunque sea con la intención de “curar” o corregir la patología o el desorden. Maslow cree que la psicología (ciencia de la persona) 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*”).

La persona para llegar a su autorrealización personal debe superar una escala de necesidades básicas propias:



Evidentemente 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; igualmente decidimos si formar una familia con o sin hijos/as,... La consecución de este proyecto personal constituye nuestra autorrealización personal.

Sin embargo, esta no es la última necesidad básica: quien ha conseguido el conjunto de todas las necesidades previas, autorrealización incluida, tiene la necesidad de conocer, de saber y finalmente tiene las necesidades estéticas: no basta su autorrealización y su saber, **precisa ser reconocido y saber actuar de una forma estimada, hermosa, bien vista**. El cuidado del conjunto de sus necesidades básicas, de todas, debe ser atendido permanentemente, a lo largo de toda la vida.

Solo en caso de que sus circunstancias ambientales externas (la sociedad forma parte de su entorno personal y presiona en muchos casos en dirección contraria) 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” y satisfacción personal, la falta de su estado de felicidad y equilibrio. De esto, consciente o subconscientemente, se culpabilizará a sí mismo o a parte de su entorno.

Maslow se posiciona en contra de la **psicología pasiva**, estática de adaptación al medio, que no permite ningún cambio positivo en uno mismo por una **psicología activa** de creación y autocreación que hace que la persona crezca, mejore y autorrealice. **Maslow** asocia a este tipo de persona activa, en función de su propia autorrealización y crecimiento cognitivo y estético con la realidad de la “persona sana”. La persona que autorrealiza no tiende a su autodestrucción (a su enfermedad), sino que tiende a su **crecimiento personal** y capacitación creativa.

Según **Maslow**, las tendencias antisociales son adquiridas y nunca inherentes a la propia persona. La conducta humana agresiva surge, además de por la imitación de modelos

(**Bandura**), cuando se le impide la satisfacción de las tendencias o necesidades básicas humanas, cuando se frustra.

La tendencia central, aunque, como hemos visto, no la superior, que tiende a la persona, y por la consecución de la cual se esfuerza es su autorrealización personal, que le permitirá su expresividad creadora.

Esta expresividad creadora se pone de manifiesto en lo que Maslow denomina “*experiencias cumbre*“, que son momentos muy especiales que cada uno de nosotros, gracias a su crecimiento personal, experimenta sensaciones muy positivas a través de vías de cualquiera de los escalones de su escala: estéticas, de conocimiento, eróticas, de amistad,... o simplemente de las actividades propias de nuestra vida cotidiana.

La situación actual de la Psicología Humanista

La enorme cantidad de técnicas desarrolladas durante estos últimos años, orientadas a la autoexpresión, la autorrealización y la autogratificación han producido una imagen popular en la que se identifica o se confunden Psicología Humanista y el Movimiento del Potencial Humano. Esta situación plantea un verdadero dilema, relativo a la delimitación actual de la Psicología Humanista: Sigue siendo un problema psicológico o se ha disuelto en la práctica en un movimiento sociocultural? No es tan sencillo responder a esta pregunta...

Dentro de la Psicología Humanista, sin embargo, hay actualmente multitud de técnicas, particularmente de psicoterapia o de “**crecimiento personal**” de las más diversas procedencias, el denominador común de las cuales es difícil de identificar. Por ello resulta menos que inútil cualquier intento de trazar una panorámica de su estatus actual.

Podemos concluir, como Moustakas (1985) que “humanista” no significa ya el mismo entonces que en la actualidad, sino que continúa más bien entendiéndose de acuerdo a las concepciones y valores propios de cada uno, relativos a la libertad, la ciencia, la fe, la naturaleza y la experiencia humanas.

2.4 Gestalt

La teoría de la Gestalt es un concepto que seguramente te sonará si eres de esas personas que sienten curiosidad por el mundo de la psicología. Es una teoría muy utilizada actualmente en psicoterapia y resolución de problemas, pero también se ha popularizado por ser uno de los enfoques psicológicos más atractivos para aquellas personas que creen que la manera de ser, comportarse y sentir del ser humano no puede reducirse sólo a lo que es directamente observable o medible.

No obstante, si has leído algo sobre la teoría de la Gestalt también sabrás que no es famosa por ser fácilmente resumible en una sola frase. Sus fundamentos filosóficos y leyes acerca de nuestra manera de percibir las cosas hunden sus raíces en años y años de investigación, y sus formulaciones acerca de la mente humana no siempre son intuitivas.

Es por eso que para entender bien la teoría de la Gestalt es necesario un pequeño cambio de mentalidad, y nada mejor para conseguir esto que aprender en qué sentido está orientado su enfoque y cuáles son sus principios.

La teoría de la Gestalt y sus influencias humanistas

La psicología de la Gestalt se puede encuadrar dentro del marco más amplio de la psicología humanista, ya que pone énfasis en las vivencias subjetivas de cada persona, da importancia a aspectos positivos de la psicología tales como la autorrealización y la búsqueda de decisiones acertadas, y trabaja con una concepción del ser humano como agente capaz de desarrollarse de forma libre y autónoma.

Esto significa que no se centra en los aspectos negativos de la mente, tal y como ocurre con ciertos tipos de psicoanálisis, ni ciñe su objeto de estudio a la conducta observable de las personas, como pasa en el conductismo.

Un poco de historia sobre la Gestalt

La teoría de la Gestalt apareció en la Alemania de principios de siglo XX como reacción a la psicología conductista, que rechazaba la consideración de los estados subjetivos de consciencia a la hora de investigar sobre el comportamiento de las personas y ponía énfasis en los efectos que el contexto familiar, y por extensión social y cultural, tiene sobre nosotros.

A diferencia de los conductistas, los investigadores que se adscribían a la teoría Gestalt se preocupaban básicamente por estudiar los procesos mentales que por aquella época se consideraban algo fundamentalmente invisible, al no existir herramientas para llegar a conocer bien lo que ocurrirá en el cerebro.

De este modo, la teoría de la Gestalt nos acerca a una concepción del ser humano caracterizado por su papel activo a la hora de percibir la realidad y tomar decisiones. Según los gestaltistas, todos creamos en nuestra mente imágenes más o menos coherentes sobre nosotros y lo que nos rodea, y estas imágenes no son la simple unión de las secuencias de información que nos llegan a través de nuestros sentidos, sino que son algo más.

Construyendo la realidad e interpretándola

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. La teoría de la Gestalt 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"

Algunas escuelas de la psicología consideran que las representaciones mentales que se crean en nuestra consciencia son la suma de piezas de imagen, sonido, tacto y memoria. De este modo, el conjunto de estos paquetes de información que van llegando desde los sentidos se sumarían en nuestro cerebro y de esa superposición de unidades aparecería lo que experimentamos.

La teoría de la Gestalt, sin embargo, niega que exista un "todo" perceptivo que esté compuesto por el conjunto de datos que van llegando a nuestro cuerpo. Por el contrario, propone que lo que experimentamos es más que la suma de sus partes, y que por lo tanto existe como un todo, una figura que sólo puede ser considerada entera. Así pues, lo que ocurre es que la globalidad de nuestras "formas" mentales se impone a lo que nos va llegando a través de los sentidos, y no al contrario.

Según este enfoque, 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. Por ejemplo, desde la teoría de la Gestalt que se utiliza en la terapia Gestalt creada por Fritz Perls (que no es exactamente lo mismo que la psicología de la Gestalt, más antigua que esta) se proponen formas de psicoterapia en las que el objetivo es que el paciente pueda comprender ciertos problemas en un sentido global que sea distinto a como lo hacía anteriormente y que le permita desarrollar sus potencialidades.

Así pues, según la teoría de la Gestalt las personas no seríamos recipientes de sensaciones varias, sino que nuestra mente estaría compuesta por diferentes totalidades. Para los gestaltistas no es necesario centrarse en las piezas de las que parecen estar formadas nuestras figuras mentales acerca de cualquier cosa para solucionar un conflicto o adoptar una mentalidad más útil, sino que lo que hay que procurar es alcanzar una comprensión estructural nueva de lo que ocurre.

Ejemplos para entender la idea de "forma"

Un ejemplo de esto lo podemos encontrar en las películas. A pesar de ser una sucesión de fotografías que pasan rápidamente, nosotros las percibimos como algo muy distinto: una secuencia de imágenes en movimiento.

A pesar de que esta cualidad (el movimiento) no esté presente en las distintas imágenes, lo que experimentamos es una globalidad que sí tiene esta propiedad. Desde la perspectiva de la teoría de la Gestalt esto es así porque creamos formas globales sobre la realidad que nos rodea, en vez de limitarnos a recibir pasivamente la información que le llega de todas partes y reaccionar en consecuencia.

Lo mismo queda manifestado claramente cuando vemos esas ilusiones ópticas en las que aparecen dos o más imágenes superpuestas pero no somos capaces de ver más de una a la vez: la globalidad de la figura parece apoderarse de nuestros sentidos.

Las leyes de la Gestalt

Dentro de la teoría de la Gestalt se han ido formulando leyes que explican los principios por los que dependiendo del contexto en el que nos encontremos percibimos ciertas cosas y no otras. 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 (en la imagen) y Kurt Koffka.

La ley más importante y que nos da una mejor idea sobre la lógica por la que se rige la generación de percepciones como un todo es la *ley de la buena forma*, según la cual 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 son:

- 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.

- 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.
- 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 completión: una forma abierta tiende a percibirse como cerrada.

¿Cómo son estas "formas" según la teoría de la Gestalt?

Como las formas son una totalidad, no pueden ser reducidas a un solo sentido. Eso significa que para los gestaltistas una imagen mental no es realmente una imagen visual, como la que se puede producir al proyectar luz sobre una retina, sino que es algo más. Tanto es así que, para los seguidores de la teoría de la Gestalt, las leyes de la Gestalt son aplicables no sólo a lo percibido a través de la vista, aunque normalmente son ejemplificadas sólo con dibujos e iconos. No es difícil imaginar ejemplos en los que las leyes de la Gestalt parecen aplicarse a todo tipo de percepciones.

En definitiva, la teoría de la Gestalt nos propone un enfoque psicológico en el que la persona tiene un papel activo construyendo unidades de significación acerca de sus experiencias y que, además, es capaz de reestructurar sus "formas" mentales para adoptar puntos de vista más útiles y orientar mejor tanto su toma de decisiones como sus objetivos.

2.5 Enfoque cognitivo

La psicología cognitiva se encarga de estudiar los procesos mentales internos, todo aquello que sucede en el interior de nuestro cerebro, incluyendo la percepción, el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, resolución de problemas y el aprendizaje.

Si bien es una rama relativamente joven de la psicología, ha crecido rápidamente para convertirse en uno de los subcampos más populares y utilizados en la actualidad.

Breve historia de la Psicología Cognitiva

Albert Ellis presentó por primera vez su enfoque racional de terapia en la convención de 1957 de la Asociación Americana de Psicología. A pesar de aprender y practicar diversas formas de tratamiento psicoanalítico, Ellis no se sentía satisfecho con la falta de eficiencia y eficacia del análisis clásico de la psicoterapia psicoanalítica. Aunque Ellis se mostraba de acuerdo con Freud en que las fuerzas inconscientes pueden tener efectos significativos sobre los pensamientos y comportamientos de una persona, pensaba que éstos no se debían a conflictos de la primera infancia. Según Ellis, que había presenciado numerosas terapias, aunque la persona lograra tener una gran comprensión de sus experiencias de la infancia y sus procesos inconscientes, su estado problemático continuaba. Por este motivo Ellis decidió desafiar directamente el sistema de creencias aparentemente irracionales de las personas, y alentó a los individuos a trabajar activamente contra sus premisas poco realistas.

Casi al mismo tiempo, Aaron Beck estaba desarrollando su propio enfoque a la terapia. Al igual que Ellis, Beck era un estudiante del enfoque psicoanalítico. La evidencia de su trabajo experimental sobre los sueños y el material ideacional, sin embargo, condujo Beck lejos del psicoanálisis para formular una teoría cognitiva. Beck descubrió que formando a las personas en terapia para aprender a analizar y poner a prueba sus pensamientos desadaptativos, sus actitudes y emociones mejoraban.

La terapia cognitiva llamó la atención en la comunidad psicológica de todo el mundo y provocó grandes esfuerzos de investigación. A medida que el enfoque fue incorporando diversos elementos de comportamiento en su práctica habitual, fue surgiendo la tan valorada Terapia Cognitivo Conductual.

Además de Ellis y Beck, cabe señalar que varias otras personas hicieron contando contribuciones al desarrollo y el reconocimiento mundial de la TCC. Algunos de estos contribuyentes incluyen Maxie Maultsby, Michael Mahoney, Donald Meichenbaum, David Burns, Marsha Linehan, y Arthur Freeman.

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.

A raíz de esto se construyó la “teoría computacional de la mente”, que intenta interpretar los patrones sistémicos de la mente humana. 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

Existen numerosas aplicaciones prácticas de esta disciplina cognitiva, tales como proporcionar herramientas para mejorar la memoria, lo que ayuda a las personas a recuperarse tras una lesión cerebral y ofrece tratamientos eficaces para mejorar los trastornos del aprendizaje.

Aprender cómo las personas piensan y procesan la información no sólo ayuda a los investigadores a obtener una comprensión más profunda de cómo funciona el cerebro humano, sino que les permite desarrollar nuevas formas de ayudar a las personas a lidiar

con dificultades psicológicas. Los hallazgos de la psicología cognitiva también han mejorado nuestra comprensión de cómo las personas forman, almacenan y recuperan sus recuerdos.

Al tener un mayor conocimiento sobre cómo funcionan estos procesos, los psicólogos pueden desarrollar nuevas formas de ayudar a las personas a mejorar sus recuerdos o luchar contra posibles problemas de memoria.

Aplicaciones clínicas de la Psicología cognitiva

Numerosos psicólogos cognitivos trabajan en la rama clínica, tratando directamente con las personas que están experimentando problemas relacionados con los procesos mentales.

Los psicólogos cognitivos se centran en los pensamientos, las percepciones, los procesos de aprendizaje y la memoria. Algunos trabajan directamente sobre las patologías relacionadas con la cognición, como los trastornos degenerativos del cerebro o lesiones cerebrales.

También trabajan sobre trastornos cognitivos que pueden crear malestar en varias áreas de la vida de un individuo. En ocasiones el pensamiento negativo puede interferir seriamente con la salud y la felicidad.

Todos experimentamos estos pensamientos negativos de vez en cuando, pero algunas personas pueden verse abrumadas por patrones de pensamiento pesimistas que hacen que les sea realmente difícil funcionar en la vida diaria. Estas reflexiones catastrofistas pueden conducir a un aumento de los niveles de estrés, el pesimismo, y auto-sabotaje, e incluso pueden contribuir a sentimientos de indefensión aprendida.

Con la ayuda de los psicólogos cognitivos, las personas pueden ser capaces de encontrar maneras de hacer frente e incluso superar estas dificultades. Los tratamientos de terapia se centran en ayudar a las personas a cambiar estos patrones de pensamiento negativos y reemplazarlos por otros más positivos y realistas.

Psicología Cognitiva y Salud Mental

Gracias a la investigación en esta área, se han desarrollado nuevos enfoques de tratamiento para ayudar a tratar la depresión, ansiedad, fobias y otros trastornos psicológicos.

La Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva son dos métodos en los que los clientes y los terapeutas se centran en las cogniciones subyacentes que contribuyen a la angustia psicológica. Gracias a estas terapias los psicólogos pueden ayudar a los clientes a identificar las creencias irracionales y otras distorsiones cognitivas que están en conflicto con la realidad y luego ayudarles en sustitución de dichas ideas con las creencias más realistas y saludables.

UNIDAD III: SENSACIÓN Y PERSEPCIÓN.

Desde el punto de vista fisiológico, la **sensación** es el resultado de la excitación nerviosa que se produce frente a un estímulo tanto físico como químico a través de los sentidos.

Desde la Psicología, la sensación es la emoción que se registra en el estado de ánimo frente a un acontecimiento, una experiencia o una novedad o noticia significativa en el ambiente. Es la capacidad de captar las características sensibles de los objetos, como los colores, las formas, etc.; y cuando la sensación es registrada por la conciencia se transforma en percepción.

La Psicología de la Gestalt propone que la conciencia es capaz de percibir el conjunto de sensaciones que le dan forma a una estructura con significado; y que nunca se puede ser afectado en forma aislada.

Algunos consideran que las sensaciones son abstracciones mentales, estructuras que forman percepciones, ya que lo único que se puede analizar es la sensación consciente.

Se distinguen tres características en la sensación: la cualidad, la intensidad y la duración.

La cualidad se refiere a la naturaleza del estímulo, la intensidad es el grado en que afecta la conciencia, y la duración, el tiempo que necesita para ser registrado.

Desde el punto de vista filosófico, la sensación es el conocimiento sensible o percepción externa, incluyendo todos los elementos simples que la componen.

Descartes distingue la sensación de la percepción, considerando a la sensación la señal que proviene de los objetos externos, idea que comparte el empirismo y el sensacionalismo y la percepción un producto del pensamiento.

Kant reacciona ante esta postura y propone que las sensaciones provienen del mundo externo, los sentidos las reciben y las organiza en representaciones objetivas, por las formas “a priori” de la sensibilidad.

Fichte, en su intento por integrar la división que hace Kant, entre sensibilidad, entendimiento y razón, sostiene que la sensación es el principio del conocimiento y que es

inconsciente; luego adquiere el contenido mediante un proceso dialéctico para aprehender la realidad.

Las sensaciones son vivencias subjetivas, porque dependen del sujeto y pueden influir significativamente en la sensibilidad al dolor, en los malestares del funcionamiento de los órganos y en la tolerancia a tratamientos y medicamentos; porque es innegable que tanto las sensaciones internas como externas son vividas y percibidas de una manera diferente por cada sujeto.

Una misma enfermedad puede tener distintas formas de manifestación, por esta razón se dice que no hay enfermedades sino enfermos.

Se ve lo que se desea ver y se percibe lo que se quiere percibir. La idea o pensamiento parece adelantarse a los acontecimientos y deforma los hechos; y es frecuente que cuando la realidad objetiva no se ajusta a la idea, ésta no se vea.

Por ejemplo, si buscamos algo en un placard lleno de cosas con cierta características de forma y color que creemos recordar, si esas características han cambiado o bien son diferentes en algún aspecto, aunque el objeto se encuentre frente a nuestros ojos, no lo vemos.

Cada pensamiento es también una molécula y todo lo que pensamos produce cambios en el funcionamiento del cuerpo.

Si cambiamos de pensamientos e intentamos ver la realidad tal cual es, sin asociarla a una situación emocional o afectiva anterior que la distorsiones, podremos evitar alterar el funcionamiento del cuerpo y lograr la salud perfecta.

Podemos decidir controlar nuestras emociones que son producto de nuestras experiencias que aún permanecen en nuestra memoria; y experimentar cada momento como si fuera único, aprendiendo a vivir en el presente y no continuar siendo esclavo de nuestro pasado.

La percepción no es nunca una mera repetición del mundo exterior, no es como si fotografiásemos el mundo valiéndonos de nuestros órganos sensoriales y receptivos. Estamos tan acostumbrados a que las cosas nos parezcan tal y como las vemos que ni siquiera pensamos que pudiera ser de otro modo. El acto físico de percibir actitudes sensoriales lo llamamos percepción. Pero el proceso de la percepción se diferencia mucho de la sensación.

Análisis de la percepción

Si la sensación era un mero proceso receptivo, la percepción es algo más que eso, es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan. Por la percepción distinguimos y diferenciamos unas cosas de otras, nuestro ser del mundo, nuestra realidad de las otras cosas. La percepción supone una serie de elementos en los que hay que distinguir:

- La existencia del objeto exterior.
- La combinación de un cierto número de sensaciones.
- La integración de nuevos estímulos percibidos en experiencias anteriores y acumulados en la memoria.
- La selección de ciertos elementos de nuestras sensaciones y eliminación de otros.

En el acto perceptivo, el cerebro no sólo registra datos, sino que además interpreta las impresiones de los sentidos. La percepción no es, pues, como la respuesta automática de una máquina, las teclas de la máquina de escribir que al pulsarlas se disparan automáticamente y siempre en el mismo sentido. En la percepción la cosa ocurre de otro modo, la respuesta que se da al estímulo viene siempre reestructurada, de tal modo que un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de modo muy distinto, por un poeta, un pianista, un organista.

Por otra parte como no percibimos sólo por un órgano sino que recibimos muchos estímulos al mismo tiempo y por distintos órganos ocurre que la más leve desviación en cualquiera de los órganos puede dar lugar a diferencias profundas en el resultado total de

nuestras percepciones. En cierto modo, la percepción es una interpretación de lo desconocido, aunque por ser la única que el hombre puede dar, ésta le sirve para su desenvolvimiento en el mundo. Por el cual por otra parte se encuentra en íntima comunicación.

Elementos de la percepción

En toda percepción concurren una serie de eventos y datos dispares que necesitan ser estructurados para poder obtener una información del mundo de fuera. Entre estos datos y elementos distinguiremos 3 principales:

- RECEPCIÓN SENSORIAL: La base de la perfección es la recepción proveniente de los sentidos, sin sensación es imposible cualquier tipo de percepción. Las sensaciones no nos llegan nunca aisladas, ni siquiera con la misma intensidad y siempre se da un proceso de selección de las mismas, es decir, una percepción.
- LA ESTRUCTURACIÓN SIMBÓLICA: La percepción va siempre ligada a una representación, a un concepto o a una significación; al escuchar un sonido de un avión, por ejemplo, representamos su configuración por las experiencias vividas anteriormente.
- LOS ELEMENTOS EMOCIONALES: Es posible que muchos de nuestras percepciones nos dejen indiferentes pero la mayoría de ellas van íntimamente ligadas a procesos emocionales a los propios, dando lugar en nosotros a sentimientos o a emociones agradables o desagradables.

La psicología de la forma

Las diferentes maneras posibles de organizar el campo perceptivo impulsó a un grupo de psicólogos alemanes a buscar un elemento común que sirviese de fundamento a esas diferentes manifestaciones. Estudiaron e investigaron el modo cómo se asociaba la infinita variedad de sensaciones y llegaron a la conclusión de que éstas no se agrupaban de un modo anárquico, sino con arreglo a cierta estructura o forma.

Estos psicólogos fueron Wertheimer, Köhler y Köhler entre otros, y fueron conocidos como los "psicólogos de la forma o de la gestalt", que es como se dice forma en alemán. Las formas no son la sumas de los elementos aislados de la sensación, sino algo más

complejo, pues cualquier cambio en la composición de la forma modifica de manera fundamental y trasfigura la forma en otra estructura o composición distinta.

La forma entendida de este modo es una estructura; por ejemplo, una sinfonía musical no puede descomponerse en elementos sin que al mismo tiempo de deje de ser una sinfonía musical. Además de los elementos existe la manera con dichos elementos han sido organizados y estructurados.

Leyes de la percepción

Los psicólogos de la forma han estudiado aquellas variantes perceptivas que están en función de los aspectos estructurales de los estímulos. Según esto han establecido distintas maneras de organizar los estímulos y de reunirlos en grupos. Algunos de estos modos son:

- LA AGRUPACIÓN: Es frecuente que al recibir varios estímulos tendamos a agruparlos con arreglo a una estructura determinada. Por ejemplo: un rostro, un edificio, un paisaje, etc. las formas de agrupación más frecuentes son:

Por proximidad: Las diferentes distancias de unos estímulos con respecto a otros influyen en que se perciban como unidades aisladas o constituyendo. Por simetría: Existe una tendencia en nosotros a agrupar los estímulos construyendo con ellos figuras simétricas. Por semejanza: Por elementos iguales o similares, se estructuran generalmente formando una única estructura. Por continuidad: Los elementos que se agrupan por rectas o curvas de manera continua tiende a ser percibida formando una unidad.

- LA PERCEPCIÓN FIGURA/FONDO: Íntimamente relacionado con las agrupaciones anteriores está la tendencia a organizar los estímulos estructurándolos en formas tales que se den ciertas figuras destacándose sobre un fondo. En estos casos la figura aparece bien delimitada, destacándose sobre n fondo, presentándose como un fondo informe e indefinido. Con este tipo de agrupaciones la figura tiene el valor de objeto, mientras que el fondo tiene valor de soporte o espacio más o menos indefinido, sobre el que descansa la figura.

- **EL CIERRE:** Cuando una serie de sensaciones nos afecta presentándonos figuras u objetos inacabados, líneas interrumpidas, elementos incompletos, etc. tendemos a estructurarlos construyendo figuras acabadas y perfectas.

- **EL PRINCIPIO DE CONSTANCIA:** Según este principio tendemos percibir las cosas por su color, figura o como estamos acostumbrados a verlas o como son. Por ejemplo, la nieve la vemos blanca aunque sea de noche.

- **EL MOVIMIENTO APARENTE:** Existe el movimiento aparente, no real. Por ejemplo, el constante apagarse y encenderse de bombillas con unos intervalos y unos ritmos. Nos da la impresión de movimiento real, pero recibimos influencias en el acto perceptivo.

Influencias en el acto perceptivo

Nuestros órganos están constantemente bombardeados por una serie de constantes estímulos, pero no nos percatamos de todos ellos, cosa que por otra parte sería imposible. En cierto modo estamos haciendo una selección de nuestros estímulos y sensaciones, selección en la que aquí intervienen una serie de factores. Uno de los factores fundamentales es la percepción. Estos factores que intervienen y condicionan nuestras percepciones los podemos clasificar en externos e internos.

- **FACTORES INTERNOS:** Entendemos por factores internos de selección a todos los elementos internos. Podemos establecer:

Las motivaciones: Nuestras tendencias, intereses y gustos son un factor importante en la selección de estímulos perceptivos. Estamos en cierta manera predispuestos a percibir aquellas cosas que motivan nuestra atención. Las experiencias pasadas: toda nuestra vida pasada a estado llena de experiencias y vivencias personales. No es de extrañar su gran influencia en el proceso de nuestras percepciones. Las necesidades: También las necesidades personales influyen de manera notable y perceptiva en percepciones si padecemos hambre o sed percibimos inmediatamente todos aquellos estímulos. El ambiente cultural: No cabe duda una de las cosas que más modifican nuestras percepciones es nuestro propio ambiente y el grupo social al que pertenecemos.

- **FACTORES EXTERNOS DE SELECCIÓN:** Los principales son:

La intensidad y tamaño del estímulo: Cuanto mayor es la intensidad y el tamaño más pronto la percibimos. El contraste: Cada vez que se producen un contraste entre nuestra situación presente y la habitual o una situación nueva, captamos la diferencia: Ejemplo: calor y frío. La repetición: la repetición es constante en las cosas. Van grabándose en la memoria. Todos los seres vivos son muy sensibles a la captación del movimiento y el hombre no es una excepción en este caso. Los animales se ponen en guardia en la percepción de cualquier movimiento.

Percepciones incorrectas

No siempre nuestras percepciones son correctas; lo que visto de lejos parecía ser un hombre luego resulta ser un arbusto. Por lo general los estímulos que percibimos los conectamos entre sí con las ideas e impresiones que habíamos adquirido en nuestras experiencias anteriores. Son factores determinantes de las percepciones incorrectas entre otros los siguientes:

- LOS ESTÍMULOS CAMUFLADOS: Son aquellos que nos llegan confusos o con poca intensidad o de tal manera que es difícil distinguirlos de otros estímulos. Ciertos animales por ejemplo toman el color de su medio.
- LAS PERCEPCIONES CONFUSAS: Cuando los estímulos son muy débiles y se presentan poco diferenciados; cuando en un aparato de radio hay interferencias.
- LA BREVEDAD DEL ESTÍMULO
- LAS ILUSIONES: En realidad las ilusiones no son percepciones auténticas, sino falsas. Esto también tiene lugar cuando los estímulos presentan unas características especiales o cuando nuestro órganos sensoriales se ven coartados por sus limitaciones.

Los trastornos de la percepción

Existen trastornos perceptivos motivados por las deficiencias o lesiones de nuestros órganos receptores, o por anormalidades del cerebro; en estos casos nuestras percepciones son deficientes e incorrectas. Un caso típico son las alucinaciones, las cuales inducen al sujeto a comportarse como si tuviera una percepción, cuando en realidad no existe tal percepción

Las percepciones extrasensoriales

Se llaman así a aquellas percepciones que tienen lugar sin intervención de los canales sensoriales corrientes. El tema de las percepciones extrasensoriales es un tema de actualidad. Estas percepciones se refieren a fenómenos tales como la clarividencia; la precognición (conocer antes), la telepatía, etc. Todos estos fenómenos pertenecen hoy al campo de la llamada para-psicología encargada de estudiar estas percepciones.

3.1 Naturaleza del proceso perceptual

En todos los procesos sensoriales alguna forma de energía estimula una célula receptora, la cual está situada en uno de los órganos sensoriales. La célula convierte la energía en una señal nerviosa que se codifica ulteriormente al desplazarse por los nervios sensoriales. Cuando llega al cerebro, el mensaje es ya muy exacto

Umbrales sensoriales

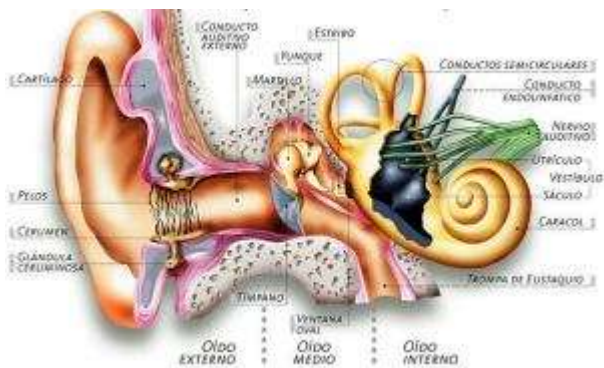
La energía que llega a un receptor ha de ser lo bastante fuerte para producir un efecto perceptible. La cantidad mínima que se requiere para generar una sensación en una persona el 50% de las veces recibe el nombre de umbral absoluto. El umbral diferencial o diferencia apenas perceptible es el cambio mínimo de estimulación que se detecta 50% de las veces. En términos generales, cuanto más intenso sea el estímulo, mayor deberá ser el cambio que se siente. Conforme a la ley de Weber, la diferencia apenas perceptible de un sentido es una fracción constante del estímulo original. En la generalidad de los casos, los sentidos se ajustan al nivel de estimulación que reciben, proceso conocido como adaptación.

Percepción subliminal

Los mensajes subliminales son aquellos que caen por debajo del umbral de la percepción consciente y, por tanto, se supone que se percibe de modo subconsciente. Algunos estudios indican que, en un ambiente controlado de laboratorio, en los sujetos pueden influir brevemente los mensajes sensoriales que no caen dentro de su conocimiento consciente. Sin embargo, ningún estudio científico confirma las creencias de que los

mensajes subliminales de la publicidad incidan en las decisiones del consumidor ni que las frases subliminales en cintas de audio de superación personal puedan modificar la conducta de la gente.

3.2 Bases fisiológicas de la percepción, sensaciones.



Pupila e iris

El iris es un diafragma circular que regula la cantidad de luz que ingresa en el ojo. Presenta un orificio central de unos 3 mm de diámetro, la pupila. Ésta se adapta a la intensidad de la luz. Si la luz es intensa, la pupila se contrae (miosis), si la luz es escasa, la pupila se dilata (midriasis).

La constricción del iris es involuntaria y está controlada de forma automática por el sistema nervioso parasimpático, la dilatación también es involuntaria, pero depende del sistema nervioso simpático.⁹

Córnea y cristalino

La córnea es una importante porción anatómica del ojo y el cristalino es la lente del ojo con forma biconvexa; constituyen el objetivo del ojo. Cuando un rayo de luz pasa de una sustancia transparente a otra, su trayectoria se desvía: este fenómeno se conoce con el nombre de refracción. La luz se refracta en la córnea y el cristalino y se proyecta sobre la retina.

Acomodación

Proceso de acomodación mediante el cual la luz procedente de

un objeto distante y de un objeto cercano se enfocan sobre la retina.

Los rayos de luz que penetran en el ojo deben enfocarse exactamente sobre la retina para que la imagen obtenida sea nítida. Ello requiere un ajuste que ocurre de forma muy similar tanto en el ojo humano como en el resto de los animales vertebrados. El proceso mediante el cual los rayos luminosos procedentes tanto de objetos cercanos como lejanos se enfocan con exactitud sobre la retina se llama acomodación. El mecanismo de la acomodación exige la contracción del músculo ciliar que está unido al cristalino mediante el ligamento suspensorio.

Retina

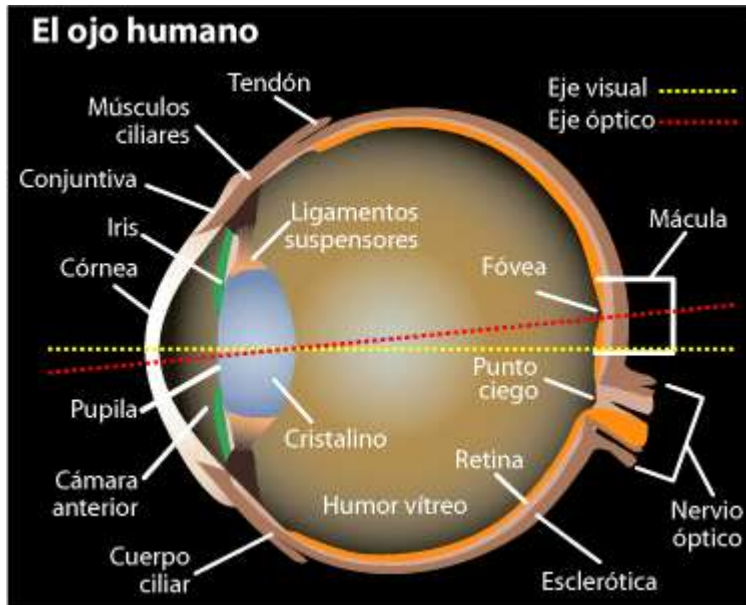
En la retina están las células visuales, por lo que se la puede comparar a una película fotosensible. Estas células son capaces de captar la luz visible que es solo una pequeña parte del espectro electromagnético, la comprendida entre los 400 nanómetros de la luz violeta y los 750 nanómetros de la luz roja.¹¹

La luz que incide en la retina desencadena una serie de fenómenos químicos y eléctricos que finalmente se traducen en impulsos nerviosos que son enviados hacia el cerebro por el nervio óptico.

Conos y bastones

Las células sensoriales de la retina reaccionan de forma distinta a la luz y los colores. Los bastones se activan en la oscuridad, y sólo permiten distinguir el negro, el blanco y los distintos grises. Los conos, en cambio funcionan de día y en ambientes iluminados, hacen posible la visión de los colores.¹²

En el ojo humano hay tres tipos de conos, sensibles a luz de color azul, rojo y verde respectivamente. Cada uno de ellos absorbe la radiación de una determinada porción del espectro gracias a que poseen unos pigmentos llamados opsinas. Las opsinas son unas moléculas que están formadas por una proteína y un derivado de la vitamina A.



Martillo, Yunque y Estribo:

Participan en el proceso de audición humana, siendo su principal función transmitir el movimiento del tímpano al oído interno, a través de la ventana oval.

Ventana Oval:

Membrana que recubre la entrada a la cóclea. Esta membrana se encarga de transmitir el sonido desde el oído medio, hasta el oído interno.

Cóclea:

Es una estructura en forma de tubo enrollado en espiral, situada en el oído interno. Forma parte del sistema auditivo de los mamíferos. En su interior se encuentra el órgano de Corti, que es el órgano del sentido de la audición.

Órgano de Corti:

Este compuesto por las células sensoriales auditivas llamadas células ciliadas. Su cometido es transformar la energía mecánica de las ondas sonoras en energía nerviosa.

3.3 La atención y la selección de información.

La memoria como la atención son capacidades o facultades de la mente del ser humano, con su propio funcionamiento y sus propios factores, fases y trastornos.

Memoria

Cuando hablamos de la memoria nos referimos a la capacidad de ingresar, registrar, almacenar y de recuperar información del cerebro, básico en el aprendizaje y en el pensamiento.

Se ha definido de varias maneras:

- Función de revivir experiencias pasadas
- Persistencia del pasado
- Totalidad de experiencias pasadas que pueden ser recordadas
- Procesos y estructuras que se preocupan de almacenar experiencias y recuperarlas de nuevo
- Función psíquica que consiste en fijar, conservar, reproducir, reconocer y localizar estados de conciencia adquiridos anteriormente.

Algunos investigadores sugieren que la memoria se sitúa en localizaciones específicas, y otros que la memoria implica a amplias regiones cerebrales que funcionan en conjunto.

Fases de la memoria

La memoria actúa por medio de fases las cuales son:

- **Fijación.** Esta consiste en que aquellos contenidos captados mediante las sensaciones, imaginación, sentimientos, pensamientos y el aprendizaje sean almacenados en la mente. Influirán en la fijación y registro tanto los factores fisiológicos como los psicológicos.
- **Codificación.** El recuerdo se adquiere, es codificado, ya que nuestro sistema nervioso no puede almacenar palabras e imágenes, estos son convertidos en un código que es reconocible por nuestras neuronas. Influyen tanto las estimulaciones externas como las internas.
- **Conservación.** Almacenamiento de recuerdos, pasando estos a ser partes del preconscious y del inconsciente del individuo. Al paso del tiempo y al incorporarse nuevos recuerdos es posible que se pierdan algunos recuerdos ya almacenados.
- **Evocación.** Permanencia de los recuerdos en la memoria, los cuales son activados por un estímulo, el cual los hace revivir.
- **Locación.** Relacionado con la evocación, es el trabajo de localizar datos, que a uno le piden, entre millones de los mismos, o sea buscar y ubicar información en la memoria, la cual es para responder a las inquietudes. Ejemplo: Responder a una pregunta como: ¿Dónde vives? O ¿Cuál es tu teléfono?
- **Reconocimiento.** Después de la evocación los recuerdos deben ser reconocidos como tales, o sea, se debe estar atenta a ellos para identificarlos como contenidos ya antes almacenados.

Tipos de memoria

Existen tipos de memoria de acuerdo a su duración y su contenido.

Según su duración:

La información es recogida por nuestros sentidos y entra en la memoria sensorial y si la información no se olvida pasa por los siguientes sistemas:

Memoria a corto plazo. Se da cuando establecen las pautas de los recuerdos aunque aún no se encuentren afianzadas. Los estudios indican que cualquier ítem codificado, por ejemplo una palabra, durará menos de medio minuto en la memoria a corto plazo si no es repetida, para que esto no suceda deben ser repasado dando tiempo para que se consoliden en la memoria a largo plazo.

Memoria a largo plazo. Los recuerdos son mantenidos en la memoria a corto plazo, y se ha permitido que transcurra el tiempo para que se busque su consolidación, estos recuerdos son transferidos a la memoria a largo plazo, donde quedarán guardados en forma permanente. La percepción utiliza los recuerdos de la memoria a largo plazo para interpretar las nuevas sensaciones que llegan hasta nuestra mente.

Según su contenido:

De los seis tipos de memoria, los cuatro primeros mantienen un orden entre sí.

Imágenes sucesivas. Forma elemental de la memoria sensorial. Persistencia de las sensaciones de los órganos receptores. Es involuntaria y participan las células de los órganos receptores.

Imágenes gráficas. Llamadas eidéticas, no es común encontrarlas en todas las personas, sino en algunas que parecen favorecidas con lo que pudiéramos denominar “memorias fotográficas”. La memoria de imágenes gráficas tiene mayor frecuencia en la infancia y en la adolescencia.

Imágenes de representación. Llamada memoria semántica, considerada como la memoria de la representación de los conceptos, ya que se refiere a las presentaciones en

imágenes de todo aquello que conocemos. Estas imágenes son menos nítidas que las anteriores. La memoria de representación es más compleja que la precedente.

Memoria discursiva. El hombre almacena las representaciones, pero también la forma como discurren estas. Capaz de establecer asociaciones entre cadenas de conceptos, además de enjuiciarlas con los mismos contenidos que posee en su memoria. Te ayuda a estructurar de manera casi automática el lenguaje con el que te expresas.

Memoria emocional. Acontecimientos que te haya tocado vivir, por ejemplo una muerte de un cercano se recuerda vívidamente, o un acontecimiento muy estresante, sea positivo o negativo.

La memoria tiene que ver con todo aquel comportamiento sensible a la experiencia. Entonces se puede decir que la memoria es el test de aprendizaje.

Atención

Se trata de una especie de extracción de los elementos, que en un momento dado tomamos en cuenta como más relevantes en una situación específica. Es un ajuste de los órganos sensoriales y del organismo en general, haciendo conscientes y vívidos algunos estímulos o ideas, además de provocar una disposición para la acción.

Tipos de atención

- **Atención espontánea:** Se genera sin la participación directa de la voluntad del individuo. Sus factores: tendencia, inclinaciones, educación, cultura y experiencias.
- **Atención voluntaria:** Esta dirigida por las propias decisiones conscientes de la persona.
- **Atención involuntaria:** Cuando el estímulo se impone a la consecuencia.

- **Atención espontánea adquirida:** Aquella que fue producida por la voluntad, pero que al cabo de una serie de ensayos, el aprendizaje provocado que ahora se haga naturalmente.

•
En conclusión la atención solo se fija en lo que le interesa, si el estímulo no varía, la atención cambia de dirección, no puede permanecer fija durante mucho tiempo.

Podemos concluir que la percepción es un proceso de selección de estímulos. Hay 2 distinciones de atención que son: por la participación que nosotros tengamos, ya sea voluntaria; y por la frecuencia pasiva y espontánea.

También que los factores del estímulo juegan un rol importante en la atención: la potencia, cambio, tamaño, repetición, estado orgánico, intereses, sugestión social y curso del pensamiento.

La atención es una herramienta en el aprendizaje, pues a través de ella podemos hacer conscientes muchos contenidos que se requieren aprender.

3.4 Organización de la información a nivel cognitivo.

En los últimos diez años se ha desarrollado de la ciencia de la Memoria. Un factor relevante es la incorporación de las técnicas de neuroimagen a los estudios de la Memoria como por ejemplo RMF, TEP o PET, dos técnicas que se utilizan para la investigación de la Memoria, con las que se puede ver cómo el cerebro aprende y olvida.

Se ha producido la convergencia de distintos niveles de análisis en el estudio de la Memoria, mediante tareas de laboratorio y con técnicas no invasivas.

Niveles de análisis: a nivel hormonal se estudian la modulación de la Memoria, las bases moleculares de la Memoria, los procesos que intervienen en el procesamiento y la recuperación de la Memoria. Hoy se estudian niveles micro y macro. Además la Memoria

se estudia investigando con animales, por ejemplo ratas y primates, no sólo humanos como ocurre en psicología de la Memoria. En las últimas décadas de investigación de la Memoria se estudian personas con alteraciones o lesiones. Por tanto se estudian con distintos tipos de sujetos, lo cual ha aumentado el número de investigaciones, sin embargo, cada línea de investigación (niveles de análisis) está descoordinada con el resto, ignoran el resto de niveles de análisis.

En los últimos años está cambiando, se ha producido una convergencia de los distintos niveles de análisis sugiriendo una disciplina nueva, la Neurociencia Cognitiva.

La neurociencia cognitiva se plantea comprender como el cerebro produce la mente, como la actividad cerebro da lugar a los procesos cognitivos. Para ello se necesita la unión de todos los investigadores que trabajan en los distintos niveles de análisis.

¿Cómo surge la neurociencia cognitiva?

Hay tres hechos clave:

1. Década 1950-1960: donde se produce el surgimiento de una neurociencia coherente (disciplinas que hasta entonces habían funcionado de un modo independiente, se van fusionando y forman un campo unificado que recibe el nombre de neurociencia). La neurociencia surge de la neuroanatomía, la neurofisiología, la neurofarmacología, de la neuroquímica, etc.

2. Principios de la década de 1980, se produce la integración de la neurociencia con otras áreas de la biología (la biología molecular y la genética molecular).

3. A mediados de 1980 surge la neurociencia cognitiva que es el resultado de la fusión de la neurociencia (neurobiología de sistemas: motor, sensorial, etc.) y la psicología cognitiva. Trabajan equipos multidisciplinares.

¿Qué aporta cada una de estas dos áreas a la neurociencia cognitiva?

La neurociencia aporta el interés por conocer la naturaleza de los sistemas cerebrales (cómo funcionan, cómo están organizados, etc.).

La psicología cognitiva aporta su rigurosa metodología para estudiar los procesos cognitivos.

¿Qué aporta la neurociencia cognitiva a la organización (naturaleza) de la Memoria?:

La Memoria no es una entidad unitaria sino que la es un conjunto complejo de diferentes sistemas independientes pero interactuantes, que difieren entre sí respecto al tipo de información que manejan, los distintos tipos de representaciones que manejan, el modo como se expresan sus contenidos y respecto a las áreas cerebrales donde están implementadas, que dan soporte a los sistemas de Memoria. Es un enfoque multidisciplinar (son distintos sistemas).

¿Cuáles son esos sistemas desde la neurociencia cognitiva? Hay dos líneas de investigación distintas:

1. Carry Squire: trabaja con animales (monos fundamentalmente) utilizando la técnica de la lesión en estructuras muy concretas. También trabaja en el campo de la neuropsicología humana (sujetos que han sufrido lesiones cerebrales por ejemplo, pacientes amnésicos).

2. Endel Tulving y Daniel Schacter: trabaja exclusivamente con humanos tanto con sujetos normales como con sujetos con lesiones cerebrales (amnésicos).

◇ Clasificación de la Memoria (Squire): sólo habla de la Memoria a largo plazo, que se subdivide en dos grandes sistemas cuya línea de demarcación es el hipocampo:

1) Memoria Declarativa: involucrado el hipocampo (estructura fundamental). Es explícita. Se refiere a un sistema de Memoria cuyos contenidos se expresan de una manera explícita (de forma intencional y consciente). El término Declarativa quiere decir que es un sistema de Memoria cuyos contenidos, el sujeto, los puede traducir en proposiciones verbales o a través de imágenes mentales. A su vez se subdivide en otros subsistemas:

- Memoria Sistemática: sistema de Memoria encargado de adquirir, recuperar los hechos del conocimiento general del mundo.

- Memoria Episódica: sistema encargado de codificar, retener, recuperar los acontecimientos de la vida de cada individuo.

Las regiones cerebrales implicadas son el lóbulo temporal medial, cuya estructura fundamental es el hipocampo, y el diencefalo (tálamo).

2) Memoria no Declarativa o Procedimental: no está involucrado el hipocampo. Es implícita (sin intención por parte del sujeto, no consciente, automático). En este apartado se encuentran:

- Habilidades y hábitos: todo aquello cuya adquisición requiere gran cantidad de práctica. Por ejemplo, escribir, montar en bicicleta, nadar, conducir, etc. Los hábitos no son como las habilidades (intención para adquirirla) mientras que en los hábitos no hay intención. Por ejemplo, pisar con el pie derecho cuando bajas de la cama. Está involucrado el estriado.

- Priming y aprendizaje perceptivo: el priming consiste en la facilitación en el procesamiento de un estímulo como consecuencia de un encuentro previo con ese estímulo. Por ejemplo, en la fase de estudio (presentación de los materiales) y la fase test (se evalúa la Memoria). En pruebas donde en la fase de estudio se presentan palabras y en la fase de test se presenta las tres primeras letras y otras palabras que no se han presentado en la fase de estudio.

Ej.: (1) Ventana (2) Ven..... => Facilita ventana

Hay un aumento en la identificación de palabras que se han presentado en la fase de estudio. El priming supone un ahorro cognitivo importante. Se encuentra en el neocortex.

- Condicionamiento clásico simple: implica responder a un Ec con una Rc, por lo tanto, implica Memoria. Tiene dos formas fundamentales: respuestas emocionales condicionadas (por ejemplo, fobia como respuesta condicionada de miedo). Depende de la amígdala situada en el sistema Límbico. Por otro lado, las respuestas esqueléticas condicionadas cuya estructura encefálica es el cerebelo.

- Aprendizajes preasociativos: formas elementales como la habituación y la sensibilización. Dependen de estructuras primitivas que son las vías reflejas también llamadas no asociativas.

◇ Clasificación de Tulving y Schacter (en Memoria humana). Hay cinco grandes sistemas. Cuatro de ellos son a largo plazo y uno a corto plazo. Colocados según la secuencia filogenética y ontogenética de aparición.

1) Memoria Procedimental: es la Memoria más primitiva, de la que participan todos los animales, y es la primera que aparece en el bebé humano. Es una Memoria de acción. Sus contenidos se pueden manifestar a través de la conducta (de la acción). Es la única Memoria que no es cognitiva. Estos contenidos funcionan mejor cuando no son conscientes; cuando lo hacemos conscientemente cometemos fallos. Incluye varios subsistemas:

- Habilidades motoras: nadar, conducir...

- Habilidades cognitivas: leer, cálculo mental... Está involucrado el cortex prefrontal
- Hábitos
- Condicionamiento simple
- Aprendizaje no asociativo

Es implícita, automática, no cognitiva, no Declarativa.

2) Sistema de representación perceptivo o perceptual (PRS): sistema de Memoria cuya función es facilitar la identificación de los objetos. Está compuesto de distintos subsistemas específicos:

- Forma visual de las palabras cuya función es procesar el aspecto, estructura ortográfica de las palabras.
- Forma auditiva de las palabras. Por ejemplo, una lesión en el cortex occipital extraestriado que permite la lectura, no permite leer las distintas palabras (por ejemplo, mesa), en cambio si se hace un dibujo de un objeto (dibujo de una mesa) el sujeto sí sabe identificarlo. Si se hace una lesión en el cortex perisilviano, y se pregunta al sujeto si sabe lo qué es una mesa, no sabe responder, aunque sí sabrá si se le presenta la palabra escrita. Como podemos ver se producen disociaciones dobles.
- Descripción estructural: cuya función es analizar o procesar la estructura física de los objetos, no el significado.

Ninguno analiza ni procesa el significado de las palabras o de los objetos, sólo procesa la forma visual de las palabras o de los objetos, o la forma auditiva de los objetos y de las palabras, no el significado. Son sistemas presemánticos (no hay significado). Es una Memoria cognitiva, implícita, no Declarativa. Aquí se encuentra el priming perceptivo, que requiere la activación de los subsistemas de PRS (Sistema de Representación Perceptual).

3) Memoria Semántica: sistema de Memoria encargado del mantenimiento y recuperación, adquisición de la información relacionada con el mundo general. Todo el conocimiento

que poseemos. En sus representaciones no están incluidos los parámetros espacio-tiempo. Por ejemplo, la capital de España es Madrid (no podemos recordar dónde y cuándo lo hemos aprendido). Los dos subsistemas son:

- Espacial

- Relacional

Hay módulos de procesamiento para cada uno de los objetos que configuran el mundo y su funcionamiento. Recoge el significado de las caras. Podemos crear un modelo cognitivo del mundo, no necesito ver España en un mapa para saber ir de aquí a Plaza Castilla. Modelamos a partir de lo que vamos conociendo.

Su recuperación es implícita. Es cognitiva, Declarativa y priming conceptual (es el proceso de facilitación en el procesamiento de un estímulo debido a la presentación previa de un concepto; consiste en la facilitación para recuperar una palabra que está conceptualmente relacionada con otra). Por ejemplo, (1) Tostada (2) Mantequilla (3) Andamio.

En este caso la palabra tostada activa una red de significados, una red Semántica. Presentada 15 milisegundos, la palabra mantequilla se reconoce, pero no la palabra andamio (presentada el mismo tiempo). Esto es debido a que la palabra mantequilla está relacionada conceptual o Semánticamente con la palabra tostada.

Por tanto, el priming conceptual depende de la Memoria Semántica.

4) Memoria Operativa: es la Working Memory o Memoria a Corto Plazo. Es un sistema cuya función es mantener la información por un periodo breve de tiempo (entre 15 y 30 segundos), al tiempo que se realizan otras operaciones cognitivas. Para esta operación se ha de tener un sistema de Memoria que nos permita mantener determinados datos durante un periodo de tiempo.

Cuando hay alguna alteración de esta Memoria se producen muchas dificultades. Por ejemplo, en la comprensión y emisión del habla.

Los componentes de la Memoria Operativa según Baddeley y Hitch son:

- Ejecutivo Central
- Lazo Fonológico (auditivo verbal): manejo de la información verbal-auditiva
- Agenda Visoespacial: manejo de la información visual

Según se utilicen más unos componentes u otros de esta Memoria, se van a activar distintas zonas cerebrales:

- Ejecutivo Central: lóbulos frontales (región dorsolateral)
- Lazo Fonológico: cortex parietal izquierdo. Área de Broca, áreas motoras y premotoras del hemisferio izquierdo
- Agenda Visoespacial: cortex parieto-occipital derecho

La recuperación de este sistema es explícita.

5) Memoria Episódica: su función es codificar, retener y recuperar las experiencias personales. Es la llamada Memoria Autobiográfica. Esta es exclusiva de cada persona. Lo que se guarda en la Memoria Episódica no son los eventos de nuestra vida, sino las experiencias personales de esos eventos. Nuestra Memoria no es como un video, y además, las experiencias de varias personas ante un mismo evento suelen ser distintas.

La Memoria Episódica contiene la vida de las personas narrada. La estructura de esta Memoria es narrativa. Cualquier episodio que experimentamos queda retenido como una narración.

En relación con esto está el caso de la amnesia infantil. Según Nelson, hasta que no está desarrollado el sistema lingüístico no está plenamente desarrollado el sistema de Memoria Episódica. El desarrollo de esta Memoria se produce también en la interacción con los padres. En relación con esto también se han observado dos tipos de madres, las que guían cuando son pequeños en la narración de sus recuerdos, y madres que no preguntan. Se ha

visto que los niños que no hablan con sus padres no recuerdan nada. Y que los que hablan con sus padres, recuerdan sólo lo que han dicho ellos mismos.

Lo que parece es que este sistema para almacenar representaciones exige que estas tengan un formato narrativo.

Las áreas cerebrales involucradas son el cortex prefrontal izquierdo/derecho, el lóbulo temporal medio y el diencéfalo.

UNIDAD IV: ESTADOS DE CONSCIENCIA.

4.1 Concepto de consciencia

Como **conciencia** se define el conocimiento que un individuo tiene de sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos. Como tal, la palabra proviene del latín *conscientiā*, y esta a su vez del calco del griego *συνείδησις* (*syneídesis*), compuesta por el prefijo *συν-* (*syn-*), que significa 'con', y *είδησις* (*eídesis*), que traduce 'conocimiento', es decir: con conocimiento.

La **conciencia** es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno. En este sentido, la conciencia está asociada a la actividad mental que implica un dominio por parte del propio individuo sobre sus sentidos. Así, una **persona consciente** es aquella que tiene conocimiento de lo que ocurre consigo y en su entorno, mientras que la **inconsciencia** supone que la persona no sea capaz de percibir lo que le sucede ni lo que pasa a su alrededor.

Por otro lado, **conciencia** también tiene una connotación en cuanto **sentido del deber**, como reflexión sobre la conducta y sobre los propios actos. De allí que también tenga un carácter ético, pues permite distinguir al individuo entre aquello que está bien y lo que está mal, de modo que a la hora de obrar pueda conducirse de acuerdo a sus valores morales.

En la conciencia en dos grandes áreas: la conciencia de vigilia (o conocimiento consciente) , que abarca los pensamientos, los sentimientos y las percepciones que surgen cuando estamos despiertos y en un estado de alerta razonable; y los estados alterados de la conciencia, durante los cuales el estado mental difiere considerablemente de la conciencia de vigilia.

VARIACIONES NATURALES DE LA CONCIENCIA

Para interpretar el ambiente tan complejo seleccionamos lo que vamos a asimilar entre la multitud de eventos que ocurren a nuestro alrededor, y entonces ignoramos el resto. Esto se aplica tanto a los estímulos externos (sonidos, vistas y olores) como a las sensaciones internas (calor, frío, presión y dolor). Incluso los pensamientos, los recuerdos, las emociones y las necesidades están sujetas a este proceso selectivo. Sin prestar atención

deliberada también realizamos actividades ordinarias; por ejemplo, poner nuestra firma en algún documento. Muchos psicólogos creen que algunos procesos mentales importantes tienen lugar fuera del conocimiento consciente, quizá mediante un procesamiento automático.

¿Conciencia o consciencia?

La duda sobre si estas palabras son intercambiables en todos los casos es común, no obstante, hay contextos donde esto no es posible. Por ejemplo, cuando queremos emplearlas en un **sentido moral**, aludiendo a la capacidad de discernimiento entre lo bueno y lo malo, entre lo correcto y lo incorrecto, lo aceptado es emplear la forma **conciencia**: “Después de lo que hizo el presidente, su *conciencia* no lo va a dejar en paz”. Por otro lado, cuando se usa con el **sentido de percepción o conocimiento**, pueden utilizarse ambas formas, aunque se aconseja el empleo de la escritura más simple **conciencia**: “Él conduce como si no tuviera *conciencia* de los riesgos”.

Conciencia moral

La **conciencia moral** es aquella que nos señala si las acciones o actitudes que tomamos son correctas o incorrectas. Como tal, la conciencia moral está sustentada en el conjunto de **valores morales** que ostenta el individuo. Son los valores los que orientan el comportamiento y las acciones de las personas, siendo que quien se rige por ellos procura obrar bien, correctamente, de conformidad con sus principios. La ausencia de valores, por el contrario, implica un vacío de conciencia según el cual el individuo no se sentirá impelido a actuar de tal o cual manera. Por su parte, aquel que, a pesar de actuar a conciencia, obra malamente, empieza a experimentar aquello que llamamos **cargo de conciencia**.

Conciencia histórica

La **conciencia histórica** es aquella que permite a un individuo percibirse a sí mismo incurso en un devenir colectivo, participe de un momento particular en el tiempo y en la

historia de una sociedad. Como tal, la **conciencia histórica** dota a la persona de la capacidad de comprender que todo lo que acontece en la actualidad es resultado de un conjunto de acciones llevadas a cabo en el pasado. En este sentido, el individuo con conciencia histórica es también capaz de darse cuenta de que sus propios actos y los de los otros que con él cohabiten en su tiempo tendrán consecuencias en el futuro en las vidas de otras personas.

Conciencia en Psicología

Para la **Psicología**, como **conciencia** se denomina el acto mediante el cual una persona es capaz de percibirse a sí misma en el mundo. En este sentido, la conciencia implica el hecho en sí de un individuo darse cuenta de aquello que ocurre a su alrededor, fuera del Yo, como resultado de un conjunto de reflexiones sobre las propias acciones y las realidades presentes en su entorno.

4.2 Evolución del estudio de la conciencia

La evolución de la conciencia se va dando a través de múltiples vidas y de la acumulación de experiencias adquiridas con los diferentes cuerpos, en planetas y dimensiones. Esta sucesión de existencias interconectadas, se conoce como serialidad existencial.

En este nivel de lucidez actual, aún no tenemos acceso a toda la información de las múltiples vidas que hemos tenido. No alcanzamos a comprender la eternidad de nuestro pasado, tampoco la eternidad de nuestro futuro. Podemos recordar vidas ocurridas hace 5000 años, pero no tenemos acceso a nuestras existencias como seres subhumanos. Es posible tener precogniciones de la próxima seriexis (vida física), pero no sabemos cómo será nuestro futuro como conciencias libres.

La evolución de la conciencia es pasar de la inmadurez a la madurez, es ir soltando lo que ya no sirve para comenzar abrazar desafíos nuevos.

Podrán cambiar los cuerpos, los nombres, las culturas, pero la conciencia es siempre la misma. A lo largo de una serie de existencias, la conciencia se va sofisticando, aumentando su hiperagudeza, expandiendo su universalismo y dominando con más profundidad y ética su holosoma y las dimensiones donde se manifiesta.

Hoy somos el resultado de nuestro pasado, el sumatorio de características genéticas y mesológicas* anteriores y la expresión de todo lo que ya vivimos, pensamos, sentimos e hicimos.

Evolución de la conciencia y periodo entre vidas

La evolución de la conciencia está relacionada con el período entre vidas. La conciencia se manifiesta en el periodo entre vidas cuando pasa por la muerte biológica, descartando así su soma (cuerpo físico). En el período entre vidas la conciencia pasa a manifestarse en la dimensión extrafísica. Este período entre vidas es llamado también período intermisivo o intermisión y tiene un papel fundamental para la evolución y sus características determinan varias de las posibilidades de aceleración del proceso de madurez.

La duración del periodo entre vidas varía dentro de una franja bastante amplia que puede ir desde horas hasta siglos, aunque la duración media para la mayoría de las personas es del equivalente a una vida intrafísica.

Las características básicas que tendrá el periodo intermisivo o período entre vidas de cada conciencia vendrán determinadas por el hecho de que consiga limpiar la totalidad de las energías más densas de su energosoma. Si no pasa por este proceso o pasa de forma parcial, el holosoma de la conciencia (conciencia extrafísica) será denso y estará bloqueado energéticamente, restringiendo su acceso a las dimensiones más sutiles o limitando su permanencia en ellas por períodos más largos.

La evolución en el período entre vidas puede ser bastante activa y productiva para las conciencias más lúcidas, que pueden aprovechar esta oportunidad de múltiples formas:

recuperación de atributos concieniales, aprendizaje, asistencia a otras conciencias menos lúcidas y para preparar la próxima vida intrafísica.

Evolución de la conciencia y dimensiones no físicas

Dependiendo del nivel evolutivo de la conciencia, así será la dimensión y consecuente colonia extrafísica que habitará durante el período entre vidas.

Las conciencias extrafísicas (muerte biológica) tienen como base una determinada comunidad concienial denominada procedencia extrafísica. Normalmente es a esa ciudad extrafísica natal a la que la conciencia vuelve después de cada una de sus vidas intrafísicas.

Algunas conciencias tienen como base extrafísica colonias evolucionadas, trascendentes y sutiles, prácticamente sin ninguna interacción con la dimensión física, próximas a la dimensión mental. Sin embargo infelizmente la mayor parte de la humanidad y parahumanidad están vinculadas a comunidades extrafísicas densas, muy conectadas todavía con el ambiente físico. Una conciencia no cambia la tipología de sus compañías por el hecho de cambiar de dimensión, tanto en la dimensión física como en el período intermisivo, convivimos con miembros de nuestro grupo evolutivo.

Naturaleza de la conciencia

El paradigma materialista e inclusive los dogmas de la mayoría de las religiones (que acaban siendo materialistas también) inducen a la persona a pensar que su naturaleza o estado más básico es esencialmente el intrafísico. Este es un error de entendimiento de los procesos concieniales.

La conciencia es esencialmente extrafísica en cuanto que la vida física es una fase temporal y artificial en un puesto avanzado del universo multidimensional. Una de las muchas evidencias que pueden corroborar tal afirmación es la propia descoincidencia o semiproyección natural – casi siempre inconsciente – que la mayoría de las formas de vida

superiores (animales y seres humanos) manifiestan durante el sueño. En la primera oportunidad posible, la conciencia sale de la dimensión física para la dimensión extrafísica.

Evolución de la conciencia y misión de vida o propósito de vida

Durante el período entre vidas, se planea el objetivo de vida, también llamado **misión de vida** o programación existencial. El tipo de objetivo de vida, determinará las características básicas del curso intermisivo. Dependiendo de la calidad de su propósito, puede requerir un diseño más indefinido y de corte más personal o más específico y de alcance más colectivo.

Dependiendo de la capacidad y el grado de madurez de cada conciencia se establecen programaciones más simples como una vida limitada a nacer, crecer y generar algún cuerpo más para dar oportunidad a otras conciencias o programaciones u objetivos más extensos en la evolución general de la humanidad, como el ejemplo histórico de Gandhi que liberó un país sin usar la violencia).

En la mayoría de los casos, la programación es diseñada por conciencias más maduras (amparadores o mentores extrafísicos), que planean en conjunto las líneas maestras de la programación, trazando el plan de la futura vida. Como elemento moderador y consultor de éstos actúa el orientador evolutivo (amparador de los amparadores).

La participación de cada futura conciencia que va a renacer, en esa programación va a depender de su grado de lucidez. Cuanto más lúcida más participa. Cuanto menos lúcida más es auxiliada en el proyecto lógico, optimizado de la próxima existencia física.

4.3 Estados de conciencia.

El hombre puede estar en Cuatro Estados de Consciencia. Desgraciadamente está siempre entre los dos estados primeros o más bajos, entre el sueño y la vigilia, o la vigilia y el sueño. El hombre común y corriente nada sabe de los otros dos estados superiores de consciencia, correspondientes a la Conciencia.

Existen cuatro estados de consciencia

Primer estado.- Sueño profundo, estado que tenemos cuando estamos dormidos en la cama, cuando nuestro cuerpo físico descansa.

Segundo estado.- Vigilia, estado que tenemos cuando abrimos los ojos al mundo físico, en el que creemos que estamos despiertos por el mero hecho de abrir los ojos al mundo físico.

Tercer estado.- Recuerdo de Sí o consciencia de Sí, es el estado de consciencia que tenemos cuando nos observamos a nosotros mismos y estamos en Íntima Recordación de nuestro Ser.

Cuarto estado.- Conciencia Despierta, es el estado que tiene todo aquél que ha alcanzado su Conciencia Divina, todo aquél que ha despertado totalmente su Conciencia, de hecho se convierte en un Hombre de Conciencia Despierta. Éste es el auténtico Hombre de Conciencia Despierta, el que vive en éste estado de consciencia, en el Cuarto estado.

El Hombre de Conciencia Despierta, aún durante el sueño o descanso del cuerpo físico en la cama, su Conciencia no duerme, está Despierta, en el mundo astral está despierto de Conciencia, no sueña como los demás, es consciente de todos sus actos, no hay sueño, no hay identificación con el Yo porque no hay ningún Yo.

El Hombre de Conciencia Despierta, ha trabajado en la eliminación del Yo pluralizado y ha liberado totalmente su Conciencia, la Conciencia que tenía atrapada entre el Ego, se puede decir que es un “*hombre muerto*”, ha muerto el Ego, y por eso, muerto el Ego, la Conciencia que tenía atrapada se ha liberado y despertado. La Conciencia, mientras tengamos el Yo pluralizado, está atrapada y dormida.

Veíamos en los Tres factores de la Revolución de la Conciencia, la necesidad de morir psicológicamente, con la “*Muerte*”, con la eliminación del Ego, la Conciencia que se libera de entre el “Yo” desintegrado se queda libre, y lógicamente despierta, es consciente de todo, sabe del dolor y del sufrimiento del estado de sueño en la cárcel del Ego. Ahora mismo, en la inmensa mayoría de nosotros, nuestra Conciencia duerme entre los barrotes de la cárcel del Ego. Hasta que no comprendamos esto, no vamos a hacer nada por despertar.

El Hombre de Conciencia Despierta, no deambula por el mundo Astral con la Conciencia dormida como cualquier hijo de vecina, ¡no!, cualquiera de nosotros en el mundo de los sueños vamos con la Conciencia dormida, el Ego se escapa de nuestra psiquis y deambula por el mundo Astral con la Conciencia atrapada, con la Conciencia dormida.

El hombre está por lo general en dos estados de consciencia, en el primer estado, en el del “*sueño profundo*”, y en el segundo o mal llamado estado de “*vigilia*”. Se conoce al segundo estado como estado de vigilia, pero vigilia es vigilar y nosotros en ese estado estamos completamente dormidos de Conciencia, en tanto no eliminemos el Ego, en tanto el Ego no sea reducido a polvareda cósmica, el hombre estará dormido, seguirá estando dormido con los ojos abiertos y seguirá soñando. Por eso decimos que a este segundo estado se le llama de vigilia, pero está mal llamado “*estado de vigilia*”, desgraciadamente así se le reconoce; como estado de vigilia.

1º) En el Primer estado de consciencia, es decir, dormido en la cama pasa el hombre un tercio de su vida, y lógicamente lo pasa en el mundo astral fuera del cuerpo físico. En el segundo estado de consciencia pasa el resto de su vida, en el mundo tridimensional o mundo físico y cree estar despierto. Estos dos niveles de consciencia son los más bajos, el hombre va de la cuna al sepulcro sin saber ni tan siquiera dónde realiza su sueño y creyéndose despierto por el mero hecho de abrir los ojos al mundo físico. Nada sabe acerca de su Conciencia dormida, nada sabe sobre la necesidad de despertar su Conciencia, nada acerca de aquello que lo tiene dormido, la existencia de su propio Ego.

El primer estado de consciencia es el más bajo, el de vigilia o segundo estado, es el más peligroso.

El estado de sueño profundo, es el nivel de consciencia que tenemos diariamente durante la noche, dormidos en la cama. Ya hemos dicho que durante las horas del descanso físico se escapa de nuestro cuerpo lo psíquico, de ahí que durante esas horas, el Ego deambula por el mundo de los sueños con la Conciencia dormida, es por eso que es el estado de consciencia más bajo, el Ego fuera del cuerpo acampa a sus anchas, pero es verdad que no puede hacer nada más que soñar.

2º) En el Segundo estado, o de vigilia, es en el que el hombre pasa algo más de la mitad de su vida; en este estado de vigilia, sueño a fin de cuentas, camina por la calle, escribe libros, conversa asuntos sublimes, participa en la política, participa en la justicia, dicta leyes, dicta normas de conducta, impone su moral, hace proyectos, construye puentes, etc.

En este estado de vigilia (sueño también) repite errores, siempre los mismos sufrimientos, no controla ni sus propios pensamientos. Es más peligroso que el sueño profundo, porque es en este estado en el que puede declarar la guerra, puede machacar al vecino, puede explotar al más débil, puede abusar, acosar, violar, esclavizar, puede robar, puede matar, etc., y en ese estado de sueño quiere dirigir el mundo si le dejaran. Es por eso que es el más peligroso.

En el primer estado de consciencia llamado sueño profundo, él es pasivo, esto es, no puede hacer nada en el mundo tridimensional (su cuerpo descansa en la cama), tampoco en el mundo astral, ya que tan sólo deambula por esa dimensión, no tiene existencia real en esa dimensión, su vehículo es fantasmagórico, no es cuerpo astral, el de un Despierto sí que es Cuerpo astral, ya que en base a trabajar con la Alquimia lo ha creado y es tan real como el físico. Recordemos que hemos dicho que el Hombre con mayúscula, el auténtico Hombre, tiene existencia real en todas las Dimensiones. Sin embargo, en el estado de sueño profundo, el hombre está sumido en su sueño, no importa si lo recuerda o no, pero en definitiva está sumido en su sueño.

En el segundo estado de consciencia, en el mal llamado estado de vigilia, el hombre cree estar despierto a primera vista, éste es un estado de consciencia completamente diferente, parece lógico pensar que se encuentra en una situación mejor que cuando estaba dormido, o sea en el primer estado. Pero desgraciadamente, como hemos visto, su estado de consciencia es también de sueño, está en un nivel superior al del primer estado, no lo podemos negar, ya que es en este estado en el que se puede pasar al Tercer estado de consciencia, al estado de auto-observación, desde el sueño profundo nunca podríamos pasar al tercer estado, antes tenemos que pasar del primero al segundo y después al tercero.

3º) El Tercer estado de consciencia, es el llamado Recuerdo de Sí, consciencia de Sí, estado de Auto-observación, estado de Auto-observación e Íntima Recordación del Ser. Tenemos necesidad de pasar a este tercer estado de consciencia para poder Despertar. Cuando un hombre se recuerda a sí mismo no está identificado.

4º) El Cuarto estado de consciencia. Conciencia Despierta. Toda persona de Conciencia Despierta puede percibir todo lo que ocurre en su mente, puede percibir los sueños en los que están sumidas todas las personas, y puede percibir todo lo que ocurre en los Mundos Superiores de Conciencia Cósmica, percibe todas las Dimensiones. En este estado de consciencia el Hombre puede ver las cosas tal y como son. El Cuarto estado de consciencia representa el resultado de un crecimiento interior y de un largo y difícil Trabajo sobre sí mismo. Lleva implícito un Trabajo con la Alquimia. Algunas religiones reconocen el Cuarto estado de consciencia, al que califican como “Iluminación” y lo definen como un estado indescriptible.

En el primer estado tenemos destellos del segundo, en el segundo destellos del tercero y en el tercero destellos del cuarto. Hemos dicho que generalmente nosotros estamos siempre en los dos primeros, en el sueño profundo y en el estado de vigilia; tenemos que pasar al tercer estado de consciencia, este estado de consciencia no aparece en el hombre de forma natural y espontánea por nuestro sueño, por tanto, tenemos que provocarlo mediante la No Identificación y dirigiendo la atención hacia dentro.

Nuestra Ciencia y nuestra Filosofía han pasado por alto este tercer estado de consciencia, estado que somos capaces de ponernos en él. ¿Cómo pasamos del segundo estado de consciencia al tercer estado o estado de Recuerdo de Sí, consciencia de Sí o estado de auto-observación? Vamos a verlo, primero vamos a explicar lo que es la Auto-observación y cómo se auto-observa uno.

La auto-observación

El hombre vive identificado consigo mismo, “*la identificación*” es un rasgo tan común, que en la tarea de la Observación de Sí, se hace muy difícil de separarla. El hombre está siempre en estado de identificación, eso mismo es lo que hace que estemos en sueño aun teniendo los ojos abiertos. La identificación es nuestro más terrible enemigo.

Ya lo hemos visto. En el estado de identificación, las gentes no nos entendemos unos a otros. Para poder librarse de la identificación, el hombre tiene que estar constantemente en guardia y ser despiadado consigo mismo, estamos diciendo despiadado con su propio Ego. No debe de tener miedo al Yo, al Ego, y descubrir todas sus formas sutiles y escondidas. Es imprescindible ver y estudiar la identificación; cuando un hombre está identificado, pierde toda consciencia de Sí Mismo, todo contacto con su Real Ser, con su Conciencia Divina. Por tanto, el primer paso para podernos auto-observar es haber comprendido que nos identificamos con todo.

Decíamos en el Despertar de la Conciencia y poníamos el ejemplo del loco, el loco que reconoce haber hecho una locura está en vías de curación, pues en el despertar nos ocurre lo mismo, si nos damos cuenta que estamos dormidos podremos despertar, haremos algo por despertar si eso es lo que queremos, pero si ni siquiera admitimos que estamos dormidos ¿cómo vamos a despertar? ¡si estamos despiertos! Una vez que hemos comprendido que estamos dormidos y queremos el despertar, como hemos tenido que comprender que el sueño nos lo produce la identificación, hemos de observar esa identificación y ver al estado al que nos lleva, hemos de estudiarla bien.

Vimos varios ejemplos de cómo una persona que se identifica con cualquier Yo como termina, una persona que se identifica con el Yo de la lujuria, termina de prostíbulo en

prostíbulo, una persona que se identifica con el Yo de resentimiento, termina odiando, no hablándose nunca más con la persona que nos ofendió, cuando uno se identifica con el Yo de celos, termina rompiendo el hogar, la familia, etc. Es bueno observar, estudiar, llegar a comprender lo que hace la identificación en nosotros, para una vez comprendido pasar al estado de auto-observación, o tercer estado de consciencia. Los malos estados de la mente, en especial: las emociones negativas, la antipatía, la autoestima, las emociones mezquinas, el aburrimiento, retardan el correcto funcionamiento de las células en el cuerpo físico.

El *Trabajo* enseña que cuando una persona está en el Tercer estado de consciencia, provee de un alimento especial a todas sus células, ésta clase de alimento es superior a las vitaminas, pero cuando una persona está identificada con todas sus aflicciones de la vida, con sus propias desdichas, etc., las células, sus células por el contrario, reciben un mal alimento, en definitiva se están intoxicando.

En el *Trabajo* sobre sí mismo es preciso observar sinceramente el goce de los estados negativos, es toda una vida de goce de estados negativos.

-Observar y observarse a sí mismo son dos cosas completamente diferentes, sin embargo, ambas exigen atención. En la observación, la atención está dirigida u orientada hacia fuera, hacia el mundo exterior, observamos con los sentidos físicos.

La observación de sí como dice la palabra, es la observación de uno mismo, pero por dentro, observar lo que se mueve en nuestra psiquis, eso es auto-observarse. En la autoobservación la atención va dirigida u orientada hacia adentro, y para ello los sentidos de percepción externos no nos sirven, motivo este más que suficiente para que se nos haga muy difícil la observación de nuestros procesos psicológicos íntimos.

Cualquier cosa que nosotros estemos observando, lo puede estar observando alguien al mismo tiempo, es más, varias personas a la vez, pero aquello que se está moviendo en nuestro espacio psicológico, sólo lo podemos observar nosotros mismos y nadie más.

-Conocer y observarse son dos términos diferentes. Se puede conocer una cosa y no estar observándola. Conocer no es un acto de atención, observar sí. Conocemos en un momento dado, que estamos en un estado negativo o tal vez con algún problema, o preocupados por éste o aquél motivo; pero esto no significa que lo estemos observando.

Conocemos esa actitud negativa en nosotros, pero no estamos observando el motivo o la causa principal que nos está provocando esa actitud, por tanto, no es lo mismo; para descubrir a los causantes de nuestro estado negativo hemos de dirigir la atención hacia adentro.

-Pensar y observarse resultan también diferentes. Cualquier persona puede darse el lujo de pensar sobre sí mismo todo lo que quiera, pero eso no quiere decir que se esté observando realmente, puede pensar lo que quiera, pero el sólo hecho de pensar, no significa que está viendo al “Yo” que mueve ese pensamiento. Para ver ese Yo que mueve ese pensamiento, tendrá que dirigir la atención hacia dentro y descubrir el Yo que maneja la mente en esos momentos.

La autoobservación es un sentido superior, que por falta de uso se encuentra en nosotros dormido, hemos de irlo despertando poco a poco en base a usarlo, a medida que nosotros practiquemos la autoobservación cada vez nos será más fácil.

Mediante el sentido de la autoobservación, podemos llegar a ver dentro de nosotros mismos ese tren de pensamientos, de emociones, de deseos, pasiones, mentiras, morbosidades, etc. En el trabajo sobre sí mismo no existe nada despreciable, cualquier pensamiento por insignificante que sea, merece ser auto-observado, cualquier emoción negativa, reacción, etc., debe ser auto-observada.

4.4 El sueño como estado de consciencia

El estado de consciencia, o conciencia se puede definir como el estado en el que se encuentran activas nuestras funciones neurocognitivas superiores (atención, percepción,

lenguaje, funciones ejecutivas, memoria y coordinación). Este estado se da cuando el sujeto tiene conocimiento de sí mismo y del entorno que le rodea.

Tener conciencia significa tener una experiencia -la experiencia subjetiva, el fenómeno de ver una imagen, oír un sonido, tener un pensamiento o sentir una emoción-. Tenemos conciencia incluso cuando “soñamos despiertos” o cuando soñamos dormidos, ya que tenemos experiencia.

La conciencia solamente se desvanece en el sueño profundo, en estados de anestesia general, o en otros estados que veremos más tarde; estados en los que no experimentamos nada. Se sabe que para tener conciencia es necesario el correcto funcionamiento de unas estructuras cerebrales determinadas.

Aunque las experiencias son privadas, podemos deducir que las personas tienen un estado de conciencia si están en estado de vigilia y actúan con intencionalidad.

El nivel o estado de conciencia se suele evaluar puntuando las funciones visuales, auditivas, verbales y motrices utilizando escalas estandarizadas. También se evalúa el estado de conciencia pidiendo a los participantes que realicen conductas en respuesta a preguntas sencillas (“Presione este botón o mire hacia arriba si ve una cara en esta foto”). No obstante, puede existir conciencia en ausencia de respuestas conductuales. Por ejemplo, en el estado de mínima conciencia los pacientes están alerta y conscientes, aunque no ofrecen ninguna respuesta aparente

El estado de conciencia es un concepto que tiene dos grandes componentes:

- **El nivel de alerta** (el nivel, o estado de conciencia)
- **La consciencia del entorno y de uno mismo** (contenido de la conciencia).

Se necesita estar en estado de vigilia para tener conciencia (con la excepción del estado REM).

En el primer nivel o estado de conciencia se establece una diferencia entre **focalizar la atención hacia fuera, hacia el ambiente;** y focalizarla hacia dentro, hacia uno mismo (autoconciencia).

Se asume que para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera, un organismo debe estar alerta. Si un organismo no está alerta, está inconsciente, y no hay procesamiento de la información. Los estados donde no hay conciencia son el coma y el sueño profundo.

I- Nivel de alerta:

En el primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia. El organismo estará totalmente inmerso en la experiencia y será un actor irreflexivo de su ambiente. La mayoría de los animales se encuentran en este nivel de conciencia. Este nivel enfatiza el procesamiento de la estimulación externa, sin incluir a la propia persona como objeto de conocimiento, la cual es necesaria para movernos e interactuar en el ambiente.

En el primer nivel de alerta están los pacientes vegetativos.

Los pacientes están despiertos, despiertan del coma, pero no muestran interacción “voluntaria” con el ambiente. Estos pacientes tienen sus ojos completamente abiertos pero, por definición, no son conscientes de sí mismos ni de su alrededor. Suelen hacer muecas, llorar o sonreír, aunque nunca en contingencia a estimulación externa; mueven los ojos, cabeza y extremidades de forma automática y sin sentido. El estado vegetativo es frecuentemente, pero no siempre, crónico. Si se proporciona cuidado médico (hidratación y nutrición artificial) los pacientes pueden sobrevivir durante años. El siguiente nivel se refiere a la “perspectiva en primera persona” o “perspectiva subjetiva; e implica la conciencia corporal, la cual permite la navegación espacial.

2- Nivel de “autoconciencia”:

El siguiente nivel o estado de conciencia, la “autoconciencia” se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención. Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos. El organismo es entonces consciente de que está alerta y experimentando eventos mentales específicos, emitiendo conductas, etc. Una criatura con un lenguaje competente podría verbalizar cosas como “me siento cansado”.

3- Nivel de “meta-autoconciencia”:

Un último nivel de conciencia es la “meta-autoconciencia” -ser consciente de que uno es autoconsciente-. Representa una extensión lógica del nivel previo. Mientras que un sujeto con autoconciencia diría “tengo hambre”, un sujeto con meta-autoconciencia diría “soy consciente de que tengo hambre”.

Estados de conciencia ¿Cómo se sabe que los pacientes son completamente inconscientes? Algunos autores proponen que una mueca o la respuesta al dolor demuestran destellos de algún estado de conciencia. Se sabe que cuando el diagnóstico se realiza con insuficiente cuidado, hasta uno de cada tres pacientes vegetativos son en realidad conscientes – aunque sea en estado de “mínima conciencia”. El error diagnóstico puede explicarse en parte por las dificultades en detectar signos de conciencia en pacientes con niveles cambiantes de actividad, atención y percepción.

Los últimos estudios de Neuroimagen Funcional están midiendo la actividad neural en reposo y durante estimulación externa (por ejemplo, ante estímulos dolorosos) en estos pacientes, mostrando valores más bajos. Otros estudios, utilizando drogas anestéticas, han mostrado una reducción de la actividad cerebral a la mitad de valores normales. Por otra parte, se observan reducciones similares en la actividad metabólica en el sueño profundo, aunque en el estado de sueño REM el metabolismo cerebral vuelve a los valores normales

de la vigilia. En el estado vegetativo, el estado de “vigilia sin conciencia”, la actividad también baja a aproximadamente el 50% de los valores normales.

Sin embargo, en algunos pacientes que se recuperan estos niveles no muestran cambios sustanciales. Asimismo, voluntarios sanos muestran valores comparables a personas en estado vegetativo. Por el contrario, pacientes vegetativos muestran valores cercanos a los normales.

Por lo tanto, la relación entre niveles globales de función cerebral y presencia o ausencia de conciencia no es absoluta. Parece que ciertas áreas del cerebro son más importantes que otras para su emergencia.

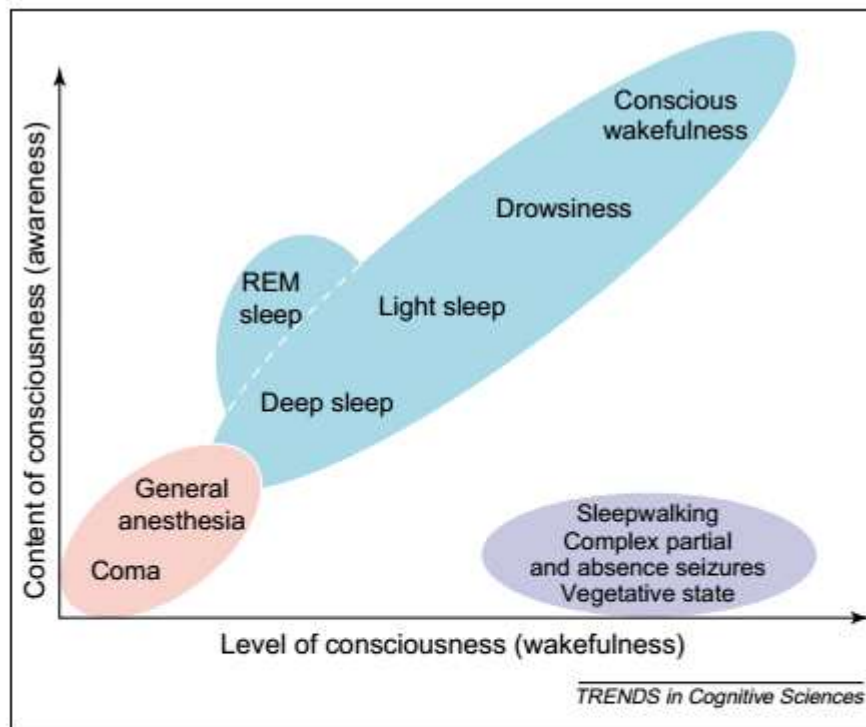


Figure 1. Oversimplified illustration of the two major components of consciousness: the level of consciousness (i.e. wakefulness or arousal) and the content of consciousness (i.e. awareness or experience). In normal physiological states (blue-green) level and content are positively correlated (with the exception of dream activity during REM-sleep). Patients in pathological or pharmacological coma (that is, general anesthesia) are unconscious because they cannot be awakened (red). Dissociated states of consciousness (i.e. patients being seemingly awake but lacking any behavioral evidence of ‘voluntary’ or ‘willed’ behavior), such as the vegetative state or much more transient equivalents such as absence and complex partial seizures and sleepwalking (purple), offer a unique opportunity to study the neural correlates of awareness.

Diversos estudios de neuroimagen han intentado identificar las regiones que muestran disfunción en sujetos en estado vegetativo en comparación con sujetos sanos conscientes. Estos estudios han identificado disfunción no en una región, sino en una amplia red fronto-parietal, conocida por estar activa “por defecto”, en sujetos cuando descansan.

4.5 Características del sueño.

Los ensueños ocurren sin esfuerzo, a menudo cuando queremos evadir un poco las exigencias del mundo real. Pero para algunos psicólogos no tienen valor positivo ni práctico, mientras que otros afirman que los ensueños y las fantasías nos permiten expresar y sortear los deseos latentes sin culpa ni ansiedad. Y otros más piensan que los ensueños crean habilidades cognoscitivas y creativas que nos ayudan a sobrevivir situaciones difíciles; son un sustituto útil de la realidad o una forma eficaz de aliviar la tensión. Finalmente, según otros los ensueños son un mecanismo con que procesamos la copiosa información recibida durante el día; dicha información nos permite recuperar las ideas dejándolas de lado para análisis posterior y transformarlas en formas nuevas y más útiles.

Dormir y soñar

La investigación de los patrones del sueño muestra que el sueño normal se realiza en varias etapas. La etapa 1 comienza tras el estado inicial "crepuscular", que se caracteriza por ondas alfa irregulares de bajo voltaje y por un estado de vigilia relajada. Dura apenas unos cuantos momentos y se caracteriza por la reducción del pulso, la relajación muscular y los movimientos de lado a lado de los ojos. Es fácil despertar al sujeto en esta etapa del sueño.

Las etapas 2 y 3 se caracterizan por un sueño cada vez más profundo. Es difícil despertar al sujeto y no responde al ruido ni a la luz. Siguen disminuyendo la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y la temperatura corporal.

Durante la etapa 4, cuando el cerebro emite ondas delta muy lentas, la frecuencia cardiaca y respiratoria, así como la presión sanguínea y la temperatura corporal presentan el nivel más bajo que alcanzarán durante la noche. Más o menos 1 hora después de quedarse dormido, el sujeto comienza a ascender por las etapas para retornar después a la etapa 1, proceso que dura unos 40 minutos. En esta etapa del ciclo, la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea aumentan, los músculos se relajan más que en cualquier otro momento y los ojos se mueven rápidamente bajo los párpados cerrados. Es este movimiento ocular rápido (MOR) el que da su nombre a esta etapa del sueño.

El sueño MOR recibe también el nombre de sueño paradójico porque, mientras la actividad del cerebro y otros síntomas fisiológicos se asemejan a los registrados durante la conciencia de vigilia, el sujeto parece estar profundamente dormido y no puede moverse porque los músculos voluntarios del cuerpo están paralizados. El sueño que no presenta movimientos oculares rápidos, o No-MOR, designa las etapas de movimientos oculares no rápidos que se alternan con las de MOR en el ciclo del sueño.

Los sueños son experiencias visuales o auditivas que ocurren principalmente durante los periodos de movimientos oculares rápidos (MOR). Las experiencias menos vívidas que nos recuerdan al pensamiento consciente tienden a presentarse durante el sueño No-MOR. Una teoría que explica por qué los sueños MOR son tan vívidos los atribuye al nivel de excitación cerebral durante el sueño MOR. La actividad se asemeja mucho a la conciencia normal de vigilia, pero por su relativa insensibilidad a los estímulos externos se basa exclusivamente en las imágenes internas de la memoria.

Se han formulado varias teorías para explicar la naturaleza y el contenido de los sueños. Según Freud, tienen dos clases de contenido: manifiesto (el contenido superficial del sueño) y latente (su significado disfrazado e inconsciente). Una hipótesis reciente sostiene

que los sueños surgen cuando la mente reprocesa la información que se asimila en el día y que es importante para la supervivencia del organismo. Por tanto, los sueños fortalecen los recuerdos de esa información. En el nivel neurofisiológico, el sueño de movimientos oculares rápidos (MOR) posiblemente esté relacionado con la "restauración" y crecimiento del cerebro. Si a las personas se les priva de este tipo de sueño, a menudo muestran ansiedad, irritabilidad y gran sensibilidad; cuando se les permite tenerlo nuevamente, casi se duplica, efecto que recibe el nombre de rebote de MOR.

He aquí otros fenómenos relacionados con la acción de dormir y con los sueños: sonambulismo, hablar dormido, terrores del sueño, pesadillas y aprender mientras se duerme. En general, los episodios de sonambulismo y de hablar dormido ocurren durante el sueño delta. A diferencia de las pesadillas, es difícil despertar al que tiene terrores del sueño, más comunes entre los niños que entre los adultos, y rara vez se recuerdan a la mañana siguiente. No se ha demostrado científicamente que podamos aprender material complejo mientras dormimos.

La privación del sueño constituye un grave problema en Estados Unidos. Se ha comprobado que la falta de sueño incide en la atención, en la memoria, en el tiempo de reacción, en el juicio crítico y en el desempeño laboral. Además, es una de las causas principales de los accidentes automovilísticos.

Muchas personas sufren trastornos del sueño. El insomnio se caracteriza por las dificultades para conciliar el sueño o por permanecer despierto toda la noche. La apnea se caracteriza por la dificultad para respirar durante la noche y por el agotamiento durante el día. La narcolepsia es un trastorno hereditario que se caracteriza por quedarse dormido repentinamente durante el día y por la pérdida brusca del tono muscular después de una gran excitación emocional.

ALTERACIONES ARTIFICIALES DE LA CONCIENCIA

Privación sensorial

La privación sensorial es la reducción extrema de los estímulos. La investigación indica que puede causar síntomas como la alteración de la percepción, las alucinaciones, los sueños, los ensueños y también las fantasías.

Meditación

La Meditación es uno de los varios métodos que existen para concentrarse, reflexionar o enfocar los pensamientos con la intención de suprimir la actividad del sistema nervioso simpático. No sólo disminuye el metabolismo, sino también las frecuencias cardíaca y respiratoria. La actividad cerebral durante la meditación se asemeja a la que se da en la vigila relajada; la reducción concomitante del lactato sanguíneo atenúa o disminuye el estrés.

Hipnosis

La Hipnosis es un estado parecido al trance en el cual el sujeto responde fácilmente a las sugerencias. La susceptibilidad a ella depende de lo sugestionable que seamos. La hipnosis tiene varias aplicaciones prácticas; por ejemplo, alivia el dolor de algunos padecimientos y ayuda a dejar de fumar o romper con otros hábitos.

