

UDS

MATERIA: TEORIAS DE LA PERSONALIDAD.

DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ SANCHEZ

ALUMNA: ADRIANA GOMEZ MARTINEZ.

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.

SINTESIS: CAPITULO #4 ALFRED ADLER/ LA PSICOLOGIA INDIVIDUAL.

La psicología individual de Adler alude a la unidad del individuo (individuum=invisible), que tiene una necesidad de servirse a sí mismo como tal; esta sensación subjetiva de unidad está a la base de su sentido de identidad, auto estima y auto aceptación.

Alfred Adler es el fundador del sistema holístico cuyo objetivo es la comprensión de cada persona como una totalidad integrada dentro de un sistema social. El llamo a este enfoque psicología individual porque destaca la singularidad del individuo y no la universalidad del comportamiento descrito por Freud.

Los cuatro principios fundamentales del sistema de Adler son:

1. El holismo.
2. La unidad del estilo de vida del individuo.
3. El interés social y o sentimiento comunitario.
4. La importancia del comportamiento dirigido hacia una meta.

La psicología individual de Adler se asemeja al conductismo en cuanto a que se interesa en las conductas manifiestas y sus consecuencias, así como la afirmación de que los conceptos deben ser concretos y relacionarse con el comportamiento real. Adler fue el primero en practicar la terapia familiar, que introdujo en 1920. Los seguidores de Adler han hecho contribuciones importantes a la terapia de grupo, a la terapia breve y a las aplicaciones de la psicología en la educación, la familia y el trabajo social. Su concepto de psicología individual se basa en la premisa de que la aceptación al ambiente es el aspecto fundamental de la vida. Se centraba en las relaciones entre individuo y ambiente. Postulo que en cada individuo hay algunos órganos más débiles, que son particularmente susceptibles a las enfermedades. También señalo que nos sobreponemos a la debilidad orgánica mediante el entrenamiento diligente y el ejercicio. Así, un órgano débil puede desarrollarse a tal grado que se convierta en la mayor fortaleza de la persona.

La lucha por lograr el poder es la compensación más temprana ante el sentimiento de inferioridad. Los sentimientos de inferioridad moderados motivan al individuo para que busquen logros constructivos. Sin embargo, un sentimiento de inferioridad profundo impide el crecimiento y el desarrollo. Todo progreso es el resultado de los intentos de compensar esos sentimientos de inferioridad, ya que son los que nos motivan para alcanzar nuestros logros más importantes.

En sus primeros escritos, Adler destacó la importancia de la agresión y la lucha por el poder. No equiparaba la agresión con la hostilidad, sino que se refería a ella como la iniciativa para vencer obstáculos. Adler decía que las tendencias agresivas de los seres humanos han sido cruciales para la supervivencia del individuo y de la especie. La raíz latina de "agresión" significa dar un paso a moverse hacia adelante. La agresión puede manifestarse en el individuo como la voluntad de poder, frase de Nietzsche que tomó Adler.

Adler creía que todos los individuos sanos están motivados para luchar por la perfección, buscar la mejora continua. La lucha por la perfección es innata en el sentido de que es parte de la vida, una lucha, una necesidad, algo sin lo cual la vida no podría concebirse. Generalmente las metas en la vida sirven como defensa contra los sentimientos de impotencia, como un puente que va del presente insatisfactorio a un futuro brillante, poderoso y pleno. Como adultos, tal vez tengamos razones definitivas y lógicas para nuestras elecciones profesionales, sin embargo, las metas en la vida que nos guían y motivan se formaron en la niñez y permanecen ocultas de la conciencia.

Adler destacaba la necesidad de analizar a las personas como una totalidad unificada. El estilo de vida es la forma única en que elegimos luchar por nuestra meta en la vida. Es un medio integrado de adaptación e interpretación con la vida en general, de acuerdo con Adler, las claves para entender la conducta de las personas se encuentran en los propósitos escondidos hacia los cuales dirigen toda su energía. Estos propósitos revelan mucho más que hechos o situaciones externas.

En su niñez Alfred Adler adquirió una sorprendente sensibilidad a las señales que indicaban su fragilidad e impotencia. La mala salud le impidió competir con éxito con su hermano mayor y con sus pares de actividades atléticas de la niñez. Los encontronazos repetidos con la muerte le hicieron entender la fragilidad de la vida humana y la necesidad de luchar contra la indefensión impuesta. Su resentimiento hacia su madre y su hermano lo llevó a la convicción de que la hostilidad tiene que ser controlada y remplazada por un sano interés por los otros. En su última teoría de la personalidad, Adler se refería a esta cualidad esencial de la personalidad sana como *Gemeinschaftsgefühl* (interés social). Para Adler, el núcleo central de la personalidad es un estado de inferioridad percibida que el individuo se siente obligado a compensar mediante sus esfuerzos por alcanzar la superioridad. La noción de compensación de la inferioridad pasó por varios cambios en el pensamiento de Adler.

CAPITULO# 5: CARL GUSTAV JUNG/ PSICOLOGIA ANALITICA.

La psicología analítica es una teoría de la psique humana desarrollada por Carl Jung, se centra en el estudio de los procesos inconscientes y su influencia en la vida consciente de una persona. La teoría incluye el concepto de arquetipos, patrones universales en el inconsciente colectivo humano, y el objetivo de lograr una síntesis entre el consciente y el inconsciente, llamada síntesis transcendental.

La psicología analítica también se enfoca en el proceso de individuación, donde una persona se une con su propia naturaleza profunda y se convierte en una persona auténtica.

La psicología analítica de Carl Jung tiene varias aplicaciones, entre ellas:

- **Terapia:** Se utiliza en la terapia individual y en grupo para ayudar a las personas a comprender y trabajar con sus procesos inconscientes.
- **Desarrollo personal:** También se considera con el objetivo de ayudar a las personas a desarrollar su potencial personal y alcanzar una mayor autenticidad.
- **Estudio de los mitos y mitologías:** Tiene un papel interesante en el estudio de los mitos y la mitología de cara a comprender los patrones universales en el inconsciente colectivo humano.
- **Estudio de las religiones y las creencias:** La psicología analítica también se utiliza con el estudio de las religiones y creencias para entender como estas influyen en el comportamiento humano y la vida psíquica.
- **Educación:** Puede tenerse en cuenta en la educación para ayudar a los estudiantes a desarrollar su potencial y lograr una mayor autenticidad.

La psicología analítica y el psicoanálisis son dos teorías de la psique humana que tienen algunas similitudes, pero también hay diferencias importantes entre ellas.

La principal diferencia está en su enfoque, por un lado, la psicología analítica se centra en el estudio de los procesos inconscientes y su influencia en la vida consciente de una persona. Por otra parte, el psicoanálisis se centra en el estudio de los conflictos inconscientes y las defensas que las personas utilizan para evitarlos. Además, la psicología analítica se enfoca en el desarrollo de la personalidad e individuación, mientras que el psicoanálisis se focaliza en el análisis de los traumas y conflictos pasados. Aunque ambas teorías tienen algunas similitudes, se centran en diferentes aspectos de la psique humana y utilizan diversos enfoques y técnicas.

Según Jung, un arquetipo es un patrón universal en el inconsciente colectivo humano. Esto representan experiencias comunes en mitos, cuentos de hadas, religiones y otras formas de mitología. Así son modelos mentales que influyen en nuestras percepciones, comportamientos y relaciones. Pueden manifestarse en forma de personajes, símbolos y temas recurrentes. Por otra parte, son considerados como una fuente de energía y poder en la psique humana y su comprensión ayuda en el desarrollo personal.

La psicología analítica de Carl sigue siendo una corriente importante en la psicología y la psiquiatría. Aunque no es tan popular como algunas otras teorías de la psicología, aglomera un gran número de seguidores y practicantes en todo el mundo. Así mismo se utiliza en terapia individual y en grupo para ayudar a comprender y trabajar con los procesos inconscientes, el desarrollo personal y educación. Actualmente, se expandido su aplicación en diferentes campos como la psicología transpersonal, la espiritualidad, de la religión o mitología, entre otros. Además, esta psicología sigue siendo una corriente importante en la investigación sobre el inconsciente y la mitología, y se está estudiando cada vez más en universidades y centros de investigación.

La psicología analítica ha sido blanco de críticas desde el punto de vista de las ciencias de comportamiento, especialmente en términos de metodología.

Sin embargo, hay algo de lo que no cabe duda, Jung será recordado como uno de los pioneros de la psiquiatría dinámica contemporánea y la investigación fisiológica en la conciencia y la autorregulación.

Prácticamente, este autor se involucró con asuntos que fueron fundamentales para la formación de la psicología como una ciencia moderna a principios del siglo XX. Tocando temas como la terapia de pareja, familia y educación.

En sus últimos años Jung puso de relieve el lado espiritual de la existencia de la humanidad. Propuso que, para lograr la plena individuación, como la llamo, una persona debe formar una organización psicológica capaz de reconciliar dentro e la psique todas las tendencias opuestas y contradictorias. Jung dio el nombre de yo a este reconciliador de los opuestos. Creo figuras, por lo regular, asimétricas a las que llamo mándalas para representar y facilitar el desarrollo armonioso del yo.