Curso de introducción a la Psicología en AdM

Javier Bardón Treceño
Psicólogo General Sanitario
Profesor de la URJC
Colegiado n.33812

Curso de introducción a la Psicología

La salud mental ha ganado reconocimiento como un pilar fundamental para el bienestar general, pero sigue siendo un área donde muchas personas carecen de la comprensión necesaria para enfrentar sus propias dificultades o apoyar a los demás.

La formación en psicología ofrece herramientas esenciales para navegar por el complejo paisaje emocional y social de la actualidad.

En este **curso de Introducción a la psicología**, el objetivo que se persigue es entender mejor el comportamiento humano, tanto el propio como el ajeno.

A través de los diferentes temas que abarca la Psicología, identificaremos patrones de pensamiento y comportamiento que pueden ser perjudiciales o beneficiosos y comprenderemos por qué se producen.

Aprenderemos cómo funcionan algunos de los procesos psicológicos básicos: las emociones, la motivación, la memoria, la percepción; lo que nos asemeja y diferencia a otros: la personalidad, el autoconcepto, la inteligencia; algunos patrones de conducta típicamente humanos como la violencia y la comunicación, así como algunas herramientas para poner en práctica en nuestro día a día con el objetivo de mejorar la calidad de vida y promover un equilibrio emocional más saludable.

Por último, aclarar que en este curso se hablará de la Psicología desde un enfoque científico.

Agenda del curso

1. **¿Qué es la Psicología? Principales paradigmas de pensamiento.**
2. **Procesos psicológicos básicos: motivación, emoción, memoria, percepción, etc.**
3. **El Yo en la Psicología: autoconcepto, autoestima, personalidad y otros rasgos humanos.**
4. **Actitudes, atribuciones y sesgos cognitivos.**
5. **Altruismo, agresión y comunicación no violenta.**

Agenda del curso

6. La Psicología Social.

7. El trauma, el trastorno y las enfermedades mentales.

8. La terapia Psicológica.

9. Caja de primeros auxilios psicológicos: herramientas.

10. Curso de meditación autógena.

TEMA 1

Introducción a la Psicología y principales corrientes

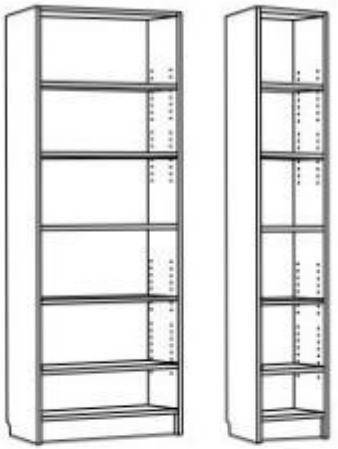
Introducción a la Psicología. Definición.

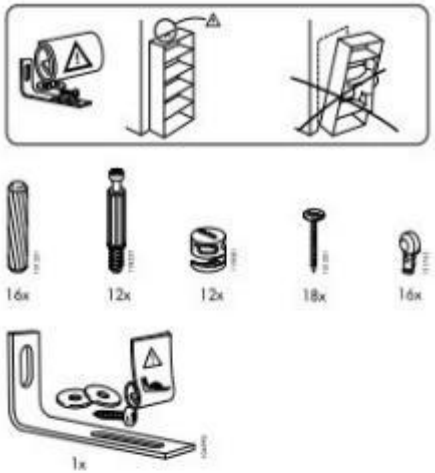
Definición de Psicología en la actualidad: estudio científico de la conducta, la directamente observable, y los procesos mentales, que si bien no siempre se pueden observar de manera directa, sí se pueden inferir a partir de la conducta.

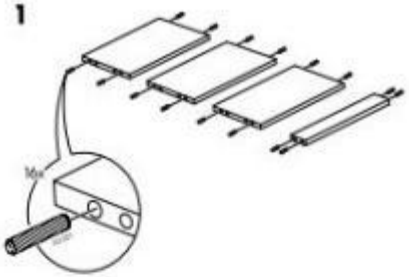
Comprende tanto la obtención de conocimientos "teóricos", como su aplicación y su utilización en la solución de problemas prácticos y concretos.

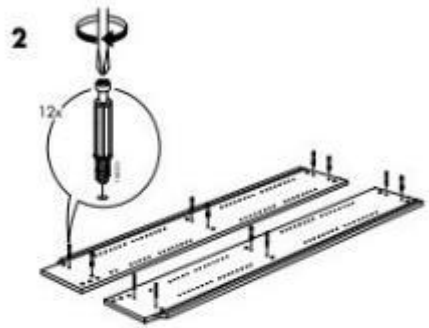
El objetivo de la Psicología es la descripción, predicción y explicación del comportamiento de las personas, teniendo en cuenta siempre el contexto donde esta conducta se desarrolla.

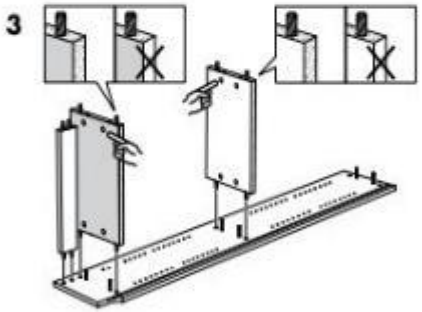
BILLY

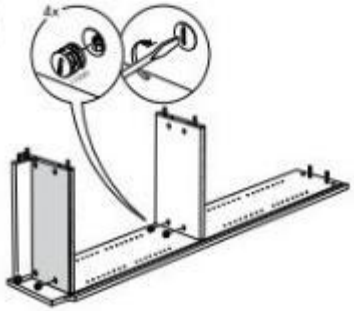


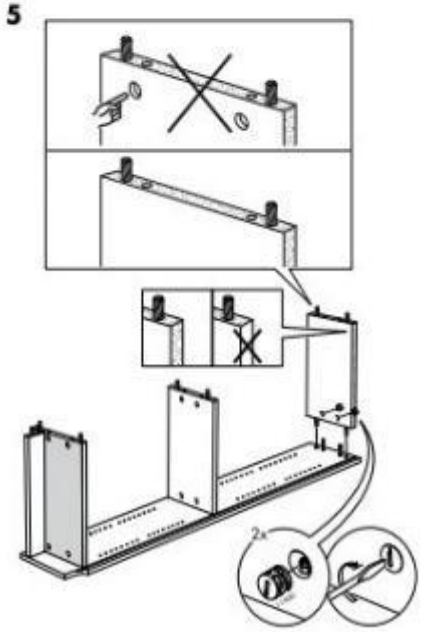


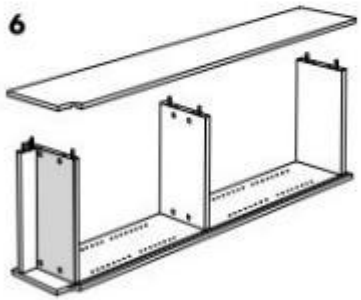


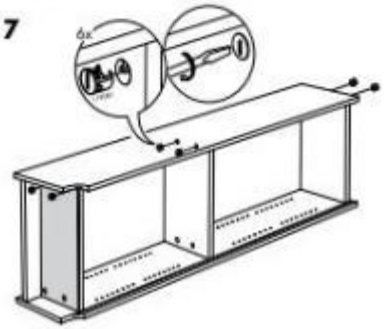


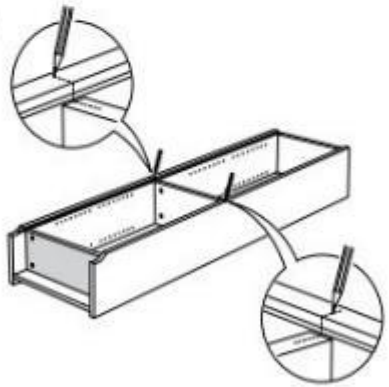


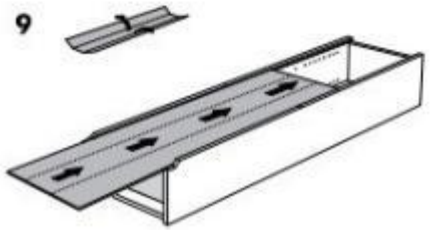


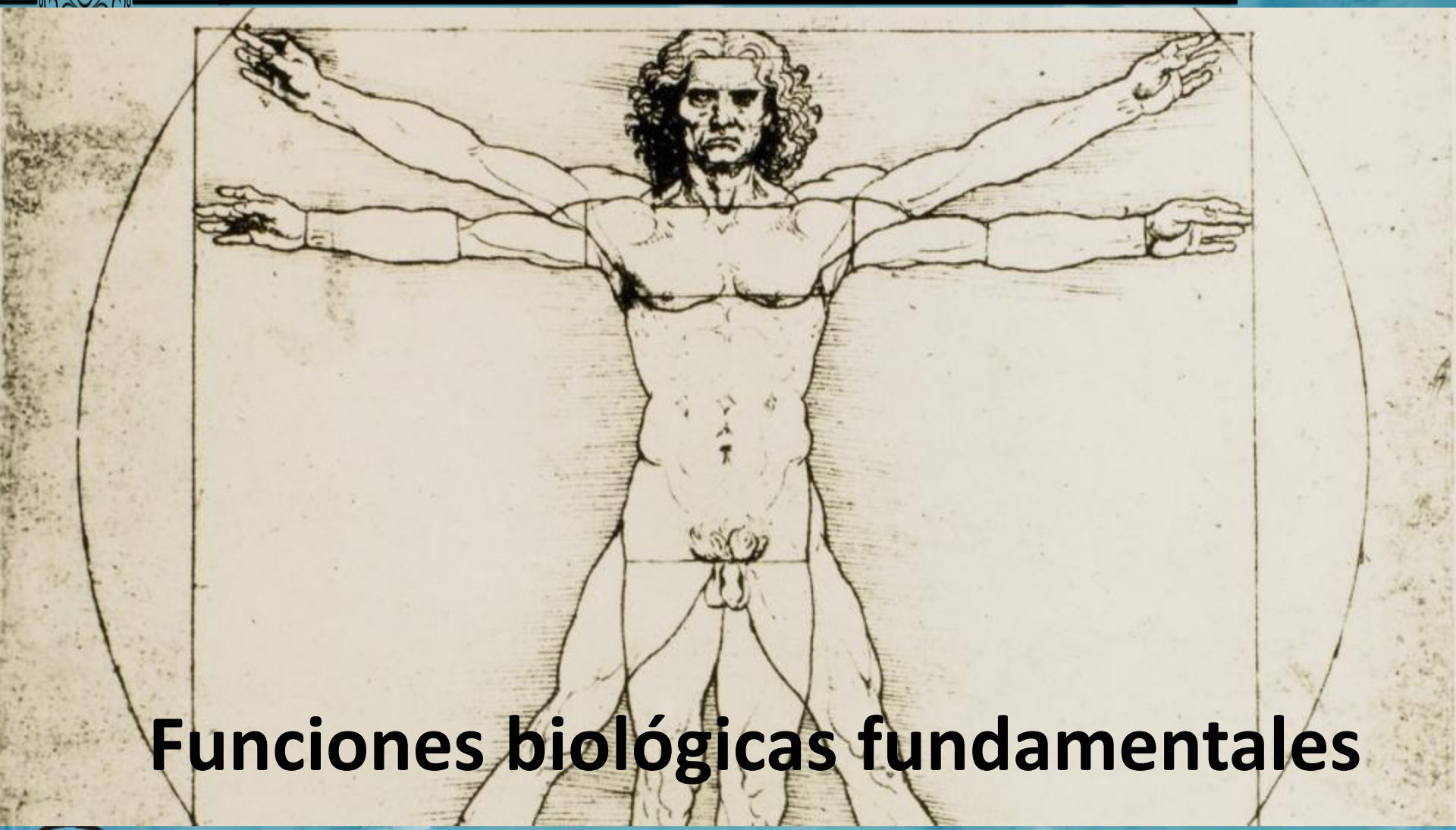




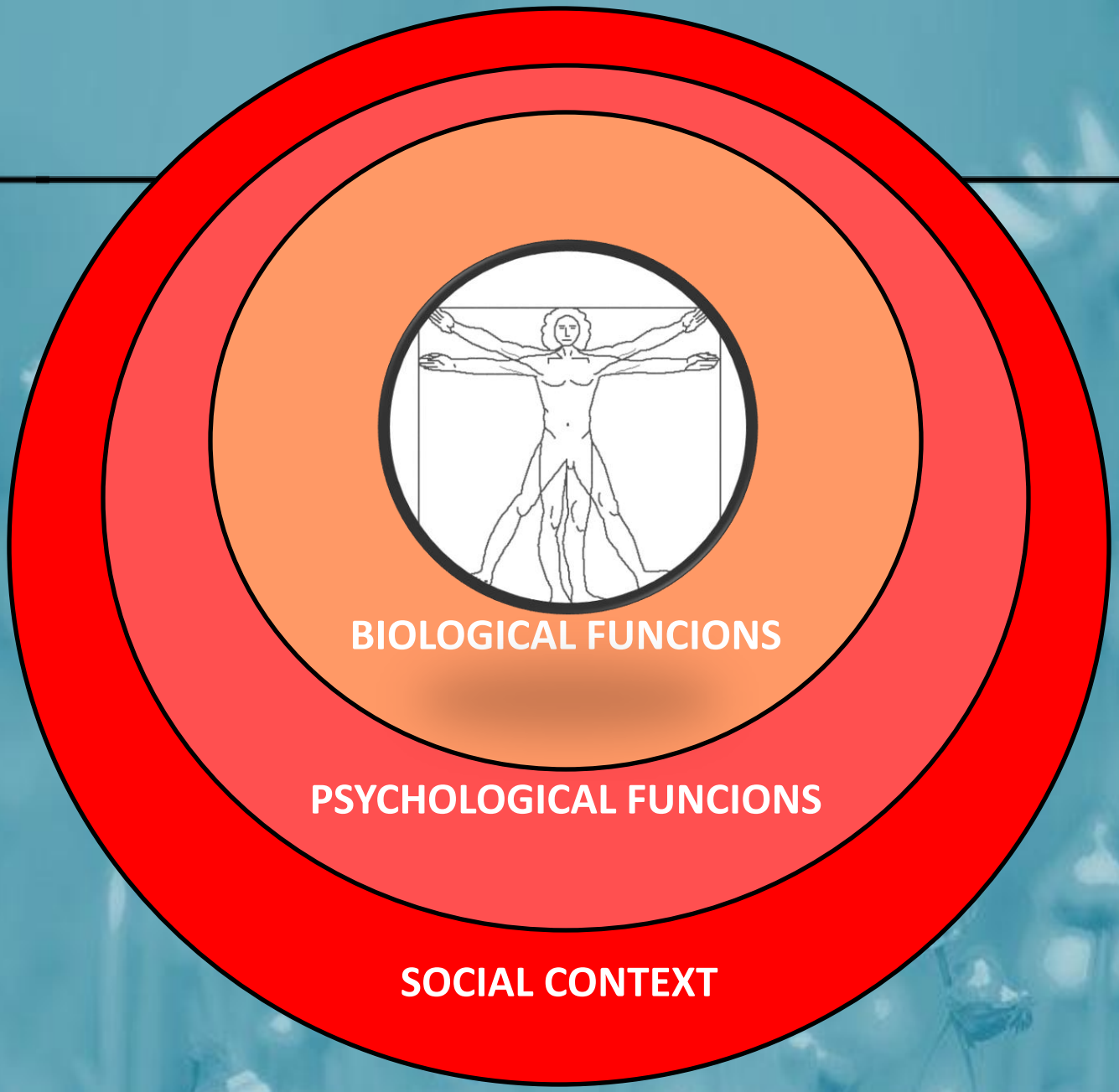


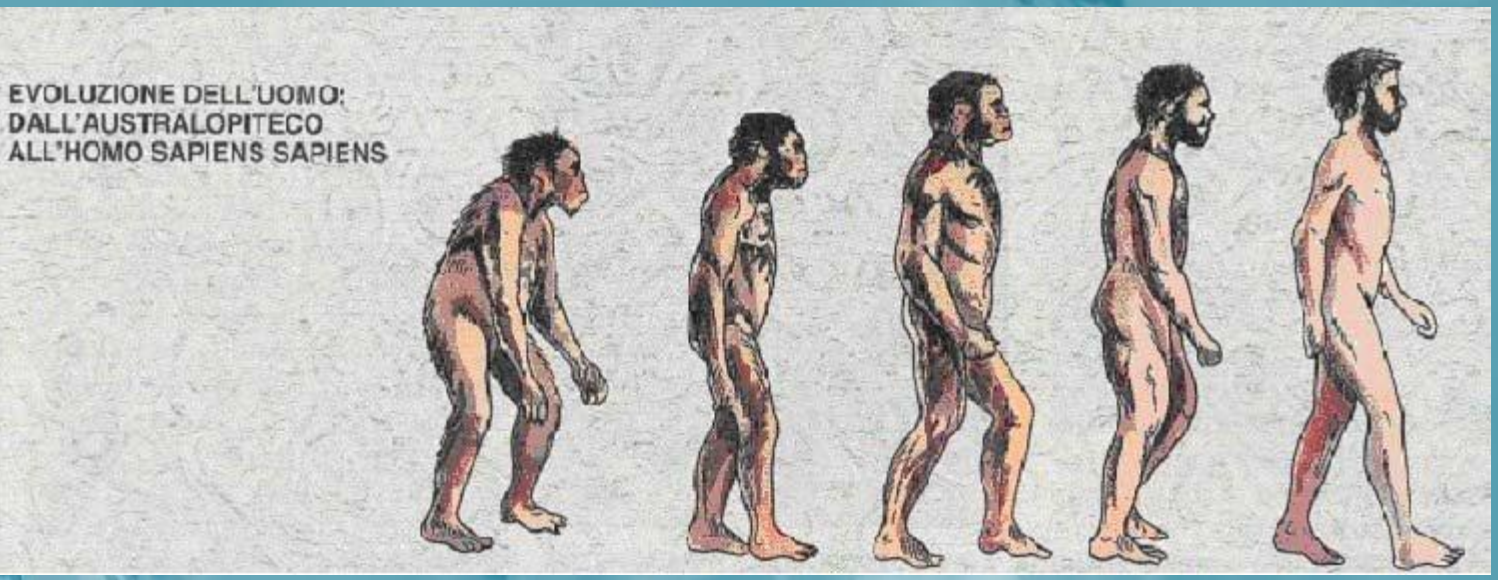






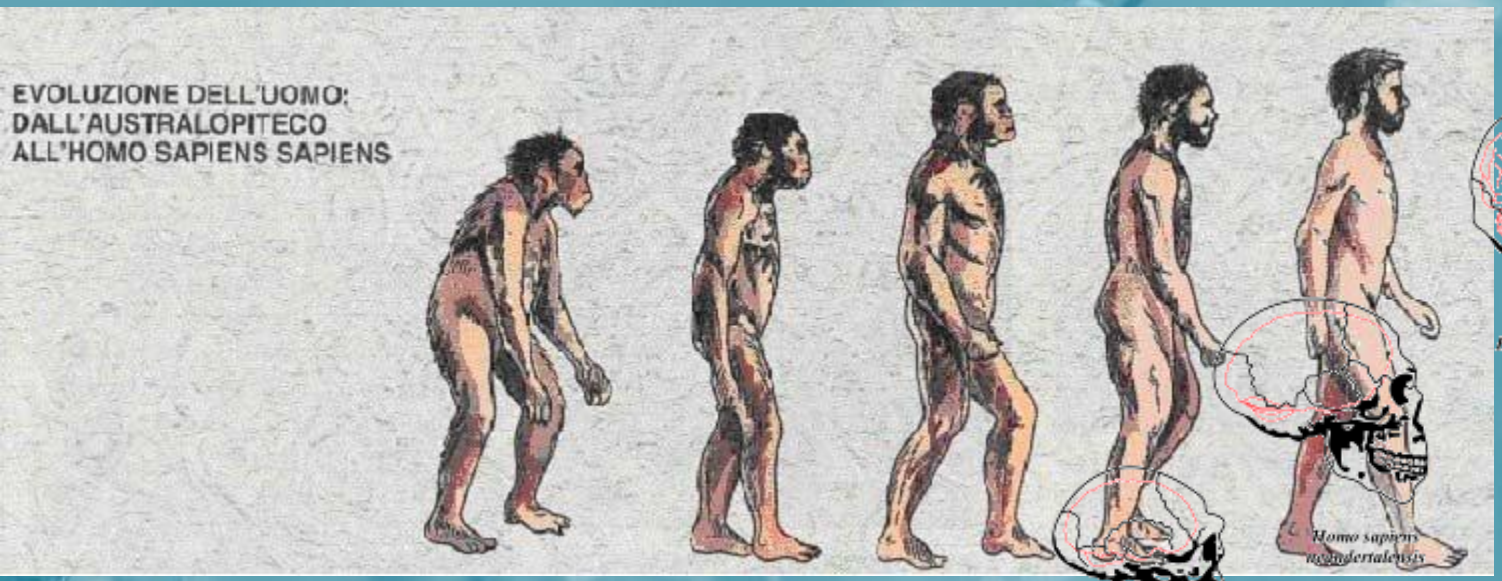
Funciones biológicas fundamentales

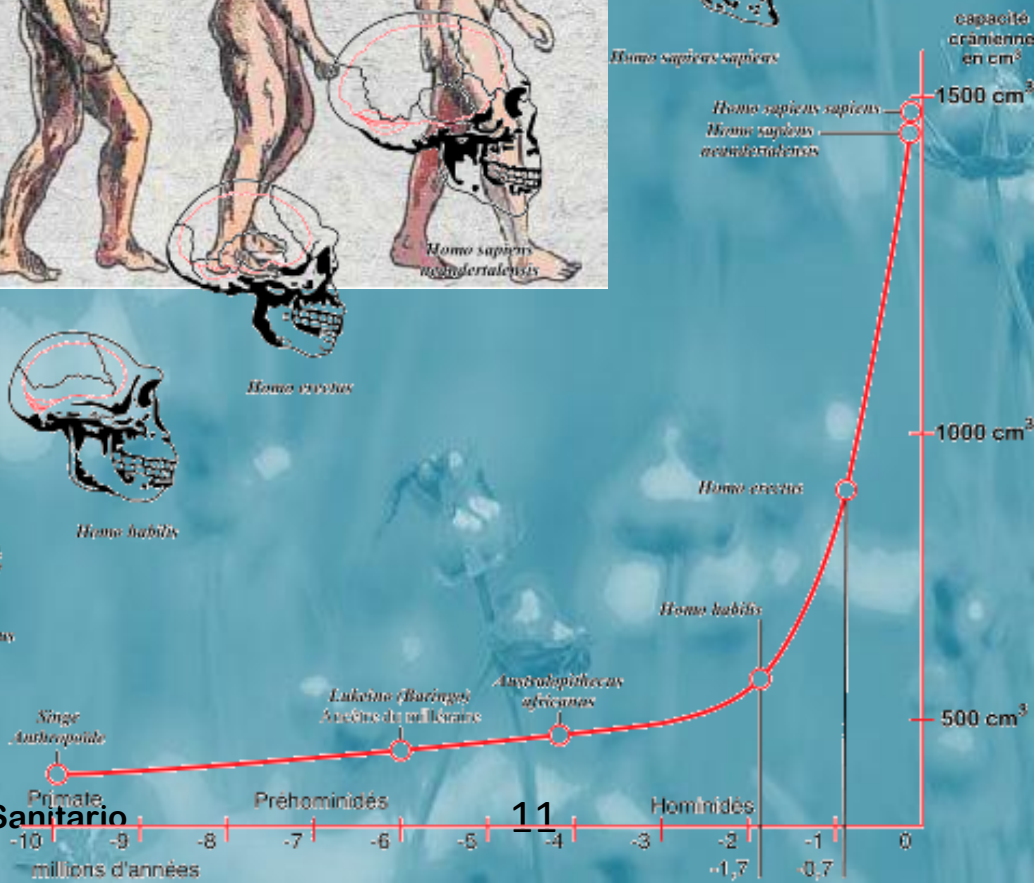

BIOLOGICAL FUNCIONS
PSYCHOLOGICAL FUNCIONS
SOCIAL CONTEXT



¿Cuál es la diferencia principal entre el Australopiteco y el Homo Sapiens Sapiens?

WHAT IS THE MAIN DIFFERENCE 1ST vs 5TH ?





Los "3 cerebros" (cerebro triuno)

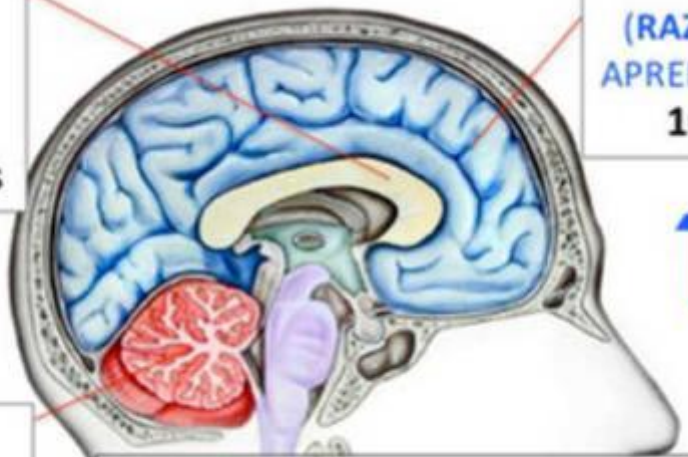
CEREBRO LIMBICO
(EMOCION, INTERACTUAR, ALIMENTARSE, REPRODUCIRSE)
+200 Millones de años

85%

CEREBRO REPTILIANO
(INSTINTO, SOBREVIVIR, REACCIONAR, RESPIRAR, DORMIR, DESPERTAR, RITMO CARDIACO)
+500 Millones de años

CEREBRO CORTICAL o NEOCORTEX
(RAZON, LENGUAJE, APRENDIZAJE, LOGICA)
100.000 años

15%



nuestras decisiones ..

Paul Mac Lean

Introducción a la Psicología y la Psicología Social. Dimensiones del análisis

Principales dimensiones utilizadas por la psicología:

Dimensión cognitiva: cómo pienso
Dimensión motivacional-afectiva: cómo siento
Dimensión conductual: cómo actúo

Todos los planos están relacionados e influyen entre sí. A veces puede ser conveniente analizarlos por separado, sin perder visión de que interaccionan juntos.

Todos los planos influidos por Contexto Social
Persona – Contexto - Situación

Introducción a la Psicología y la Psicología Social. Dimensiones del análisis

Introducción a la Psicología.
Procesos psicológicos básicos

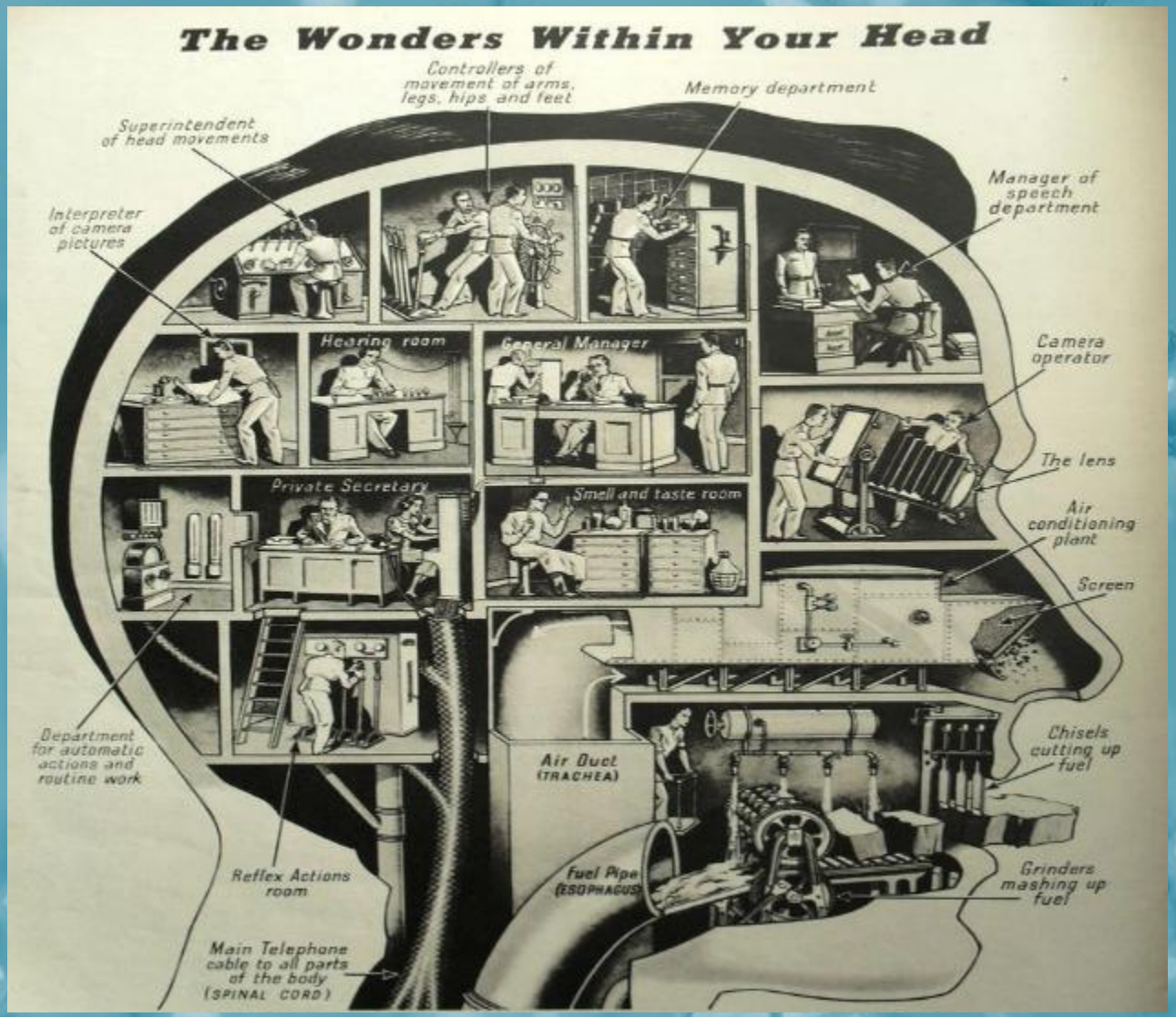
Según Lev Vygotsky, los procesos mentales superiores son sistemas psicológicos humanos que se desarrollan a partir de otros más básicos, compartidos con los animales. Están mediados por símbolos y emergen a partir de la interacción social, además de como consecuencia natural del desarrollo cerebral.

De modo opuesto, los procesos psicológicos básicos o elementales son compartidos por muchas especies de animales y están presentes en las personas desde el nacimiento.

El concepto de proceso psicológico superior es fundamental en la psicología cognitiva y en las neurociencias. Se habla de procesos psicológicos superiores para hacer referencia a las funciones cerebrales que dependen de las áreas de integración del córtex. Como su nombre indica, estas regiones integran la información del resto del cerebro, permitiendo procesos de gran complejidad como el lenguaje o el razonamiento.

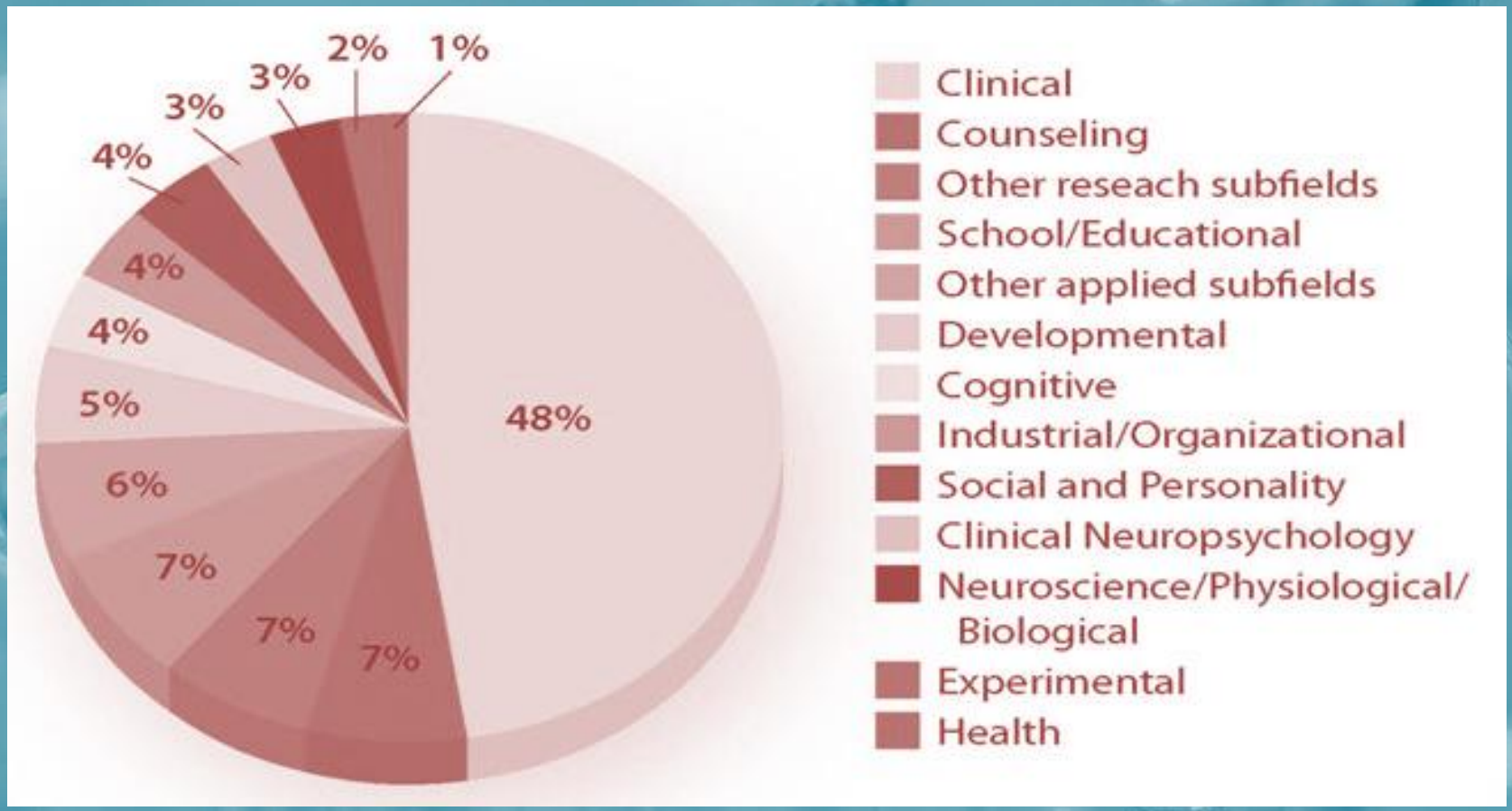
Introducción a la Psicología.
Procesos psicológicos básicos

Introducción a la Psicología. Procesos psicológicos básicos



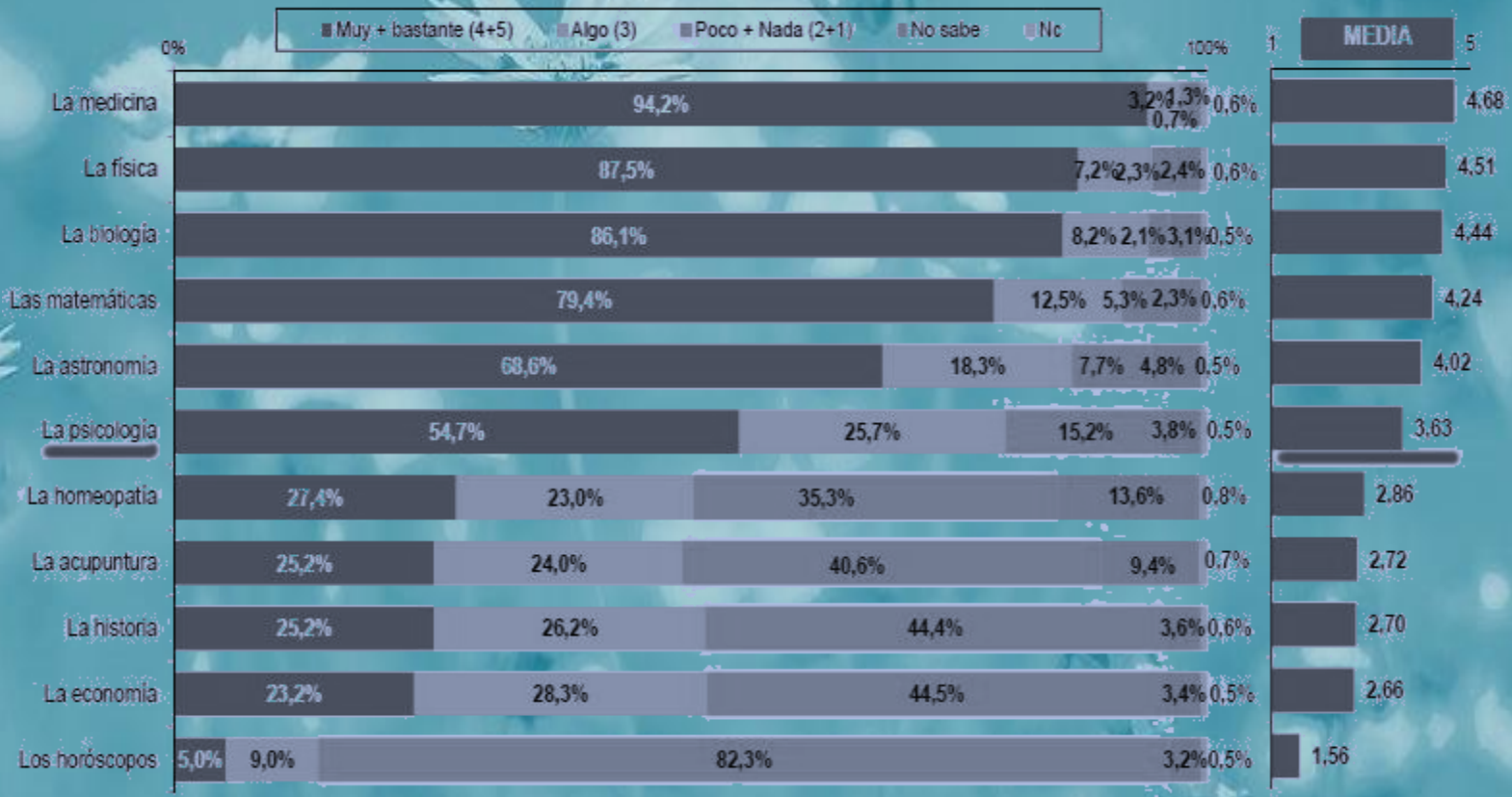
Diferentes áreas cerebrales son responsables de diferentes procesos

Introducción a la Psicología.



Campos en la Psicología

Introducción a la Psicología.
Definición de Psicología



Introducción a la Psicología.
Algunas preguntas y algunos mitos…

¿Quién soy yo?

¿Cómo describirías tu personalidad?

¿Cómo son tus habilidades visuales?

¿Qué te motiva, qué metas tienes?

¿En qué cosas destacas?

¿Cuál es tu coeficiente intelectual?

¿En qué contexto social te mueves?

¿A día de hoy, tienes algún problema?

¿Cómo te comportas cuando estás enfermo?

...

¿Te pagan por escuchar a la gente?

He soñado con X, ¿eso qué significa?...

¿Qué piensas de mí, cómo soy?

¿Me vas a psicoanalizar?

¿Puedes leerme la mente?

¿Me puestes himnotizar?

Introducción a la Psicología y la Psicología Social. Video

https://www.youtube.com/watch?v=WCeK5XBsdSA

Corrientes teóricas en Psicología.
A lo largo de la historia han existido diferentes paradigmas

Eclecticismo

Psicoanálisis

Estructuralismo

Psicología Positiva

Psicodrama

Humanismo

Gestalt

Funcionalismo

Cognitivismo

Conductismo

Psicología de las diferencias individuales

Vamos a tratar de ordenarlas para que tengan sentido….

Corrientes teóricas en Psicología. Inicios científicos de la psicología

1879

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Etimológicamente Psicología viene del griego, de Psykhe, alma y de Logos, ciencia o estudio. Por tanto, en un principio significaba «estudio del alma».

Hasta finales del s XIX, la psicología estudiaba, como una rama más de la filosofía, el alma.

A finales del XIX se pasa de una psicología filosófica a una psicología experimental de base fisiológica. Mito de origen de la Psicología: Wundt y la creación en Leipzig (Alemania) del primer laboratorio de psicología experimental (1879).

Del estudio del alma a la «ciencia de la conciencia».

Corrientes teóricas en Psicología. Estructuralismo (1879 hasta 1900 aprox.)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Wundt comenzó a medir los tiempos de reacción en pruebas de complejidad variable, donde intentaba identificar los componentes psíquicos internos y a descubrir también las leyes generales que rigen la dinámica de la psique. Wundt y sus ideas de la psicología dominaron en el ámbito académico hasta los inicios del 1900, cuando los métodos introspectivos fueron criticados por inexactos.

Se comenzaron a hacer experimentos de laboratorio con animales, para intentar dotar a la psicología de un rigor científico.

La psicología estructuralista se basa en la introspección, la auto-observación y busca estructuras universales. De esos métodos «científicos» vinieron las críticas.

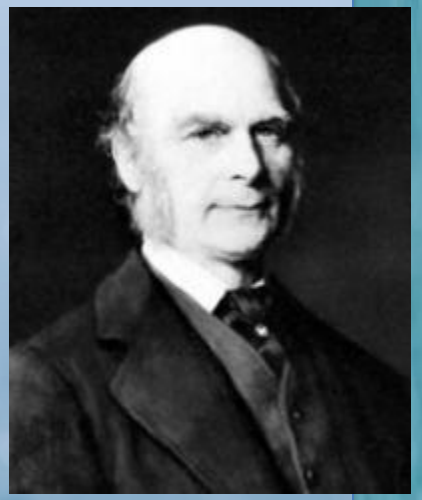
Corrientes teóricas en Psicología.
Psicología diferencial (finales XIX y comienzos del XX)

1900

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

De la Teoría evolutiva de Darwin se desprende para la psicología que "los individuos humanos presentan una enorme diversidad y variación en sus comportamientos y facultades, que esta variabilidad es hereditaria y que tiene un sentido adaptativo".

La disciplina de las diferencias individuales nació al tiempo que la otra gran rama de la psicología, la psicología experimental, impulsada por los Darwin y Galton.



Se considera a Francis Galton como padre de la psicología diferencial, al ser el primero en prestar atención a las diferencias individuales partiendo del papel que representaban en la adaptación (concepto que tomó de su primo, Charles Darwin).

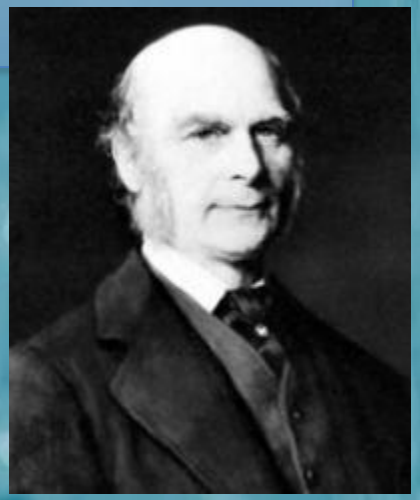
Javier Bardón Trecaño - Psicólogo General Sanitario

Corrientes teóricas en Psicología.
Psicología diferencial (finales XIX y comienzos del XX)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Tras Galton, James Cattell impulsó la psicología diferencial con la aplicación a su estudio de los tests mentales (inventados por Alfred Binet).

Los test creados por estos pioneros se utilizaron con profusión para reclutar en el ejército lo que generó importantes debates en torno a la supuesta superioridad de unas razas sobre otras.

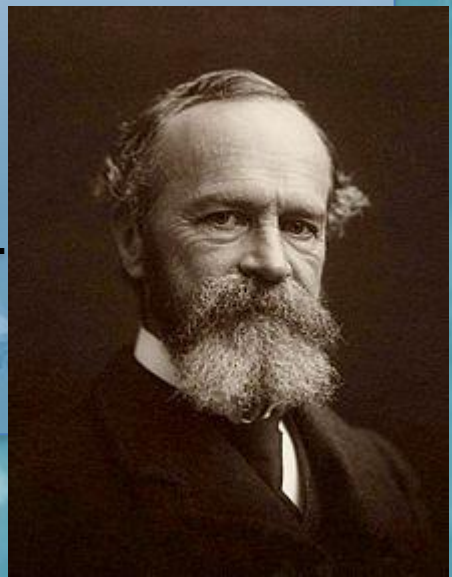


Corrientes teóricas en Psicología. Funcionalismo (desde 1890 hasta 1920)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

William James es tradicionalmente considerado el precursor de la Psicología Funcional con la publicación de su libro Los Principios de la Psicología (1890). Fue luego promotor del pragmatismo en Filosofía, planteando en términos muy generales que todo conocimiento es válido si es útil.

Frente al enfoque estructural de Wundt (Alemania),
en EEUU predominó el enfoque funcional y pragmático.
Ello supuso el paso del estudio de estructuras a funciones mentales.
El enfoque pragmatista enfatiza las consecuencias de la conducta y la necesidad de aplicaciones de la psicología.



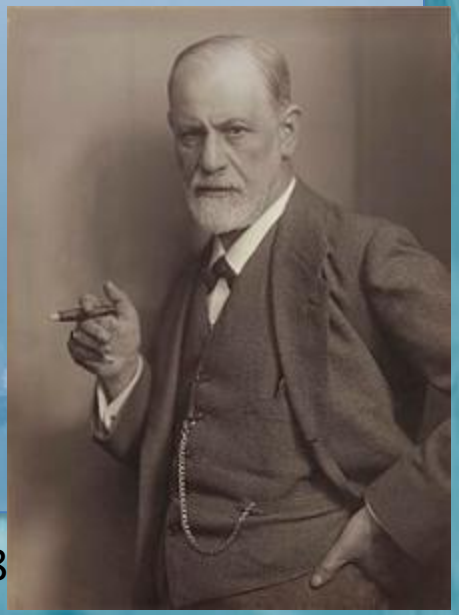
Corrientes teóricas en Psicología. Psicoanálisis (desde 1890 hasta hoy)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Para Freud, una parte de la mente (llamada inconsciente) se encuentra fuera de la conciencia personal e influye en nuestro comportamiento. El comportamiento está regido por fuerzas que chocan dentro de la personalidad y cuya estructura es dinámica y esencialmente conflictiva.

La vida es tensión entre el: querer (impulso, deseo, motivación), poder (análisis de las acciones, consecuencias, posibilidades), deber (contexto social, influencia de los demás normas).

Freud elaboró una teoría del desarrollo psicosexual del individuo caracterizada por el determinismo biográfico-infantil: la idea de que las experiencias tempranas determinan formas de personalidad adultas (de ahí el uso de la entrevista psicoanalítica o anamnesis).



Corrientes teóricas en Psicología. Psicoanálisis (desde 1890 hasta hoy)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Muchos pensamientos inconscientes son de naturaleza amenazadora (sexuales o agresivos – el ello infantil -) y por lo tanto se reprimen (se mantiene fuera de la conciencia). El psicoanálisis estudia los mecanismos de defensa ante estos pensamientos: la negación, la represión (dirigir pensamientos dolorosos o no deseados fuera de la consciencia), la sublimación etc.

El ello (lo único que tiene el niño al nacer) se rige por el principio del placer y es la fuente de energía psíquica (dos instintos básicos: sexualidad y agresividad, Eros y Thanatos)

El yo surge del conflicto entre el querer y el poder, se rige por el principio de realidad.

El superyo es el dominio del deber, es el resultado de la interiorización de las normas sociales (proceso de socialización).

Corrientes teóricas en Psicología.
Conductismo (comienzo años 20 y cénit años 50 y 60)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Psicología como el estudio científico de la conducta [llaman científico a lo que «sólo» es experimental]. Rechazan el estudio de la conciencia o mente (herencia de la filosofía) por ser una realidad psíquica irreducible a la física.

Definen la Psicología como la ciencia natural que estudia la conducta observable (lo que el organismo hace o dice). El comportamiento es moldeado y controlado por el ambiente de cada cual, somos el resultado de nuestros aprendizajes
(rechaza la existencia de instintos).

El objetivo de la Psicología es predecir y controlar la conducta
(positivistas). Su gran ideólogo fue B. F. Skinner.

Corrientes teóricas en Psicología. Conductismo (comienzo años 20 y cénit años 50 y 60)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

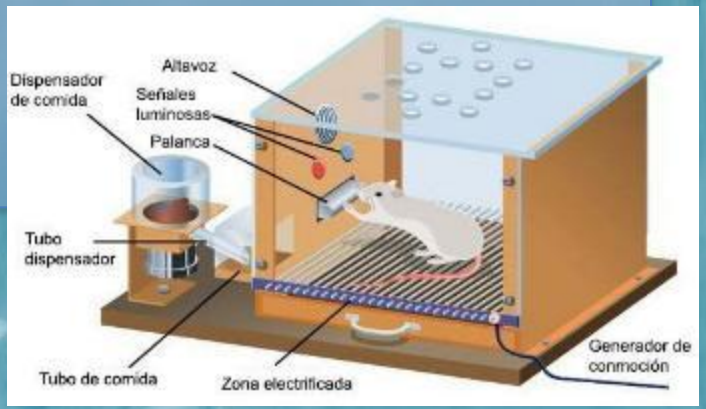
Modelo de conducta Estímulo-Respuesta (E » R). Por tanto, la conducta es la manera que tiene el individuo de dar respuesta a los estímulos.

La psicología se reduce al estudio de estímulos y respuestas y cómo se relacionan.

El mecanismo básico que explica la conducta es el aprendizaje por asociación. Dos tipos de aprendizaje por asociación:

Condicionamiento Clásico

Condicionamiento Operante



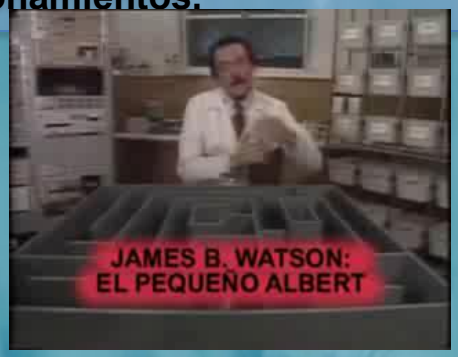
Caja Skinner

Corrientes teóricas en Psicología.
Conductismo (comienzo años 20 y cénit años 50 y 60)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

El condicionamiento clásico (CC), al EC » RC. La asociación por contigüidad y/o contingencia espacio-temporal de estímulos y su repetición, en sucesivas ocasiones.

El proceso de aprendizaje por CC lo explicó el fisiólogo Iván Pavlov (proveniente de la reflexología rusa) con su famoso experimento del perro y la campana. Pavlov, el reflejo condicionado explica la actividad psíquica completa del animal o ser humano, mediante la suma e interacción de condicionamientos.



Corrientes teóricas en Psicología.
Conductismo (comienzo años 20 y cénit años 50 y 60)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Condicionamiento operante (CO): Estímulo-Respuesta-Refuerzo (E-R-Rf)

Antecedente la Ley del efecto de Thorndike (estudios con gatos): una respuesta tenderá a repetirse si va seguida de placer y los organismos aprenden por ensayo-error.

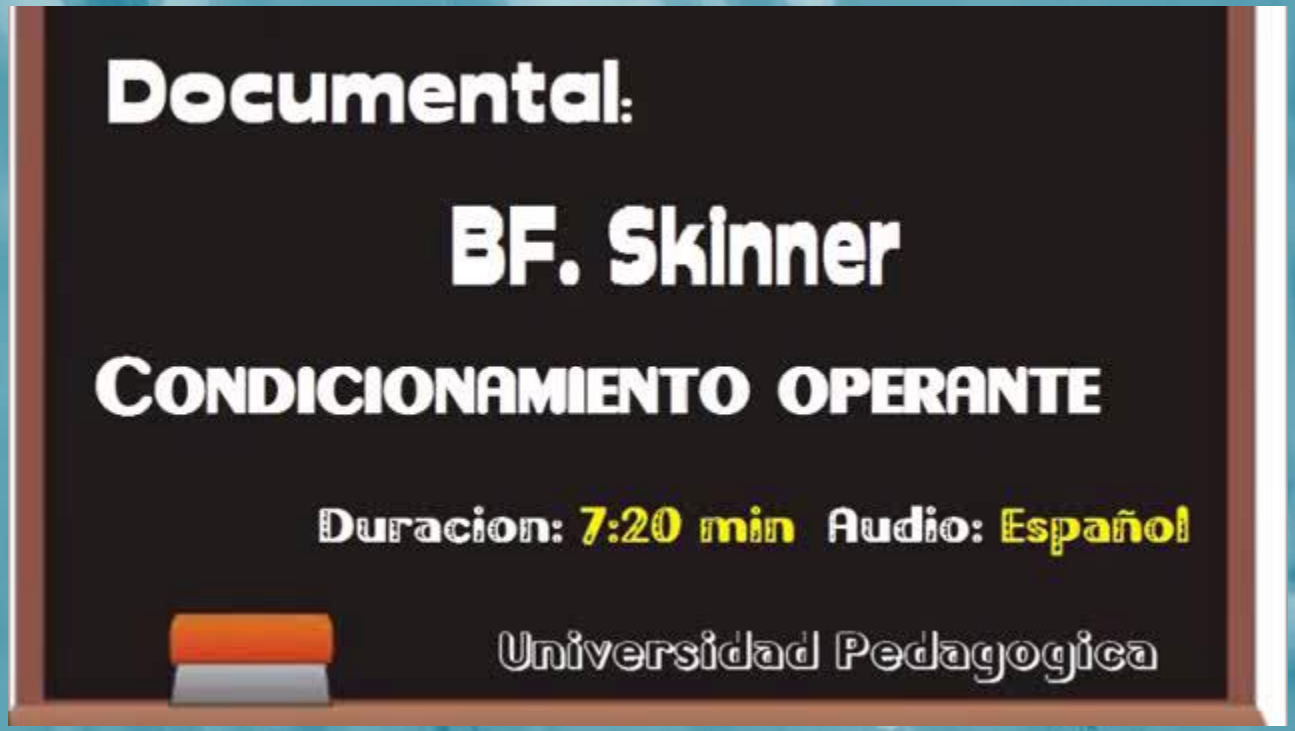
Skinner La conducta es moldeada y mantenida por sus consecuencias (premios o castigos).

Este tipo de aprendizaje ocurre cuando las respuestas deseadas son premiadas o reforzadas y cuando las respuestas no deseadas son ignoradas o castigadas.

http://www.dailymotion.com/video/x7vipw_bf-skinner-condicionamiento-operant_school

Corrientes teóricas en Psicología.
Conductismo (comienzo años 20 y cénit años 50 y 60)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI



Corrientes teóricas en Psicología.
Psicología Cognitiva (años 60 hasta años 80)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

La psicología es la ciencia de la actividad humana de un sujeto activo – no sólo reactivo – que procesa mentalmente la información.

Estudio de los procesos cognitivos que median entre el E y la R: atención, memoria, percepción, pensamiento, lenguaje, actitudes. Procesos o variables intermedias del organismo, no observables directamente, pero que sí se pueden definir y medir indirectamente (ej. a través de escalas o cuestionarios).

El individuo no está movido por instintos, ni es una cuasi-máquina programable por condicionamiento. Es un ente racional que utiliza (procesa) información para tomar decisiones.
Se utiliza la metáfora de la mente como un ordenador.

Corrientes teóricas en Psicología. Gestalt

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

La psicología de la Gestalt (también psicología de la forma o psicología de la configuración) es una corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, cuyos exponentes más reconocidos fueron los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. El término Gestalt proviene del alemán, fue introducido por primera vez por Cristian Von Ehrenfels y puede traducirse, aquí, como "forma", "figura", "configuración".

En la experiencia que tiene el individuo en su interacción con el medio ambiente, los diferentes elementos sensoriales, por sí solos, no explican la comprensión de la realidad. Es la conjunción de todos ellos en base a ciertas leyes descubiertas por estos psicólogos la que conforma la realidad.

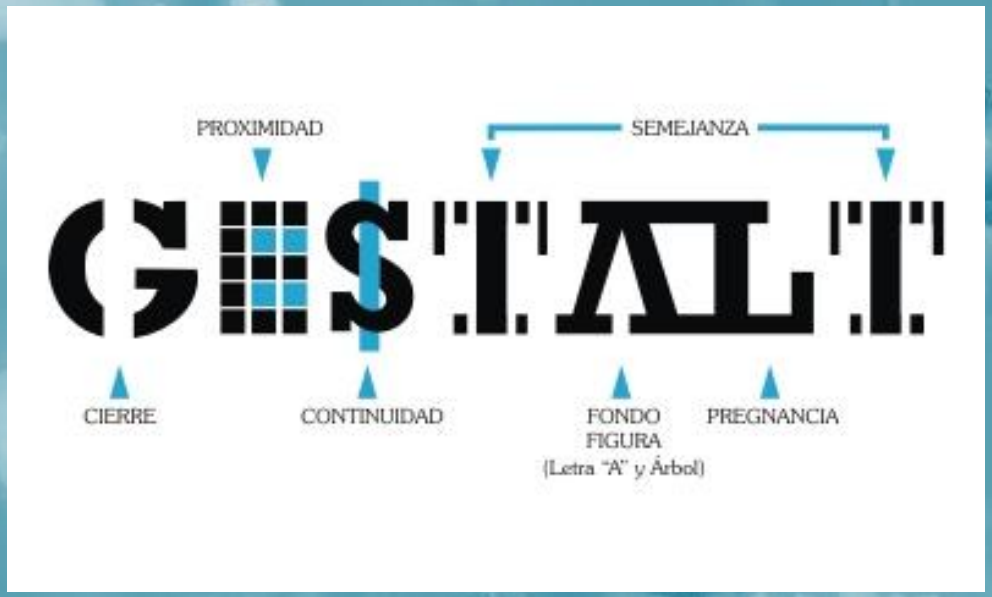
Este planteamiento se ilustra con el axioma que dice: El todo es mayor que la suma de las partes.

Corrientes teóricas en Psicología. Gestalt

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

LEYES DE LA GESTALT

- LEY DE MOVIMIENTO
- LEY DE CONTRASTE
- LEY DE CIERRE
- LEY DE FIGURA Y FONDO
- LEY DE PROXIMIDAD
- LEY DE SEMEJANZA
- LEY DE CONTINUIDAD



https://notwastedminutes.wordpress.com/2017/05/02/figura-fondo-gestalt/

Corrientes teóricas en Psicología.
Psicología Humanista (años 50, 60 y 70)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Reacción al conductismo y al determinismo biológico. También al diagnóstico y el etiquetaje de las personas (antipsicología). El comportamiento está guiado por la imagen de uno mismo, por percepciones subjetivas del mundo y necesidades de crecimiento personal.

Enfatiza el aspecto creativo de las personas para encontrar su verdadero potencial.

El hombre posee una serie de fuerzas o potencial humano que debe desarrollar para realizarse plenamente como persona. Frente al determinismo biológico o ambientalista, enfatiza la capacidad humana para elegir. Esta corriente da importancia a factores subjetivos como la imagen de sí mismo, autoestima, autorrealización, etc.

Enfoque idiográfico: cada persona es única e irrepetible y debe ser analizada en su singularidad.

Videos de clarificación – Humanismo

Corrientes teóricas en Psicología.
Psicología Humanista (años 50, 60 y 70)

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Corrientes teóricas en Psicología. Pirámide de Maslow actualizada

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Corrientes teóricas en Psicología.
Corrientes actuales: Psicología Positiva

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

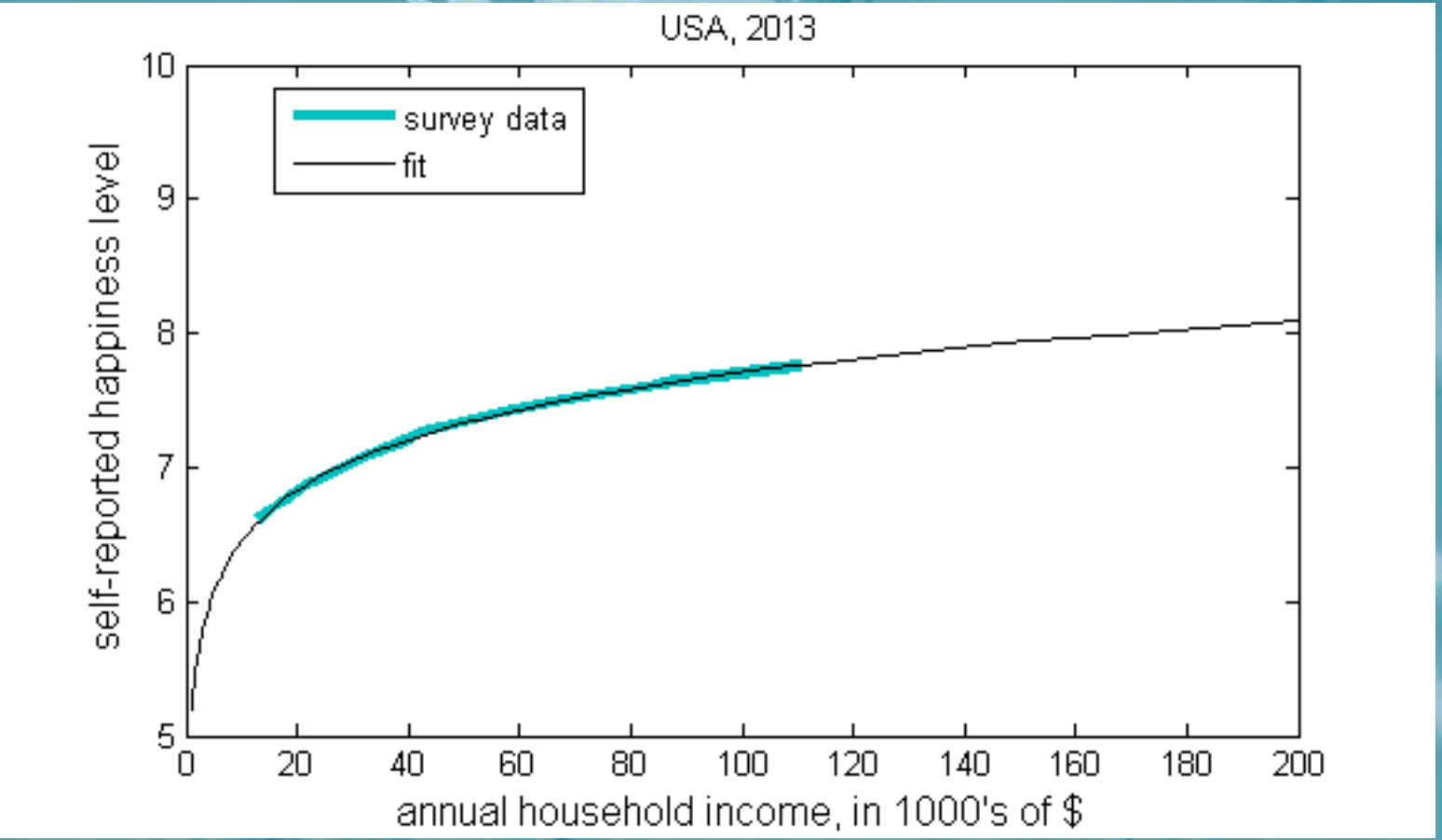
La Psicología positiva es el estudio de las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente, la psicología ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc.), dejando de enfocarse en el estudio de aspectos positivos, como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, etc.

Este enfoque es denominado también, por algunos autores, como salutogénico. El impulso definitivo para la creación de la Psicología positiva fue dado por Martin Seligman, profesor en Pensilvania y antiguo Director de la Asociación Americana de Psicología.

La psicología positiva investiga:

- Felicidad
- Resiliencia
- Experiencias óptimas o de "flow"
- Creatividad
- Emociones positivas
- Desarrollo de talentos
- Optimismo
- Humor y risa
- Valores
- Gratitud

DEBATE ¿EL DINERO DA LA FELICIDAD?



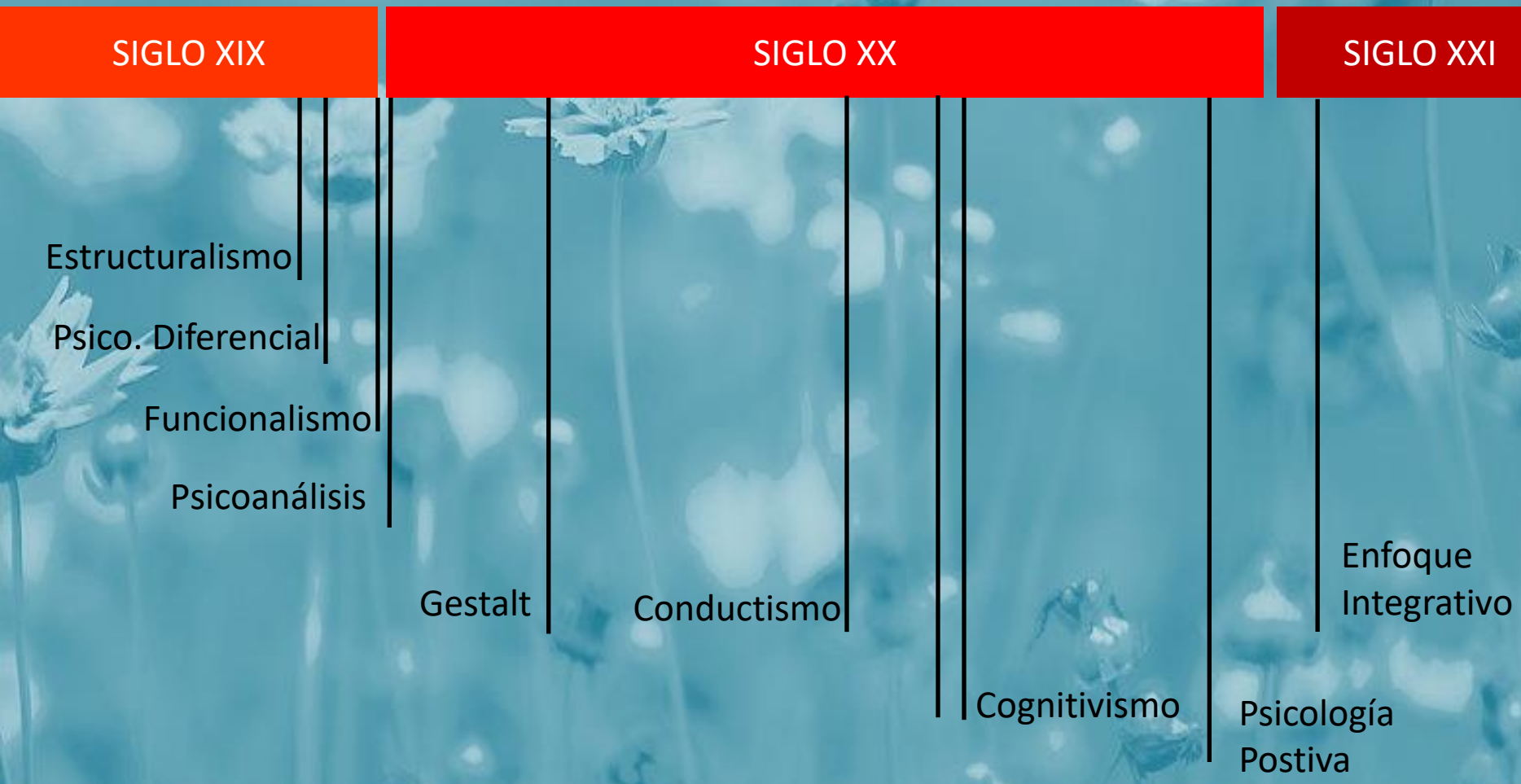
Corrientes teóricas en Psicología.
Corrientes actuales: Psicología Integradora o ecléctica

2000

SIGLO XIX | SIGLO XX | SIGLO XXI

Hoy se apuesta en Psicología por un enfoque pragmático, dando validez parcial a los diferentes enfoques históricos. Los psicólogos organizacionales, clínicos o educadores utilizan herramientas y técnicas de distintas escuelas en sus intervenciones.

Corrientes teóricas en Psicología. Resumen



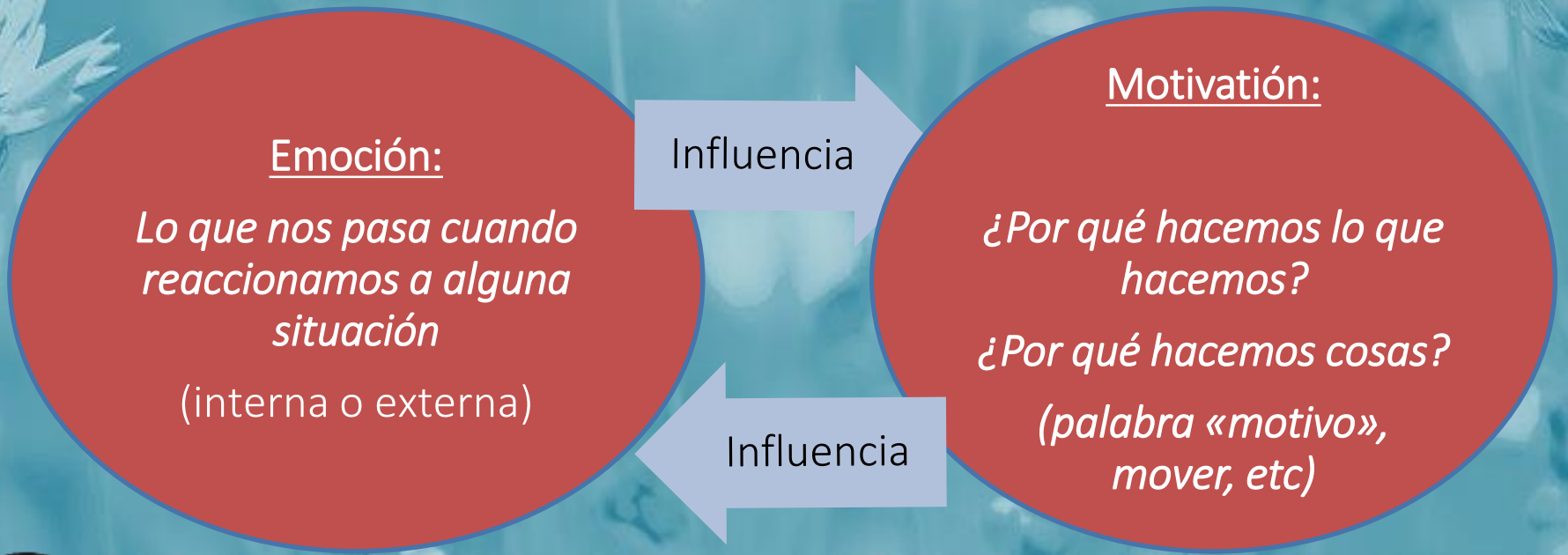
TEMA 2

Procesos Psicológicos Básicos

Psicología de la motivación y la emoción.
Motivación y Emoción

Motivación y Emoción

Dos procesos psicológicos diferentes. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian?



Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

¿En qué consiste la motivación? ¿Cómo la definiríais?

Motivación viene de la palabra latina "motivus" que significa "movimiento".

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

Motivación: la raíz dinámica del comportamiento humano cuya origen reside en las necesidades básicas humanas… La insatisfacción hace a las personas estás motivadas (para los cambios) y las predisponen…y activan…para la actividad.

Motivo: el estado que activa y dirige la conducta del individuo.

Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

Elementos básicos de la motivación

NECESIDAD → **ACTIVATION INTENSIDAD PERSISTENCIA** → **OBJETIVO**

ACTIVACIÓN / ENERGÍA

NUNCA TE RINDAS

Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

La motivación influye en el rendimiento a través de la activación, la persistencia y la intensidad. A más motivación más activación, persistencia e intensidad. La motivación se puede "sentir".

Sin embargo, el rendimiento no siempre aumenta indefinidamente con la activación. Hay un punto en el que aparece el estrés. A partir de ese punto el rendimiento decae. A este efecto se le conoce como la ley de Yerkes-Dodson que fue llamada así gracias a los nombres de sus formuladores.

Esta breve y práctica ley describe la relación entre la productividad y el estrés a partir de una "U" invertida. De forma que el nivel de productividad aumenta en función del aumento de la activación del cuerpo (estrés), hasta un punto máximo a partir del cual el aumento de estrés conduciría a un empeoramiento y disminución de la productividad.

Delimitaciones conceptuales

Motivación

- El factor que «enciende» la motivación son las necesidades y los deseos. Las necesidades activan el comportamiento hacia la búsqueda de un objetivo

Necesidad: una falta en el organismo que requiere conseguir un objetivo específico para la supervivencia

Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

¿En qué se diferencian necesidades y deseos?

Ambos conceptos se refieren a "carencias" que inician procesos motivacionales.

Una necesidad es aquello que resulta indispensable para vivir en un estado de salu plena. Pueden ser de carácter fisiológico, como respirar, hidratarse o nutrirse (objetivas); o de psicológico, como la autoestima o la aceptación (subjetivas).

Las necesidades son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. En psicología la necesidad es el sentimiento ligado a la vivencia de una carencia, lo que se asocia al esfuerzo orientado a suprimir esta falta, a satisfacer la tendencia, a la corrección de la situación de carencia.

Se diferencian de los deseos en que el hecho de no satisfacerlas produce resultados negativos evidentes, como puede ser una disfunción o incluso la muerte.

Un deseo es una necesidad que toma la forma de un producto, marca o empresa.

Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

Necesidades vs. Deseos

Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

Motivaciones Primarias

Necesidades Biológicas:
(son vitales para la supervivencia y comunes a los animales)

Hambre, sed, sueño.
Comodidad física,
Actividad sexual,
Actividad/descanso
Temperatura, etc.

Motivaciones Psicosociales

Necesidades Secundarias:
(Aprendizaje e interacción)

Curiosidad, prestigio,
Aceptación, afecto,
Pertenencia a grupos
Seguridad, autoestima
Autorrealización, poder

Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Hay muchas teorías acerca de la motivación. Ninguna de ellas consigue explicar, por sí sola, los mecanismos motivacionales. No obstante, la suma de todas nos dará una noción aproximada.

Las primeras teorías sobre la motivación postulaban que esta venía del instinto. El primer psicólogo en popularizar una teoría motivacional del instinto fue William James, aunque él hablaba de la motivación como volición, voluntad y distinguía entre voluntades y hábitos.

Los gatos persiguen ratones, huyen de los perros, evitan el fuego sencillamente porque deben hacerlo en términos biológicos, es decir, porque el ratón despierta el instinto de persecución del gato, el perro despierta su instinto de huir, las llamas del fuego despiertan su instinto de protegerse.

Es decir, en el gato un conjunto complejo de reflejos heredados que generan impulsos a acciones específicas como perseguir, huir, etc.

Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Teorías Homeostáticas (Hull, Freud, Lewin):

Las conductas motivadas se originan por desequilibrios fisiológicos como el hambre, la sed o el sexo.

Entienden el organismo humano como un sistema homeostático que trata de mantener constante un estado de equilibrio. La homeostasis es un proceso regulador el organismo.

Determinados sucesos (frío, hambre, miedo, etc.) alteran el balance del organismo y producen un estado de tensión o necesidad que genera un impulso a actuar a fin de restaurar el equilibrio, satisfaciendo la necesidad.

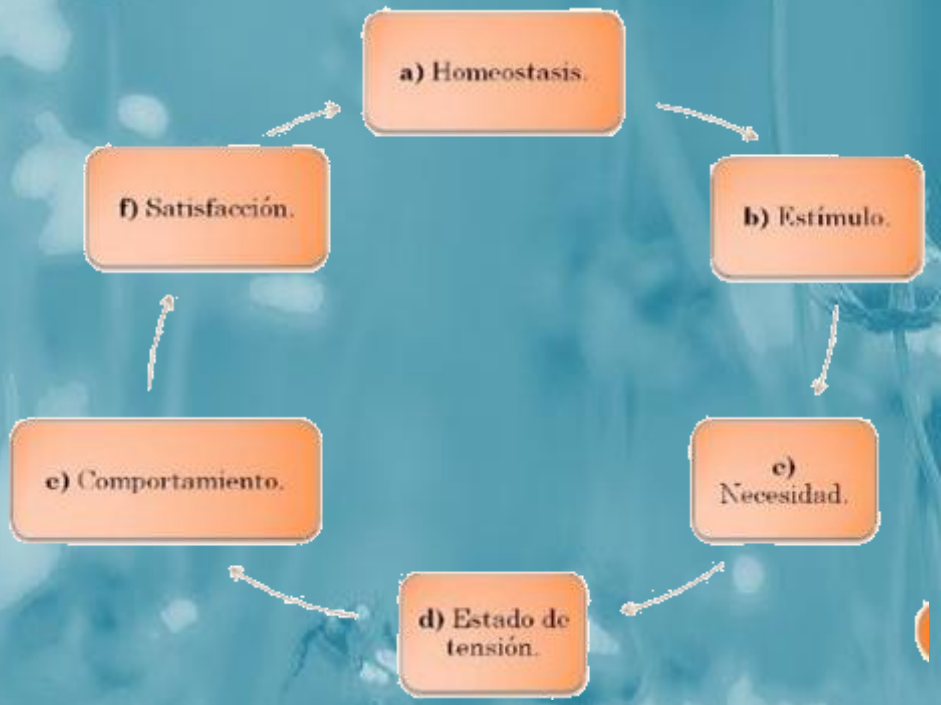
Críticas: La conducta no siempre tiene motivaciones internas y Las motivaciones (secundarias o psicosociales) pueden modificar incluso los motivos primarios y hacer conductas «no lógicamente homeostáticas» por motivos sociales.

Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Proceso homeostático de reducción de la tensión:

Partimos en a) de un cuerpo está en equilibrio homeostático. Un suceso b) le provoca una necesidad que, a su vez le provoca un estado de tensión.

El sujeto intentará reducir esa tensión a través de algún comportamiento. Si con ese comportamiento consigue reducir la tensión, esto la provocará una satisfacción al volver de nuevo al estado de calma homeostática.



Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Teorías del Incentivo (Conductuales):

Son los estímulos externos (positivos o negativos) los que controlan y determinan la conducta. El incentivo tira de la conducta, el impulso empuja la conducta .

Los comportamientos están muy influenciados por los resultados o consecuencias que se obtienen al actuar. No todos los resultados y recompensas son igualmente valiosos para todas las personas. Refuerzos primarios, secundarios y sociales.

Críticas: Las Motivaciones no se basan sólo en los refuerzos sino también y sobre todo en variables cognitivas, emocionales y sociales. Existen motivos extrínsecos e intrínsecos (internos) (ver siguiente diapositiva).

Psicología de la motivación y la emoción.
Teorías psicológicas sobre motivación

- Promover feedback positivo
- Promover metas orientadas al proceso
- Establecer objetivos de dificultad moderada
- Dar posibilidades de elección
- Explicar el propósito de la actividad
- Fomentar la relación social
- Utilizar las recompensas con cuidado
- Desarrollar el estado de flujo
- Concienciar de la necesidad de aprendizaje

TIPOS DE MOTIVACIÓN	
Motivación **intrínseca**	Motivación **extrínseca**
Realización de una conducta como fin en sí misma, por el placer que supone su mera ejecución. Objetivo sentirse competente, autónomo y con más autoestima	Realización de un conducta por causas externas a la propia actividad que se realiza, como medio para obtener una recompensa. (Teoría del Incentivo)

Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Teorías Cognitivistas: Las necesidades Aprendidas (McClelland)

La motivación de un individuo tiene su origen en la necesidad de satisfacer una de estas tres motivaciones dominantes: La necesidad de logro, de poder o la de afiliación.

Teoría de McClelland

MOTIVACION DE LOGRO: Lleva a imponerse elevadas metas que alcanzar. Tienen una gran necesidad de ejecución, pero muy poca de afiliarse con otras personas.

- Deseo de la excelencia.
- Trabajo bien realizado.
- Acepta responsabilidades
- Necesita feedback

MOTIVACION DE PODER: Necesidad de influir y controlar a otras personas y grupos y a obtener el reconocimiento por parte de ellas.

- Le gusta que le consideren importante
- Quiere prestigio y Status.
- Le gusta que predominen sus ideas
- Suele tener mentalidad política

MOTIVACION DE AFILIACION: Necesidad de formar parte de un grupo

- Le gusta ser popular.
- Le gusta el contacto con los demás.
- Le disgusta estar solo, se siente bien en equipo
- Le gusta ayudar a otra gente

Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Teorías Cognitivas de la motivación:

Con la corriente cognitiva en psicología, el estudio de la motivación se orienta hacia los procesos racionales (versus contenidos) que inician, mantienen y dirigen la conducta. Búsqueda activa y procesamiento de la información

Teoría de la Expectativa – Valor. La fuerza motivacional depende de las expectativas cognitivas sobre las consecuencias de la conducta (probabilidades subjetivas de logro o satisfacción) y el valor que el sujeto otorga a esas consecuencias (valor del incentivo) No todos los resultados/recompensas son igualmente valiosos para todas las personas.

Fuerza Motivacional= E x V (Expectativas X Valor del Incentivo)

Expectativa:
Mi esfuerzo servirá para algo?

Valor:
El resultado es algo deseable?

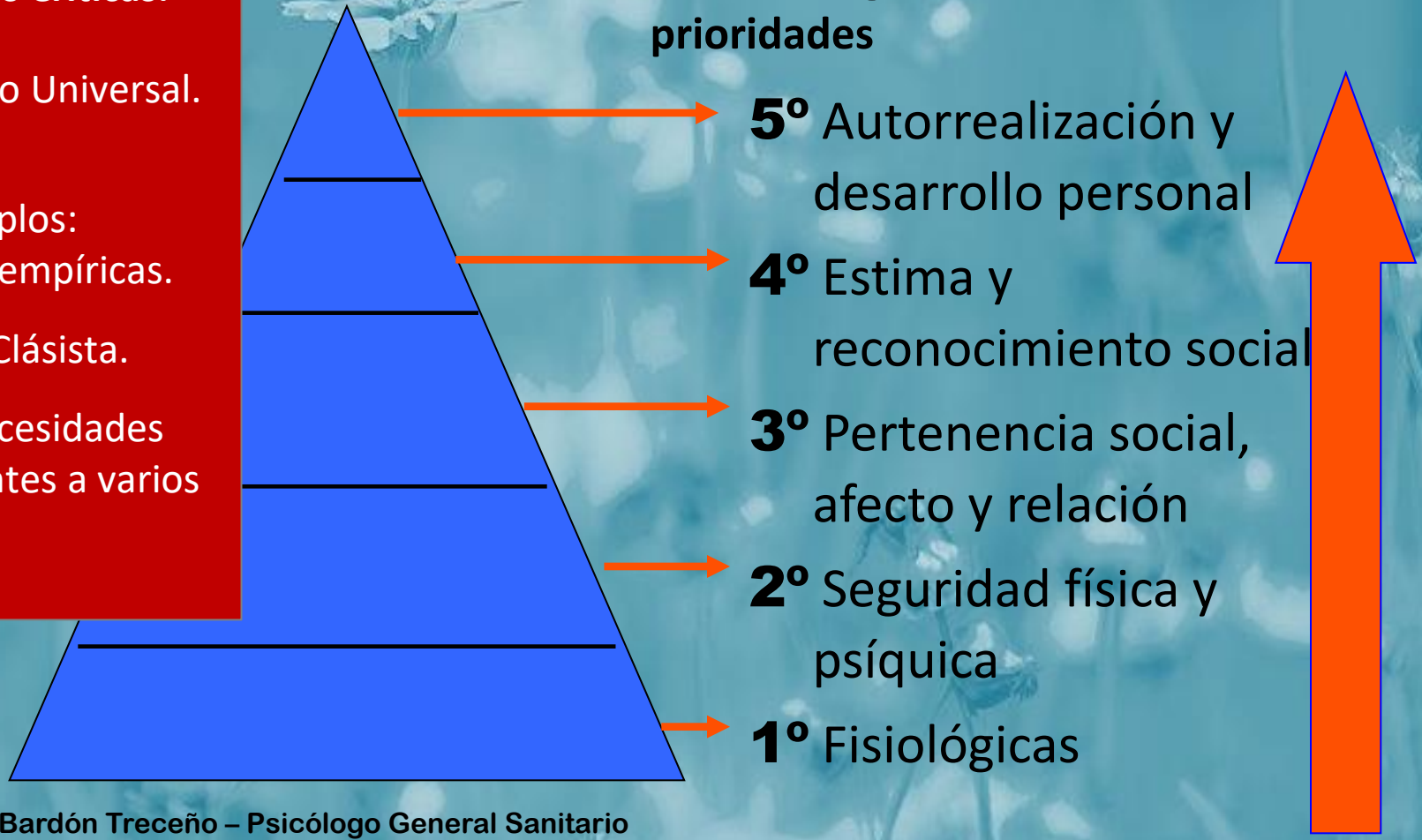
Psicología de la motivación y la emoción. Teorías psicológicas sobre motivación

Teorías Humanistas de la motivación (pirámide de Maslow):

Múltiples Críticas:

- Carácter no Universal.
- Múltiples contraejemplos: falsaciones empíricas.
- Ideología Clásista.
- Existen necesidades pertenecientes a varios niveles.

Determina cinco niveles según un orden de prioridades



Psicología de la motivación y la emoción. Emociones

¿En qué consisten las emociones?

Igual que la palabra motivación, la palabra emoción viene de «movere», moverse. El prefijo "Ex" significa de un sitio a otro. Por tanto, sería algo que sacaría a uno de su estado habitual.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas en la memoria.

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Podemos pensar en una emoción como un programa cuya función es dirigir las actividades y las interacciones de otros subprogramas como la atención, la memoria, la motivación, etc.

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones

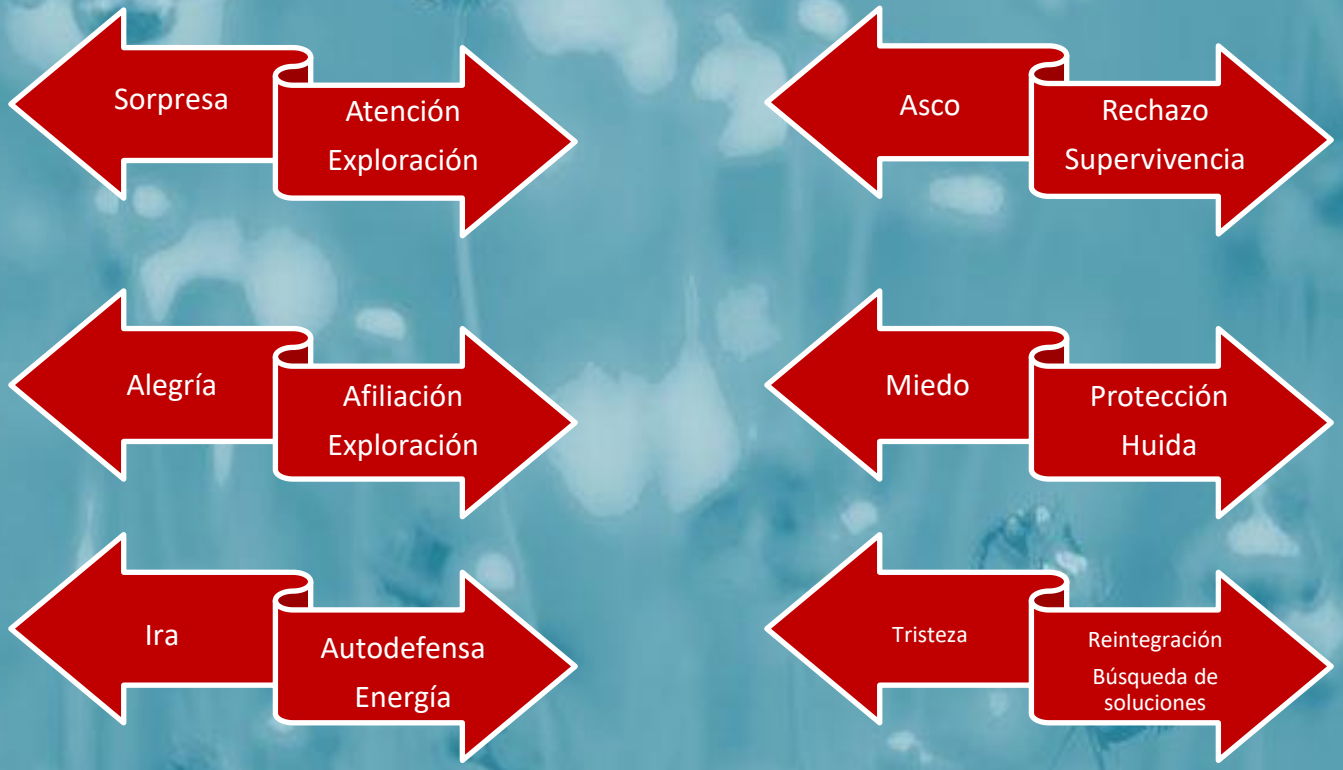
Proceso Emocional

Función

- Adaptativa – *prepara para*
- Social – *comunica a los demás*
- Motivacional – *facilita resolver alguna situación*

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones

Según la perspectiva evolutiva, todas las emociones tienen una función adaptativa. Incluso la falta de comunicación o la represión de las emociones puede tener una función social.



Psicología de la motivación y la emoción. Emociones

Algunas precisiones terminológicas

EMOCIÓN

Reacción a un estímulo, más o menos espontanea, de duración
corta y gran intensidad. Son corporales

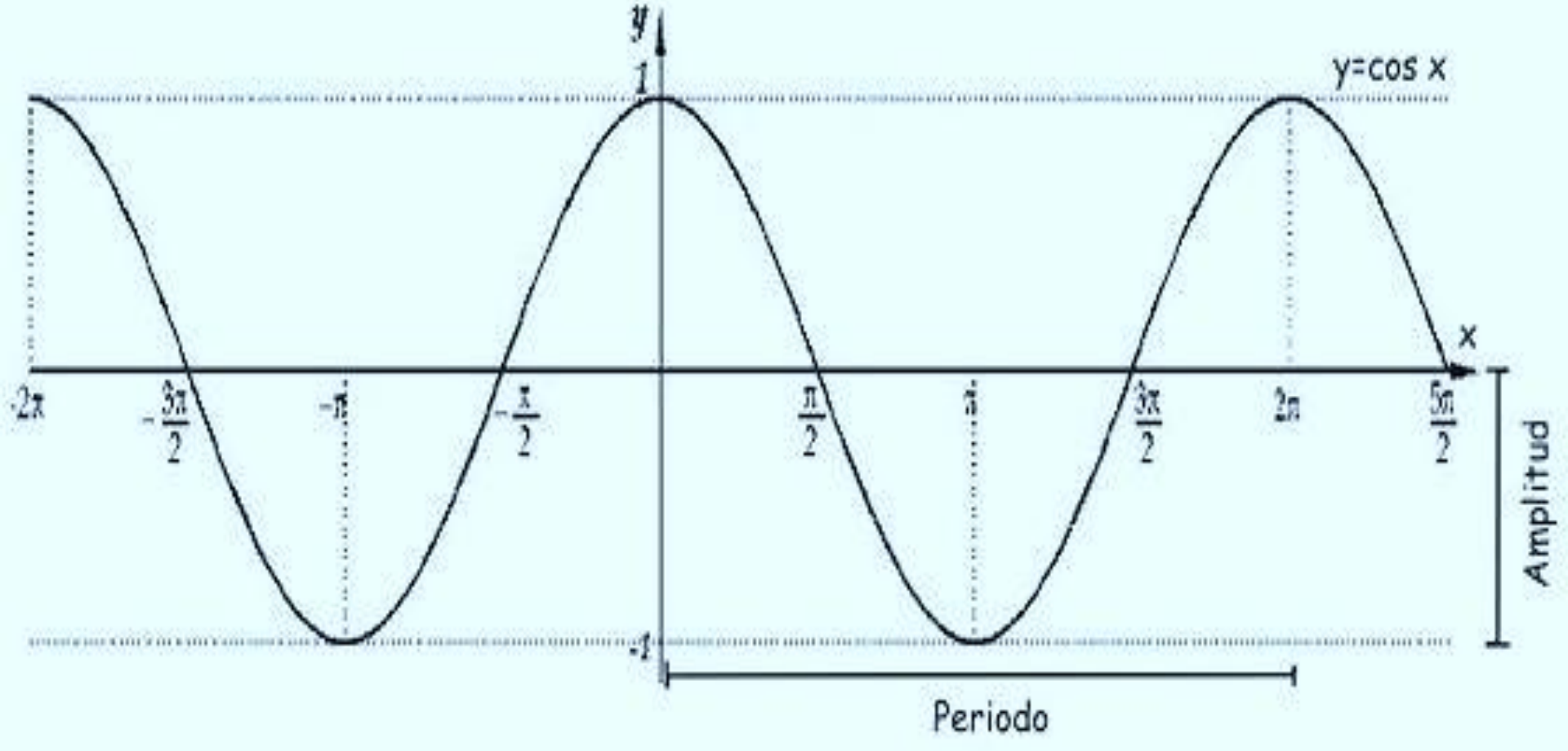
SENTIMIENTO

Resultado de la toma de conciencia de cómo nos sentimos y de cómo las estamos experimentando. Son más duraderas y pertenecen a la mente

ESTADO DE ÁNIMO

No tiene una causa en concreto. Es más inespecífico y menos intenso. Puede durar días. Podemos no darnos cuentas de cómo nos afecta en nuestro día a día.

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones



Psicología de la motivación y la emoción. Motivación

¿Cuáles son las emociones básicas?

Paul Ekman es un psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial.

Es considerado uno de los psicólogos más destacados del siglo XX. Ekman asume una perspectiva evolutiva. Distingue seis emociones básicas que, según él, son universales:

ira, sorpresa, asco, miedo, alegría y tristeza.

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones

Según la teoría dimensional, l**as emociones tienen asociada una valencia (positiva o negativa) y un nivel de activación**. Ciertas emociones necesitan de mayor o menor energía y generan un estado de ánimo positivo o negativo.

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones primarias y secundarias

En psicología se distinguen entre emociones primarias y secundarias (que derivan de las primarias)

Emociones primarias

De carácter universal y a partir de las cuales se desarrollarían las secundarias. Emergen en los primeros momentos de la vida, cada vez se habla más de "familias" de emociones primarias. Se incluyen la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira.

Emociones secundarias

Fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas. Son también denominadas sociales, morales o autoconscientes y corresponden a la culpa, vergüenza, orgullo, celos, arrogancia,…

Es necesario la aparición de la identidad personal

El niño debe estar iniciando la internalización de ciertas normas sociales

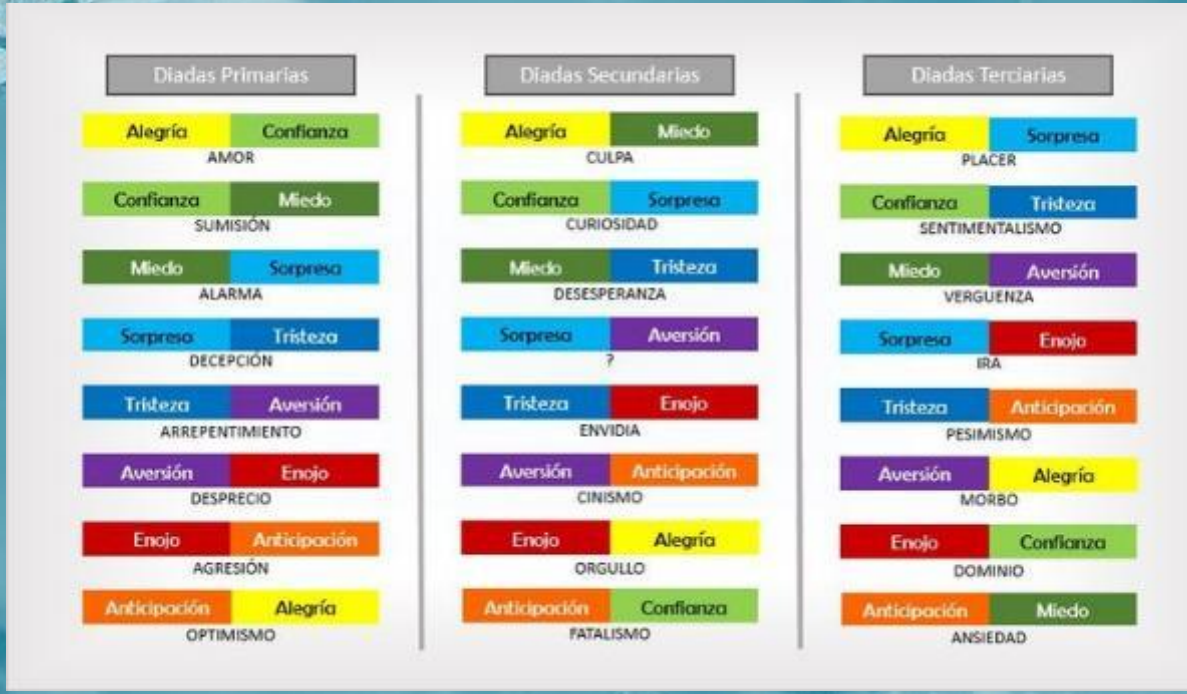
Debe ser capaz de evaluar su identidad personal de acuerdo a estas incipientes normas sociales.

Psicología de la motivación y la emoción. Emociones primarias y secundarias

Se puede concebir como colores: primarios y secundarios

La propia reacción emocional es fruto de la mezcla personal de esas emociones primarias y de las características personales. Las emociones secundarias no tienen porqué presentarse en su estado "puro".

Celos: ira + tristeza + miedo



Psicología de la motivación y la emoción. Inteligencia emocional

En 1983, Howard Gardner, en su libro Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica, introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como el cociente intelectual, no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la "inteligencia interpersonal" —la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas— ni la "inteligencia intrapersonal" —la capacidad para comprenderse uno mismo—.

El interés por las repercusiones de las emociones en ámbitos como las relaciones en el trabajo impulsó la investigación sobre el tema, pero la popularización del término se debe a la obra de Daniel Goleman, Inteligencia emocional, publicada en 1995.

La inteligencia emocional se ha definido como "la capacidad de controlar las emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre diferentes emociones y etiquetarlas adecuadamente, y usar información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento" (Peter Salovey y John Mayer.) Esta definición se desglosó más tarde y se refinó en cuatro habilidades propuestas: percepción, uso, comprensión y manejo de las emociones.

Psicología de la motivación y la emoción. Inteligencia emocional

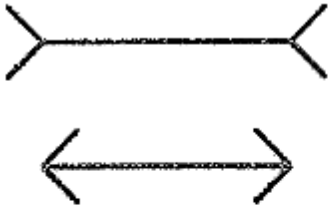
Emotional Intelligence Domains and Competencies

SELF-AWARENESS	SELF-MANAGEMENT	SOCIAL AWARENESS	RELATIONSHIP MANAGEMENT
Emotional self-awareness	Emotional self-control	Empathy	Influence
	Adaptability		Coach and mentor
	Achievement orientation	Organizational awareness	Conflict management
	Positive outlook		Teamwork
			Inspirational leadership

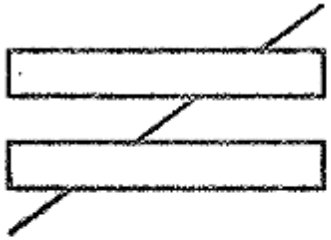
TEMA 2

Percepción

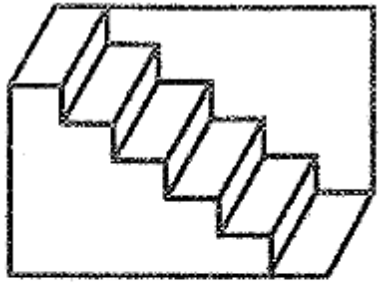
Psicología de la percepción
Percepción



a) ¿Cuál de las líneas horizontales es más larga?

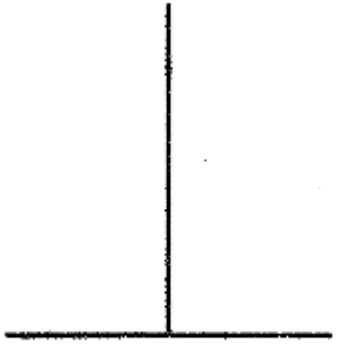


b) ¿La diagonal es una sola línea recta? Compruébelo con una regla.



c) ¿Este dibujo representa una escalera que desciende de la parte superior izquierda a la inferior derecha... o es la vista de la parte inferior de una escalera que va de la parte inferior derecha a la superior izquierda?

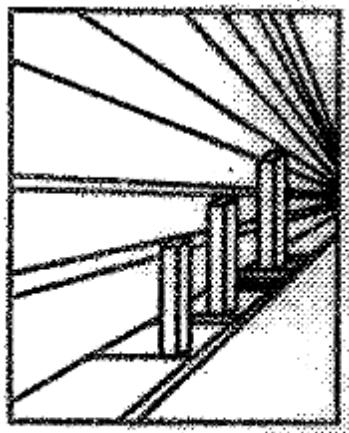
d) ¿Son paralelas estas líneas? Cubra algunas de las marcas diagonales para verlo.



e) ¿Cuál línea es más larga, la horizontal o la vertical?

f) Observe cómo el fondo distorsiona al cuadrado.

g) ¿Cuál cuadrilátero es más grande?



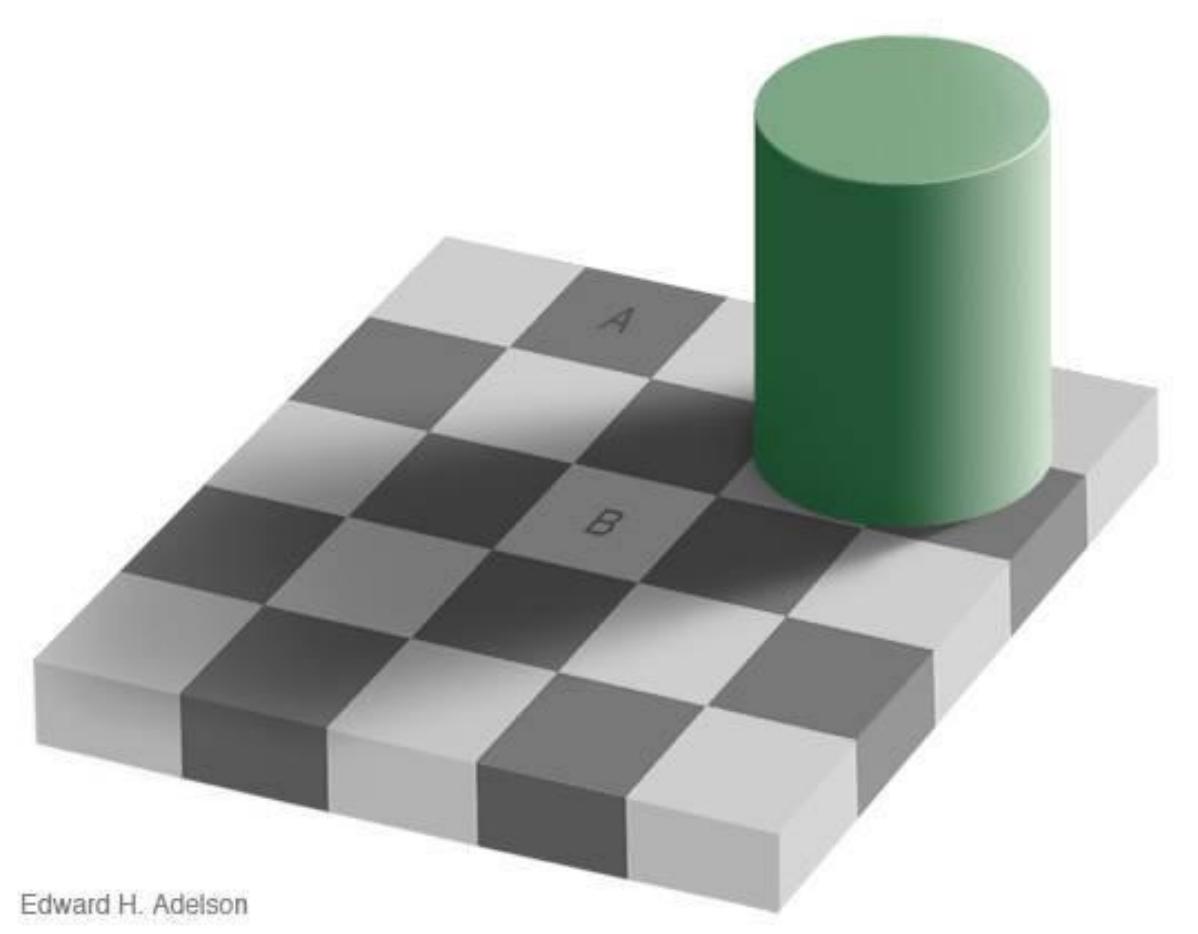
h) ¿Cuál columna es más corta? ¿Cuál es más larga?

Psicología de la percepción
Percepción

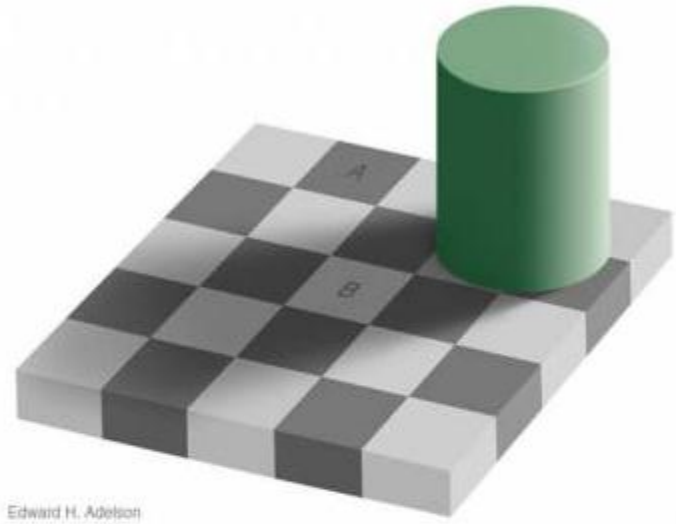
EL ODREN NO IPMOTRA

SGEUN UN ETSDUIO DE UNA UIVENRSDIAD IGNLSEA,
NO IPMOTRA EL ODREN EN EL QUE LAS LTEARS ETSÁN
ERSCIATS, LA UICNA CSOA IPORMTNATE ES QUE LA PMRIREA
Y LA UTLIMA LTERA ESETN ECSRITAS EN LA PSIOCION
COCRRTEA. EL RSTEO PEUDEN ETSAR TTAOLMNTEE MAL Y
AUN A SI PORDAS LERELO SIN POBRLEAMS.
ETSO ES PQUORE NO LEMEOS CADA LTERA POR SI MSIMA,
SNIO LA PAALBRA EN UN TDOO.

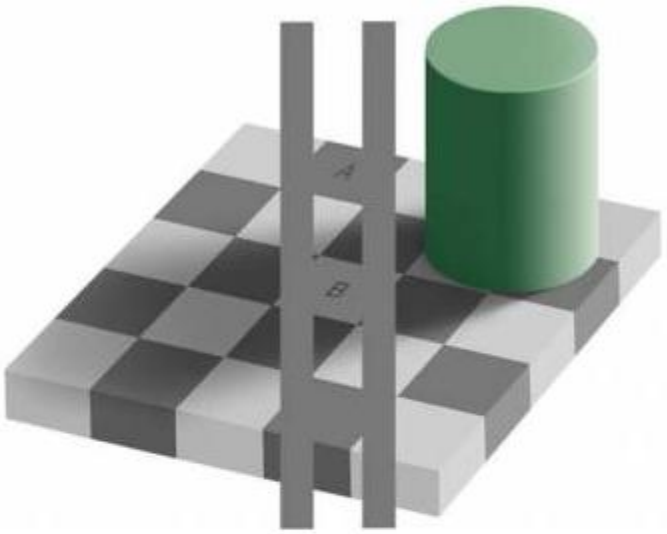
Psicología de la percepción
Percepción



Psicología de la percepción
Percepción



The original image of the illusion
The squares marked A and B are the same shade of gray, yet they appear different.



The original image plus two stripes
By joining the squares marked A and B with two vertical stripes of the same shade of gray, it becomes apparent that both squares are the same.

Mire el gráfico y diga el COLOR no la palabra

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

MORADO AMARILLO ROJO

NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO MORADO

VERDE AZUL NARANJA

Conflicto Derecha - Izquierda

parte derecha de su cerebro intenta decir el color
pero la parte izquierda insiste en leer la palabra.

Stroop Effect

Ignore what each word says — just name the color each word is written in as quickly as you can.

RED

BLUE

YELLOW

ORANGE

GREEN

Proficient readers find it difficult to ignore the word and just name the color. Word decoding is so rapid and automatic that it can not be "turned off."

https://www.youtube.com/watch?v=8aavRH29980

Psicología de la percepción
Percepción

La percepción es un proceso gracias al cual recibimos la información del mundo.

El cerebro detecta las sensaciones que recibe a través de los sentidos hasta formar una impresión consciente de la realidad física de su entorno (interpretación).

El proceso de percepción describe el conjunto de procesos mentales mediante el cual una persona selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa, de manera lógica o significativa.

La percepción es el producto de un proceso activo de construcción. La percepción es el producto final de una serie de procesos psicológicos – no secuenciales –, muchos de los cuales acontecen fuera de la consciencia.

Para que haya percepción se tiene que dar al menos cuatro procesos (Cuesta, 2000). :

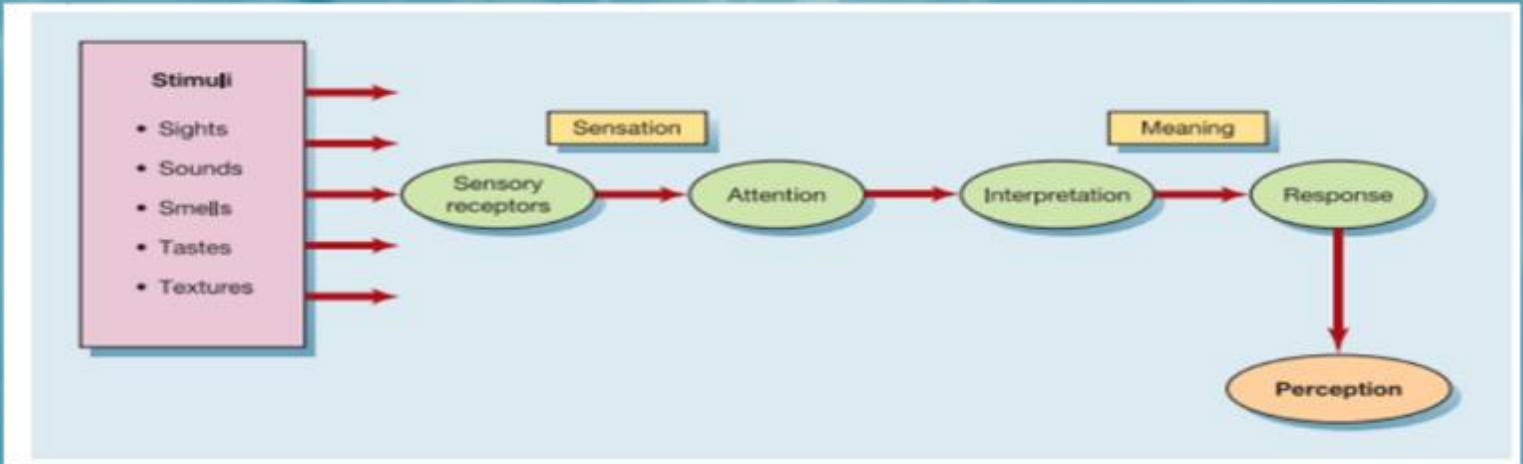
sensación atención organización interpretación

Psicología de la percepción
Percepción

En general, suponemos que el mundo es como lo vemos y que otros ven lo mismo: que nuestros sentidos reflejan una realidad objetiva y compartida.

Pero la percepción no es simplemente una cuestión de seleccionar pasivamente la información de los sentidos, sino el producto de un proceso activo de construcción.

La percepción es el producto final de una serie de procesos complejos, no secuenciales, muchos de ellos ocurren fuera de la conciencia.



Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

(Hellriegel et al, p. 75, 1999)

Sensación: detección de señales

Sensación: Es el proceso por el cual los receptores sensoriales y el sistema nervioso recibe y se representa la energía de los objetos que vienen del ambiente.

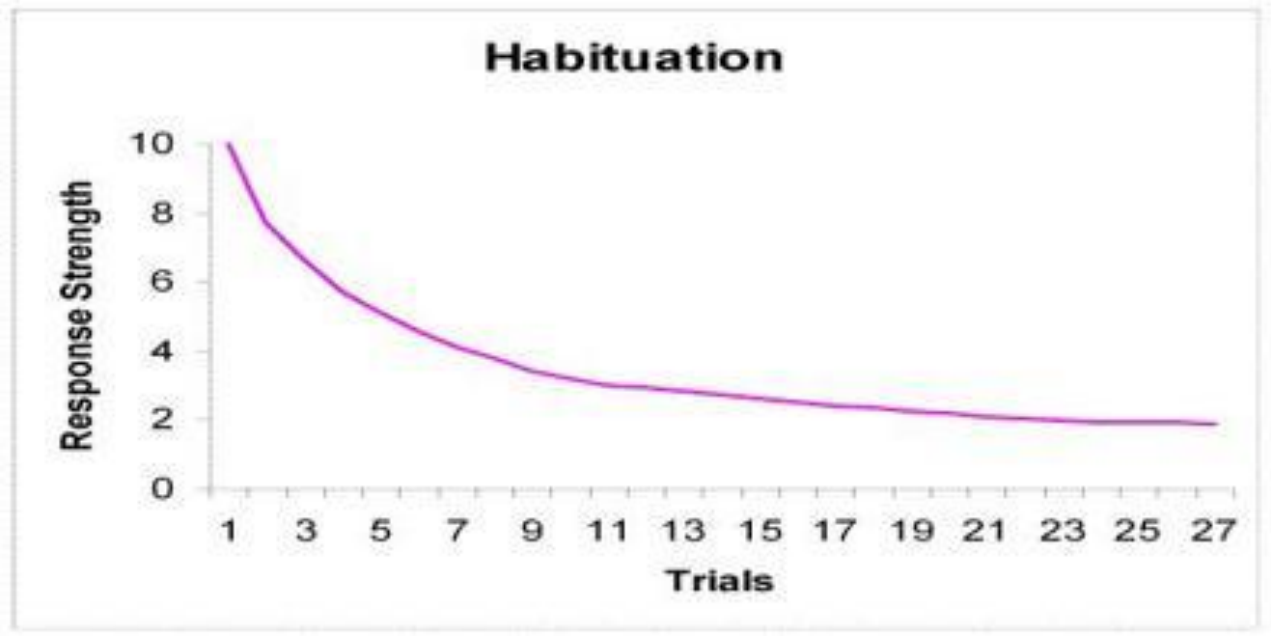
- **Cinco sentidos**: Se relacionan entre sí y también, se compensan entre sí. El ojo humano detecta solo el 1% del espectro visible. Lo que conocemos como realidad está limitado por nuestros sentidos.
- **Umbrales absolutos**: Estimulación mínima requerida para que pueda ser detectada por los seres humanos.
- **Umbrales relativos**: Las diferencias mínimas entre estímulos que son perceptibles por los humanos.
- **Percepción subliminal**: Estimulación que se produce por debajo de los umbrales absolutos de conciencia.

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Elementos necesarios en la percepción. Sensación.

Respondemos mejor a la novedad y al cambio que a los estímulos estables en el ambiente (**ley de la habituación**).

Adaptación sensorial: reducción de la sensibilidad por una estimulación constante. La estimulación y la fuerza de la respuesta decae con el tiempo o con la repetición del estímulo .



Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Elementos necesarios en la percepción

ATENCIÓN. En Psicología la atención se define como un foco. ¿Dónde nos fijamos? También ha sido descrito como un embudo, porque tenemos una capacidad de procesamiento limitado. No podemos atender a todo el flujo estimular al que somos expuestos. Sólo percibimos aquellos estímulos a los que prestamos atención.

La atención es selectiva y además está dividida entre diferentes estímulos.

Nuestros cinco sentidos ingresan 11 millones de bits de información por segundo, de los cuales procesamos en forma consciente unos 40.

Automatización

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

ATENCIÓN.

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Atención selectiva

La atención se produce en función o bien 1) de las características de los estímulos (tamaño, color, intensidad, movimiento, contraste, emplazamiento, etc.), Saliencia perceptiva o 2) por las características del perceptor (aptitudes perceptivas, necesidades y motivaciones, implicación, expectativas y actitudes, etc.).

Influye también el contexto social en el que se perciben (las características de la situación, distractores, fatiga, influencia grupal)

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción. Variables importantes en la atención.

VARIABLES DEL SUJETO. Una misma variable de estímulo no llama la atención por igual a diferentes personas. Las variables del sujeto son menos controlables por el emisor.

- **Las aptitudes perceptivas: no todos los individuos tienen la misma capacidad sensorial, depende de la edad o de diferencias individuales. También hay personas con problemas TDAH.**

- **Las necesidades y motivaciones: Vemos lo que queremos ver. Otras veces se activan mecanismo de defensa perceptiva y no prestamos atención a aquella información que no nos interesa o nos es amenazadora (ej. anuncios en contra del tabaco). El significado emocional o el valor del estímulo para la persona es un factor importante.**

- **La motivación o el interés puntual también influyen en nuestra atención, si de repente nuestra hermana ha tenido un bebé y queremos regalarle ropa, nos vamos a fijar en ropa de bebés.**

- **Las actitudes: por coherencia cognitiva un individuo tiene más probabilidades de percibir un mensaje que confirma sus creencias o refuerza su imagen (Cuesta, 1999).**

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción. Variables importantes en la atención.

VARIABLES DEL CONTEXTO

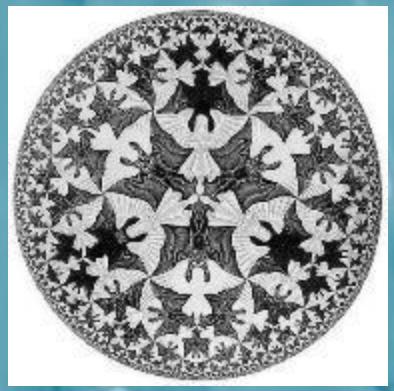
- El hecho de estar a solas o en compañía influye en nuestra atención.
- La realización de otras actividades simultáneas a ver o escuchar publicidad.
- El grado de fatiga física o psicológica en ese momento.
- Otros distractores

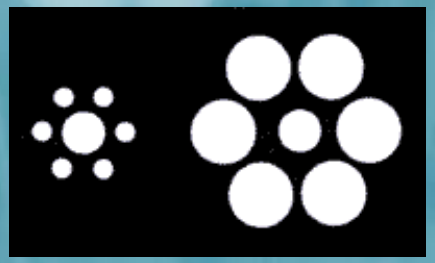
Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Elementos necesarios en la percepción.

ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA. Una vez una sensación o estímulo ha atraido nuestra atención, debemos organizar la información para poder dar una respuesta. Es la etapa organizativa del proceso perceptivo. Para que la información tenga sentido tenemos que organizarla discerniendo una serie de patrones.

Los teóricos de la Gestalt sostienen que percibimos conjuntos (gestalts) que van más allá de la suma de las partes. Estos teóricos han investigado otras leyes o principios de organización perceptiva.

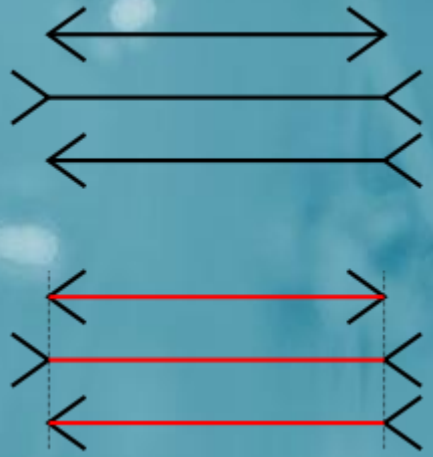




Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Ilusión de Ponzo



Ilusión de Müller-Lyer

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción

Elementos necesarios en la percepción

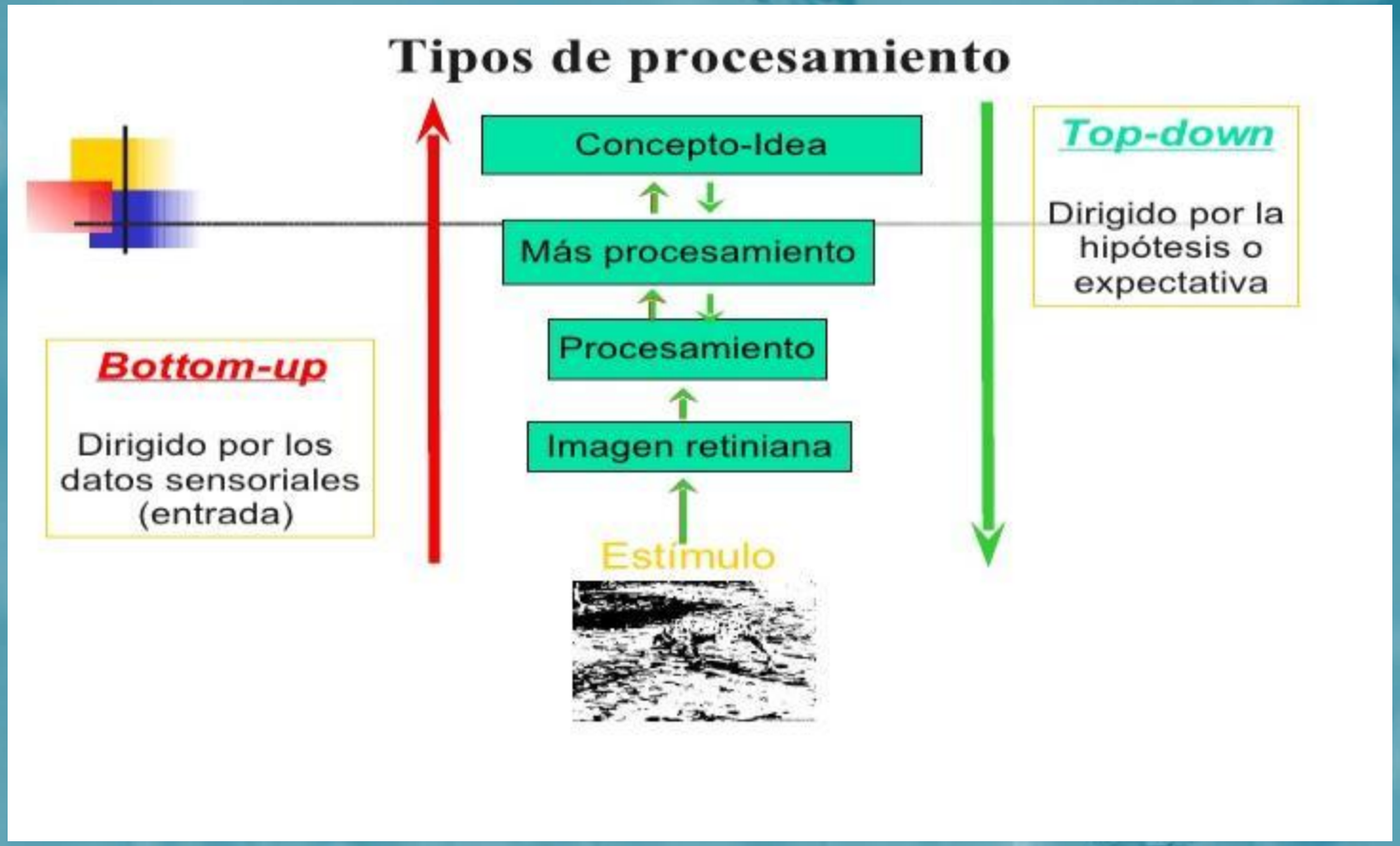
Finalmente, el proceso perceptivo termina con el paso de la «INTERPRETACIÓN» o captación del significado (marca la diferencia entre ver y percibir). A través de este proceso identificamos, categorizamos y le damos significado a la información y la integramos con la que ya tenemos.

Este proceso supone la interacción entre percepción, pensamiento y lenguaje. El acto de categorización o conceptualización implica clasificar, agrupar y ordenar en categorías – por abstracción – los distintos elementos del ambiente.

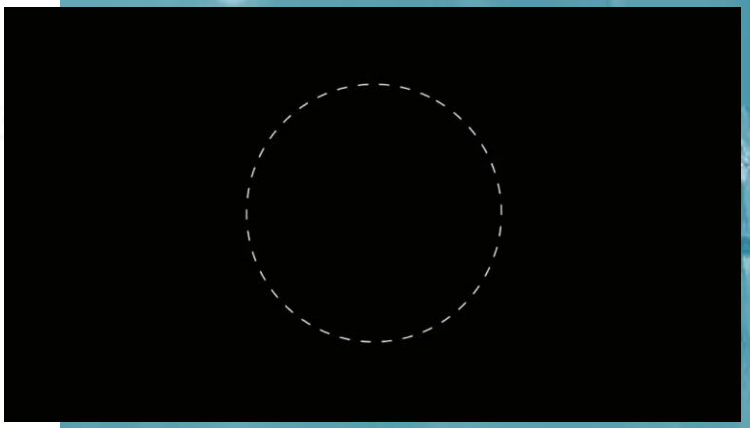
Supone un proceso de simplificación cognitiva de la información que poseemos de nuestro mundo circundante para identificar los objetos o las personas.

[ASIMILACIÓN Y ACOMODACIÓN INFORMACIÓN COGNITIVA-EMOCIONAL]
[RELACIONAMOS E INTEGRAMOS LO NUEVO CON LO YA EXISTENTE]

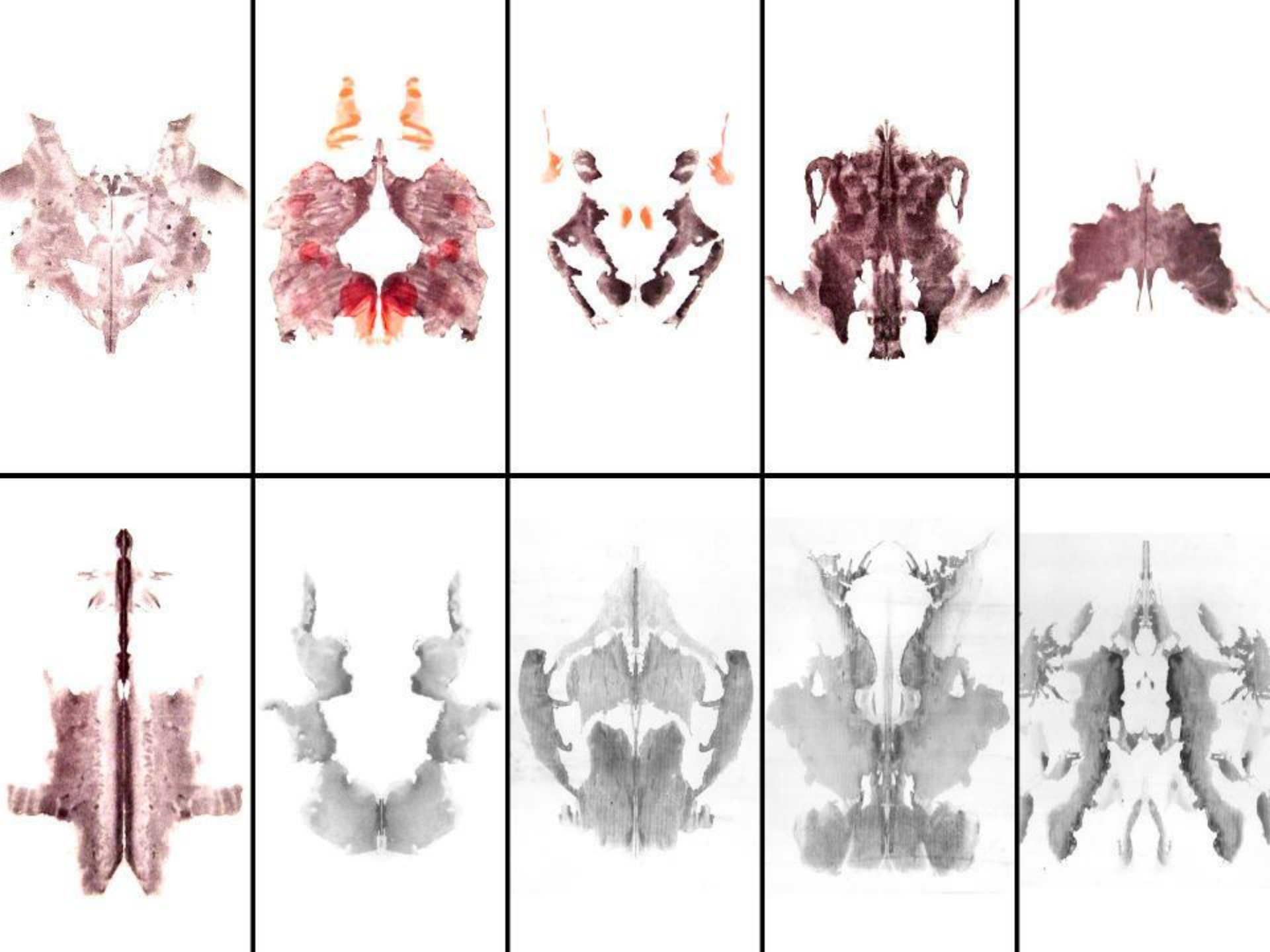
Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción



Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción



TEST DE RORSCHACH



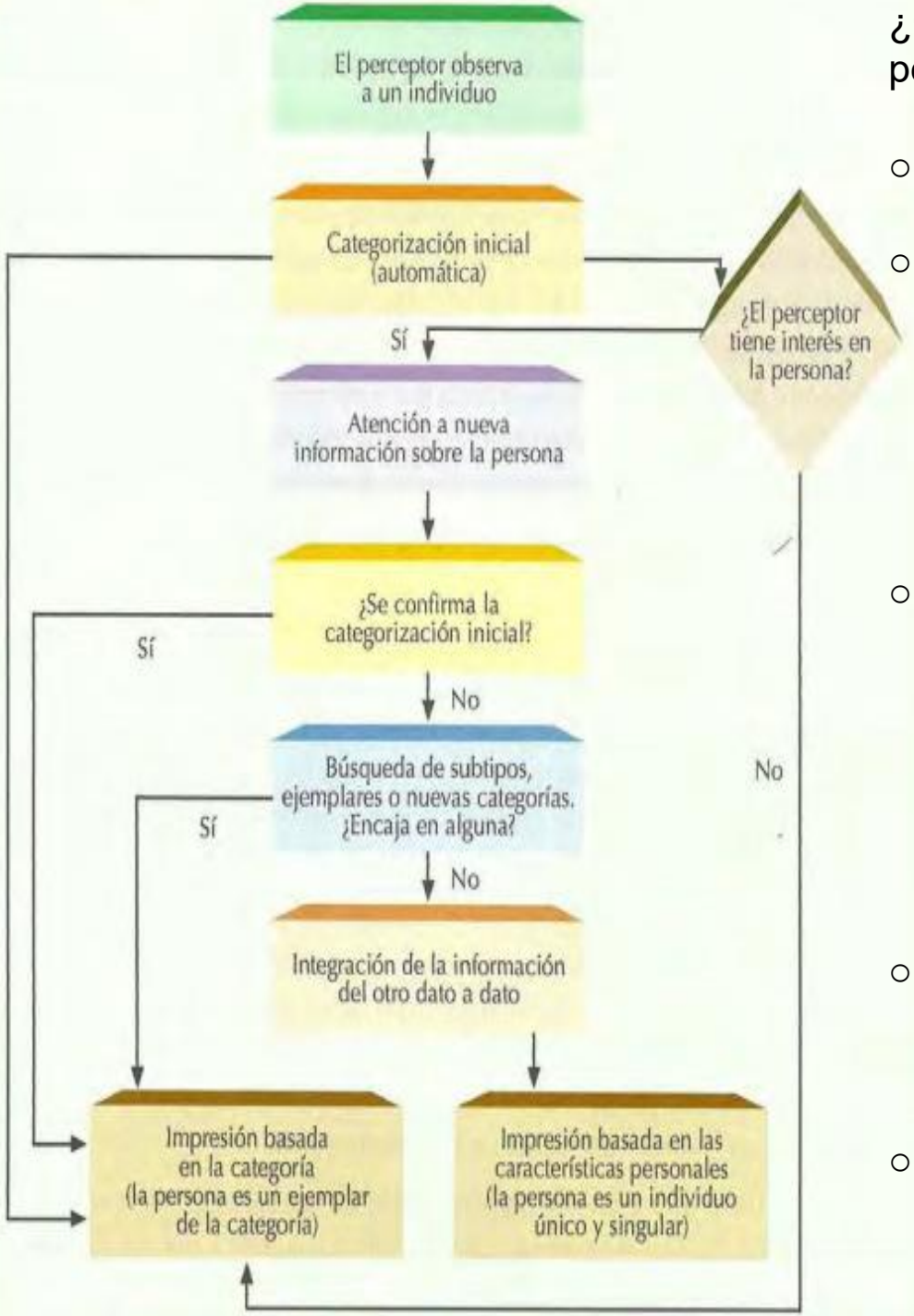
Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción Social

Con percepción no nos estamos refiriendo exclusivamente a la percepción de objetos, también es necesario analizar los mecanismos psicológicos en la percepción de personas, percepción social (Baron y Byrne, 1998; Morales y Huici, 2001).

Un mecanismo clave en la percepción social es la formación de impresiones: el proceso a través del cual se infieren características psicológicas a partir de la conducta, así como de otros atributos de la persona observada (información sobre la pertenencia a grupos o categorías sociales, información sobre las características físicas, etc.)

Nuestras impresiones dependen de los datos que disponemos, pero también de inferencias [generalizaciones de temas específicos] que hacemos que no están en esos datos (lógicamente, no siempre se ajustan).

En este proceso son cruciales las primeras impresiones debido al efecto de primacía, en función del cual las primeras informaciones e inferencias establecen una dirección que ejercerá efecto en las siguientes…[porque nos hacemos un esquema cognitivo-emocional de la otra persona y además definimos una actitud]



¿Cómo se forma uno una impresión de otra persona?.

- A través de la conducta No Verbal
- A través de una «configuración gestáltica» en base a ciertos rasgos de la persona. Según Asch, los seres humanos podemos hacernos representaciones generales de una persona a partir de muy pocos rasgos.
- Por una combinación de rasgos. El sujeto percibe una serie de rasgos de la persona (inteligente y frío) y, en base a la percepción negativa o positiva de alguno de ellos se forma una imagen negativa o positiva que irá modificando a medida que conozca nuevos datos.
- Factores asociados al perceptor como, por ejemplo, sus expectativas, sus objetivos, su significado emocional, etc.
- Factores asociados al momento de la percepción: efectos de primacía o de recencia.

EFECTOS IMPORTANTES EN LA IMPRESIÓN DE PERSONAS

- **Procesamiento periférico versus sistemático. Normalmente activamos la ruta periférica. Solo cuando el objeto es muy relevante podemos activar un tipo de procesamiento central y sistemático.**

- **Profecías de autorrealización. Tendemos a confirmar nuestros pensamientos iniciales**

- **El peso de la primera impresión. Actúa como un ancla.**

- **Se buscan explicaciones para las inconsistencias antes de cambiar la impresión.**

Factores relacionados con la persona que percibe

- Objetivos y expectativas que tenga
- Grado de familiaridad del entorno (> complejidad y precisión)
- Valor de estímulo o significado emocional del estímulo (p. Ej., Persona ansiosa por hacer amigos)
- Experiencia previa en situaciones similares

- Factores asociados a la persona percibida.

Importancia del atractivo físico (efecto halo)

Cómo se presenta la información por parte de la persona que es percibida

- http://www.dailymotion.com/video/x2swqf9_sesgos-cognitivos-el-efecto-halo_school

TEMA 2

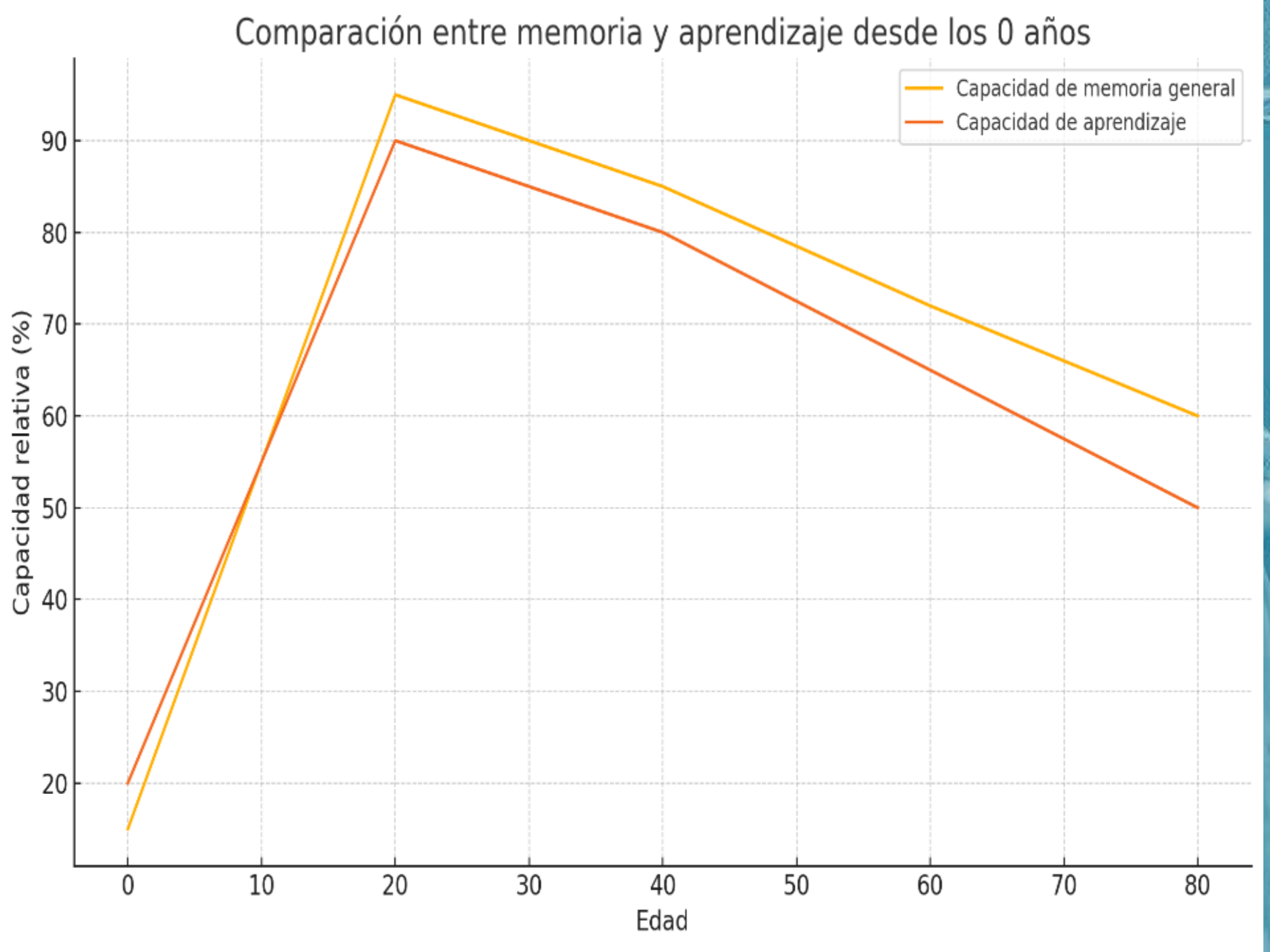
Aprendizaje y memoria

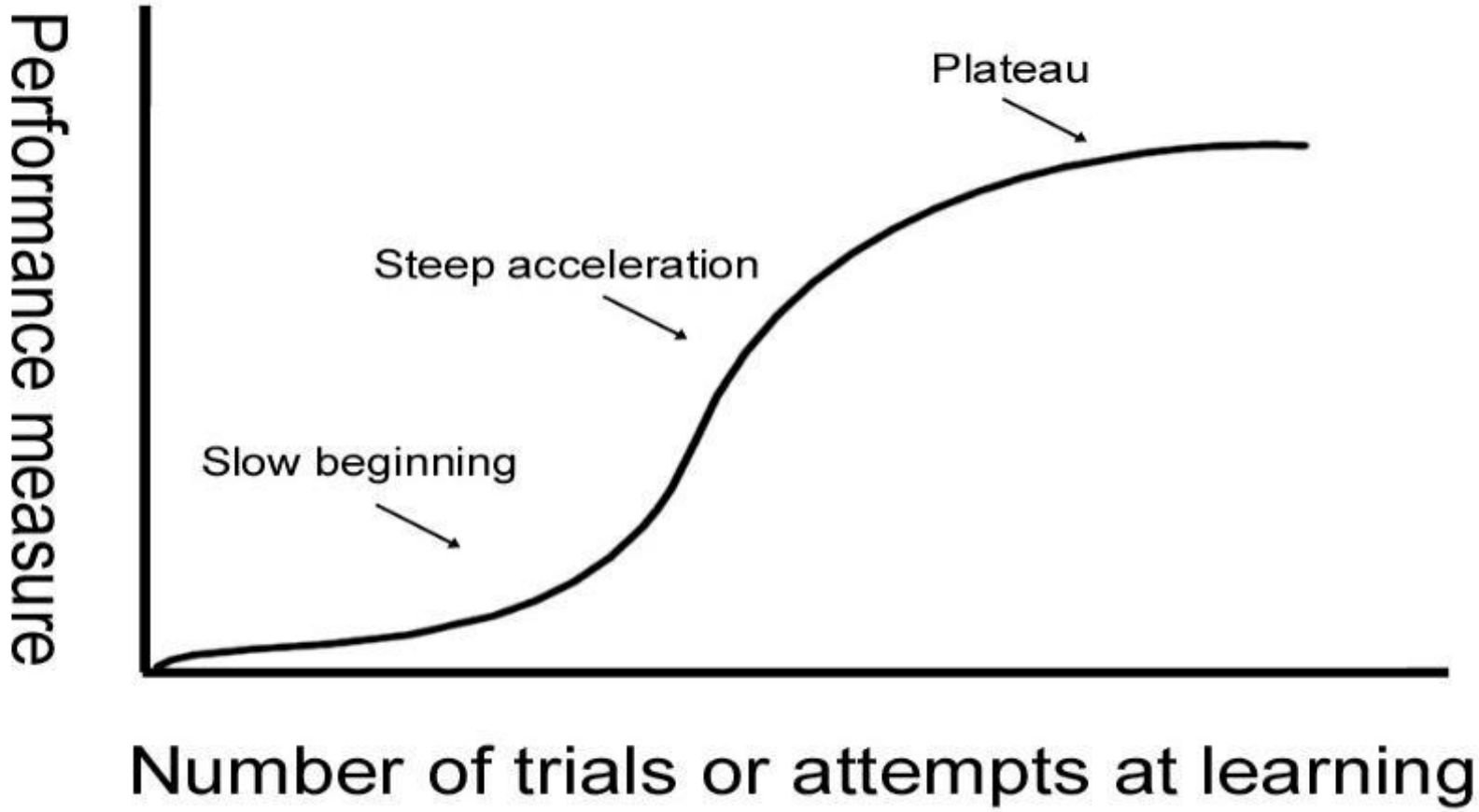
Psicología del Aprendizaje y la Memoria
Aprendizaje

En psicología, **el aprendizaje** se define como un **proceso mediante el cual una persona adquiere o modifica conocimientos, habilidades, conductas, valores o actitudes**, como resultado de la **experiencia, la práctica o el estudio**.

🔑 **Características clave del aprendizaje en psicología:**

- **Implica un cambio relativamente permanente.**
  No es solo algo momentáneo, sino que deja una huella duradera en la memoria.
- **Se basa en la experiencia.**
  Puede provenir de la práctica, la observación, la interacción social o incluso reflexiones internas.
- **Modifica la conducta o los procesos mentales.**
  No solo cambia lo que sabemos, sino cómo pensamos, sentimos o actuamos.


Comparación entre memoria y aprendizaje desde los 0 años
Capacidad de memoria general
Capacidad de aprendizaje
Capacidad relativa (%)
90
80
70
60
50
40
30
20
0
10
20
30
40
50
60
70
80
Edad


Performance measure
Plateau
Steep acceleration
Slow beginning
Number of trials or attempts at learning

Curva de aprendizaje en ajedrez para principiantes

¿Qué tipo de aprendizajes existen?

CONDICIONAMIENTO CLÁSICO

Por asociación entre varios estímulos

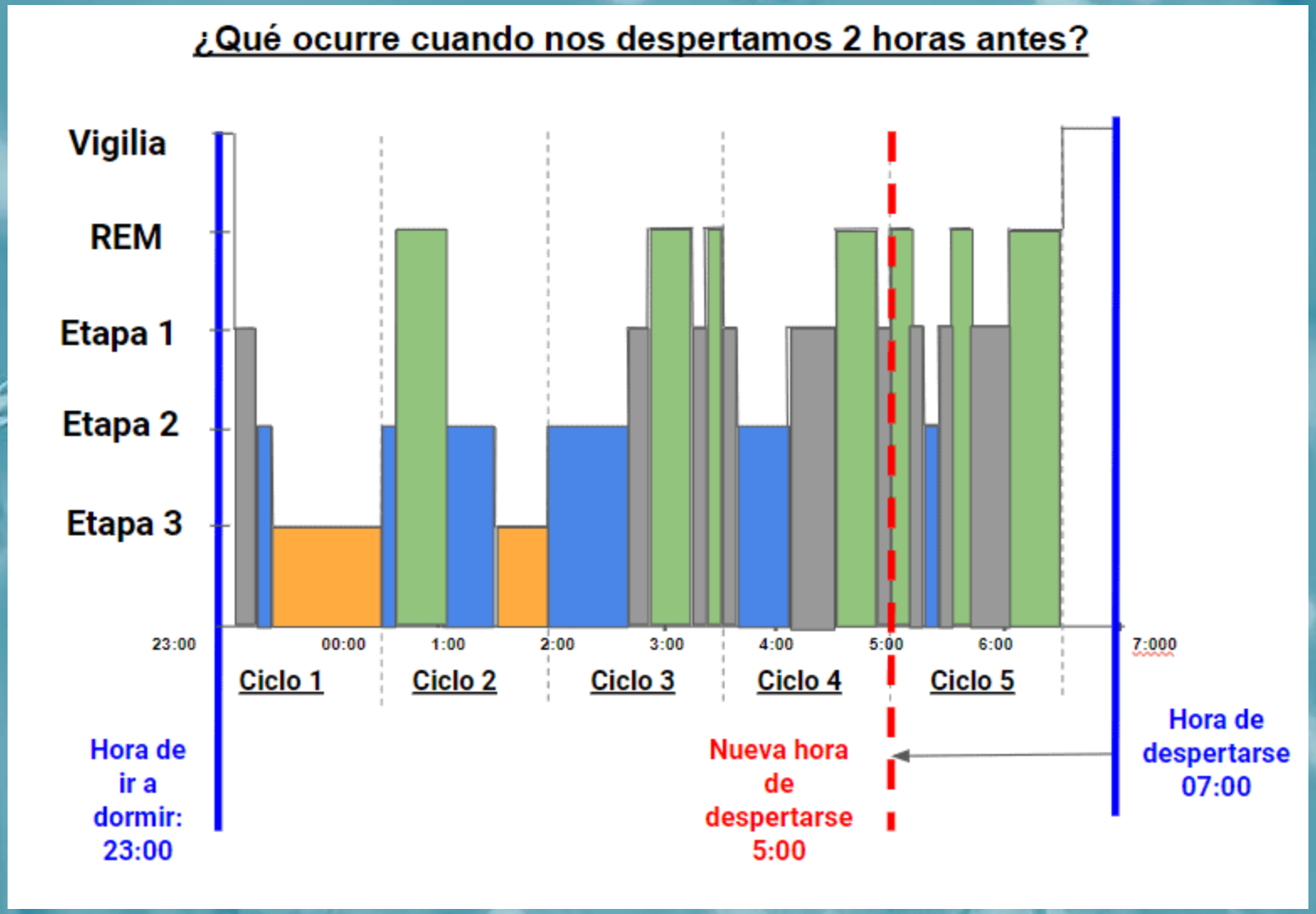
CONDICIONAMIENTO OPERANTE

Refuerzo y Castigo
Ensayo y error

APRENDIZAJE SOCIAL

Por observación e imitación

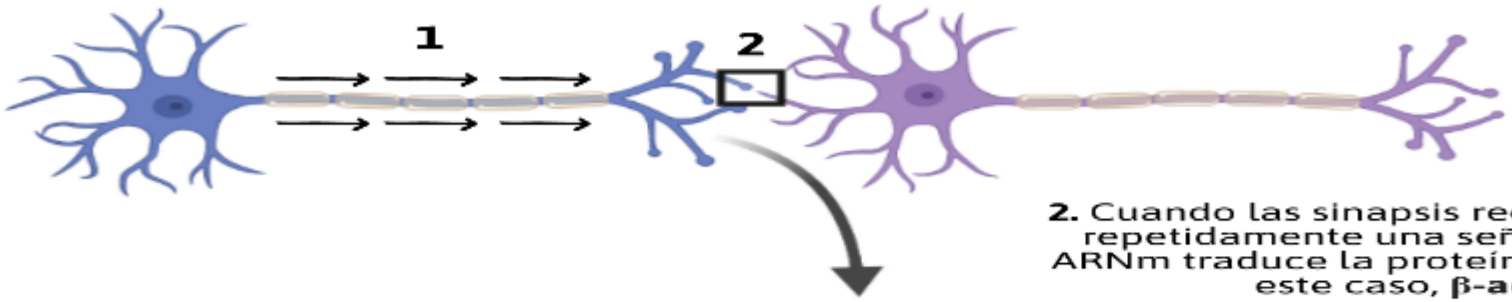
Muy importante: Sueño



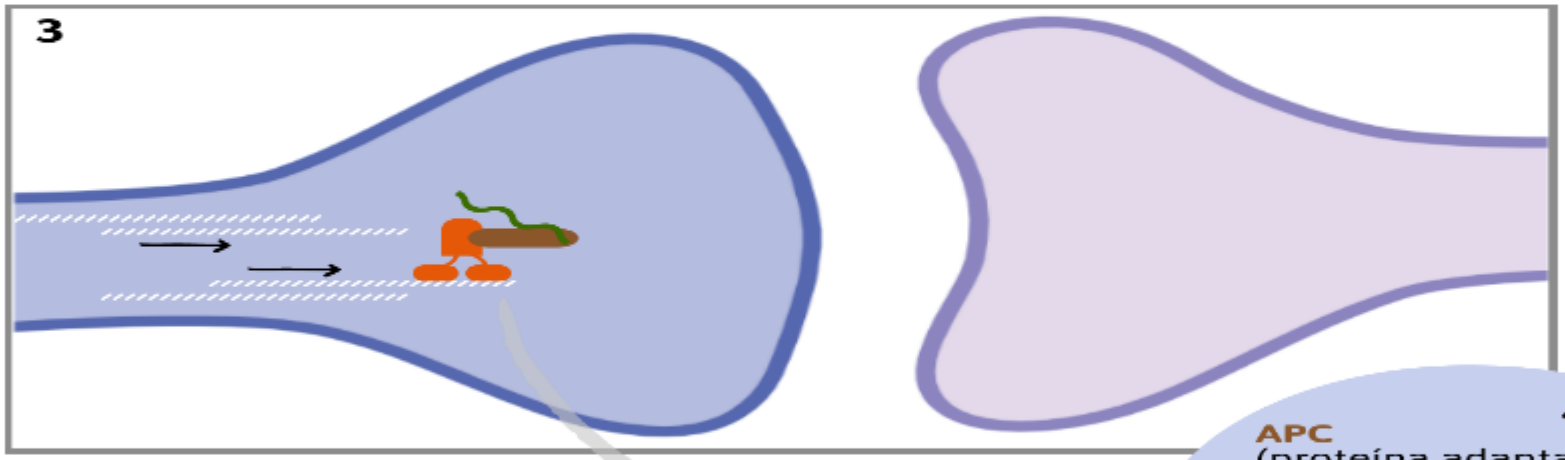
Pirámide de Glasser

Psicología del Aprendizaje y la Memoria
Memoria

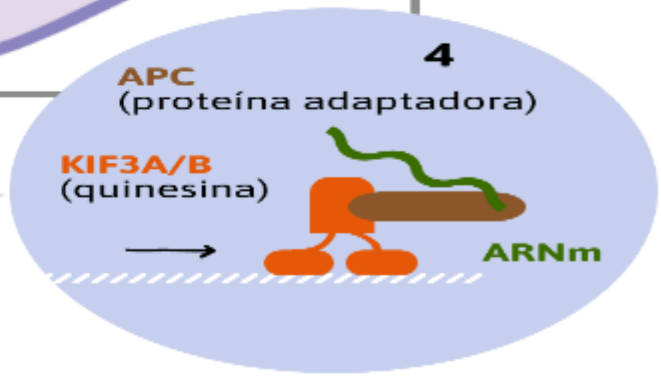
1. El ARN mensajero (ARNm) de la proteína **β-actina** viaja continuamente a las sinapsis para reforzarlas.



2. Cuando las sinapsis reciben repetidamente una señal, el ARNm traduce la proteína, en este caso, **β-actina**.



3. β-actina refuerza la sinapsis, fortaleciendo la conexión entre neuronas.

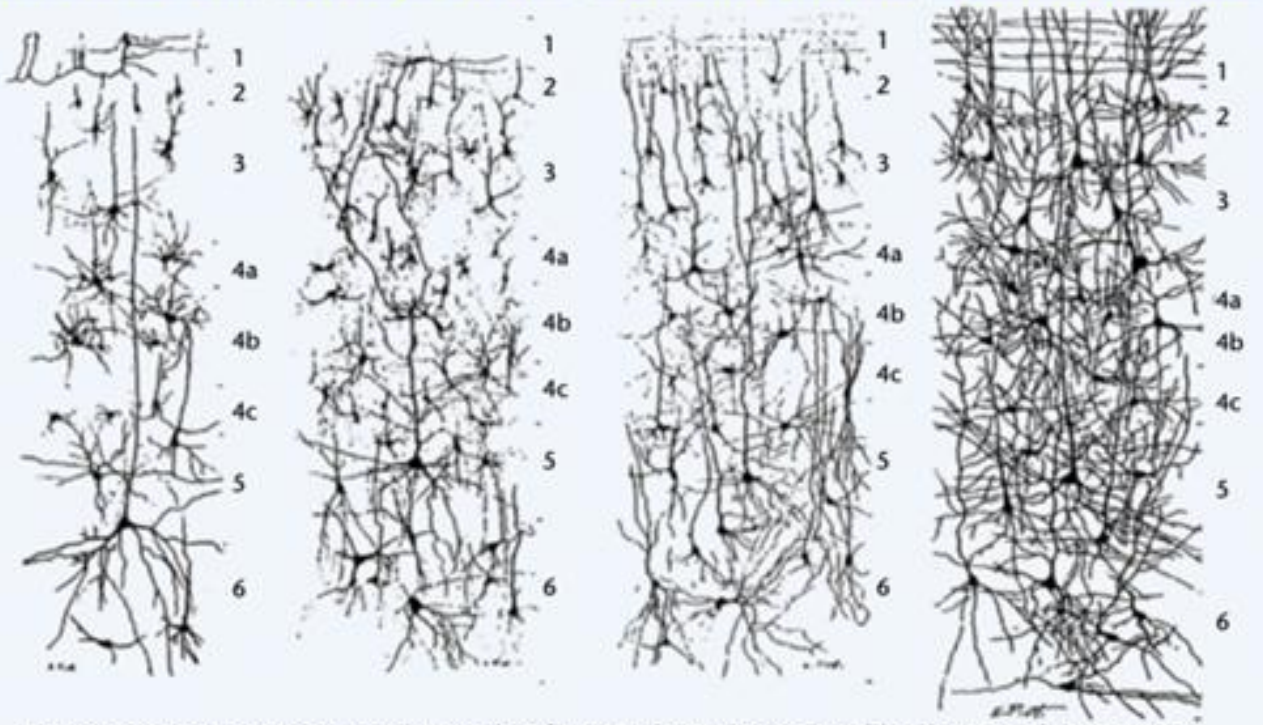


4. Ahora, investigadores del CRG **han descrito dos proteínas que ayudan al ARNm de β-actina a viajar hacia las sinapsis.**

powered by
PIKTOCHART

Incremento de conexiones neuronales en el cerebro humano

Gráfico que muestra el desarrollo de la densidad de sinapsis en la corteza cerebral primaria del ser humano (los datos provienen de Huttenlocher, 1990)

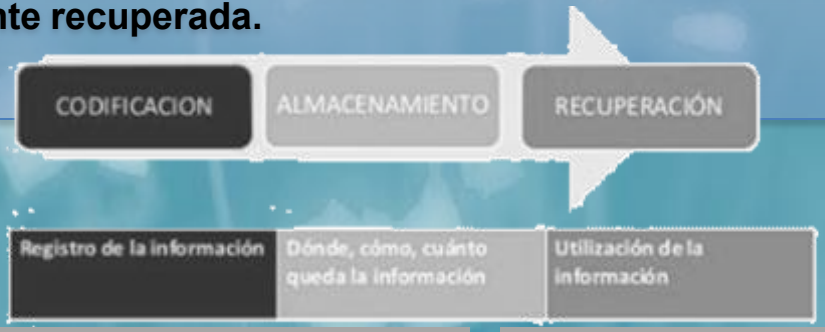


Preparaciones teñidas mediante la técnica de Golgi (extraído de Conel, 1939-67)

Memoria

La memoria es la capacidad de persistencia del conocimiento en nuestro cerebro durante un periodo de tipo por vía de la acumulación y recuperación de la información.

Existen tres fases en el proceso de recordar algo: primero, la info. debe ser enviado a nuestro cerebro que la tiene que codificar (para ello existe un tipo de codificación intencional y otra inconsciente), posteriormente la información ha de ser retenida y almacenada (almacenamiento) y finalmente recuperada.



CODIFICACIÓN
Proceso automático: codificación inconsciente
Proceso intencional: Codificación que requiere atención consciente y esfuerzo (p.ej. estudiar)
Repaso o ensayo: Repetición consciente de la información para mantenerla en la memoria.

ALMACENAMIENTO
Existen varios tipos de memoria donde almacenamos la información

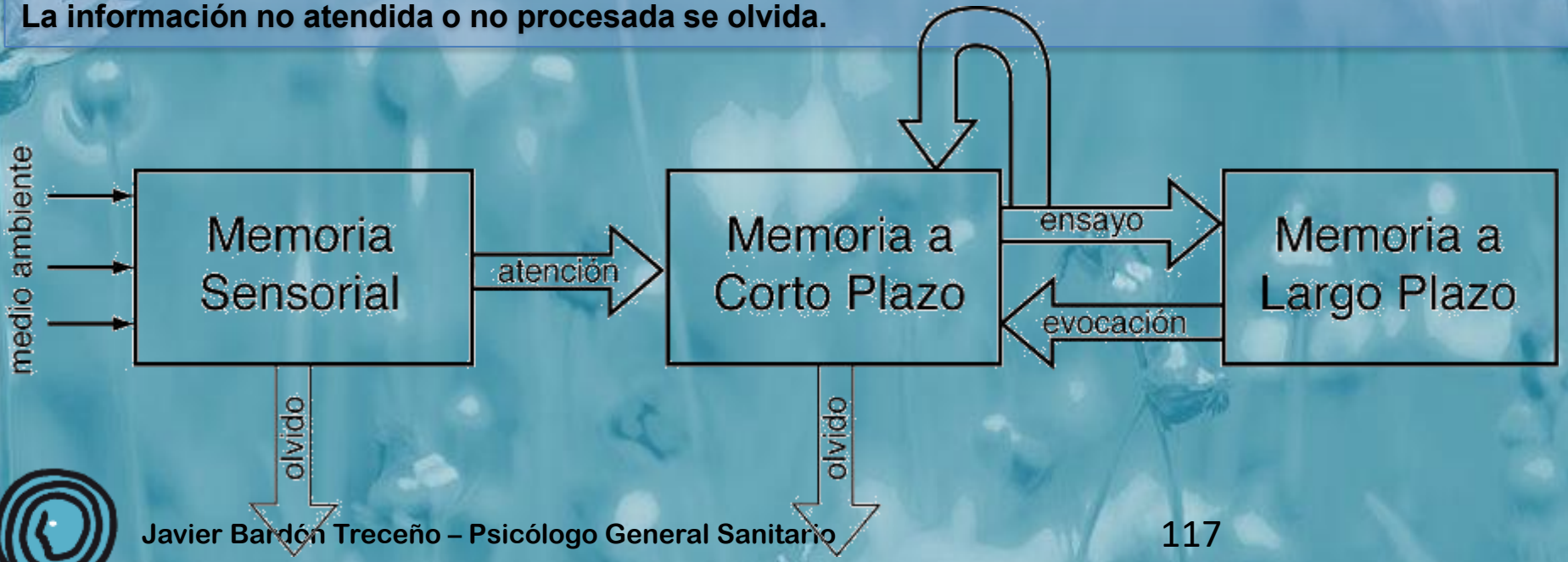
RECUPERACIÓN
Ciertas claves facilitan el proceso de recuperación de la info. almacenada

Memoria

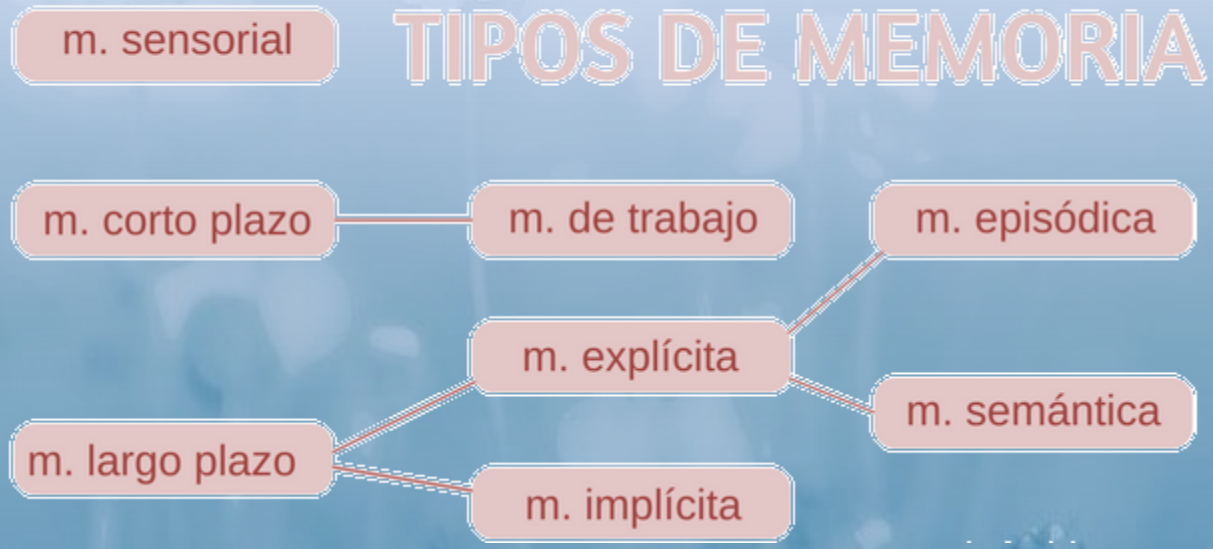
El proceso de almacenamiento en la memoria comienza en el medio ambiente. A través de la memoria sensorial captamos esa información. Si ponemos atención parte de esa información pasará a la memoria a corto plazo llamada también memoria de trabajo.

A través de la repetición y el ensayo la memoria de trabajo enviará la información a las diferentes memorias a largo plazo. De igual forma, las memorias a largo plazo pueden enviar información almacenada a la memoria corto plazo.

La información no atendida o no procesada se olvida.



Existen diferentes tipos de memoria.



Memoria sensorial

La llamada memoria sensorial almacena información que es captada por los sentidos.

Esta información tiene un gran nivel de exactitud, sin embargo, se retiene por muy poco tiempo.

En dependencia del sentido del que provenga el recuerdo, estaríamos hablando de memoria icónica (imágenes visuales), ecoica (sonidos) o háptica (estímulos táctiles).

Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo contiene un pequeño cúmulo de información de la que somos conscientes en el presente. Tiene una duración de unos 20 segundos, pasados los cuales es necesario repetir verbalmente la información para que se mantenga activa. Al hablar de memoria a corto plazo no solo hablamos de información que se recupera y/o almacena durante un corto periodo de tiempo, sino de información que debemos retener y manipular en ese corto tiempo para la realización de diversas tareas, como por ejemplo, un problema matemático.

Memoria a Largo Plazo

Esta es la que personas por lo general identifican con la memoria en el sentido más cotidiano.

Almacena grandes cantidades de información y lo hace durante largos períodos de tiempo. Hay 2 tipos:

Memoria explícita: corresponde a la memoria de información que guardamos y recuperamos durante largos periodos de tiempo, muchas veces durante toda la vida. Hay dos tipos

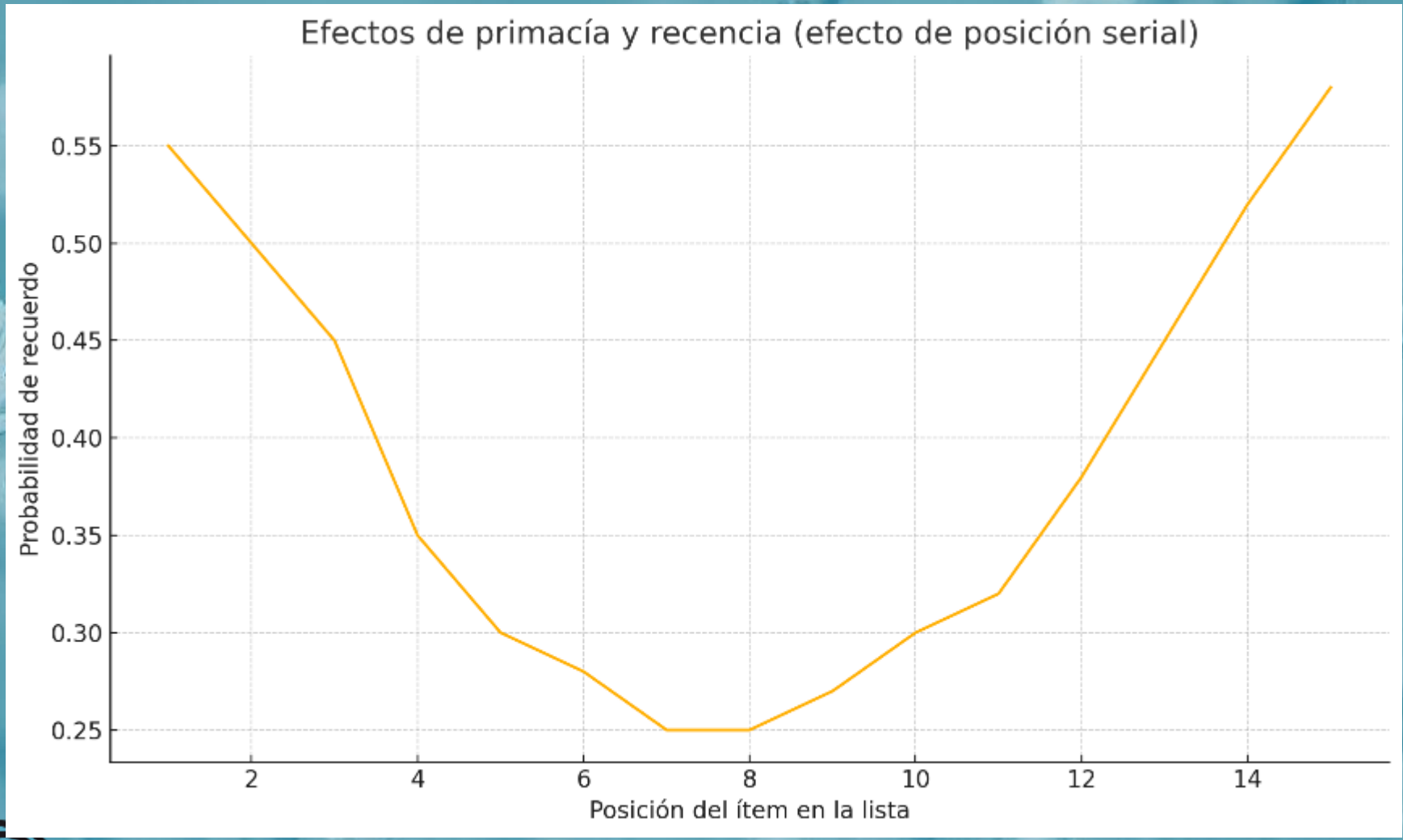
Memoria episódica: hace referencia a la memoria autobiográfica,

Memoria semántica: ¿Qué es un perro? ¿Cómo se llama el presidente de España? ¿Quién escribió

Memoria implícita o procedimental: 10 años sin montar una bici y, cuando lo vuelves a hacer, ¡magia!

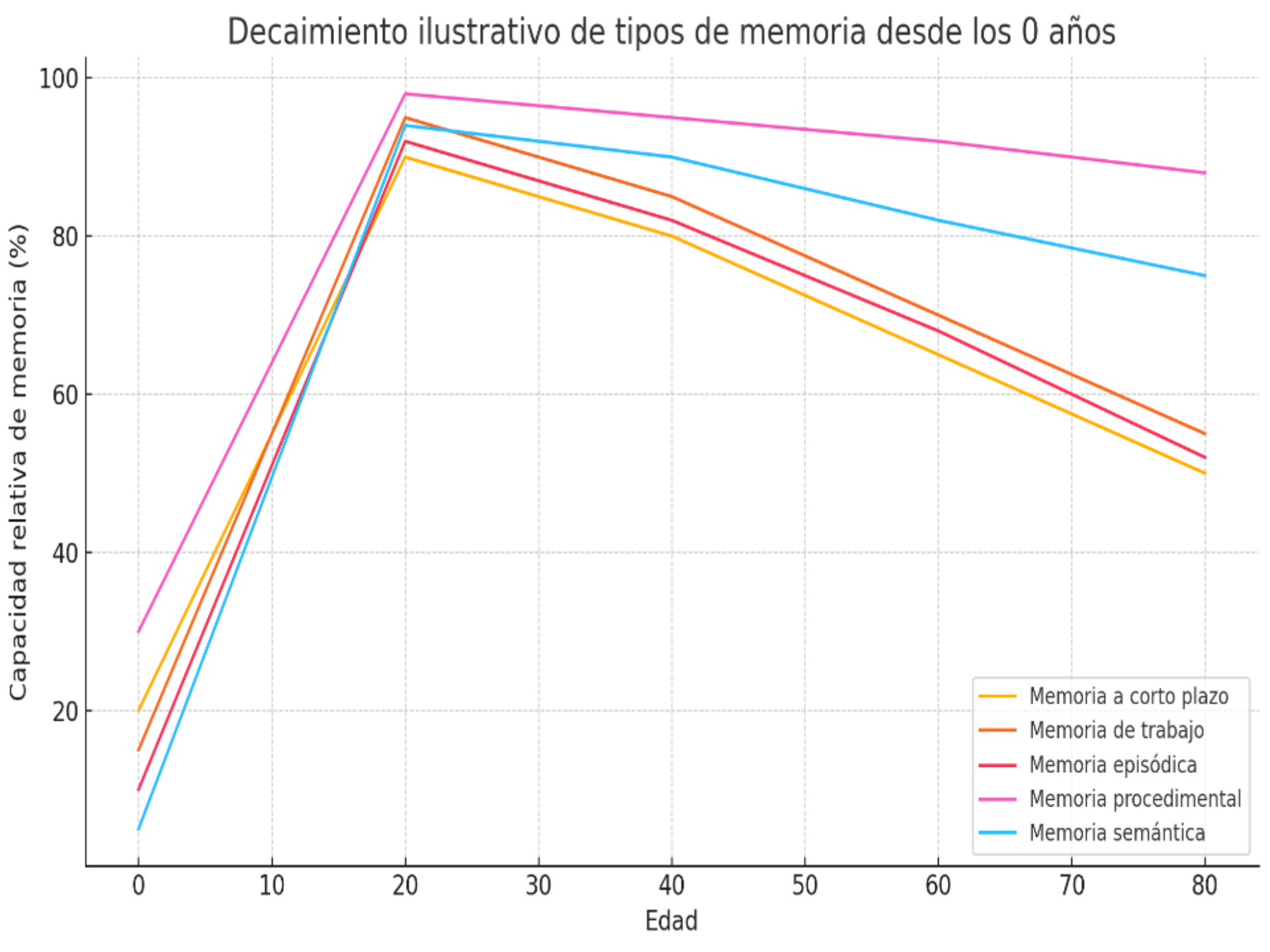
- Etiquetado emocional. Se almacena mejor lo que está ligado a emociones.
- Congruencia emocional (si estamos tristes recordamos más cosas tristes y si alegres más cosas alegres).
- Las claves de recuperación. Las «trazas». Se recupera mejor en el contexto.
- Recordamos mejor lo que más nos sorprende.
- Las memorias fotográficas son importantes y decaen menos.
- Efectos de primacía y recencia.
- Se aprende y recuerda mejor lo que más se atiende y se procesa.
- La motivación también es importante (atención, memoria, emoción, atención y aprendizaje se unen). Existe un olvido motivado (a veces olvidar es adaptativo e incluso intencional).

Efectos de primacía y recencia



- Organizamos la información por conceptos, categorías y esquemas (por economía cognitiva).

La nueva información la incluimos en lo que ya tenemos (asimilación). Al oír una palabra se activa un concepto y los nodos más cercanos (al activar «pájaro» se activan palabras como «pico, gorrión, pluma, etc.»). Cuanta mayor distancia semántica más lejos los nodos y más tardía la reacción (tendrá que recorrer una mayor distancia semántica). El envejecimiento apenas afecta al léxico pero sí a la distancia semántica (se enlentece la respuesta).


Decaimiento ilustrativo de tipos de memoria desde los 0 años
Capacidad relativa de memoria (%)
100
80
60
40
20
0
10
20
30
40
50
60
70
80
Edad
Memoria a corto plazo
Memoria de trabajo
Memoria episódica
Memoria procedimental
Memoria semántica

Algunas precisiones con respecto a la edad:

- Los recuerdos se forman a partir de los 3 años de edad.
- Son memorias altamente verbales. Está comprobado que los niños cuyos padres comentan vivencias en voz alta tienen más recuerdos.
- La memoria episódica tiene su apogeo entre los 20 y los 30, luego decae.
- La llamada «memoria prospectiva» (lo que tengo que hacer) es muy endeble con la edad. Funciona por claves y contexto.
- Las personas mayores compensan la pérdida de memoria con otro tipo de estrategias (intuitivas, hábitos, etc).

Por qué las personas mayores recuerdan mejor sucesos del pasado?

Razón	Explicación	Cómo influye en la memoria de los mayores
Efecto repetición	Como la memoria se fortalece con la repetición, los sucesos antiguos los hemos pensado más veces	Recuerdan mejor hechos de su infancia, juventud y adultez temprana
Efecto reminiscencia	Entre los 10 y 30 años se viven muchas primeras experiencias significativas	Los mayores recuerdan especialmente vivencias de esa etapa (amor, escuela, trabajo, familia)
Recuerdos emocionales	Las experiencias con emociones fuertes se guardan con más intensidad	Los recuerdos con alegría, miedo, orgullo o tristeza se mantienen vívidos
Identidad y sentido de vida	Recordar el pasado ayuda a mantener la autoestima e identidad personal	Comparten historias, enseñanzas y sienten orgullo de su vida
Cambios cerebrales	El hipocampo (memoria reciente) se deteriora más que las áreas de memoria antigua	Les cuesta aprender cosas nuevas, pero conservan recuerdos antiguos

Estrategia para recordar mejor	Cómo ayuda a la memoria	Ejemplo práctico
Repetición espaciada	Refuerza la memoria a largo plazo al repasar en intervalos	Estudiar hoy, mañana, en 3 días y una semana después
Uso de imágenes mentales	Recordamos mejor imágenes que palabras	Imaginar una jirafa para recordar altura
Mapas mentales o esquemas	Organizan la información y crean estructuras claras	Estudiar una lección de Filosofía
Historias o narrativa	Convertir la información en historia aumenta la retención	Estudiar una lección de Historia como si fuera un cuento
Reglas mnemotécnicas	Facilitan recordar con acrónimos o frases simples	PEMDAS, ROYGBIV
Enseñar a otros	Obliga a comprender y organizar la información	Explicar un tema a un compañero
Práctica activa (evocar)	Recordar sin mirar fomenta la memoria duradera	Hacer autoevaluaciones sin apuntes
Dormir y descansar bien	La memoria se consolida durante el sueño	Dormir después de estudiar mejora el rendimiento
Gestión emocional y atención	Una mente tranquila y atenta retiene mejor	Respirar, relajarse, evitar distracciones

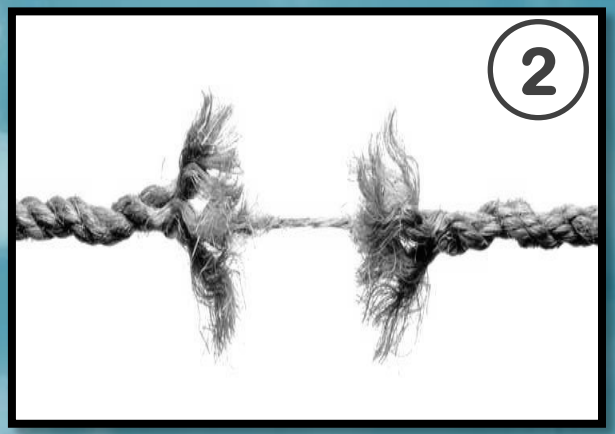
- Consejos para mejorar la memoria:
  - ¡¡¡Dormir!!!
  - Es importante la gimnasia intelectual, la estimulación cognitiva.
  - Cuanto más estimulas en tu vida la memoria mejor envejeces.
  - Evitar el alcohol, las drogas, etc. (a los 25 años empezamos a perder neuronas): 4 copas son aprox. 100 mil neuronas menos.
  - Ejercicio físico (llevar oxígeno a la cabeza): pasear todos los días.
  - Ser muy ordenado (no desperdiciar memoria para saber dónde has dejado los zapatos). “Guardar la memoria para lo importante”.
  - Apuntarse las cosas.
  - Asociar cosas con lugares físicos familiares (Técnica de Loci)
  - Técnicas de atención (yoga, mindfulness)

TEMA 2

Estrés y ansiedad

¿ Qué es el estrés?

¿Cuales de estas fotografías crees que encaja mejor con el concepto de estrés?



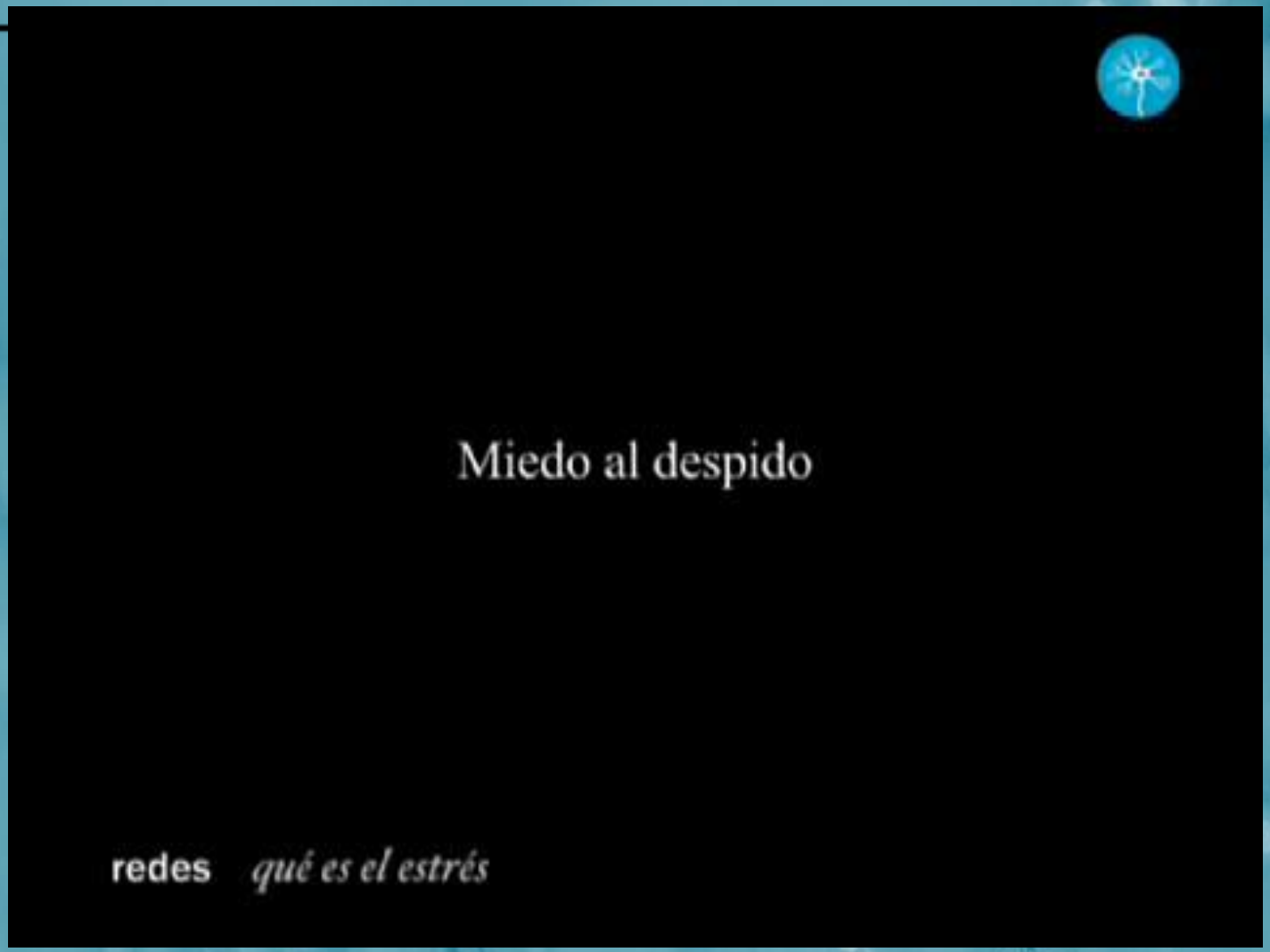
Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Estrés – Un dispositivo evolutivo eficiente

El estrés (del latín *stringere* 'apretar' a través de su derivado en inglés *stress* 'fatiga de material') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío.

¿Qué es el estrés?



Teoría del "Appraisal" de Lazarus

Environment
stimuli (stressors)

perception filter (selection)

person

Primary Appraisal
interpretation of the stressors

positive | dangerous (*challenge, threat, harm/loss*) | irrelevant

Secondary Appraisal
analysis of the available resources

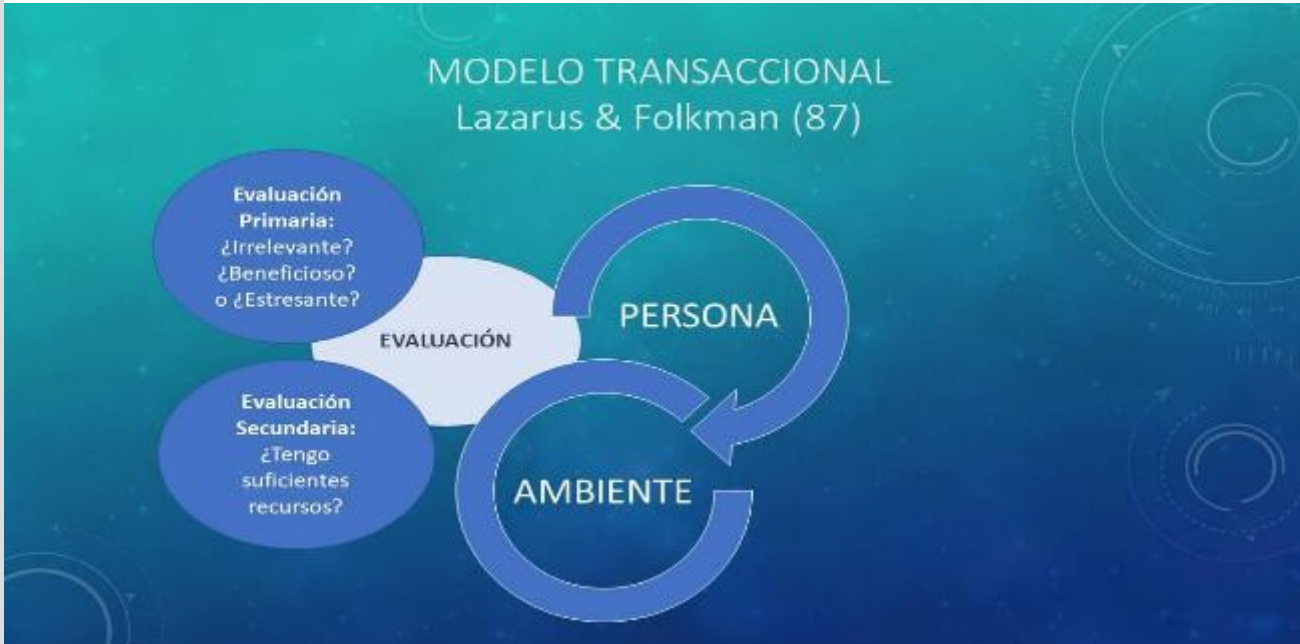
insufficient resources | sufficient resources

Stress

Coping
overcoming of stress

problem-focused (*change situation itself*) | emotion-focused (*change relation to the situation*)

Reappraisal
pacing and learning



¿Estrés o ansiedad?

	Ansiedad	Estrés
Origen	Anticipación de amenazas futuras (reales o imaginadas).	Demandas reales del presente (externas o internas).
Naturaleza	Principalmente **emoción anticipatoria** + estado de alerta.	**Respuesta fisiológica y psicológica** ante una demanda.
Temporalidad	Enfocada en el **futuro** (“¿y si…?”).	En el **presente** (“tengo que…”).
Desencadenante	Puede no haber uno claro; surge de pensamientos.	Hay un estresor identificable (trabajo, presión, problemas).
Duración	Puede ser prolongada y persistir sin causa externa.	Suele disminuir cuando la demanda desaparece.
Sensación interna	Preocupación, inquietud, hipervigilancia, rumiación.	Tensión, presión, sobrecarga, urgencia.
Cuerpo	Activación del sistema de amenaza; síntomas incluso sin estímulo.	Aumento de cortisol/adrenalina para responder al desafío.
Función evolutiva	Preparar para posibles peligros.	Preparar para afrontar un reto inmediato.
Relación entre ambas	Puede aparecer sin estrés.	El estrés crónico genera ansiedad.

¿Miedo o estrés?

Aspecto	Miedo	Estrés
Qué es	Una **emoción básica** y muy específica.	Una **respuesta fisiológica y psicológica** más amplia.
Qué lo activa	Una **amenaza inmediata** y concreta (real o percibida).	Una **demanda o presión** que requiere adaptación.
Temporalidad	Enfocado en el **presente** (“hay peligro ahora”).	Relacionado con el **presente**, pero puede prolongarse.
Función principal	Protegerte del peligro **aquí y ahora**.	**Afrontar** una exigencia.
Síntomas emocionales	Sobresalto, alarma, urgencia de escapar o defenderse.	Irritabilidad, frustración, tensión, agobio.
Síntomas físicos	Aumento inmediato de la adrenalina, reacción de “lucha/huida”.	Aumento de cortisol + activación continua del cuerpo.
Duración típica	Breve; desaparece con la amenaza.	Breve o prolongado, según la situación.
Origen evolutivo	Sobrevivir ante depredadores y peligros directos.	Manejar desafíos como carga de trabajo, problemas sociales, etc.
Relación entre ambos	El miedo puede **activar** estrés si la situación exige acción.	El estrés puede **generar miedo** si la demanda es amenazante.

¿ Qué es el estrés?

Es importante saber que…

… cada persona siente y expresa el estrés de **formas distintas**

¿ Qué es el estrés?

Es importante saber que…

… podemos estar estresados y **no darnos cuenta**

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

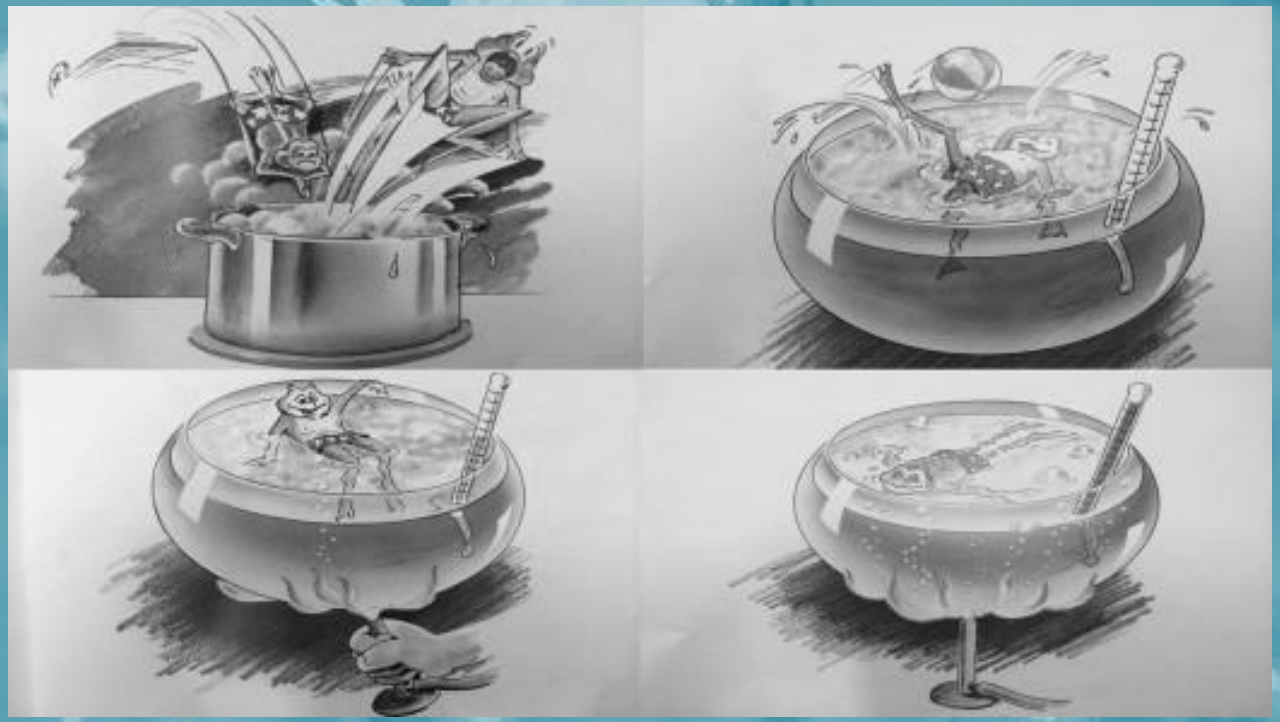
¿ Qué es el estrés?

Es importante saber que…

… podemos sentirnos mal física y emocionalmente y no saber que esas consecuencias están provocadas o aumentadas por el estrés

¿ Qué es el estrés?

Es importante saber que…



… nos acostumbramos al tipo de vida que llevamos y no prestamos atención a lo que sentimos

¿ Qué es el estrés?

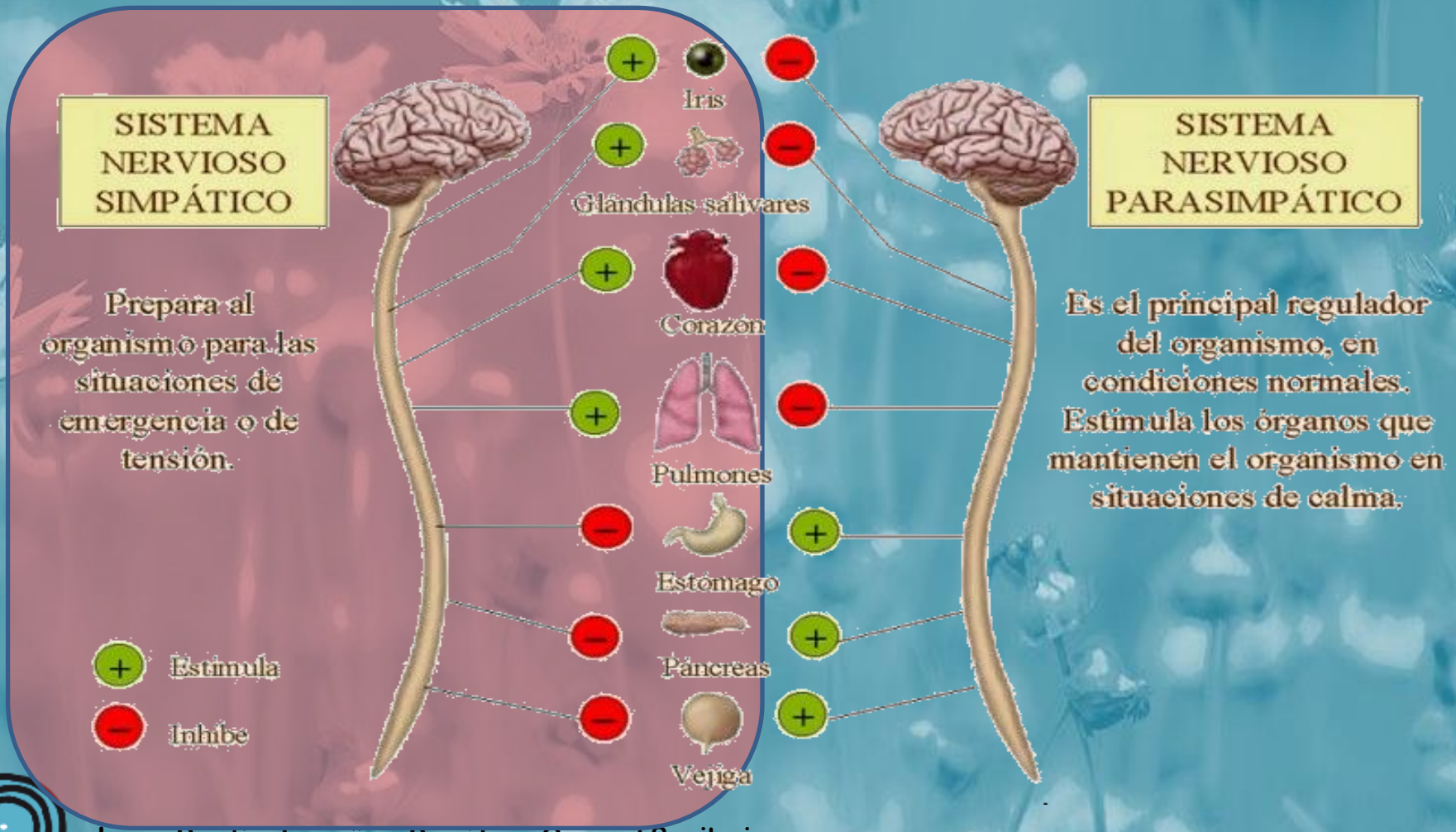
Es importante saber que…

… le **quitamos importancia** porque pensamos que hagamos lo que hagamos no podemos cambiar lo que está pasando

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Qué es el estrés?

Lo primero que se produce es una respuesta fisiológica involuntaria que activa el sistema nervioso simpático



¿Qué es el estrés?

Además, el estrés puede entenderse como una activación del llamado «triple sistema de respuesta»; cognitivo, emocional y conductual

¿Qué es el estrés?

Has notado que en ciertas épocas te sientes…

con dificultad para concentrarte

con dificultad para decidir

pesimista

SÍNTOMAS COGNITIVOS

con inseguridades

Pensamientos negativos

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Qué es el estrés?

y notas que…

preocupado

inquieto

cansado

irascible

nervioso

tenso

SÍNTOMAS EMOCIONALES

¿Qué es el estrés?

Y que hacen que…

fumes, comas o bebas en exceso

te cuesta rendir más que antes

te sientas bloqueado ante ciertas demandas

sientas una aceleración continua

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

tomes más fármacos

te irrites

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Qué es el estrés?

con dificultad para conciliar el sueño o con despertares nocturnos

Sudoración, palpitaciones, taquicardia, falta de aire

con molestias gastrointestinales o alteración de apetito

Dolor de cabeza, mareos

SÍNTOMAS FÍSICOS

con tensión muscular (hombros, mandíbula, cuello)

cansancio

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Qué es el estrés?

Preocupaciones
Pensamientos intrusivos
Dificultad para la toma de decisiones
Sensación de confusión
Déficits cognitivos
Olvidos frecuentes
Bloqueos mentales

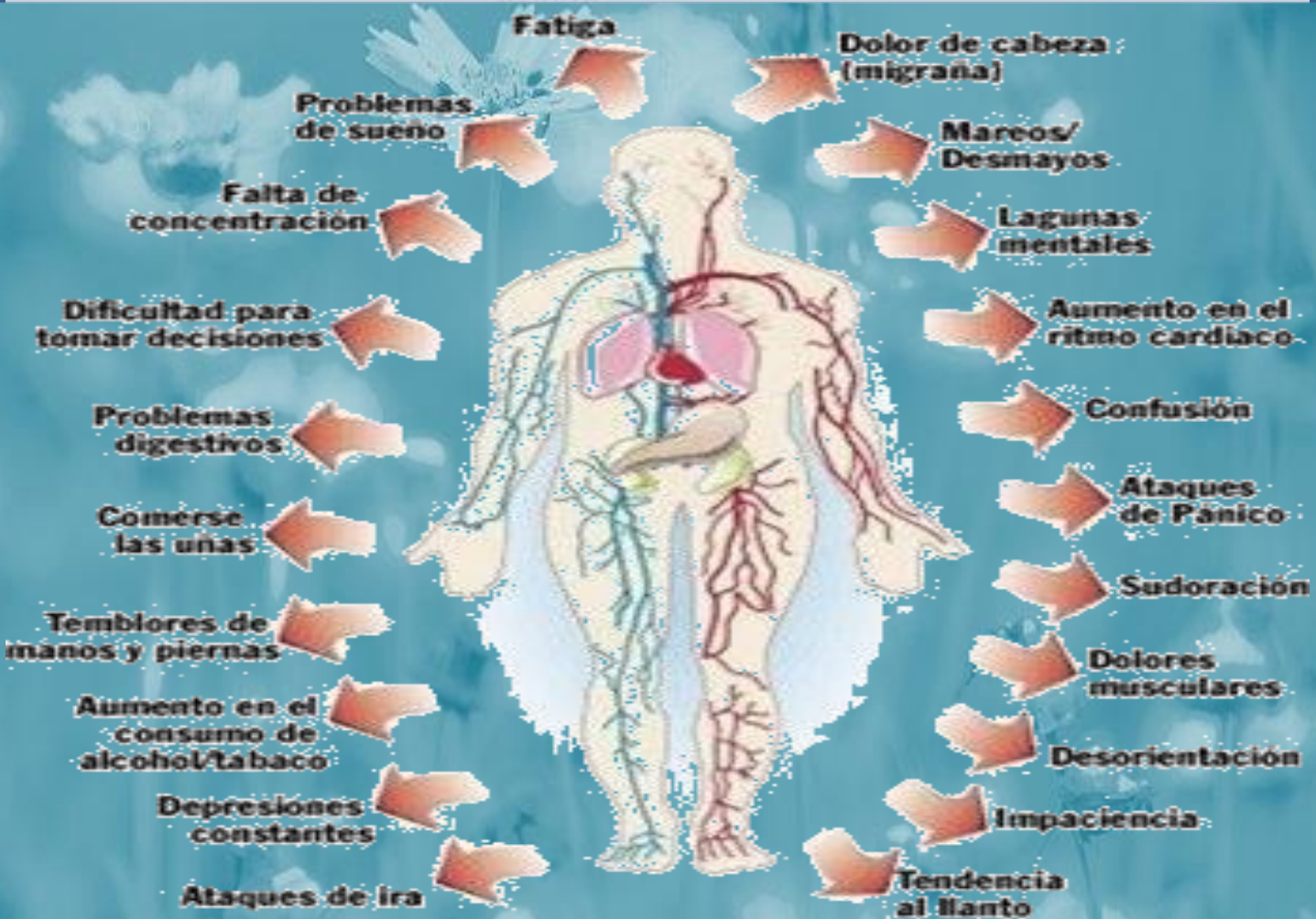
Sensación de falta de control
Hipersensibilidad a la crítica
Malhumor, irritabilidad
Angustia y tristeza
Culpa y temor
Disminución autoestima

Habla rápida
Temblores
Tartamudeo
Voz entrecortada
Predispone a accidentes
Consumo de sustancias
Alteración del apetito
Conductas impulsivas

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Cómo actúa el estrés?

En resumen, el estrés puede afectar a varias partes de tu cuerpo y mente



Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

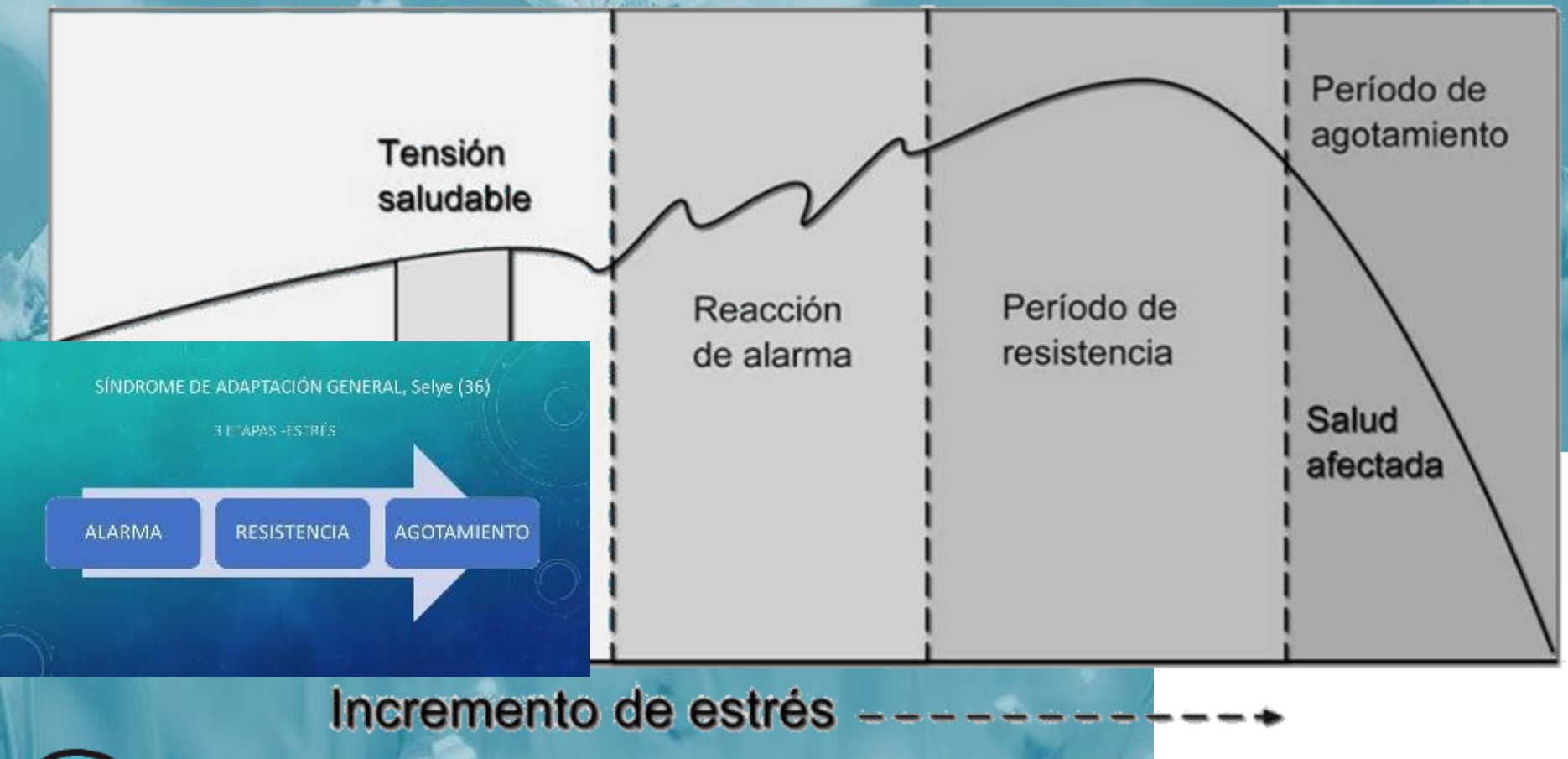
Fases del estrés

No siempre el estrés es negativo, de hecho, sin no tuviéramos algo de estrés moriríamos. Es por eso por lo que se diferencia entre estrés positivo (eustres) y negativo (distress)

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fases del estrés

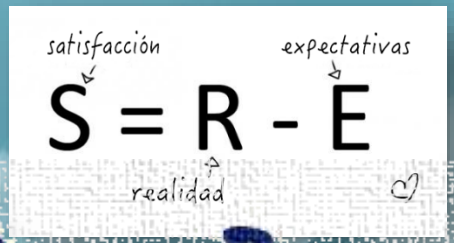
No podemos mantener elevados niveles de estrés indefinidamente



Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Tipos de estresores

Tipos de estresores



CAUSAS DEL ESTRÉS

INTERNOS

- ENFER-MEDAD
- PERSONA-LIDAD
- FRUSTRA-CIÓN
- AFRONTA-MIENTO
- SESGOS
- EXPECTA TIVAS

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Tipos de estresores

VITALES

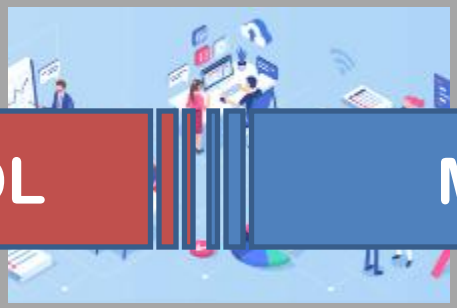
TRAUMÁTICOS

CIRCUNSTANCIAS

ESTRESORES CRÓNICOS

LABORALES

RELACIONADOS CON EL PUESTO DE TRABAJO Y LA TAREA



RELACIONADOS CON LA ORGANIZACIÓN

PERSONALES

PERSONALIDAD

AUTOESTIMA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

ETC...

EXTERNOS ← → **INTERNOS**

MENOS CONTROL ← → **MÁS CONTROL**

Estresores Laborales

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fuentes internas de estrés

Autoestima

Personalidad

Organización y planificación

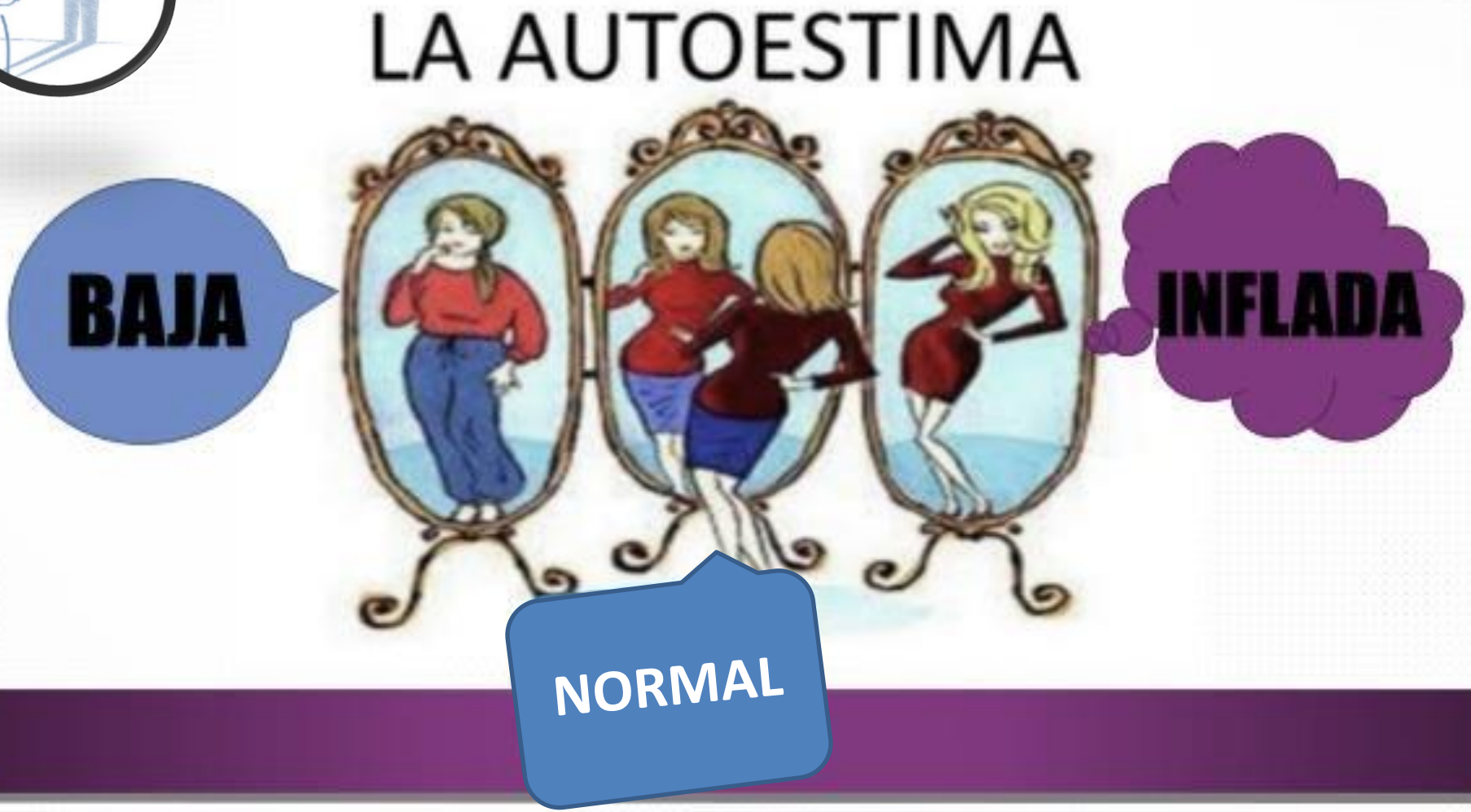
Estilos de afrontamiento

Habilidades sociales

Pensamientos disfuncionales

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fuentes internas de estrés



Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fuentes internas de estrés

Autoestima

¿Qué es?

Es la valoración que hacemos de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

¿Cómo afecta al estrés?

Cuanta mayor diferencia exista entre la realidad y la imagen que tenemos de nosotros mismos, mayor estrés sentiremos.

Fuentes internas de estrés

Asertividad

¿Qué es?

Capacidad de expresar nuestros pensamientos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás

¿Cómo afecta al estrés?

La falta de asertividad (p.e. no saber decir que no) nos crea estrés al responsabilizarnos de tareas que no nos competen.

Fuentes internas de estrés

Asertividad

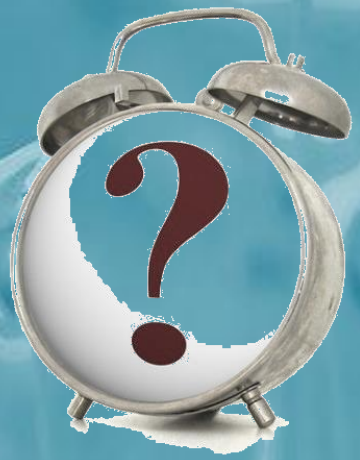
Pasivo/Sumiso **Asertivo** **Agresivo**

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fuentes internas de estrés

Asertividad

Técnicas para aumentar la asertividad



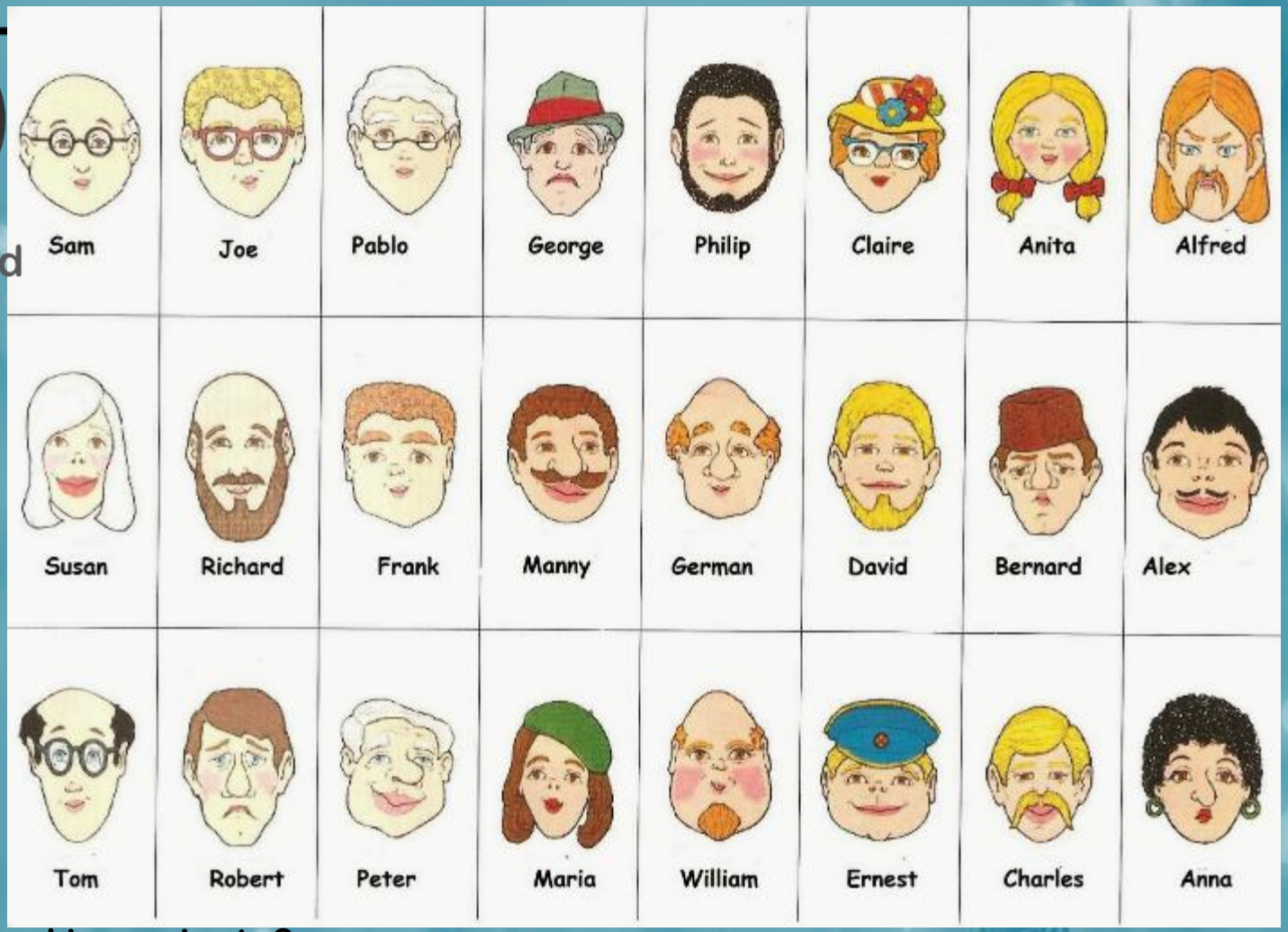
Aplazamiento Asertivo

Disco Rayado

Técnica ignorar

Fuentes internas de estrés

Personalidad



¿Quién es el impaciente?

¿Quién es el simpático?

¿Quién es la perfeccionista?

¿Quién es la creativa?

¿Quién es el controlador?

¿Quién es el competitivo?

Fuentes internas de estrés

Personalidad

¿Qué es?

Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencia de las demás.

Hay una parte heredada y otra aprendida.

¿Cómo afecta al estrés?

Ansiedad estado vs. **Ansiedad rasgo**

Fuentes internas de estrés

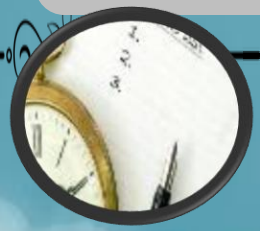
Personalidad

TIPOS DE PERSONALIDAD TIPO A Y TIPO B

TIPO A	TIPO B
• Personas impacientes	▪ Personas pacientes
• Competitivos	▪ La mayoría de las veces ponen las cosas de lado y la terminan poco a poco.
• Ambiciosos	▪ Fáciles de llevar.
• Agresivos en los negocios	▪ No se envuelven en metas díficiles.
• Les cuesta relajarse o tomarse vacaciones.	▪ Temen a nuevos y grandes retos.
• No les gusta relacionarse con el tipo B.	▪ No les agrada el estrés.
• Están apresuradas siempre.	▪ Son personas apáticas. (indiferentes)
• Trabajan largas horas.	
• Casi siempre poseen mal humor.	

Personalidad
Tipo A y Tipo B

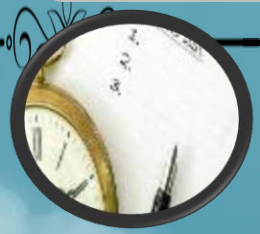
Fuentes internas de estrés



Organización y planificación

!!¿Por dónde empiezo?!!

Fuentes internas de estrés



Organización

Capacidad de organización y manejo de la sobrecarga

- Separa lo importante de lo urgente
- Prioriza
- Haz un listado de tareas del día (realista)
- Desdramatiza si no llegas
- Identifica fuentes de ayuda
- Delega
- Maneja tu perfeccionismo

Fuentes internas de estrés

Estilos de Afrontamiento

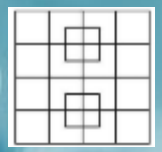
!!¿Cómo afronto los problemas?!!

Fuentes internas de estrés

Estilos de Afrontamiento

¿Qué son?

Son las distintas estrategias de afrontar un problema que ponen en marcha las personas.



¿Cuántos estilos existen?

Aquellos que:

- Se centran en la resolución del problema
- Se centran en la regulación de las consecuencias emocionales del problema
- Se centran en la evitación del problema

Estilos de Afrontamiento

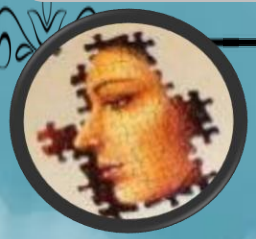
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento?

- Confrontación o negación del problema
- Búsqueda de soluciones
- Búsqueda de apoyo social
- Autocontrol
- Re-evaluación positiva
- Escape / Evitación
- Autoinculpación

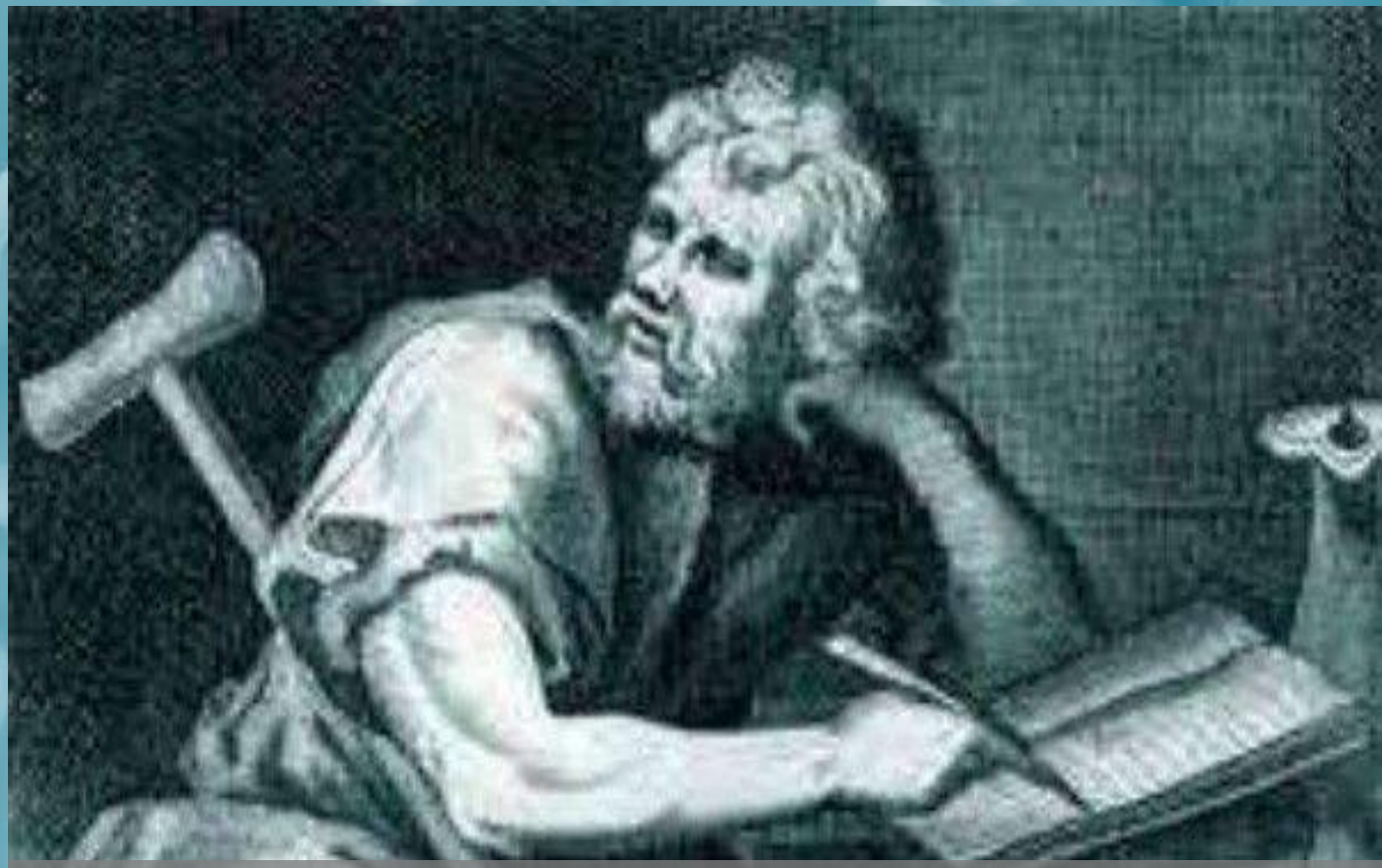
No podemos elegir
nuestras circunstancias
externas pero
SIEMPRE
podemos elegir
cómo responder a ellas.

(Epicteto)

Fuentes internas de estrés



Pensamientos Disfuncionales



«no nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede»

Epícteto, siglo I d. C. (escuela estoica)

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Fuentes internas de estrés

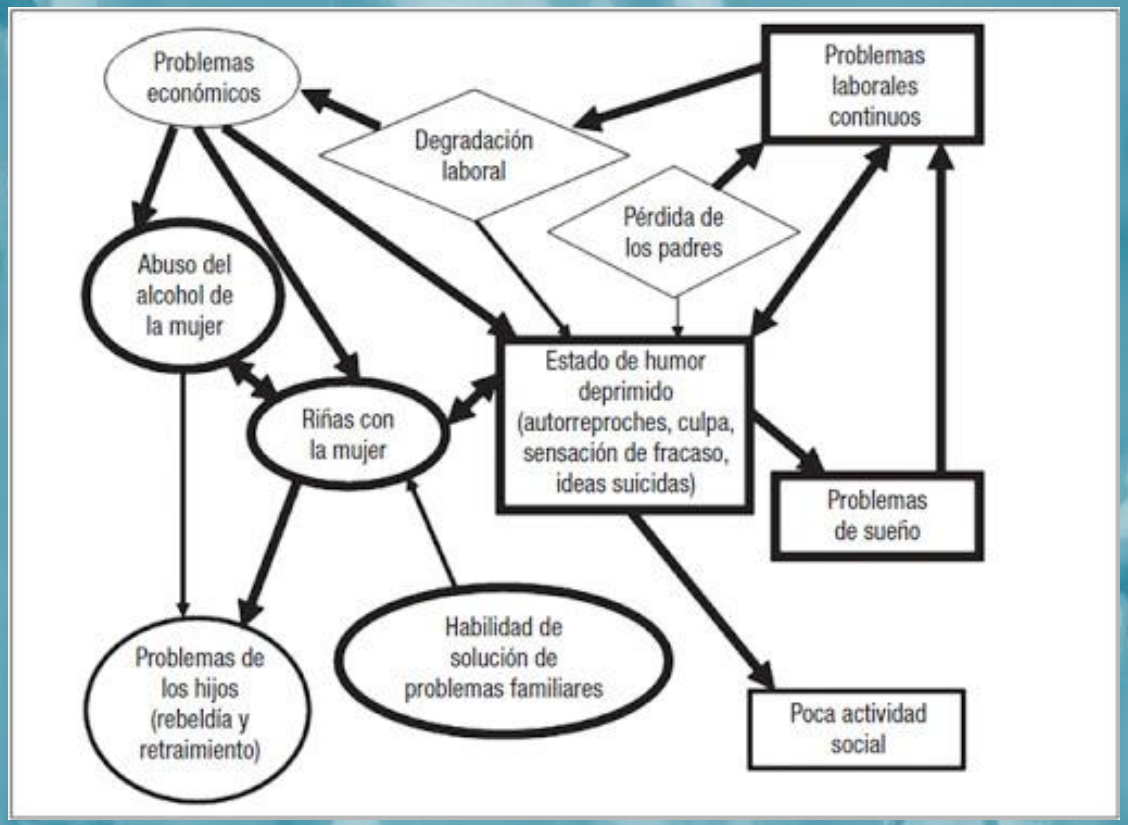
¿Cómo manejar el estrés laboral?

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

¿Cómo manejar el estrés laboral?

Análisis Funcional del estrés

Listado de todos los factores que están del lado izquierdo de la balanza

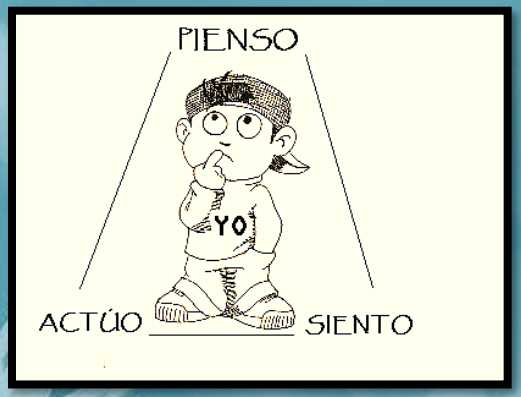


TEMA 3

El Yo

El Yo en la Psicología

¿Quién soy yo?



mujer

hombre

estudiante

Sensible

Me gusta el deporte

Alto

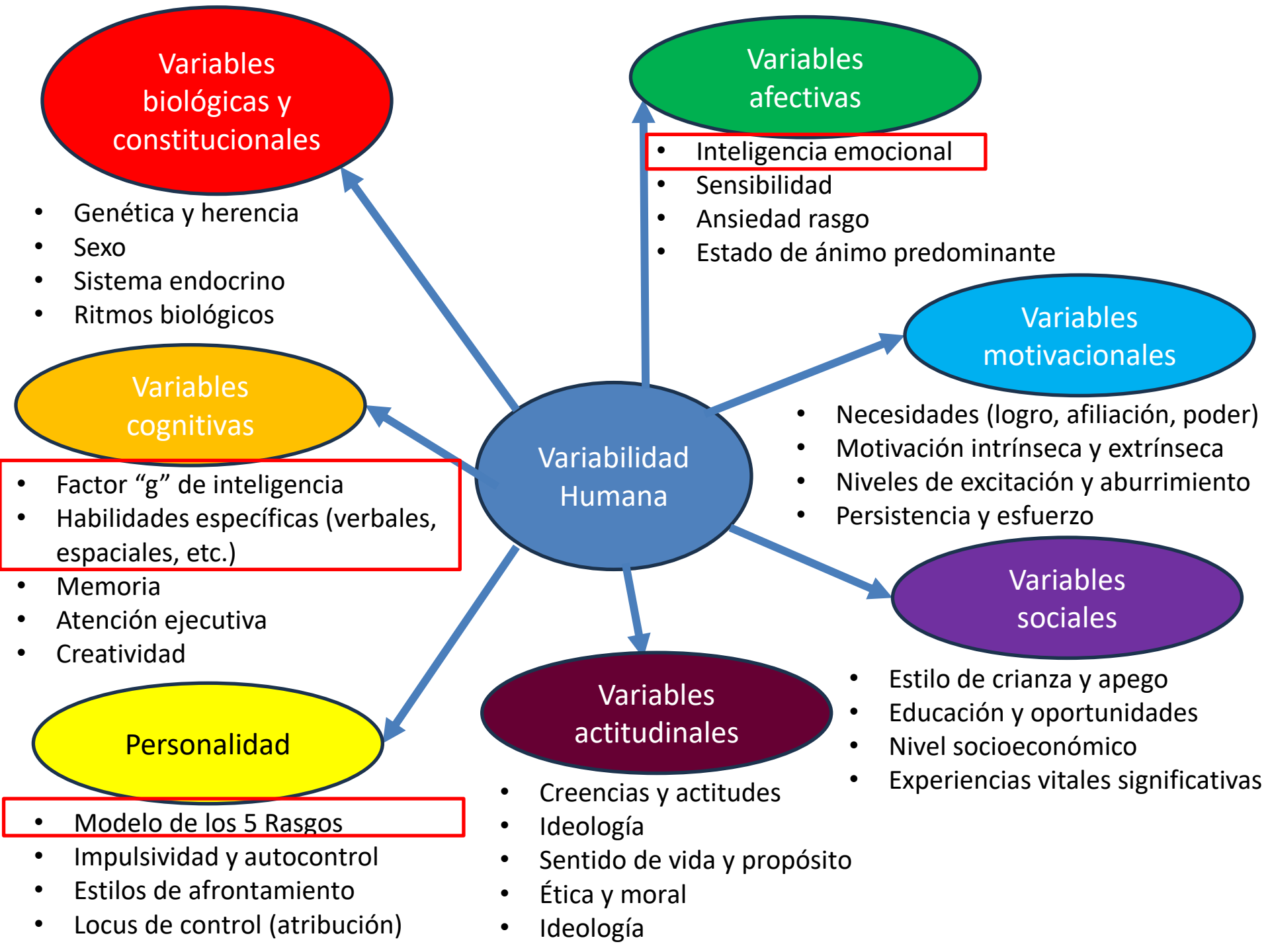
Seguidor del Atletico de Madrid

Extrovertido

Español

El yo es un concepto central en la Psicología

En la teoría de la identidad de William James él divide a la imagen que la persona tiene de sí mismo en dos categorías, el "Me“y el "I". El "Me" es el pensamiento de uno como si fuera un objeto que describe sus experiencias personales, mientras que el “I” es el que verdaderamente siente, piensa y actúa. Yo sé que yo era el Comía esas galletas. (James, 1890)


Variables biológicas y constitucionales
Genética y herencia
Sexo
Sistema endocrino
Ritmos biológicos
Variables afectivas
Inteligencia emocional
Sensibilidad
Ansiedad rasgo
Estado de ánimo predominante
Variables cognitivas
Factor "g" de inteligencia
Habilidades específicas (verbales, espaciales, etc.)
Memoria
Atención ejecutiva
Creatividad
Variables motivacionales
Necesidades (logro, afiliación, poder)
Motivación intrínseca y extrínseca
Niveles de excitación y aburrimiento
Persistencia y esfuerzo
Variabilidad Humana
Personalidad
Modelo de los 5 Rasgos
Impulsividad y autocontrol
Estilos de afrontamiento
Locus de control (atribución)
Variables actitudinales
Creencias y actitudes
Ideología
Sentido de vida y propósito
Ética y moral
Ideología
Variables sociales
Estilo de crianza y apego
Educación y oportunidades
Nivel socioeconómico
Experiencias vitales significativas

El Yo. Personalidad individual y social

Personalidad: Un patrón, relativamente estable de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, que engloba una serie de características y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones (Bermúdez, 1985).

Se han desarrollado varias teorías y modelos de personalidad. El más actual y el que tiene mayor evidencia empírica es el modelo

de los «Big Five» o 5 grandes.

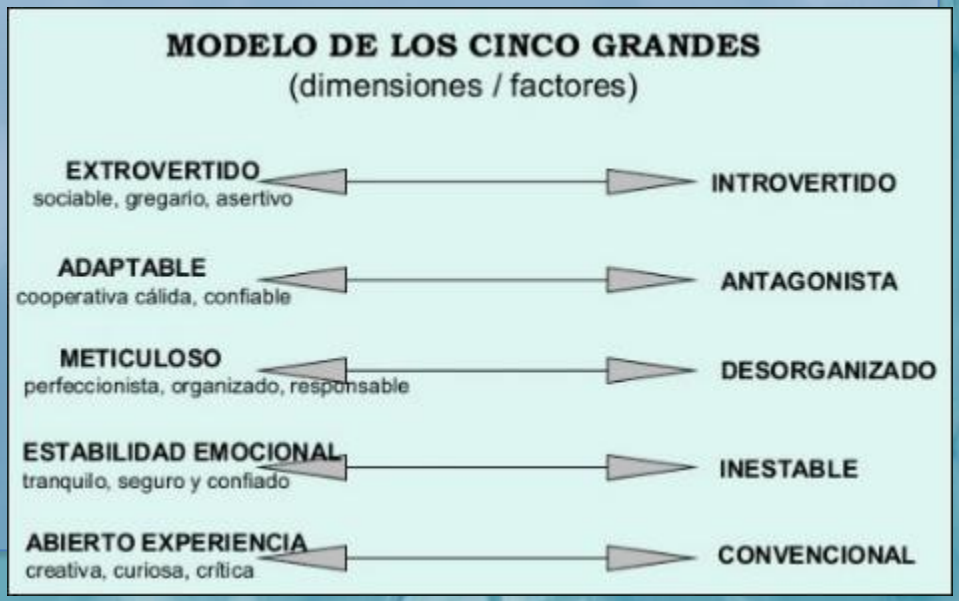
La Extroversión frente a la Introversión.

La Afabilidad (adaptabilidad en el cuadro)

La Resposabilidad (meticulosidad)

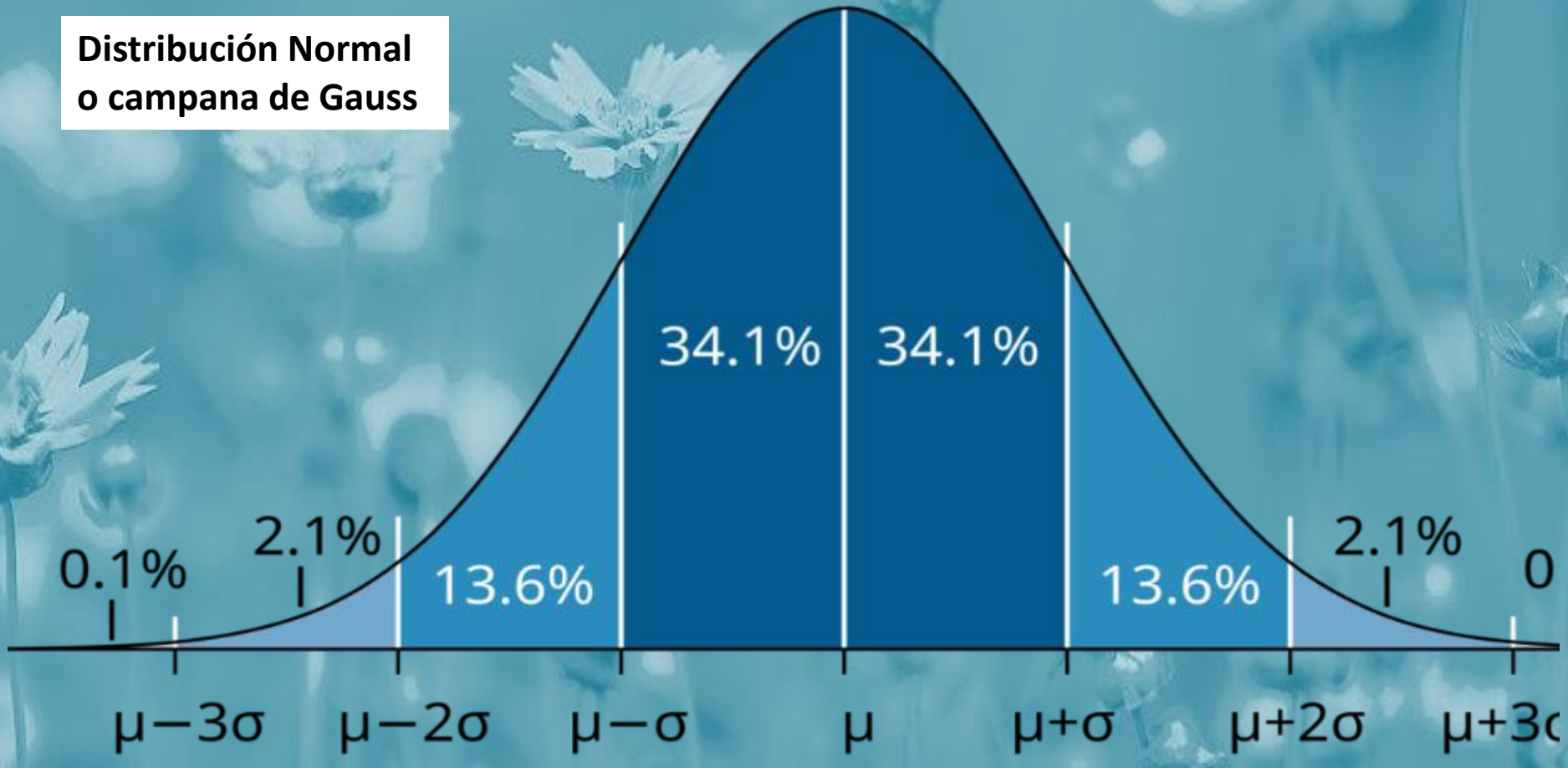
El Neuroticismo (estabilidad emocional)

y la Apertura a la experiencia.



El Yo. Personalidad individual y social.
Distribución normal o de Gauss

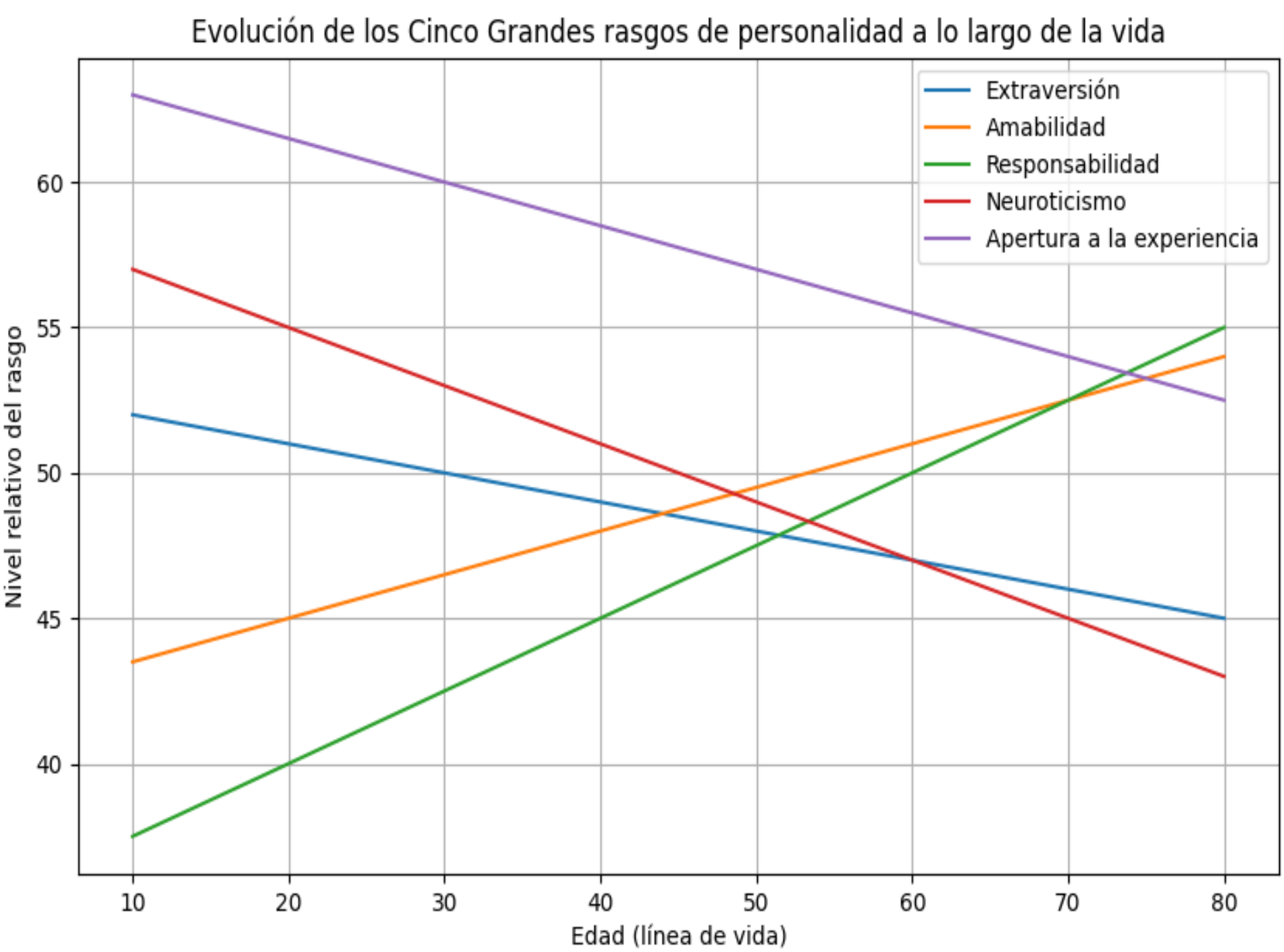
Distribución Normal o campana de Gauss



¿El yo nace o se hace?

https://www.youtube.com/watch?v=qYvXk_bqlBk
(dr Little)

https://www.youtube.com/watch?v=GA4x_MHrPXw
(el pais)


Evolución de los Cinco Grandes rasgos de personalidad a lo largo de la vida
Extraversión
Amabilidad
Responsabilidad
Neuroticismo
Apertura a la experiencia
Nivel relativo del rasgo
60
55
50
45
40
10
20
30
40
50
60
70
80
Edad (línea de vida)

El Yo. Inteligencia.

La inteligencia se define como la capacidad de aprender, comprender, razonar, resolver problemas, adaptarse a nuevas situaciones, y utilizar el conocimiento para manipular el entorno o pensar de manera abstracta. Es un constructo multifacético que abarca diversas habilidades cognitivas, como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento lógico, la creatividad, y la capacidad de aprender de la experiencia. Diferentes enfoques:

s. XIX
Galton: Inicios psicometría

1905
Binet & Simon: Primer test inteligencia

1916
Stanford-Binet / Difusión del CI

1920s
Spearman: Factor g (Intel. general)

1940
Cattell-Horn: Inteligencia fluida vs. cristalizada

1983
Gardner: Inteligencias múltiples

1995
Goleman: Inteligencia emocional

sXXI
IA, neurociencia, nuevos modelos

El Yo. Inteligencia.

Teorías unidimensionales: Como la teoría del factor "g" de Charles Spearman, que propone que la inteligencia es una habilidad general que subyace a todas las tareas cognitivas. Spearman sugirió que una única capacidad general de inteligencia influye en todas las actividades cognitivas.

Teorías triárquicas: Como la teoría triárquica de la inteligencia de Robert Sternberg, que distingue entre tres tipos de inteligencia: analítica (habilidad para analizar y evaluar ideas), creativa (capacidad para generar nuevas ideas y adaptarse a nuevas situaciones), y práctica (habilidad para aplicar lo aprendido en la vida cotidiana).

Teorías multidimensionales: Como la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, que propone que la inteligencia no es una única entidad, sino una serie de habilidades relativamente independientes, como la inteligencia lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Teorías de la Inteligencia

FACTOR *g*

(Teoría Unifactorial)

Charles Spearman

- Inteligencia general (g)
- Única y medible (CI)
- Base de los tests de IQ

Razonamiento lógico

Una sola inteligencia

Teoría Triárquica

Robert Sternberg

- Analitica
- Creativa
- Práctica

Pensar, crear y aplicar

Tres tipos de inteligencia

Inteligencias Múltiples

Howard Gardner

- Varias inteligencias
- Diversas habilidades
- Talento individual

Música, naturaleza, etc.

Inteligencias variadas

El Yo en la Psicología

En Psicología distinguimos entre varios conceptos clave:

- **La autoconciencia:** es el resultados de pensarnos a nostros mismos como a un objeto más en el mundo.

- **El autoconcepto:** es el conjunto de características que una persona cree que posee (es un concepto cognitivo)

- **La autoestima:** Es una evaluación que hace el sujeto de sí mismo (implica una evaluación afectiva o emocional)

- **Identidad:** Una narrativa coherente de uno mismo, cómo explica su pasado y su presente y su future y es una mezcla entre personalidad, relaciones, contexto y autoconcepto (implica una valoración social)

El Yo. Autoconcepto y autoestima

¿Autoconcepto y Autoestima, en qué se parecen y en qué se diferencian?

Ambos son conceptos que se refieren a la concepción que uno tiene de uno mismo. La impresión que nos formamos de nosotros mismos tiene ciertos parecidos con la que nos formamos de otros solo que con nosotros mismos tenemos acceso a muchísima más información. En base a esa información formamos el autoconcepto que son las creencias y pensamientos sobre nosotros mismos, características y cualidades así como nuestros roles sociales.

La autoestima es una evaluación que hacemos de nosotros mismos y de nuestro autoconcepto. Esta evaluación puede ser positiva o negativa aunque existen grandes sesgos que nos empujan hacia una valoración positiva de nosotros mismos. Esta evaluación puede, sin embargo, verse influenciada por la opinión que los otros tengan.

Higgins, definió la Teoría de la Autodiscrepancia (1987) y proponía que hay tres tipos de esquemas sobre uno mismo: El yo real (lo que soy), el yo ideal (lo que quiero ser) y el yo responsable (lo que los otros creen que debo ser). Si hay fuertes discrepancias entre ellas provocarían malestar psicológico.

El Yo. Autoconcepto y autoestima

La autoestima es muy importante para nuestro bienestar, es una necesidad psicológica básica, tanto que…

Procesamos la información autorreferencial de forma sesgada...

- Efecto por encima de la media (nos consideramos por encima de la media)
- Ilusión de control (creemos que podemos mantener las cosas bajo control)
- Optimismo irrealista (pensamos que nunca moriremos, que no tendremos un accidente, que esas cosas no nos pasan)

Y hacemos atribuciones al servicio del yo

- Recordamos mejor nuestros puntos fuertes (Negligencia Mnémica)
- Hacemos comparaciones sociales estratégicamente (nos comparamos con los que obtienen peores resultados)
- Reinterpretamos las características personales (error fundamental de atribución)
- Autoanticipación de malos resultados (para mantener alta nuestra autoestima)

Autoconcepto y autoestima. Ejercicio de debate.

¿Cuál de las tres situaciones es preferible?

https://www.youtube.com/watch?v=wC9S_fFMnaU
(¿de qué depende la autoestima?)

El Yo. Autoconcepto y autoestima

¿QUE HACEN LAS PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA?

Con Alta Autoestima

Con Alta Autoestima

- ✓ Habla por si mismo.
- ✓ Respeta a los otros.
- ✓ Confia en si mismo.
- ✓ Prueba más cosas.
- ✓ Es más optimista.
- ✓ Es mas flexible.

Con Baja Autoestima

Con Baja Auteestima

- ✗ Calla y se reprime.
- ✗ Se sieme inferior.
- ✗ Duda de si mismo.
- ✗ Evita desatios.
- ✗ Es mas negativo.
- ✗ Se blooued y rigidiza.

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

El Yo. Autoconcepto y autoestima

El Yo. Autoeficacia.

La autoeficacia es la creencia de un individuo en su capacidad innata para alcanzar metas (normalmente una meta dada y específica, por ejemplo, si sería capaz o no de correr una maratón). Albert Bandura lo define como un juicio personal de "qué tan bien se pueden ejecutar los cursos de acción necesarios para afrontar situaciones potenciales".

Las expectativas de autoeficacia determinan si un individuo será capaz de exhibir un comportamiento de afrontamiento y durante cuánto tiempo podrá mantener el esfuerzo frente a los obstáculos. Los individuos que tienen una alta autoeficacia realizarán un esfuerzo suficiente que, si se ejecuta bien, conducirá a resultados exitosos, mientras que aquellos con baja autoeficacia probablemente cesarán el esfuerzo antes de tiempo y fracasarán.

Los psicólogos han estudiado la autoeficacia desde varias perspectivas, observando diversos caminos en el desarrollo de la autoeficacia; la dinámica de la autoeficacia y la falta de ella en muchos entornos diferentes; interacciones entre autoeficacia y autoconcepto; y hábitos de atribución que contribuyen o restan valor a la autoeficacia.

El Yo. Autoeficacia.

- **Selección de actividades:** las personas tienden a elegir las tareas en las que creen que pueden tener éxito (elegir una carrera) y evitar las demás.

- **Objetivos**: Las personas se fijan objetivos más difíciles cuando tienen una mayor autoestima.

- **Esfuerzo y perseverancia**: cuanto mayor sea la autoeficacia, mayor será la probabilidad de no abandonar aunque haya obstáculos (y viceversa).

- **Aprendizaje y rendimiento:** dados dos estudiantes igual de inteligentes, el que tiene mayor autoeficacia tiene más posibilidades de éxito.

El Yo. Autoregulación

- Las personas se forman creencias sobre lo que pueden hacer, anticipan las consecuencias probables de acciones futuras, se fijan metas y planifican cursos de acción que probablemente produzcan los resultados deseados. Mediante el ejercicio de la previsión, las personas se motivan y guían sus acciones de forma anticipatoria y proactiva. “

(Bandura, 1991, págs. 248)

El Yo. Autoregulación

1. Establecimiento de objetivos. Establezca objetivos a largo y corto plazo (¡no pierda de vista el final!).

2. Planificar. Defina los pasos. Elija los recursos que necesitará para cada paso.

3. Motivación: Se relaciona con la autoeficacia. Pensar que puedo. Recompensas intrínsecas.

4. Control de la atención. Presta atención mientras sigues los pasos.

5. Uso flexible de las estrategias. Evitar el pensamiento rígido. Elegir la herramienta adecuada para la tarea.

6. Autocontrol. ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Qué es lo siguiente?

7. Búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

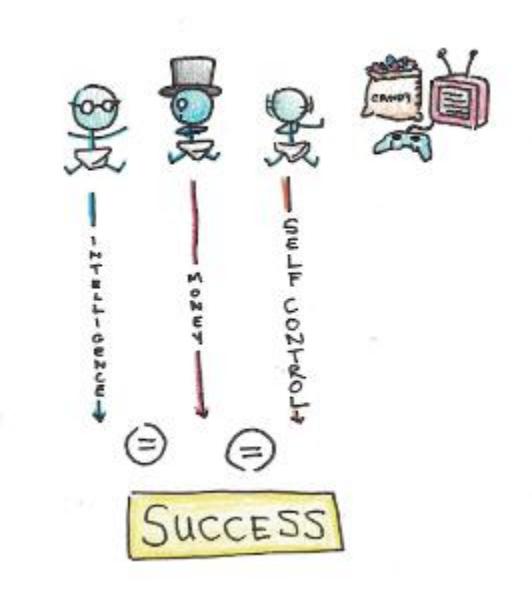
8. Autoevaluación. ¿Qué tal lo he hecho?

El Yo. Autoregulación. Cómo establecer objetivos.

El Yo. Autocontrol.

Autocontrol se refiere a la capacidad que tiene una persona para regular y gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos en función de metas a largo plazo, en lugar de ceder a impulsos o gratificaciones inmediatas. El autocontrol implica la habilidad de inhibir respuestas automáticas, retrasar la gratificación, resistir tentaciones, y tomar decisiones que son consistentes con sus valores y objetivos personales.

En términos prácticos, el autocontrol es esencial para mantener hábitos saludables, cumplir con obligaciones, y alcanzar metas personales y profesionales. Esta capacidad se relaciona con conceptos como la autodisciplina, la fuerza de voluntad y la regulación emocional.



https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

(Test del Malvavisco)

2. El concepto de “Turista” desde una perspectiva Psicosocial. Personalidad individual y social

La Teoría de la Identidad Social (Tajfel, 1981) distingue dos facetas diferentes del autoconcepto, con importantes implicaciones para la percepción que la persona tiene de sí misma. El individuo tiene una personalidad «individual», fruto de los rasgos de personalidad que hemos visto. Pero, por otro lado, el individuo tiene una «personalidad social» en base a los grupos a los que pertenece.

La identidad personal sería aquella que cada uno define en función de sus rasgos físicos, de personalidad, ideología, etc.

La identidad social es la identidad que se basa en función de la pertenencia a grupos. Pertenecemos a un gran número de grupos. Para cada grupo valoramos emocional y cognitiva de dicha pertenencia. Tenemos tantas identidades sociales como grupos a los que pertenecemos. Ahora bien, como quiera que cada uno de esos grupos no están valorados por igual en la sociedad, el sentirnos pertenecientes a ellos puede tener un impacto en nuestra autoestima, positivo o negativo. Si se pertenece a un grupo valorado negativamente puede haber una tendencia del individuo a pasarse a otro grupo pero esta estrategia puede no funcionar siempre y a veces, el individuo decide quedarse en el grupo e incluso implicarse en mejorar la valoración social del mismo (a través de actividades colectivas o de protesta).

Teoría de la Identidad Social

Dinámicas

Nuestra identidad cambia y evoluciona con el tiempo.

Múltiples

Pertenecemos a varios grupos a la vez.

Situacionales

La identidad se activa según el contexto.

Relacionales

Se define en relación a otros grupos.

TEMA 4

Actitudes, atribuciones y sesgos cognitivos

🔹 **1. El cerebro no almacena experiencias aisladas, extrae patrones**

• Cada experiencia activa millones de neuronas
• Las experiencias repetidas generan patrones neuronales estables
• Esos patrones se convierten en conceptos
👉 El cerebro simplifica la realidad para pensar y actuar con rapidez

🔹 **2. ¿Qué es un concepto? Un patrón neural, no solo una palabra**

Ejemplo: Perro

• Animal
• Peligro
• Amistad
• Movimiento

Un concepto:
•Agrupa muchas experiencias en una sola idea
•Es flexible y depende del contexto
•Puede existir **sin lenguaje**

🔹 **3. Los conceptos no están en una sola neurona, están distribuidos en el cerebro**

Ejemplo: **PERRO**
Un concepto puede involucrar:
👁 Neuronas visuales (forma, movimiento)
🔊 Neuronas auditivas (ladrido)
❤️ Neuronas emocionales (miedo, afecto)
🗣 Neuronas del lenguaje (la palabra “perro”)
➡️ Todas juntas forman **una misma asamblea**

🔹 **4. Pensar es activar asambleas, no frases almacenadas**

Pensar implica:
• Activar asambleas
• Combinarlas
• Inhibir unas y reforzar otras

Ejemplo:
“El perro está corriendo”
= asamblea **PERRO** + **CORRER** + **CONTEXTO**

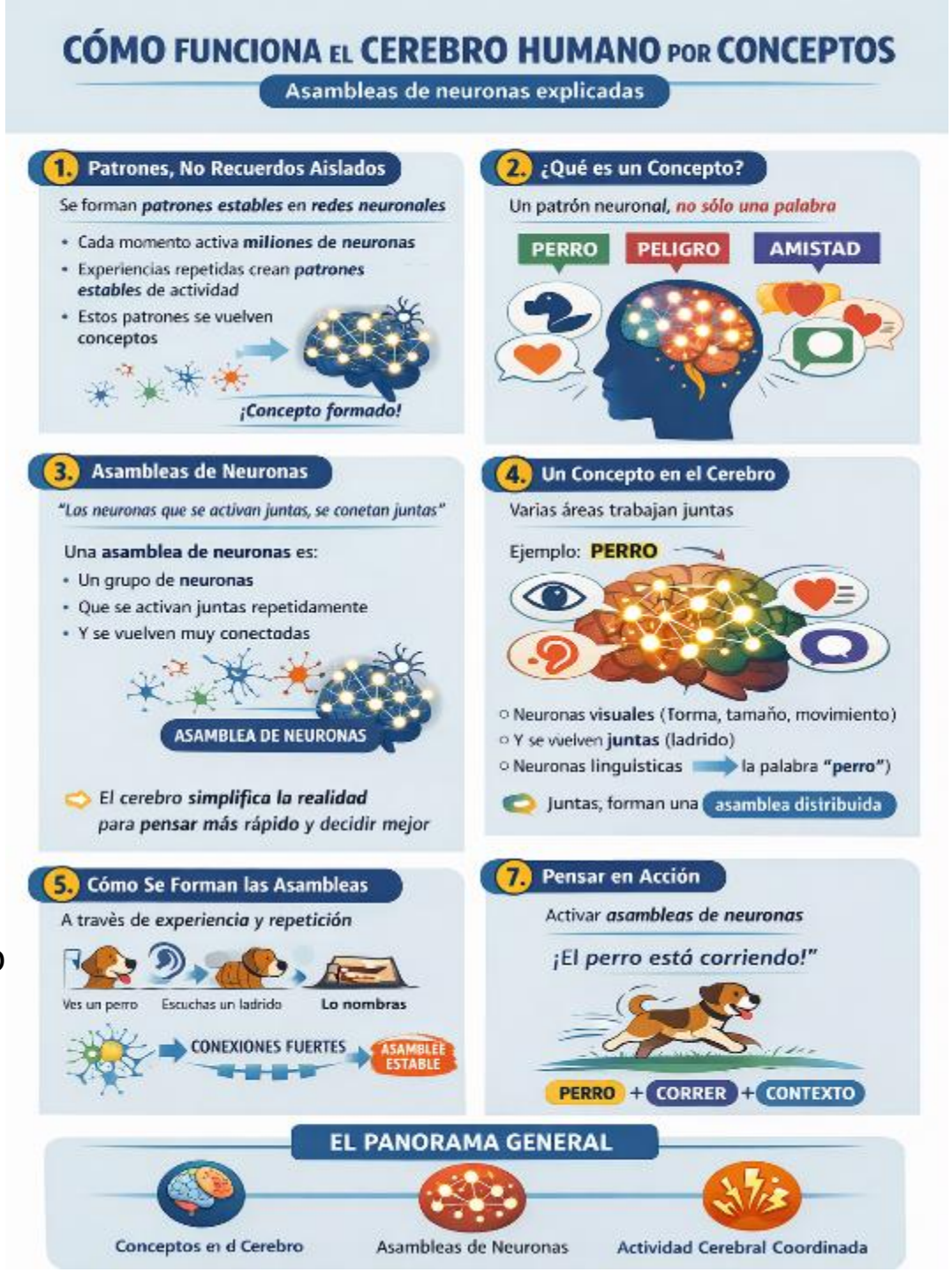
🔹 5. Propiedades clave de las asambleas neuronales

✓ Distribuidas (en muchas áreas del cerebro)
✓ Solapadas (comparten neuronas)
✓ Plásticas (cambian con la experiencia)
✓ Sensibles al contexto
✓ Activables de forma parcial

➡️ Esto explica:
• La intuición
• La creatividad
• La vaguedad conceptual
• El cambio de ideas

🔹 6. La idea general

🧩 El cerebro piensa por conceptos
🧠 Los conceptos son asambleas de neuro
⚡ Pensar es actividad neural coordinada
👉 El lenguaje **viene después** de los conceptos, no antes



🧠⚡ Funes el Memorioso
Memoria perfecta, pero sin conceptos

Funes, después de su accidente, recuerda todo con detalle absoluto. Pero ahí está el problema: Funes no puede agrupar conceptos, para él **cada perro es un perro distinto**.

Borges lo dice de forma brutal:
«Funes no podía entender que el perro de las tres y catorce visto de perfil fuera el mismo “perro” que el de las tres y quince visto de frente».

Desde la neurociencia, eso sería como decir:

🧩 Funes tiene recuerdos hiper detallados
❌ Pero no logra formar **asambleas neuronales estables para conceptos generales**

Cada experiencia queda como una activación única, aislada. No se consolidan redes que digan: “esto, esto y esto pertenecen a la misma categoría”.

Actitudes en Psicología

¿Estás a favor o en contra de la legalización de las drogas? ¿Qué te parece la política de inmigración del gobierno? ¿Te gusta el Shushi? ¿Cómo te cae el novio de tu amiga?

Estamos haciendo evaluaciones constantes de nuestro entorno. Estas evaluaciones son claves para algunos de los procesos psicológicos que hemos descrito antes como nuestra autoestima o los procesos de identidad sociales. La definición de actitud es la siguiente: una tendencia psicológica a evaluar un concepto con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad. Los conceptos sujetos a la actitud pueden ser múltiples: personas, objetos o abstracciones.

Cada actitud puede analizarse en función de las dimensiones psicológicas: afectiva, cognitiva o conductual. Por ejemplo, el shushi te puede parecer sano (Cognitivo), pero no sabroso (Afectivo) y decides no comerlo (Conductual). Puede existir por tanto «ambivalencia actitudinal».

Finalmente, es importante señalar que las actitudes se pueden medir, normalmente en escalas de tipo Likert («expresa tu grado de acuerdo y desacuerdo»), a través de observaciones o incluso de medidas fisiológicas.

Componentes de las actitudes

COGNITIVO

Conocimientos, creencias, ideas, pensamientos, esquemas y paradigmas

AFECTIVO

Emociones, sentimientos, intereses, valores, motivación

CONDUCTUAL

Volición, conductas, acciones libres y voluntarias, actividad

Actitudes en Psicología

Componentes de las Actitudes

Componente cognitivo	Componente evaluativo-afectivo	Componente comportamental
○ Se refiere al conjunto de informaciones, conocimientos y creencias que tiene una persona sobre el objeto de actitud. ○ Otras características de este componente son: fijación, firmeza, amplitud, concreción…	○ Sentimientos de agrado o rechazo que desarrolla un individuo hacia un objeto social determinado. ○ Es el más resistente al cambio (relacionado con experiencias pasadas muy arraigadas).	○ Predisposición a actuar de una determinada forma. ○ Tendencia a ir hacia, contra o alejarse del objeto de actitud.

Actitudes en Psicología

Componentes de las Actitudes

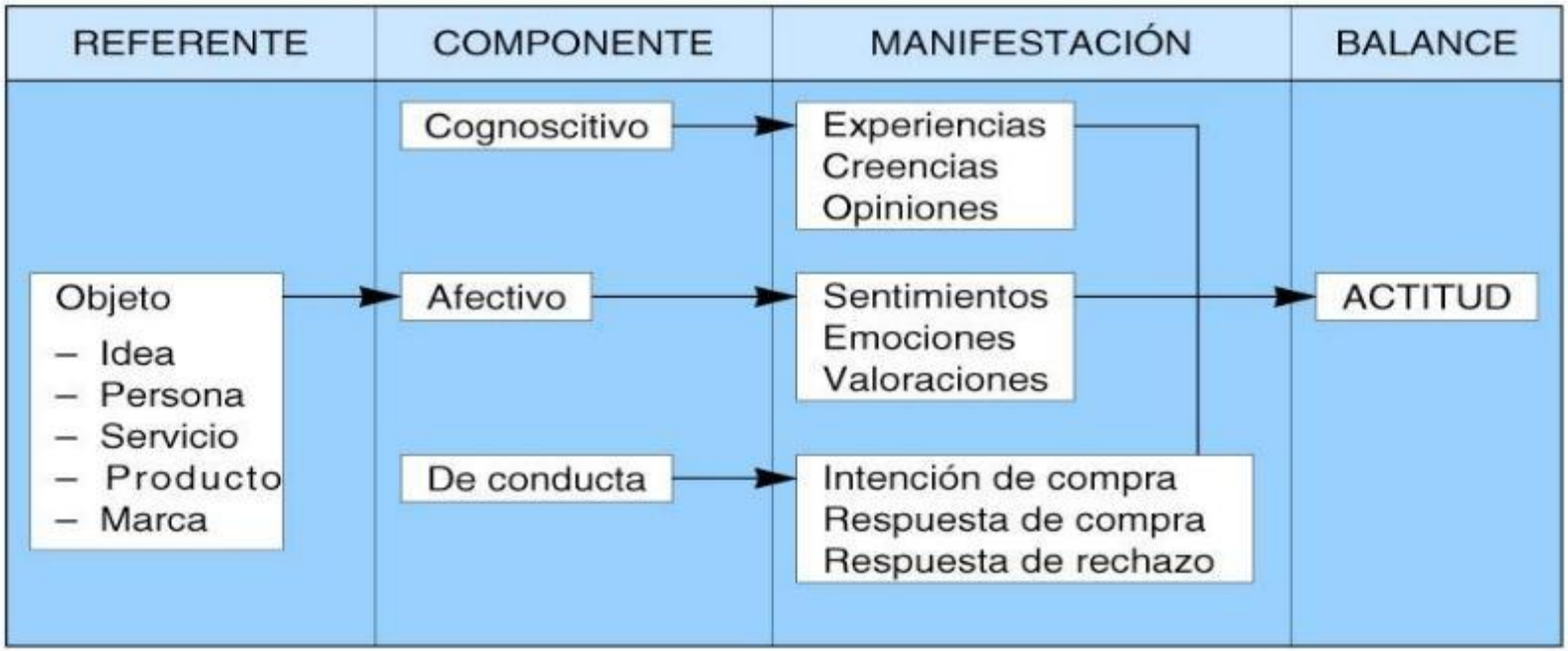


FIGURA 11.1. Estructura y componentes de la actitud

Actitudes en Psicología

Diferencias con otros conceptos

Opiniones: grado de conocimiento del objeto menor. Existe un mayor compromiso con las actitudes.

Creencias: sistemas de convicciones profundas del individuo que constituyen su filosofía de vida, unidas a los valores.

Valores: convicciones profundas y perdurables sobre preferencias en modos de comportamiento y de vida.

Superficial → **Profundo**

Opiniones **Actitudes** **Ideología (creencias y valores)**

Actitudes en Psicología

Las actitudes pueden tener más o menos intensidad. Dicha intensidad se puede medir a partir de las escalas de tipo Likert

Conozco la variedad de su patrimonio cultural

Nada de acuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo

No es un lugar que me despierte interés

Nada de acuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo

Me gusta su gente

Nada de acuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo

Si tuviera dinero y tiempo me gustaría visitarlo

Nada de acuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo

Me resulta un sitio atractivo para ir de vacaciones

Nada de acuerdo 1 2 3 4 5 Totalmente de acuerdo

Actitudes en Psicología

El comportamiento de las personas es el resultado de una combinación de variables personales, contextuales y socioculturales, entre las que se encontrarían las actitudes.

Influyen igualmente en el comportamiento de las personas las normas sociales (el deber ser o deber hacer), los hábitos (la forma por la que generalmente actúan) y las consecuencias que se espera se deriven de la conducta.

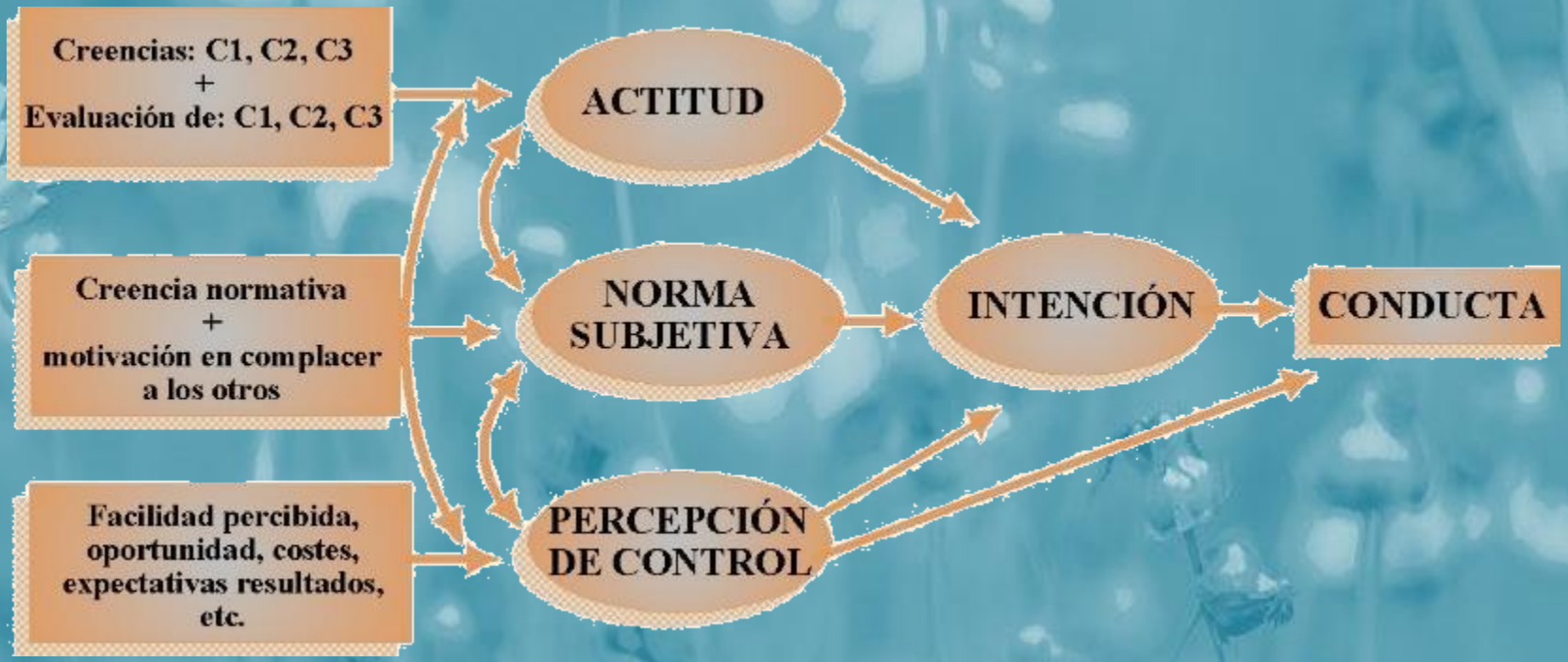
El hecho de que las actitudes sean privadas y la conducta se manifieste abiertamente, provoca que esta última se vea sometida frecuentemente a las circunstancias del momento y a las presiones sociales, aunque las propias opiniones y sentimientos estén en contra.

De ahí que sea difícil predecir con seguridad los comportamientos de una persona a partir de las actitudes que manifiesta.

Actitudes en Psicología

Según la **teoría de la acción razonada** (de Fisben y Ajzen), las actitudes no influyen en la conducta, influyen en la *intención* de la conducta.

La intención depende de la *actitud* del sujeto hacia una conducta determinada, de la presión social y de la percepción de control. Entre la intención y la conducta media la planificación.

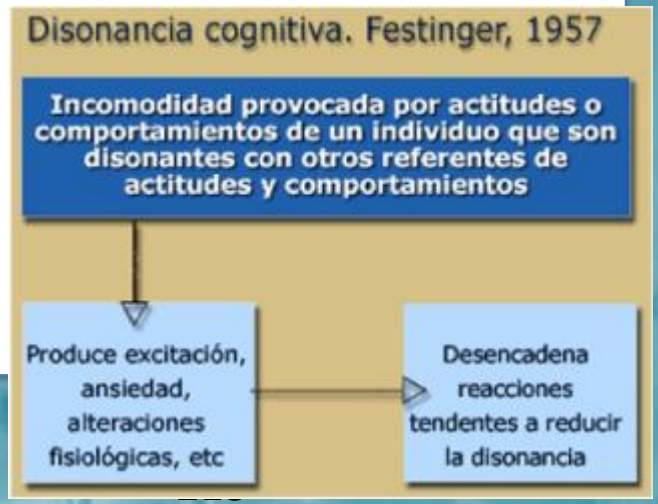


Actitudes en Psicología

El psicólogo Leon Festinger propuso la teoría de la disonancia cognitiva, que explica cómo las personas intentan mantener su coherencia interna. Sugirió que los individuos tienen una fuerte necesidad interior que les empuja a asegurarse de que sus actitudes y su conducta son coherentes entre sí. Cuando existe inconsistencia entre éstas, sufrimos la incoherencia, algo que la gente se esfuerza por evitar.

Esta teoría ha sido ampliamente estudiada en el campo de la psicología y puede definirse como la incomodidad, tensión o ansiedad que experimentan los individuos cuando sus creencias o actitudes entran en conflicto con lo que hacen.

Este displacer puede llevar a intentar cambiar la conducta o a defender sus creencias o actitudes llegando incluso al autoengaño para reducir el malestar.



https://www.youtube.com/watch?v=fnJ3PJmUw9Q&t=64s

(Disonancia cognitiva)

Atribución

En Psicología, la **atribución** se refiere al modo en que las personas explican las causas de los comportamientos y acontecimientos propios y ajenos. Esto incluye interpretar si las acciones se deben a factores internos (como la personalidad o las intenciones) o a circunstancias externas (como el entorno o las presiones sociales). La atribución es fundamental para comprender las interacciones sociales, el juicio y la toma de decisiones.

"Actividad cognitiva que implica dar una explicación causal a un comportamiento observado" (Smith y Mackie, 1997). Los seres humanos están motivados para asignar causas a sus acciones y comportamientos y a los de los demás.

En psicología social, la atribución es el proceso por el que los individuos explican las causas de comportamientos y acontecimientos. Los modelos para explicar este proceso se denominan teoría de la atribución. La investigación psicológica sobre la atribución comenzó a principios del siglo XX y la teoría fue desarrollada por Harold Kelley y Bernard Weiner.

Atribución

Internas (Disposicionales)
Personalidad
Habilidad
Esfuerzo
Externas (Situacionales)
Suerte
EXAMEN
Dificultad • Circunstancia
Causas Atribucionales
Estables
Siempre Igual
Inestables
Puede Cambiar
Controlables
Depende de mí
No Controlables
Escapa de mi Mano

Actitudes hacia grupos. Sesgos cognitivos

La gente tiende a seleccionar lo que quiere ver e ignorar el resto de la información. Por eso se producen sesgos perceptivos; errores sistemáticos en nuestras inferencias sobre la información que nos llega. Hay varios tipos de sesgos, entre los más importantes están:

- **Sesgo de confirmación o búsqueda de información confirmatoria**: la tendencia a atender selectivamente a los aspectos que confirman nuestras opiniones previas.

- **Error Fundamental de Atribución**: un mismo suceso puede ser juzgado de manera muy diferente dependiendo de si la fuente del suceso es vista como “buena” o “mala” [o si es otra persona o yo].

- **Sesgo de perseverancia en la creencia**: la tendencia a mantener las creencias y esquemas incluso ante la presencia de información contradictoria. Nuestras preconcepciones controlan nuestras interpretaciones y hasta nuestros recuerdos.

- **La profecía autocumplida (EFECTO PIGMALIÓN):** se trata de una definición falsa de una situación que evoca un comportamiento nuevo que hace que la concepción originalmente falsa se haga realidad y por supuesto… Estereotipos y prejuicios hacia exogrupos.

Actitudes hacia grupos. Sesgos cognitivos

Error Fundamental de Atribución

Tendemos a explicar la conducta de otros por los rasgos de su personalidad, ignorando las circunstancias.

La causa podría ser la situación y no la forma de ser

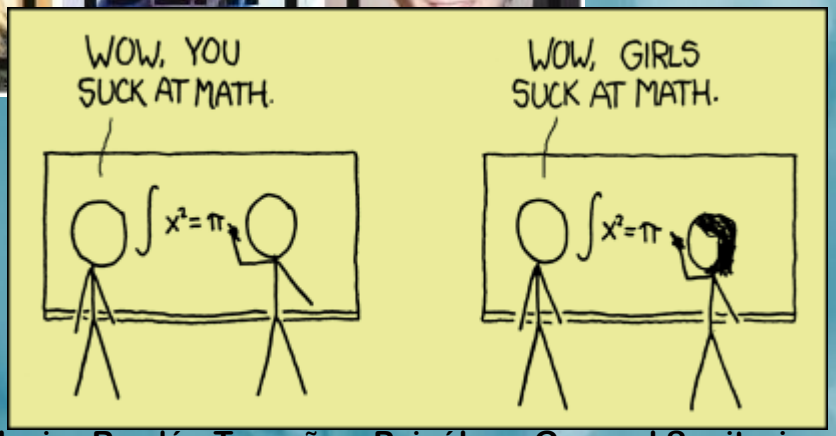
Efecto Pigmalión

Lo que esperamos de los dèmás influye en cómo se comportan

Sesgo de Disponibilidad

Damos más importancia a lo que fácliménte nos viene a la mente, distorsionando nuestra percepción de la frecuencia real.

Actitudes hacia grupos.
Sesgos cognitivos. Estereotipo, prejuicio y discriminación



Actitudes hacia grupos.
Sesgos cognitivos. Estereotipo, prejuicio y discriminación

Llamamos **estereotipos** al conjunto de *creencias* sociales (cognitivas) que están socialmente asociadas a una categoría grupal, las cuales **pueden conducir a prejuicios.**

Ocurre cuando un individuo asigna atributos a otro, solo sobre la base de su pertenencia a un grupo socio-demográfico determinado (real o no la pertenencia).La conclusión está basada sobre la generalización rígida de cualidades que han sido adscritas al grupo más amplio (generalmente grupos minoritarios).

Los estereotipos están relacionados con los **prejuicios**: *actitudes negativas (componente emocional)* hacia un individuo basadas solamente en la pertenencia de esa persona a un grupo.

Los prejuicios se ven apoyados con frecuencia por los estereotipos, y suelen conducir a comportamientos de **discriminación** (componente comportamental), que son comportamientos negativos (violentos, de exclusión, etc.) dirigidos hacia el objeto del prejuicio.

Actitudes hacia grupos.
Sesgos cognitivos. Estereotipo, prejuicio y discriminación

ESTEREOTIPO

Un pensamiento generalizado hacia un grupo

COGNITIVO

PREJUICIO

Un sentimiento negativo hacia un grupo en base a un esterotipo

(evaluación emocional)

AFECTIVO

DISCRIMINACIÓN

Un comportamiento contra una persona o grupo

CONDUCTUAL

Actitudes hacia grupos.
Sesgos cognitivos. Estereotipo, prejuicio y discriminación

¿Por qué caracterizamos a la gente en base a su grupo social?

- Defender al YO y la autoestima
- Facilitar la identificación social
- Explicar el mundo
- Para justificar actos de agresión contra minorías
- La categorización Social ahorra recursos cognitivos

Actitudes hacia grupos.
Sesgos cognitivos. Estereotipo, prejuicio y discriminación

Nuestros estereotipos nos llevan a comportarnos con las personas y grupos prejuiciados de tal manera que:

- **Les inducimos a comportarse según el estereotipo.**
- **Interpretamos lo ambiguo como confirmación** del estereotipo.
- **Generamos una tensión** a priori que lleva a conductas incómodas que interpretamos como confirmadoras del estereotipo.
- Las personas victimas del estereotipo **se comportan altamente influencias por el mismo**

Inclusión de las personas en grupos que dirige nuestra percepción, produciendo en ocasiones sesgos.

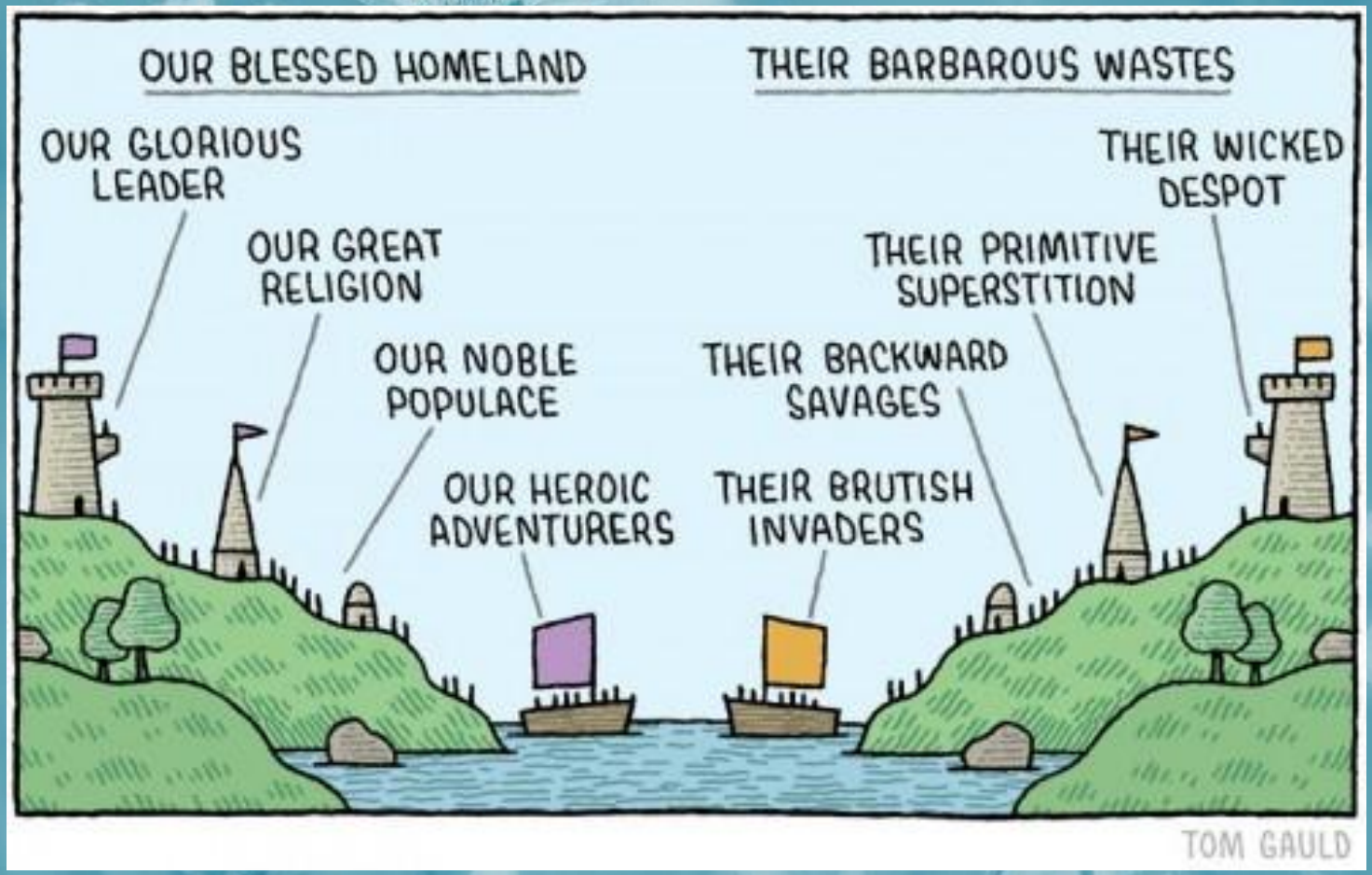
- **Sesgos perceptivos por generalización**: donde pequeñas cantidades de información se usan para establecer conclusiones más amplias sobre individuos.
- **Efecto halo** ocurre cuando a partir de la selección de una sola característica, positiva o negativa, de una persona construimos una imagen completa de su personalidad. A partir de ese rasgo se produce una *sobregeneralización* que conduce a inducir el resto de características de la persona.

http://www.dailymotion.com/video/x2swqf9_sesgos-cognitivos-el-efecto-halo_school

(efecto halo)

Actitudes hacia grupos. Favoritismo endogrupal

INGROUP **OUTGROUP**



Actitudes hacia grupos.
Cómo superar los estereotipos y prejuicios?

Cómo podemos cambiar los estereotipos y los prejuicios?

- Factores sociales y políticos (en momentos de cambio)
- Contacto intergrupal (Sherif, 1967)
- Nuevas herramientas tecnológicas
- Conocer el uso y el funcionamiento de los estereotipos.

Actitudes hacia grupos.
Cómo superar los estereotipos y prejuicios?

HIPÓTESIS DEL CONTACTO INTRAGRUPAL (Allport, 1954)

Participantes con algunas similitudes (edad, género, etc.)

Cuando las características de los miembros del grupo externo desconfirman el estereotipo

Cuando la situación de contacto facilita o requiere la cooperación entre los miembros.

El contacto debe permitir que las personas se conozcan personalmente

Normas sociales que favorecen el igualitarismo intergrupal
(Allport, 1954)

Actitudes hacia grupos.
Cómo superar los estereotipos y prejuicios?

TEMA 5

La Psicología Social

Introducción a la Psicología y la Psicología Social. Dimensiones del análisis

Perspectiva Social en Psicología
Evolución en los procesos psicosociales

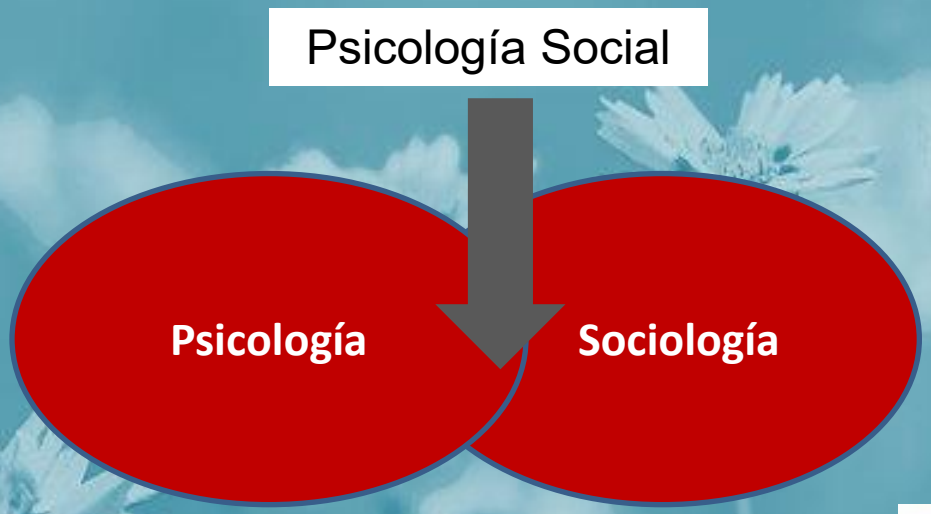
Existen dos teorías acerca de por qué el cerebro del hombre ha evolucionado tan rápidamente:

- Una de ellas sugiere que para adaptarse a un ambiente cada vez más demandante **(inteligencia ecológica).**
- La otra sugiere que es consecuencia de manejar relaciones sociales cada vez más complejas y de coordinarse con otros **(inteligencia social).**

Siguiendo la ley de supervivencia del más apto de Darwin ¿Quién es el individuo que más posibilidades tiene de sobrevivir, el que mejor compite o el que mejor coopera?

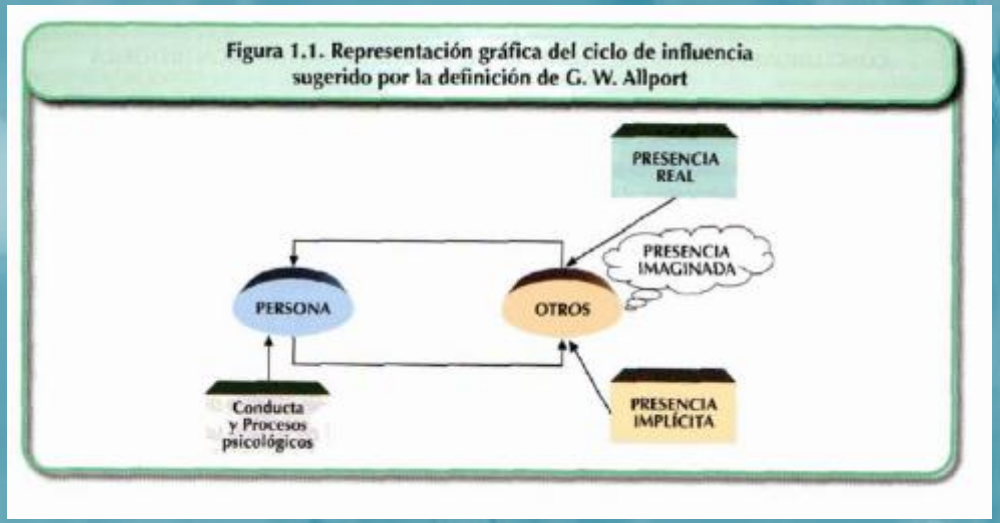
Los psicólogos evolucionistas piensan que ambas capacidades son fundamentales. Conductas como el altruismo o el llamado «imperativo de reciprocidad» solo son comprensibles biológicamente si también consiguen, de alguna manera, ayudar a la supervivencia del individuo.

Introducción a la Psicología y la Psicología Social. Dimensiones del análisis



La Psicología Social estudia los procesos psicológicos de los individuos (pensamiento, emoción, conducta) en presencia de otros.

La sociología estudia el comportamiento de los grupos



Perspectiva Social en Psicología
En resumen. Temas que abarca la psicología social

- Conformidad, Persuasión, Poder, Influencia Social, Obediencia.
- Prejuicio, Reducción del Prejuicio, Discriminación, Estereotipos.
- Cultura
- Negociación, Mediación.
- Identidad Personal y Social, Categorías Sociales.
- Liderazgo, Comunicación, Lenguaje, Habla, Cultura.
- Actitudes, Formación de Impresiones, Manejo de la Impresión, Atributos, Autoestima, Identidad.
- Atracción, Amistad, Familia, Amor, Romance, Sexo, Violencia, Agresión, Altruismo y Comportamiento Prosocial (relaciones interpersonales).

Perspectiva Social en Psicología
Objeto de estudio

Norman Tripple hizo en 1897 el primer experimento en Psicología social.

Investigó sobre la velocidad y el esfuerzo que hacían los deportistas cuando iban solos en bicicleta o acompañados. ¿Cómo pensáis que rendía mejor, solos o en grupo?

Sin embargo, años después otro investigador, Ringelmann, hizo otro investigador, Ringelmann, puso a dos equipos a tirar de una cuerda y se dio cuenta de que también su esfuerzo se modificaba a mediad que se añadían nuevos sujetos. ¿Qué pensáis, que el esfuerzo aumentaba o disminuía?

Solución: En el experimento de Tripple es esfuerzo a aumentaba y en el de Ringelmann disminuía al diluirse la responsabilidad entre los miembros.
1pp 100%, 2pp 93%, 3pp 85% y 8pp 49%

Perspectiva Social en Psicología
Rendimiento en función de la presencia de otros

Presencia de los demás.

Ha habido un largo debate sobre si la presencia de otras personas facilita o disminuye la productividad. el rendimiento de un grupo o de un equipo. Lo cierto es que el rendimiento individual en un grupo depende de dos factores importantes. El primero es la visibilidad dentro del grupo (pensemos en un futbolista famoso). El segundo aspecto es si esa persona se siente evaluada.

En función de estos dos ejes, el rendimiento de ese individuo puede mejorar o disminuir según que figuran en el cuadro siguiente.

Visibilidad individual en el grupo	Evaluación de los demás	Autoeficacia	Efectos en el rendimiento
Alto	Alta	Alta	Aumenta el rendimiento - facilitación social
		Baja	Disminuye el rendimiento- loafting social
Bajo	Bajo	Alta	Disminuye el rendimiento - inhibición social
		Baja	Aumenta el rendimiento - facilitación social

Perspectiva Social en Psicología
Objeto de estudio

Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Conformidad Social

La **conformidad** se refiere a cómo los individuos cambian sus creencias, actitudes o comportamientos basados en un grupo de presión real o imaginario.

Existen varios factores a través de los cuales la persona sufre un proceso de conformidad social.

- **Presiones culturales**
- **Miedo a llevar la contraria**
- **Compromiso con respecto al grupo**
- **Unanimidad, tamaño y experiencia del grupo**
- **Susceptibilidad a procesos de influencia**

Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Conformidad Social

Sin embargo, a veces ocurre lo contrario y los consumidores deciden alejarse del grupo. Esto puede suceder por reactancia:

La **reactancia** es una reacción emocional en contradicción directa a reglas o regulaciones que amenazan o suprimen ciertas libertades en la conducta. Puede ocurrir cuando alguien es fuertemente presionado para aceptar un determinado punto de vista o actitud. La Reactancia puede causar que una persona adopte o endurezca un punto de vista o actitud contraria a la intencionada y también incrementa la resistencia a la persuasión.

Psicología Social: Cultura

En la psicología social, **la cultura** se entiende como el conjunto de valores, normas, creencias, costumbres, prácticas y símbolos compartidos por un grupo de personas que influyen en sus comportamientos, pensamientos y emociones. La cultura actúa como un marco de referencia dentro del cual los individuos interpretan el mundo, establecen relaciones sociales y toman decisiones.

Incluye:

- Socialización: transmisión de valores, normas, creencias, etc.
- Normas y roles sociales
- Diversidad Cultural (dimensiones)
- Facilita e influye en la identidad individual

¿Qué es la Cultura para la Psicología?

Creencias

Conjunto de creencias, valores y prácticas compartidas por un grupo y transmitidas de generación en generación

Forma como entendemos y nos relacionamos con el mundo y los demás

Historia

Tradiciones

Conjunto de creencias, valores y prácticas compartidas por un grupo y transmitidas de generación en generación

Se estudia para entender:

- Diferencias Culturales
- Costumbres y Tradiciones
- Cómo influye en la mente y conducta

Psicología Social: Cultura

DIMENSIONES CULTURALES (Hofstede, 1980):

1. **Individualismo-colectivismo:** significado que el grupo tiene para el individuo, para su forma de verse a sí mismo, de comportarse y de entender el mundo.

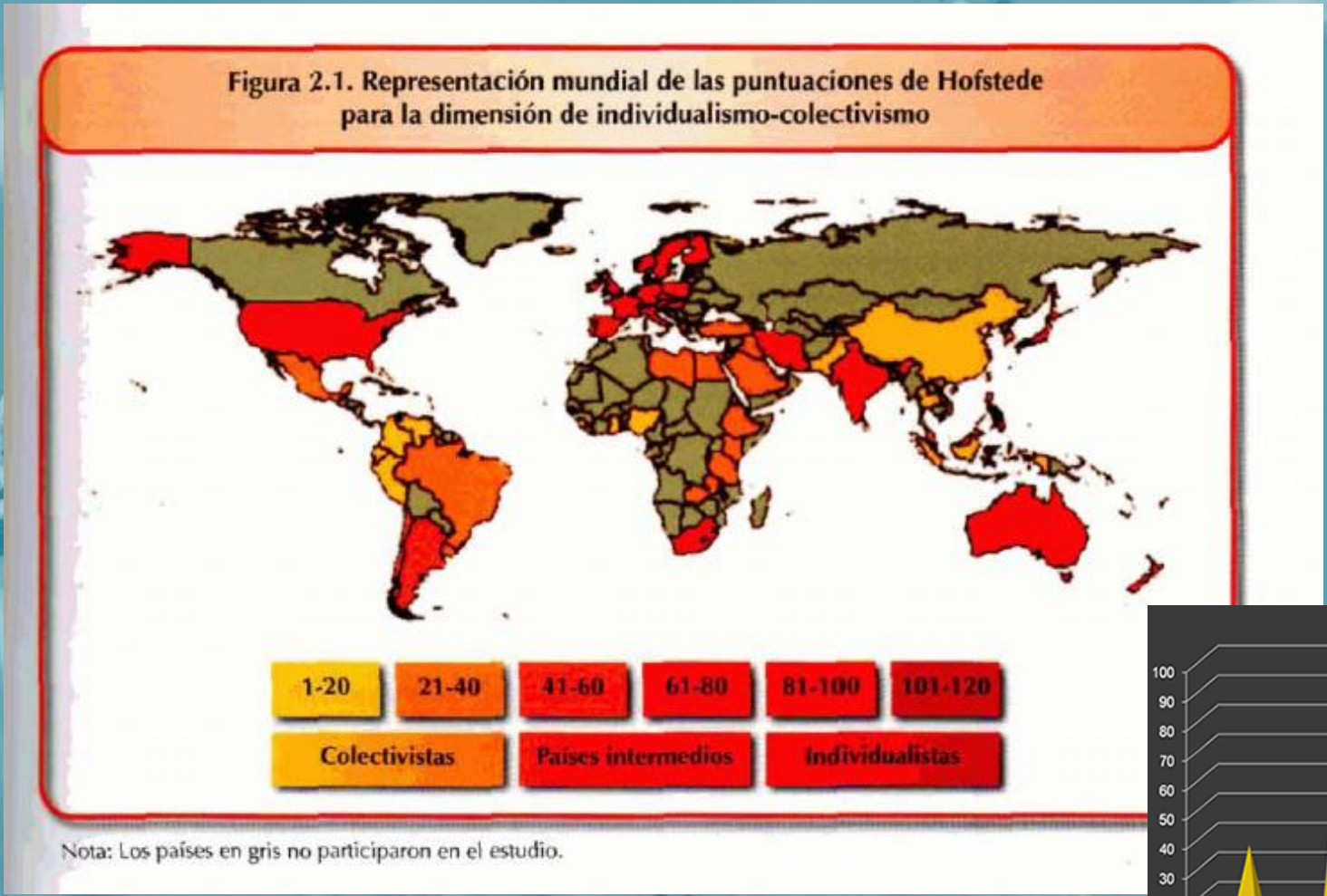
2. **Distancia jerárquica:** grado en que las personas con menos poder dentro de la sociedad esperan y aceptan que el poder se distribuya de forma desigual.

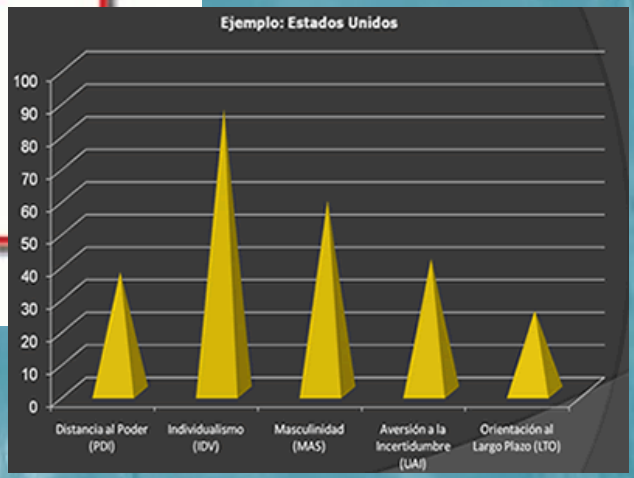
3. **Masculinidad-feminidad:** masculinas aquellas en las que los roles de género están claramente diferenciados; las culturas femeninas son aquellas en las que los roles de género se solapan.

4. **Evitación de la incertidumbre:** grado en que la gente en una cultura o sociedad se siente amenazada por las situaciones ambiguas o por el miedo a lo desconocido, e intentan evitarlo mediante códigos, creencias escritas, normas y reglas formales que regulen la conducta en cada momento.

5. **Orientación temporal:** la forma de plantearse la vida en relación con el tiempo. Según se tenga una orientación a corto o largo plazo.

Psicología Social: Cultura





Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción Social

Con percepción no nos estamos refiriendo exclusivamente a la percepción de objetos, también es necesario analizar los mecanismos psicológicos en la percepción de personas, **percepción social** (Baron y Byrne, 1998; Morales y Huici, 2001).

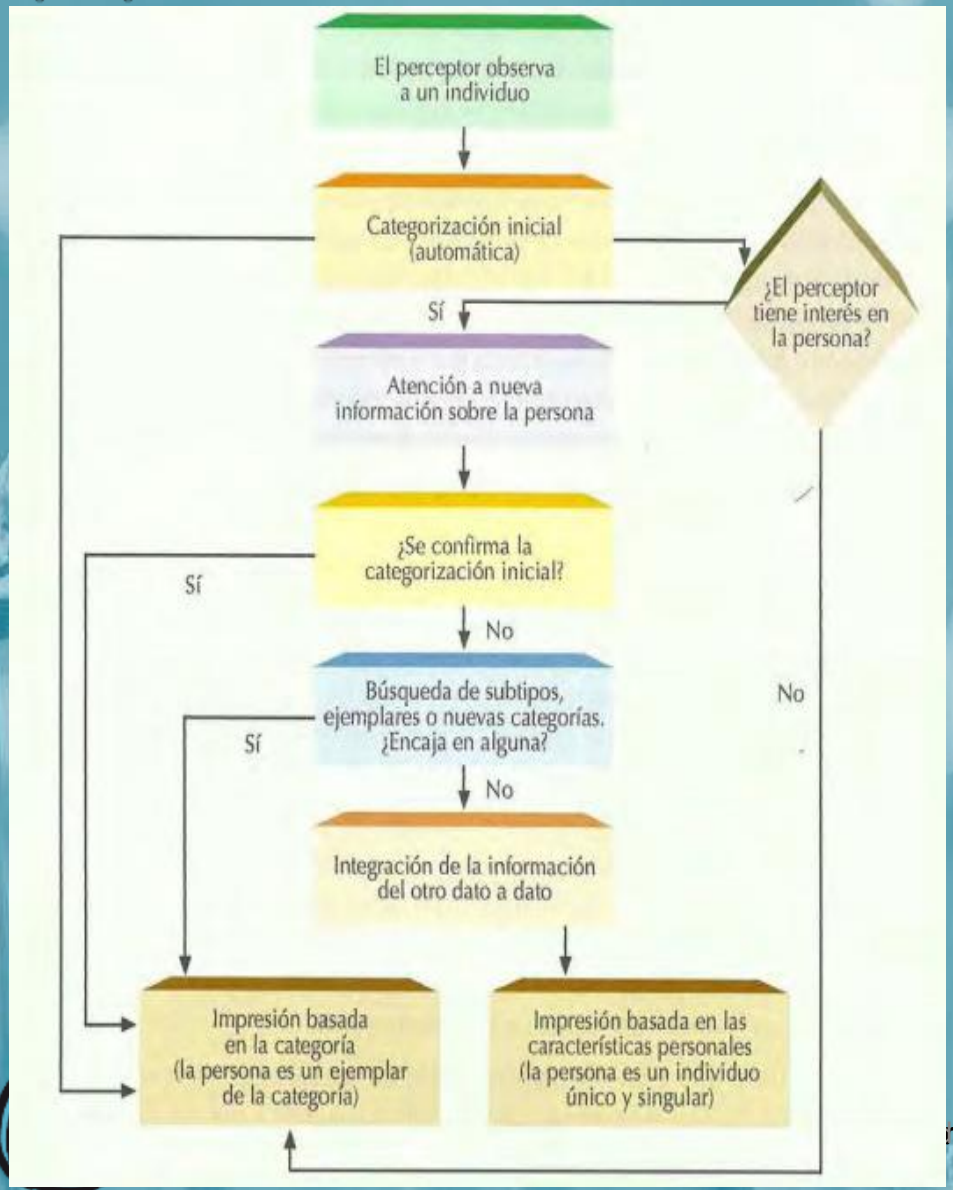
Un mecanismo clave en la percepción social es la **formación de impresiones:** el proceso a través del cual se infieren características psicológicas a partir de la conducta, así como de otros atributos de la persona observada (información sobre la pertenencia a grupos o categorías sociales, información sobre las características físicas, etc.)

Nuestras impresiones dependen de los datos que disponemos, pero también de **inferencias** [generalizaciones de temas específicos] que hacemos que no están en esos datos (lógicamente, no siempre se ajustan).

En este proceso son cruciales las **primeras impresiones** debido al **efecto de primacía,** en función del cual las primeras informaciones e inferencias establecen una dirección que ejercerá efecto en las siguientes…[porque nos hacemos un esquema cognitivo-emocional de la otra persona y además definimos una actitud]

Ese juicio marcará un marco de referencia en función del cual iremos integrando la información nueva. Es por ello que somos tan resistentes al cambio de impresiones.

Psicología de la percepción y la cognición social. Percepción Social (recordatorio tema 1)



El proceso atencional está influido por procesos de arriba-abajo, basados en lo que ya sabemos (categorías) y en procesos de abajo-arriba en función de la característica del estímulo

Identidad Social

Según **Henri Tajfel**, psicólogo social conocido por sus estudios sobre identidad social y la teoría de la identidad social, la **identidad individual** y la **identidad social** son dos aspectos distintos pero interrelacionados de cómo una persona se define a sí misma dentro de un contexto social.

1. Identidad individual: Se refiere a la concepción de uno mismo basada en las características personales, rasgos y experiencias únicas que definen a una persona como individuo. Es decir, la identidad individual está relacionada con la autopercepción del sujeto, su sentido de "yo" único, con base en atributos como la personalidad, habilidades, intereses y biografía personal. Es una forma de autodefinición independiente del grupo social, centrada en lo que hace a cada persona diferente de las demás.

2. Identidad social: La identidad social, por otro lado, se refiere a cómo una persona se define a sí misma en función de los grupos sociales a los que pertenece, como la familia, el género, la etnia, la religión, la nacionalidad, la clase social, entre otros. Según Tajfel, los individuos no solo se ven como seres autónomos, sino que también se consideran parte de un colectivo, y esa pertenencia a un grupo influye en su sentido de identidad.

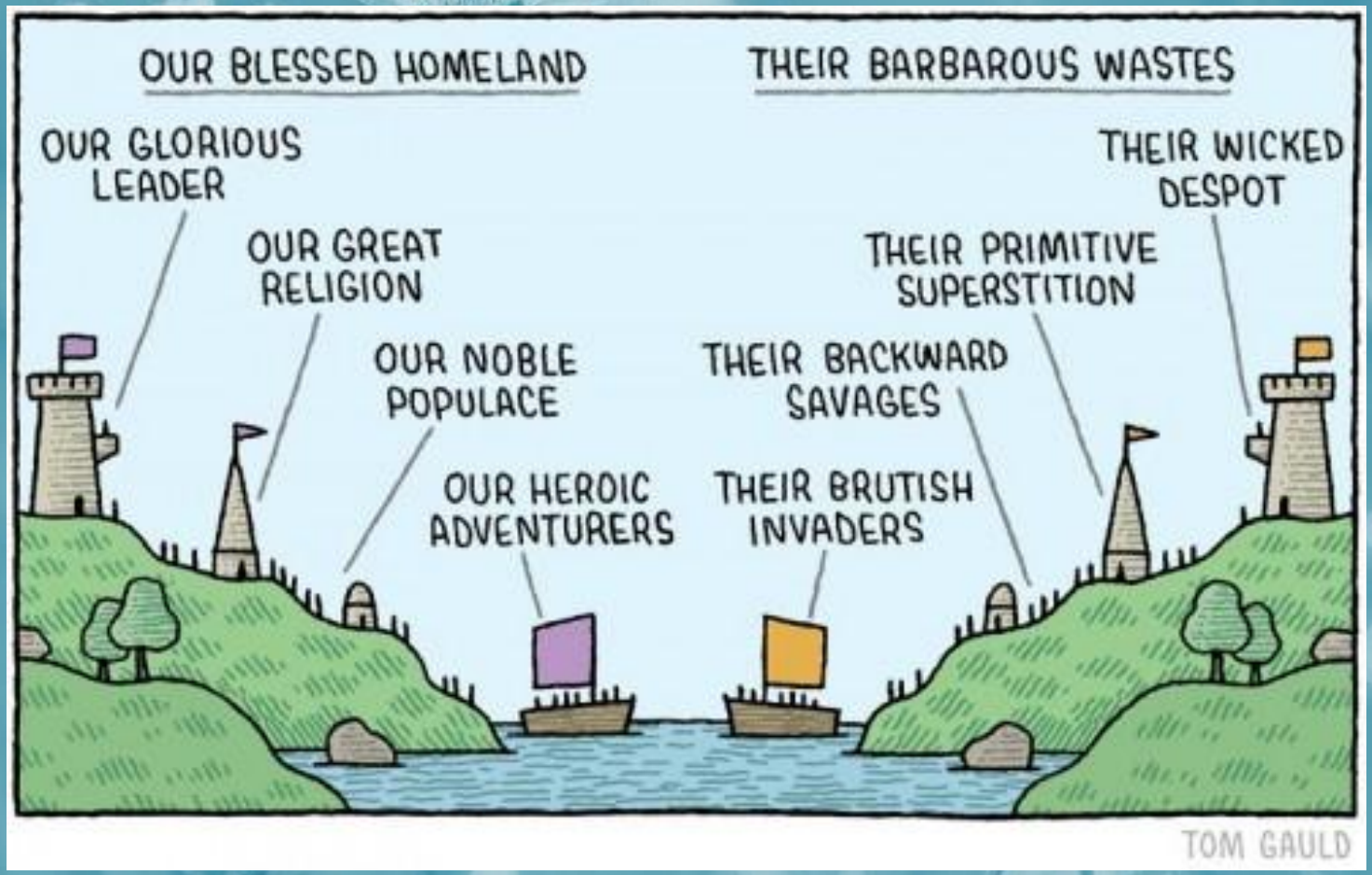
Identidad Social: Favoritismo endogrupal

La **categorización social entre un "nosotros" y un "ellos"** provoca sesgos perceptivos y evaluaciones diferenciales (percepción endogrupal) o un grupo externo (percepción exogrupal).

- ***Tendencia a percibir*** la ***heterogeneidad*** entre los miembros de los grupos a los que pertenecemos **y** la **homogeneidad de** los grupos **ajenos** ("son todos iguales").
- **Acentuación ilusoria de semejanza** entre las personas que forman parte de una misma categoría(por ejemplo, la creación de semejanzas entre "los diferentes catalanes")
- **La identificación**: escogemos compararnos con aquellas categorías que nos permitan salir favorecidos de la comparación, y diferenciarnos en términos de identidad social, buscando lo que Tajfel denomina una distintividad social positiva, para aumentar la autoestima.
- **Algunas categorías son más visibles que otras**, sobre todo aquellas que hacen referencia a los grupos minoritarios o sin poder: homosexual, mujer, negro, inmigrante, niño, etc., a diferencia de blanco, hombre, burgués, heterosexual, autóctono, adulto.
- ***Favoritismo Endogrupal - Percepción Amenaza Exogrupal:*** nuestras acciones positivas son por nuestras cualidades y capacidades y nuestras acciones negativas lo son por circunstancias externas y/o por culpa de otros grupos // las acciones positivas de los otros grupos son excepcionales y las acciones negativas lo son por sus cualidades y características propias.

Actitudes hacia grupos. Favoritismo endogrupal

INGROUP **OUTGROUP**



Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Grupos de referencia e influencia social

¿A través de qué procesos el grupo influencia al individuo?

Desindividuación → La identidad individual pasa a tener un menor valor, el grupo es lo prioritario.

Incrementa el riesgo → El contacto con el grupo puede facilitar que la persona tome decisiones más arriesgadas

Polarización → Después de una charla grupal los individuos toman posiciones más polarizadas (para aumentar su aceptación)

Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Grupos de referencia e influencia social

¿A través de qué procesos el grupo influencia al individuo?

Esfuerzo Diluido

La gente que forma parte de un grupo tiende a diluir su contribución a la tarea

Difusión de la responsabilidad

Cuanta más gente esté involucrada en una decisión, cada individuo será menos responsable de la misma.

Kitty Genovese

Teoría del intercambio social: ¿Por qué formamos relaciones Sociales?

- La **Teoría de Intercambio Social** es una perspectiva del campo de la psicología social y la sociología que explica el cambio social y la estabilidad como un proceso de intercambios negociados entre personas.

- La teoría de intercambio social propugna que todas las relaciones humanas se forman por el uso de un análisis de coste-beneficio y la comparación con alternativas. Por ejemplo, cuando una persona percibe los costes de una relación por encima de los beneficios obtenidos, la persona, según esta teoría, abandonará la relación. Esta teoría tiene sus raíces en economía, psicología y sociología.

Teoría del intercambio social: ¿Por qué formamos relaciones Sociales?

Foa y Foa (1975) definieron seis tipos de recursos que pueden intercambiarse en una relación interpersonal:

- Bienes: cualquier producto u objeto.
- Información: consejos, opiniones o instrucciones.
- Amor: cariño, calidez o confort.
- Dinero: cualquier moneda o ficha que tenga algún valor.
- Servicios: actividades del cuerpo u otras actividades relacionadas.
- Estatus: un juicio evaluativo que transmite prestigio alto o bajo.

Teoría del intercambio social: ¿Por qué formamos relaciones Sociales?

Para saber si seguiré manteniendo una relación, la persona hace un análisis (muchas veces inconsciente) sobre:

- La relación coste-beneficio de una relación dada.
- La inversión que ya hice en esa persona.
- Las alternativas y posibilidades de cambio que tengo.

La teoría de la Psicología Social sobre el amor: Sternberg

•**Intimidad**: La intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto.

•**Pasión**: Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.

•**Compromiso**: Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc.

Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Tácticas de Influencia

Ya hemos visto cómo la influencia social influye en una persona (conformidad).

Esta influencia puede ser *informativa*, en base a los argumentos aportados por el grupo, o *normativa*, basada en las posiciones mayoritarias normativas de sus miembros y en la necesidad de ser aceptado y no rechazado.

Aparte de este tipo de influencia, los manuales de Psicología Social (Baron y Byrne, 1998) suelen incluir otras técnicas para conseguir condescendencia. **Están basadas en principios básicos estudiados por la psicología social** (Cialdini, 1985) y las utilizamos cotidianamente aunque en muchos casos no seamos conscientes de ellas (Joule, 2008).

Por otro lado, su eficacia dependerá de las características específicas de la propia interacción, de nuestros interlocutores y de la situación concreta en la que se utilicen.

Actitudes, persuasión y tácticas de influencia
Tácticas de Influencia

TEMA 6

El trauma, el trastorno y las enfermedades mentales

00:00 / 00:36

El Hormiguero Follow
@El_Hormiguero · 13h

Marian Rojas Estapé revela las dos únicas cosas que llenan el corazón del ser humano #MarianRojasEH

56 357 1,3K 117K

Javier Bardón Treceño

Modelo biomédico vs. Modelo Biopsicosocial

MODELO BIOMÉDICO	MODELO BIOPSICOSOCIAL
Entiende que cuerpo y mente son dos dimensiones separadas del ser humano (dicotomía)	Explora tanto la enfermedad (disease) como la vivencia del paciente (illness)
Entiende que la enfermedad está causada por un desorden en el funcionamiento corporal (patologicista)	Trata de comprender al paciente en su globalidad
Considera que cada enfermedad tiene una causa única y directa (reduccionista)	Llega a un acuerdo con el paciente sobre su problema y el tratamiento indicado
La visión curativa domina la entrevista. Considera al paciente como un objeto de tratamiento	Incorpora en la atención la prevención y promoción de la salud
Establece barreras disciplinarias (especialización)	Mejora la relación médico-paciente
Sólo considera lo que se puede medir. El diagnóstico se basa en datos biológicos	Es realista sobre el tiempo y los recursos disponibles

Modelo Biomédico vs Modelo Biopsicosocial en Psicología

Modelo Biomédico

- ✗ Sólo mira el cuerpo
- ✗ Enfocado en la biología y lo médico
- ✗ Busca causas en genética, quimica, neurologico
- ✗ Tratamientos: fármacos, cirugias, etc.

VS

Modelo Biopsicosocial

- ☑ Mira cuerpo y mente
- ☑ Enfocado en biología, psicologia y entorno social
- ☑ Reconoce causas en estrés, relaciones, cultura, biología, etc.
- ☑ Tratamientos: terapia, fármacos, apoyo social, hábitos, etc.

✓ Sólo ve la enfermedad

✓ Ve a la persona como un todo

1. Siglo XIX - Origen del Modelo Biomédico:

Louis Pasteur y **Robert Koch** desarrollan las teorías germinales de la enfermedad, demostrando que los microorganismos causan enfermedades infecciosas. Esto llevó a una comprensión médica centrada en lo biológico.

2. Principios del siglo XX - Avances en el estudio de la patología:

El énfasis en la **etiología biológica** de las enfermedades se profundiza, especialmente con el auge de las **técnicas de diagnóstico** como la radiología, y la teoría de la **genética** que considera que las enfermedades son producto de anomalías biológicas heredadas.

3. Década de 1930 - Medicina basada en la anatomía patológica y la fisiología:

Se consolidan teorías médicas que tratan al cuerpo humano como una máquina, donde las enfermedades son alteraciones orgánicas que deben ser tratadas mediante intervenciones físicas (cirugía, medicamentos, etc.).

4. Mediados del siglo XX - Modelo predominante:

El modelo biomédico se establece como el enfoque predominante en el tratamiento de enfermedades. En el campo de la salud mental, esto implica tratar trastornos mentales como si fueran únicamente consecuencia de disfunciones cerebrales o desequilibrios bioquímicos.

Modelo Biopsicosocial

El **modelo biopsicosocial** fue propuesto por **George Engel** en 1977 como una alternativa al modelo biomédico, argumentando que las enfermedades no son solo el resultado de factores biológicos.

> **George Engel** publica su influyente artículo "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine" en 1977, en el que propone que la salud y la enfermedad deben entenderse desde una **perspectiva multidimensional**, que integre factores biológicos, psicológicos y sociales. Engel sostiene que la medicina debe considerar también los **factores psicológicos** (emocionales, cognitivos, conductuales) y **sociales** (como el entorno, las relaciones familiares, la cultura y los factores socioeconómicos) que afectan la salud.

1980s - Integración en la psicología de la salud:

El modelo biopsicosocial gana popularidad en el campo de la **psicología de la salud**, donde se empieza a considerar que las enfermedades no son solo físicas, sino que también se ven influenciadas por la salud mental y el entorno social. Esto lleva a un enfoque más holístico del bienestar y la enfermedad.

1990s - Expansión a la medicina general:

A lo largo de las décadas siguientes, el modelo biopsicosocial se empieza a aplicar más ampliamente en la medicina general, en particular en el tratamiento de enfermedades crónicas y complejas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos de salud mental.

Siglo XXI - Enfoque multidisciplinario:

- El modelo biopsicosocial sigue siendo el enfoque dominante en muchos campos de la medicina, promoviendo un enfoque **multidisciplinario** que considera la interacción entre la biología, la psicología y los factores sociales en el tratamiento de enfermedades.
- En la psicología, este modelo influye en el tratamiento de trastornos mentales, enfatizando la importancia de intervenciones que aborden tanto los aspectos **biológicos (medicación)**, como los **psicológicos (psicoterapia)** y los **sociales (apoyo social, cambios en el entorno)**.

Rosenhan Xperiment

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

JACK NICHOLSON
ALGUIEN VOLO SOBRE
EL NIDO DEL CUCO
DVD

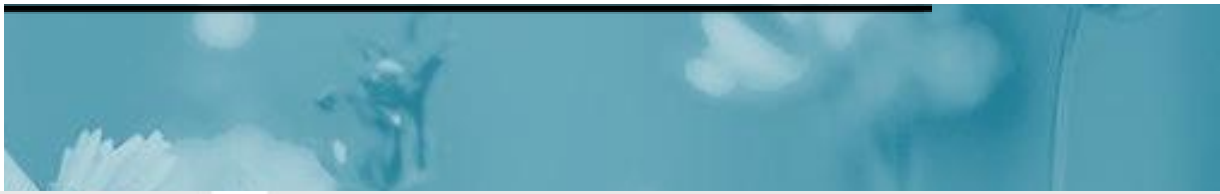
MODELO **BIOPSICOSOCIAL**

ELABORADO POR JUANJO TORRES

En España

1 de cada 4 personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida.

En 2010, la OMS dijo que al menos 450 millones de personas en el mundo, sufren una enfermedad mental.



EL 6,7%

de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión. En ambas es más del doble en mujeres (9,2%) que en hombres (4%).[1]

ENTRE EL 2,5% Y EL 3%

de la población adulta tiene un trastorno mental grave. Esto supone más de un millón de personas.[2]

7,3 MILLONES

Casi la mitad de los y las jóvenes españoles de entre 15 y 29 años (48,9%) considera que ha tenido algún problema de salud mental. (II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de la FAD (año 2019)

EL 9%

de la población tiene algún tipo de problema de salud mental y el 25% lo tendrá en algún momento a lo largo de su vida, según la OMS.

EL 88%

de las labores de atención y apoyo las realizan personas cuidadoras informales (familia, amigos/as, etc.).

MÁS DE LA MITAD

de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.[2]

ENTRE EL 11% Y EL 27%

de los problemas de salud mental en España se pueden atribuir a las condiciones de trabajo.[4]

8 DE CADA 10

personas con problemas de salud mental no tienen empleo (83,1%).[5]

¿Qué es una enfermedad mental?

- Una enfermedad mental es un trastorno o afección que afecta el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento de una persona. Estas enfermedades pueden causar sufrimiento significativo y dificultar la vida diaria, interfiriendo con las actividades laborales, sociales o familiares. Las enfermedades mentales no son simplemente "debilidades" o "falta de fuerza de voluntad", sino que tienen causas complejas, que incluyen factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales.
- En términos más técnicos, se definen como **trastornos** que afectan las **funciones cognitivas** (como la memoria y la toma de decisiones), **emocionales** (como los sentimientos de ansiedad o tristeza) **y conductuales** (como los hábitos destructivos o impulsivos). Entre las enfermedades mentales más comunes se incluyen la depresión, los trastornos de ansiedad, la esquizofrenia, los trastornos bipolares, los trastornos de la alimentación, entre otros.
- La definición y diagnóstico de estas enfermedades se basa en criterios establecidos en manuales de referencia, como el **DSM-5** (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), que proporciona una lista de síntomas y patrones de comportamiento específicos para cada trastorno.

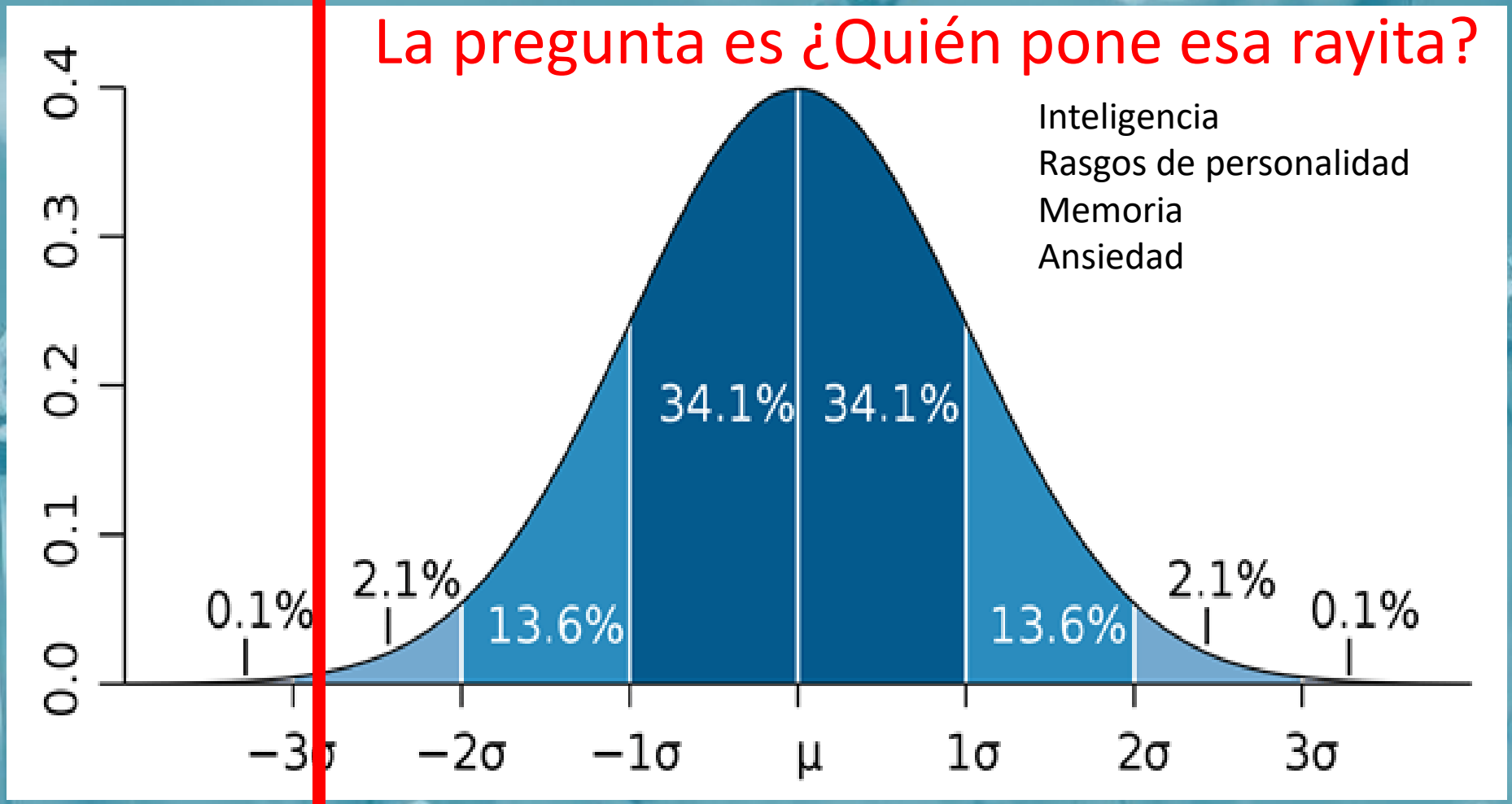
¿Qué es una enfermedad mental?

- En psicología, un **trastorno psicológico** se define como un patrón persistente de pensamientos, emociones o comportamientos que son **desviados o disfuncionales y** que causan malestar significativo o deterioro en áreas importantes de la vida de una persona (como el trabajo, las relaciones sociales o las actividades cotidianas).

- Este patrón puede ser **clínicamente significativo**, es decir, suficientemente grave como para que se necesite intervención profesional. Los trastornos psicológicos no son simplemente respuestas normales o temporales ante el estrés, sino que son afecciones que se mantienen en el tiempo y afectan negativamente el funcionamiento normal del individuo.

¿Qué es desviado? (¿Qué es «normal»?	¿Qué es disfuncional y cómo se mide? (algunas habilidades están impedidas)	¿¿Quién decide qué es clínicamente significativo??

¿Qué es una enfermedad mental?



Diferencia enfermedad, trastorno, síndrome, síntoma y signo

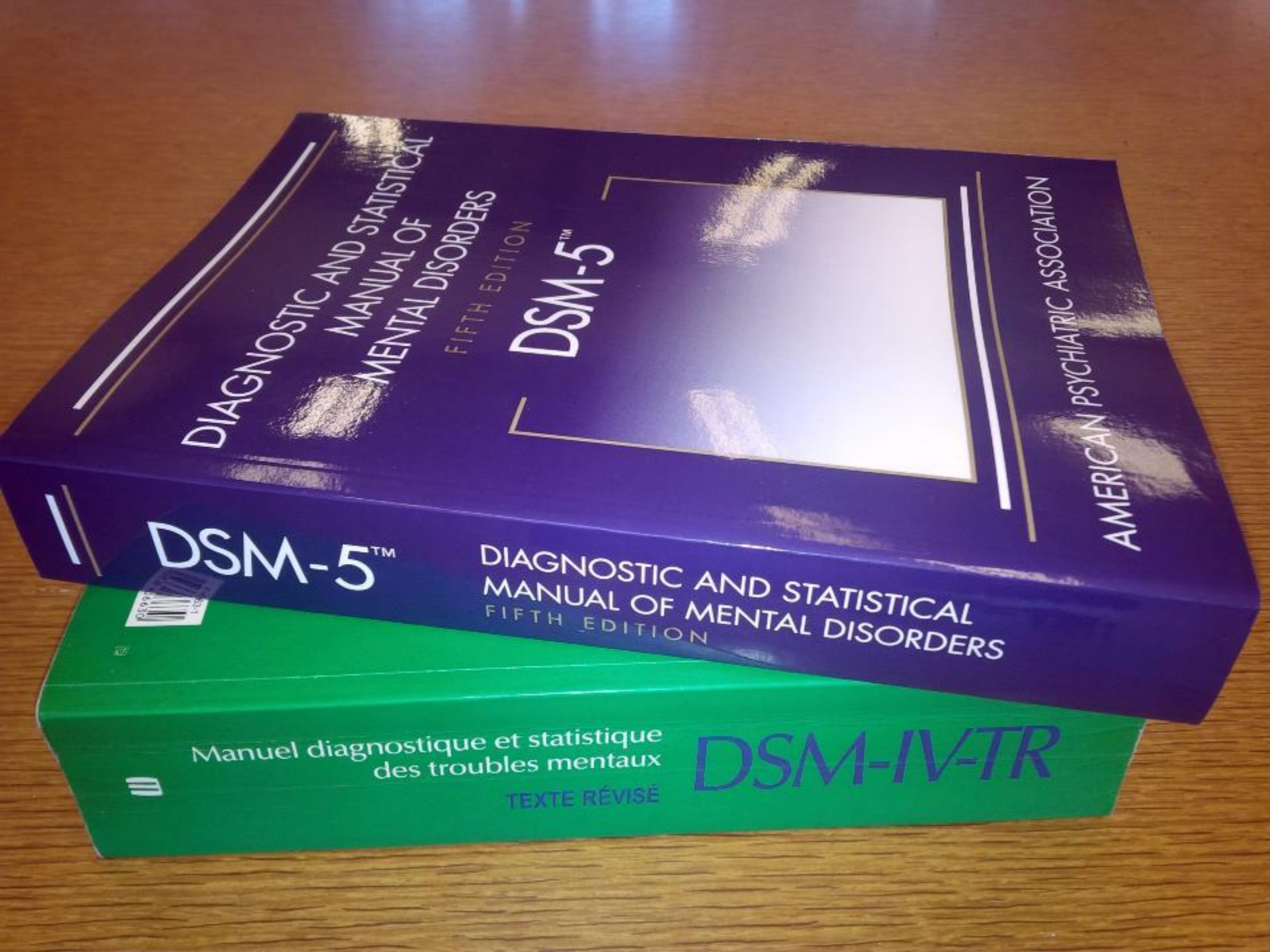
A diferencia del concepto de **enfermedad**, que comúnmente se refiere a situaciones temporalmente acotadas sobre problemas de la salud, los **trastornos** apuntan a condiciones prolongadas presentes en la larga duración, por lo que se vuelven parte integral de la identidad de los sujetos a través de su historia de vida.

En el ámbito de la salud, un **síntoma** podríamos catalogarlo como una señal de alarma que responde a un estado anómalo. Es decir, el resultado de un fenómeno que está sucediendo en un cuerpo.

Un **síndrome** es un conjunto de síntomas que han sido estudiados previamente y que, por tanto, han sido identificados dentro de un cuadro clínico vinculado con uno o varios problemas de salud. Dichos síntomas pueden manifestarse a la vez y con mucha frecuencia. Aunque también, pueden variar con el tiempo, llegando incluso a provocar la desaparición del síndrome.

IMPORTANTE:

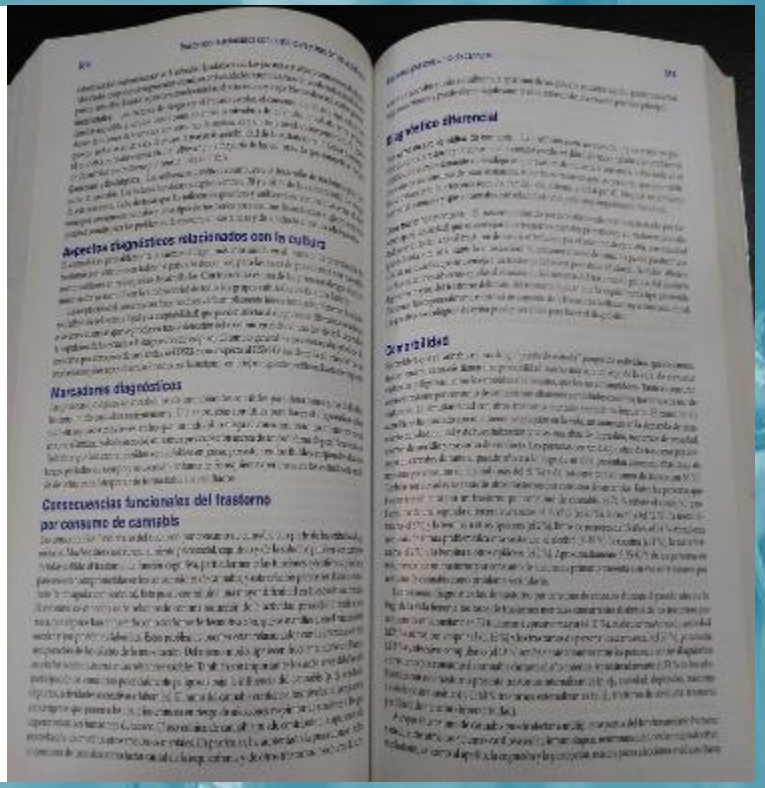
¡¡¡En Psicología se suelen observar síntomas y a partir de ahí se diagnostica!!!


DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS
FIFTH EDITION
DSM-5™
AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION
DSM-5™
DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS
FIFTH EDITION
Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux
TEXTE RÉVISÉ
DSM-IV-TR

DSM 5 – Diagnosis Stadistical Manual

Epígrafes del DSM:

Nombre del diagnóstico	Comorbilidad
Criterio para el diagnóstico	Diagnóstico diferencial
Subtipos	Tratamiento y manejo
Etiología (causas)	Pronóstico
Curso (evolución posible)	Prevalencia
Factores de riesgo	Distinción niños y adultos



El primero salió en los años 50 y el último, el 5, en 2013.
Es un libro que está pensado para que esté en continua evolución.

1. Trastornos del neurodesarrollo

- Trastornos del desarrollo que afectan el cerebro en los primeros años de vida, influenciando la cognición, el comportamiento y la interacción social.
- Ejemplos:
  - Trastorno del espectro autista
  - Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH)
  - Trastorno del aprendizaje
  - Trastornos de la comunicación (como el trastorno del lenguaje)

2. Esquizofrenia, trastornos psicóticos y trastornos relacionados

- Trastornos que se caracterizan por alteraciones graves en el pensamiento, las percepciones (alucinaciones), las creencias (delirios) y la cognición.
- Ejemplos:
  - Esquizofrenia
  - Trastorno delirante
  - Trastorno psicótico breve
  - Trastorno esquizoafectivo
  - Trastorno esquizofreniforme

3. Trastornos bipolares y trastornos relacionados

- Trastornos que implican alteraciones significativas en el estado de ánimo, con episodios de manía o hipomanía (elevación anormal del estado de ánimo), así como episodios depresivos.
- Ejemplos:
  - Trastorno bipolar I
  - Trastorno bipolar II
  - Ciclotimia

4. Trastornos depresivos

- Trastornos caracterizados por episodios de ánimo deprimido, pérdida de interés en actividades y alteraciones del funcionamiento general.
- Ejemplos:
  - Trastorno depresivo mayor
  - Trastorno depresivo persistente (distimia)
  - Trastorno depresivo inducido por sustancias

5. Trastornos de ansiedad

- Trastornos que implican una ansiedad excesiva, que puede ser generalizada, específica a ciertos objetos o situaciones, o relacionada con un estrés extremo.
- Ejemplos:
  - Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
  - Trastorno de pánico
  - Fobias específicas
  - Trastorno de ansiedad social
  - Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

6. Trastornos obsesivo-compulsivos y trastornos relacionados

- Trastornos caracterizados por la presencia de obsesiones (pensamientos intrusivos y repetitivos) y compulsiones (comportamientos repetitivos realizados para aliviar la ansiedad).
- Ejemplos:
  - Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)
  - Trastorno dismórfico corporal
  - Trastorno de hoarding (acumulación compulsiva)
  - Trastorno excoriación (rascarse la piel)

7. Trastornos relacionados con traumas (TEPT)

8. Trastornos disociativos (personalidad múltiple)

9. Trastornos somáticos

10. Trastornos de conducta alimentaria (bulimia, anorexia)

11. Trastornos de la eliminación (eneuresis)

12. Trastornos del sueño-vigilia (insomnio, apnea, narcolepsia)

13. Trastornos sexuales y de la identidad de género

14. Trastornos disruptivos y de la conducta (Explosivo intermitente, desafiante)

15. Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos (juego)

16. Trastornos neurocognitivos (Alzehimer, delilirium, Trastorno cognitivo leve)

17. Trastornos de la personalidad

17. Trastornos parafílicos (voyeurismo, exhibicionismo)

18. Trastornos de la infancia (ansiedad de separación)

19. Otros trastornos

Etiquetado Psicológico

- Debate actual sobre etiquetar a pacientes

Estigmatización	Autopercepción Negativa	Simplificación Excesiva
Medicalización y farmacología	La persona definida por su patología	Enfoque terapéutico rígido

- ¿Qué se puede hacer para evitarlo?

El paciente no “es”, sino “tiene”	El paciente es un individuo no un diagnóstico	La persona es más que su condición psicológica

TEMA 7

La terapia psicológica

La terapia desde el punto de vista de:
El paciente
El psicólogo
El contexto

La terapia desde el punto de vista del paciente

7 Diferencias entre

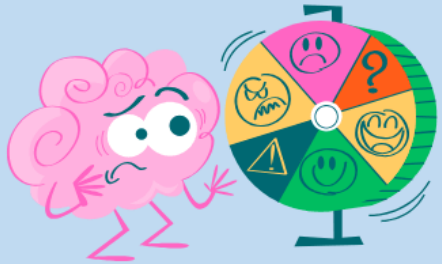
PSICOLÓGO/A	PSIQUIATRA
Carrera universitaria: Psicología	Carrera univerisitaria: Medicina
Problemas psicológicos	Trastornos mentales
Técnicas psicológicas	Tratamiento farmacológico
Enfoque global	Enfoque biologicista
Sesiones más largas	Sesiones más cortas
Sesiones más frecuentes	Sesiones más espaciadas
Se interesa por las causas y el contexto	Se interesa por los síntomas

Psicólogo o Psiquiatra: ¿Cuál elegir?

Formación del Psicólogo:
Licenciado en Psicología, especializado en comportamiento humano.

Formación del Psiquiatra:
Médico especializado en salud mental, con enfoque clínico.

Tratamiento del Psicólogo:
Terapia para problemas emocionales, no receta medicamentos.



Tratamiento del Psiquiatra:
Puede prescribir medicamentos y en algunos casos ofrecer terapia.

Ideal para Psicólogo:
Ansiedad, estrés, conflictos de pareja, desarrollo personal.

Ideal para Psiquiatra:
Depresión mayor, trastornos graves, esquizofrenia.

	PSIQUIATRA	PSICÓLOGO CLÍNICO	PSICÓLOGO SANITARIO	LIC. PSICOLOGÍA (NO HABILITADO)
PROFESIÓN SANITARIA	✓	✓	✓	✗
POTESTAD PARA MEDICAR	✓	✗	✗	✗
ESTUDIOS	Lic. Medicina + MIR	Lic. Psicología +PIR	Lic. Psicología + Máster	Lic. Psicología
POTESTAD PARA DIAGNOSTICAR	✓	✓	✓	✗ solo ámbito educativo

5 Razones para ir a **Terapia Psicológica**

Problemas Emocionales o de Salúd Mental

Un psicólogo puede ayudarte a comprender y abordar problemas que causan ansiedad, depresión y estrés que afectan tu bienestar emocional. Todo esto brinda una sensación de bienestar en la persona.

Crisis Personal o de Vida

Situaciones como la pérdida de un ser querido, problemas en relaciones, o cambios significativos en la vida pueden generar crisis emocionales. Un psicólogo puede proporcionar apoyo y orientación durante estos momentos desafiantes.

Mejoría en Relaciones Personales

Si enfrentas dificultades en tus relaciones personales, ya sea con amigos, familiares o compañeros de trabajo, un psicólogo puede ayudarte a explorar y entender los patrones de comportamiento, así como a desarrollar habilidades para mejorar la comunicación y las relaciones.

Manejo del Estrés y la Presión

Vivimos en una sociedad que a menudo impone altos niveles de estrés y presión. Si te sientes abrumado por estas demandas y no puedes manejar el estrés de manera efectiva, un psicólogo puede ofrecerte estrategias y técnicas para lidiar con estas tensiones.

Desarrollo Personal

El crecimiento personal y el autoconocimiento son aspectos importantes de la vida. Un psicólogo puede ayudarte a explorar tus valores, metas y creencias, y a desarrollar una comprensión más profunda de ti mismo, lo que puede conducir a una vida más satisfactoria.

doctor anytime

La terapia desde el punto de vista del paciente

1. Sentimientos persistentes de tristeza o ansiedad
2. Dificultad para manejar el estrés y las emociones
3. Cambios significativos en el comportamiento o estilo de vida (mala racha)
4. Sentimientos de aislamiento o soledad
5. Dificultad en las relaciones
6. Pensamientos autolíticos o de suicidio
7. Preocupaciones relacionadas con el pasado
8. Síntomas físicos sin explicación médica clara (somatizaciones)
9. Deseos de crecimiento personal

Señales que indican que DEBERÍAS IR A TERAPIA

- Sientes malestar a diario
- Sufriste un trauma en el pasado
- Tienes dolores de cabeza o estómago
- Tus relaciones sociales están dañadas
- Consumes alguna sustancia adictiva
- Comes en exceso para aliviar la ansiedad

¿Cuándo acudir al Psicólogo infantil?

conducta

► Desafía constantemente a la autoridad.
► dificultad para respetar reglas.

socialización

► Dificultad al hacer amigos.
► Se muestra agresivo con los demás

ánimo

► Cambios repentinos de humor.
► Irritabilidad, miedo, apatía constante

aprendizaje

► Dificultad con tareas e instrucciones.
► Problemas en lectoescritura y comprensión

Avanza
Centro Terapéutico

Terapia Psicológica

Ubicados en Otay.
Horarios disponibles.
Agenda tu cita:
623 48 15
664 114 23 88 .

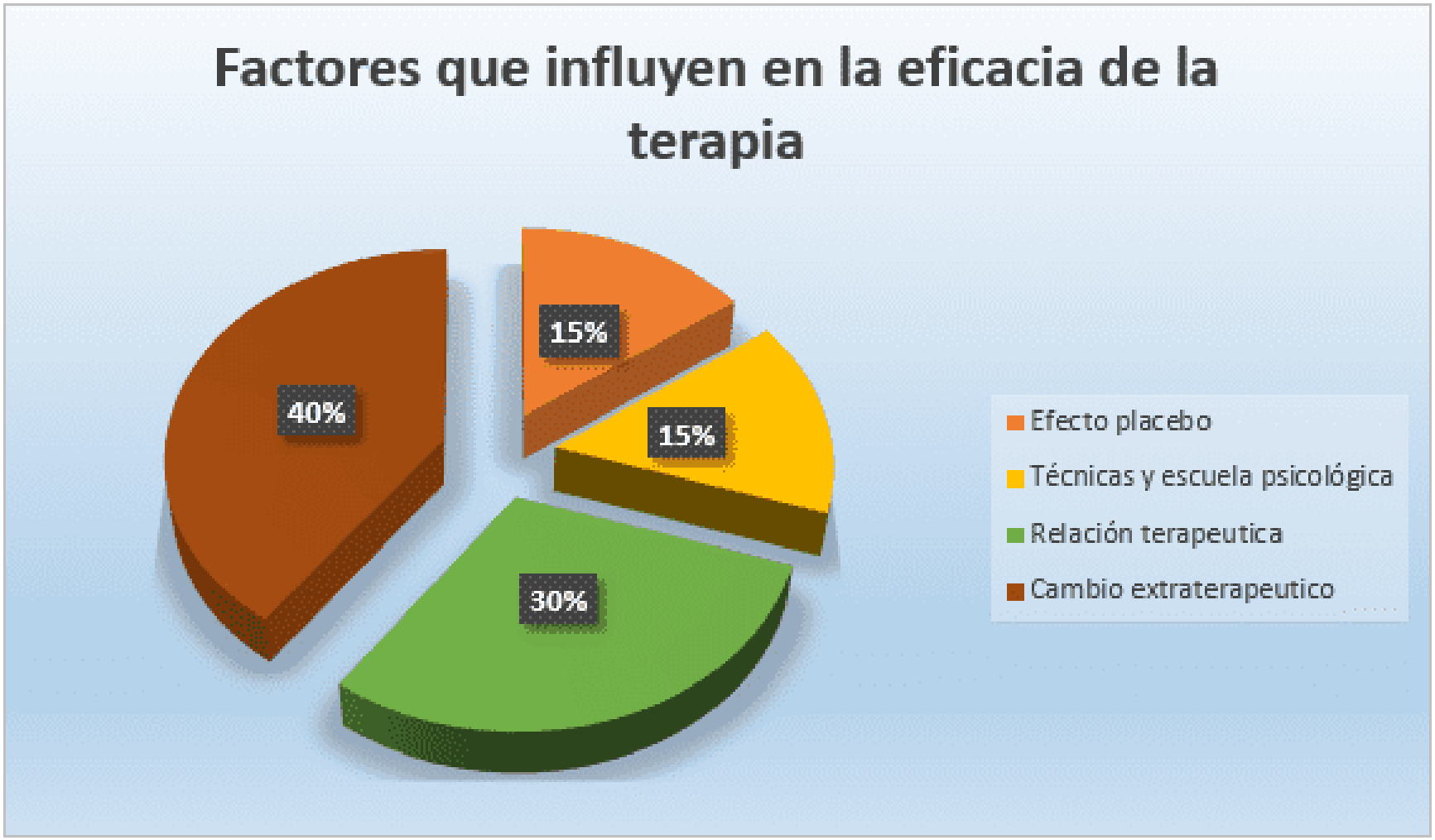
Factores más importantes en la terapia

No deja de ser sorprendente que haya inventariadas más de 250 terapias psicológicas diferentes, que en EE UU y en Europa florezcan actualmente una plétora de centros de crecimiento personal, no es, como resulta fácil imaginarlo, una cuestión de creatividad científica.

En realidad, es inconcebible que, en términos de Ramy (cit. en Vallejo Ruiloba, 1998), “la psicoterapia sea una técnica inidentificada, aplicada a problemas no especificados, con resultados impredecibles, para la cual se recomienda (eso sí) una preparación rigurosa y exigente”. La tendencia actual es a la búsqueda de programas de tratamiento estandarizados, centrados en la solución de problemas concretos de aquí y ahora, más allá de las nebulosas psicoterapias basadas en la escucha, el apoyo y el inútil buceo en la desgraciada infancia del paciente.

Enrique Echeburúa: «Eficacia de las terapias psicológicas»

Factores más importantes en la terapia



Factores más importantes en la terapia

Según investigaciones como las de **Michael Lambert (1992, 2013)** y otros meta-análisis, la influencia de cada factor en el éxito de la terapia se distribuye aproximadamente así:

- **Factores extraterapéuticos (40%)**: Incluyen el apoyo social, la motivación del paciente por la propia terapia, eventos vitales y recursos personales. Estos factores ajenos a la terapia explican la mayor parte del cambio terapéutico.

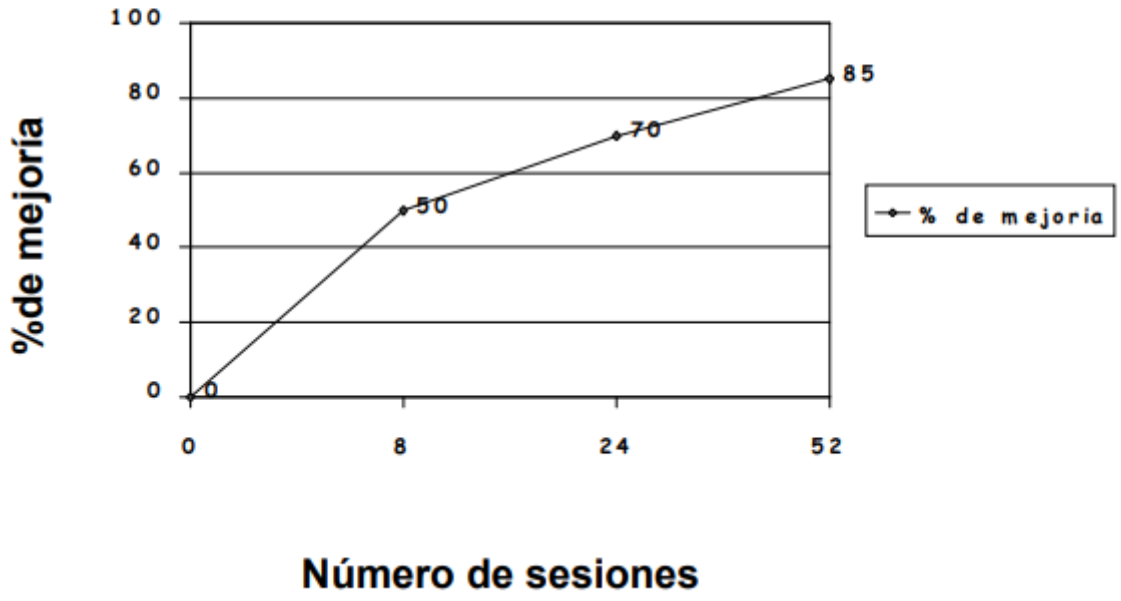
- **Alianza terapéutica (30%)**: La calidad de la relación entre el terapeuta y el paciente es uno de los factores más influyentes en la mejora del paciente.

- **Expectativas y efecto placebo (15%)**: La creencia del paciente en la eficacia de la terapia y su expectativa de mejora tienen un impacto significativo.

- **Modelo o técnicas específicas (15%)**: Aunque diferentes enfoques pueden ser efectivos, la adaptación de técnicas al paciente sigue siendo un factor relevante

Factores más importantes en la terapia: tiempo

FIGURA 2
RELACIÓN Nº DE SESIONES-EFECTOS TERAPÉUTICOS (Howard *et al.*, 1986)



Resumen: Pasos para elegir un buen psicólogo

1. **Verifica sus credenciales** y especialización.
2. **Busca recomendaciones** de personas de confianza o reseñas online.
3. Evalúa si te sientes **cómodo y escuchado** en la primera consulta.
4. Asegúrate de que tenga **experiencia en el área que te preocupa**.
5. Considera la **ubicación**, la **accesibilidad** y el **horario**.
6. Pregunta sobre el **enfoque terapéutico** y estilo de trabajo.
7. Infórmate sobre los **costos** y las opciones de pago.
8. **Evalúa la relación terapéutica** constantemente: ¿Te sientes progresando? ¿Es la relación adecuada?

Javier Barc

Tipos de terapia

1. Terapia Cognitivo – Conductual
2. Terapia Psicoanalítica
3. Terapia Humanista
4. Terapia Gestalt (aquí y ahora)
5. Terapia Familiar o sistémica
6. Terapia Aceptación y compromiso
7. Terapia breve o centrada en la solución
8. EMDR (Desensibilización y movimiento ocular)
9. Terapia narrativa

La terapia desde el punto de vista del psicólogo

Confidencialidad / Secreto profesional

Relación o alianza terapéutica (rapport)

Objetivos terapéuticos

La terapia desde el punto de vista del psicólogo

Confidencialidad / Secreto profesional

Relación o alianza terapéutica (rapport)

Objetivos terapéuticos

Encuadre

1. Frecuencia y duración de la terapia y de las sesiones.
2. Estilo directivo / no directivo
3. Escenografía (nuevo online)
4. Terminología (paciente, cliente…)
5. Tareas fuera de sesión

La terapia desde el punto de vista del psicólogo

Confidencialidad / Secreto profesional

Relación o alianza terapéutica (rapport)

Objetivos terapéuticos

Encuadre

Habilidades de un psicólogo

Listado de “Habilidades blandas”

1. Escucha activa
2. Empatía y ecpatía
3. Respeto
4. Tolerancia
5. Asertividad
6. Flexibilidad
7. Validación de las emociones

Tipos de terapia y duración promedio

Psicoanálisis
Años, con sesiones semanales.

Terapia Sistémica
8-12 sesiones o más, con sesiones quincenales

T. Cognitivo Conductual
12-20 sesiones o más, con sesiones semanales.

Neuropsicología
Variable, dependiendo del trastorno y la rehabilitación requerida.

Terapia Gestalt
Variable, generalmente a corto o mediano plazo.

R&A PSICÓLOGOS

Historia Clínica

No es una mera recolección de datos, ya que al agrupar todos los datos relacionados con la problemática del paciente, permitirá explicar el curso del padecimiento, los factores predisponentes y aquellos que mantienen las conductas desadaptativas

1 Datos generales
- Nombre
- Sexo
- Edad
- Estado civil
- Nivel de estudios
- Ocupación
- Datos de las personas cercanas

2. Problema actual
- Motivo de consulta
- Síntomas
- Tiempo del problema
- Intentos de solución
- Etc.

3. Historia personal y social
- Datos sobre el periodo de embarazo, la infancia, adolescencia del consultante.
- Desarrollo de las relaciones interpersonales.
- Desarrollo académico
- Desarrollo profesional
- Etc.

4. Antecedentes Familiares
- Datos sobre la incidencia de alguna enfermedad o trastorno mental en la familia del consultante

5. Resultados y diagnostico
- Síntesis de lo encontrado
- Baterías empleadas
- Programa de tratamiento

ETAPAS Y FASES DE LA ENTREVISTA PSICOLÓGICA

1. PREPARACIÓN Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN PREVIA
2. PRIMERA FASE DE LA ENTREVISTA: ESTABLECIMIENTO DEL RAPPORT
3. SEGUNDA FASE DE LA ENTREVISTA: EXPLORACIÓN DEL PROBLEMA
4. TERCERA FASE DE LA ENTREVISTA: CONCLUSIÓN Y DESPEDIDA

OBJETIVOS DE LA PSICOTERAPIA

WWW.RYAPSICOLOGOS.NET

REDUCIR EL SUFRIMIENTO INNECESARIO

por lo tanto aumenta nuestra libertad interior; por ejemplo ayuda a superar una experiencia pasada que sigue minando nuestra vida actual (la pregunta que surge es qué seguimos haciendo en el presente para continuar recibiendo efectos dolorosos de algo que debería quedar en el pasado).

AYUDAR A UN MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES

del dolor, la tristeza, el miedo y la ira).

AYUDAR A TOMAR MEJORES Y MÁS SANAS DECISIONES

y con mayor seguridad; tanto a nivel personal como en las relaciones, permite organizar mejor los encuentros que realizamos en la vida cotidiana.

FOMENTAR UNA MAYOR COMPRESIÓN DE UNO MISMO Y DEL ENTORNO

buscando nuevas opciones para lograr cambios positivos en todas las áreas de la vida (personal, social, laboral, familiar, vocacional); es un espacio que propicia la expresión adecuada de sus emociones y del problema que está viviendo.

AUMENTAR LA CONFIANZA

en uno mismo; fortalece el autoconcepto del paciente y por lo tanto mejora la autoestima.

PROMOVER EL CRECIMIENTO PERSONAL

Además de superar barreras y ayudar a las personas a abandonar creencias y sentimientos inadecuados, la terapia puede ayudar a las personas a incrementar muchas cualidades positivas, como la alegría, la autoestima, el cuidado de sí y el amor. Muchas personas disfrutan el proceso de terapia en el que se vuelven más conscientes de sí mismos, del mundo a su alrededor y de sus relaciones. La terapia no es una herramienta reservada a las personas que sufren, puede ser un formidable recurso de vida para realizar plenamente su potencial, enriqueciendo los vínculos importantes que conforman su mundo, y por tanto permitiéndole ser más feliz.

¿En qué consiste un PROCESO TERAPÉUTICO?

01 Entrevista Inicial.

02 Evaluación.

03 Psicoeducación.

04 Tratamiento (propiamente dicho).

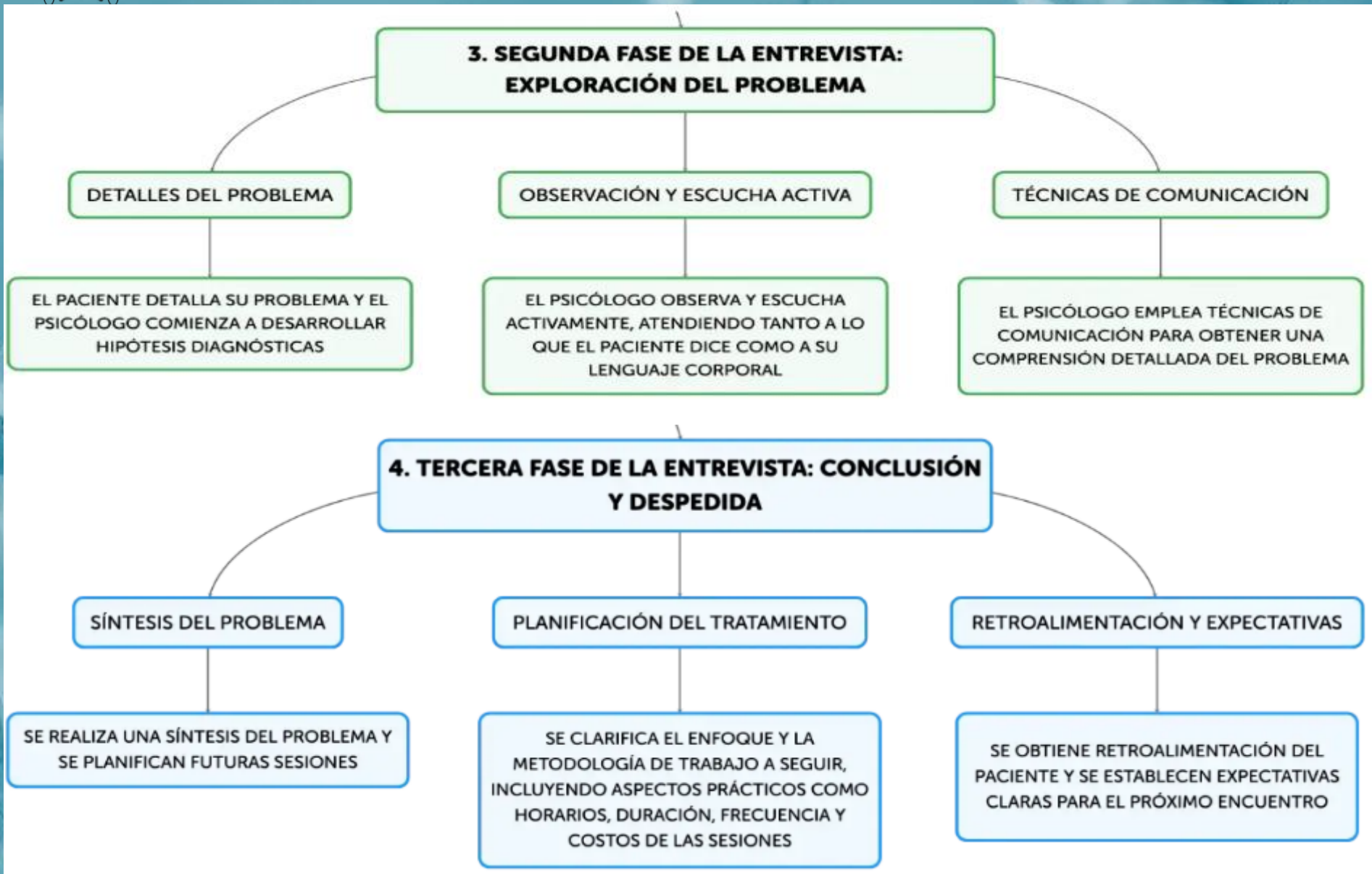
05 Seguimiento.

06 Finalización / Alta.

ario

La entrevista psicológica

La entrevista psicológica



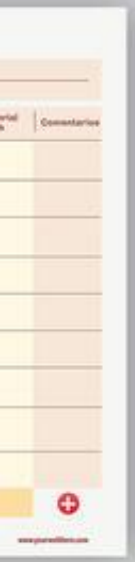
La hipótesis clínica

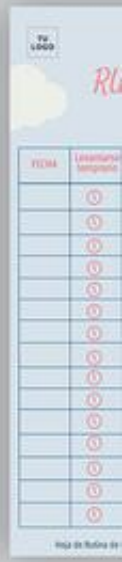
La **hipótesis clínica** en el contexto de una terapia psicológica es una **suposición fundamentada** que el psicólogo formula sobre la causa o las dinámicas subyacentes de los problemas o síntomas que el paciente presenta. Esta hipótesis se basa en la evaluación inicial, en la información recabada a lo largo del proceso terapéutico y en el marco teórico del enfoque terapéutico que se esté utilizando. La hipótesis clínica es una herramienta importante que guía el tratamiento del paciente. No es una conclusión definitiva, sino una **interpretación provisional** de lo que puede estar ocurriendo, y debe ser flexible, ya que puede ajustarse conforme se obtienen más datos y se avanza en la terapia. La hipótesis se va **validando o modificando** en función de la evolución del paciente y de la efectividad de las intervenciones terapéuticas.

Herramientas diagnósticas: los test

Test Psicométricos	Test Proyectivos
• Son estandarizados • Miden características concretas como la memoria, la atención, la percepción y la inteligencia • Las preguntas son estructuradas y cerradas • Son estadísticos, se asigna un valor y es comparado con baremos.	• Preguntas abiertas y desestructuradas • Poseen menor confiabilidad estadística, pero brindan más información.

Herramientas diagnósticas: hojas de registro, actividades, etc





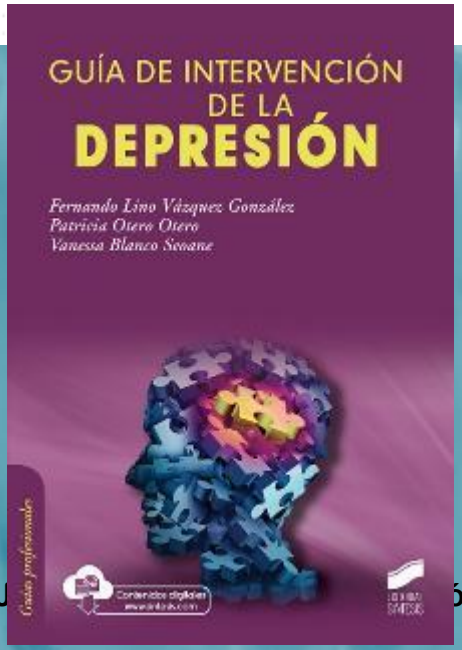
Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

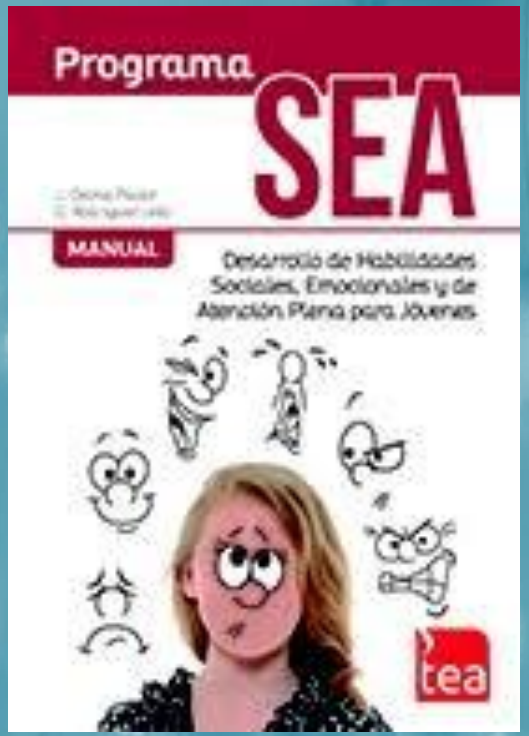
Herramientas diagnósticas: técnicas

Nombres de algunas técnicas conocidas en terapia:

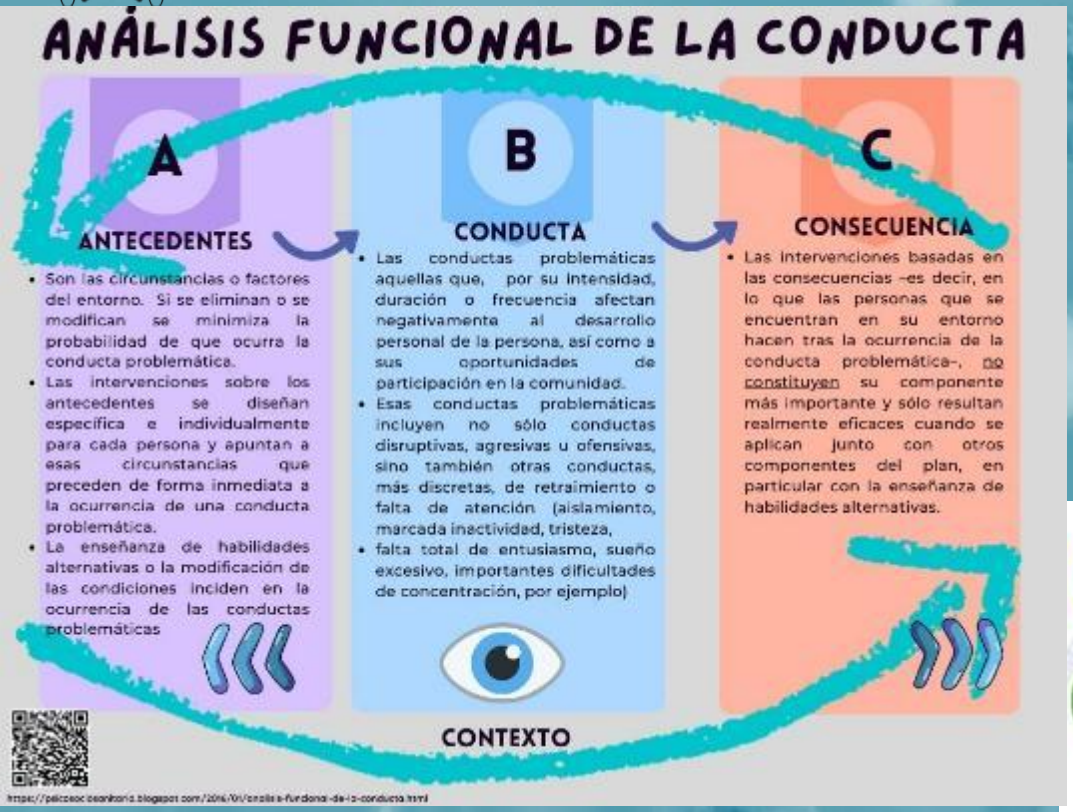
1. Focusing
2. Silla vacía
3. Proyectivas
4. Visualización positiva
5. Clarificación de valores
6. Reescritura de la historia
7. Agradecimientos
8. Ensayos conductuales…

Herramientas diagnósticas: programas estructurados y guías





Análisis funcional



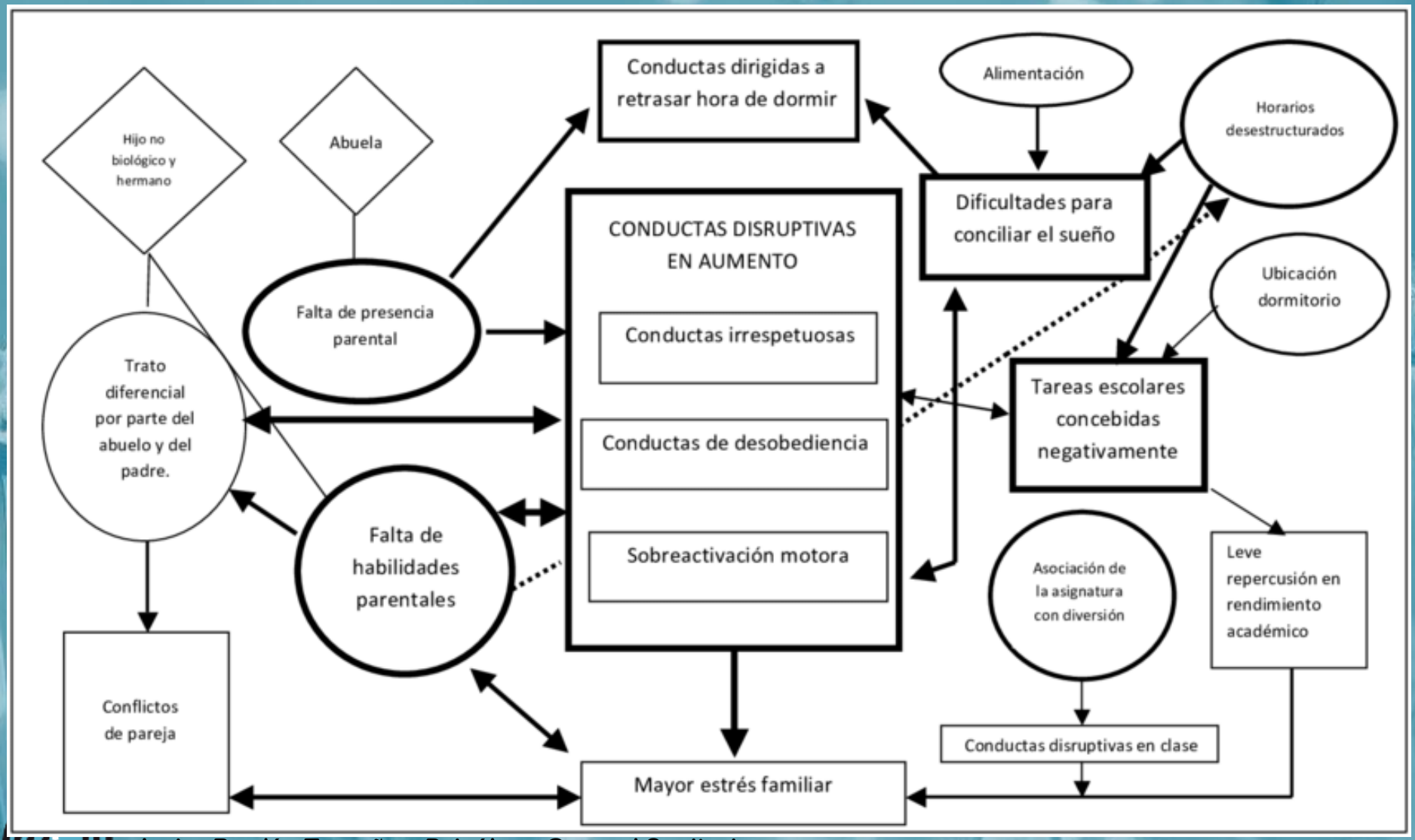
Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Análisis funcional

Ejemplo de Análisis funcional

Antecedente externo	Antecedente interno	Conducta	Consecuencia inmediata	Consecuencia a la larga
Entrar en supermercado en el que encuentra a compañero de trabajo	Pensamientos sobre contaminación productos comprados y enfermedad hija-responsabilidad por no prevenir	Tirar lo comprado	Liberación de la ansiedad	Aumento de probabilidad de la misma conducta en situaciones similares. Recurrencia de pensamientos centrados en contaminación y enfermedad de hija y ansiedad asociada.

Análisis funcional



TEMA 8

Auxilios psicológicos básicos

Primeros auxilios psicológicos

Si son ✓

- Aportan calma y modelan respuestas
- Aportan ayuda no intrusiva
- Facilitan la expresión emocional
- Deben favorecer el acercamiento y percepción de apoyo

No son ✗

- Una terapia
- Una forma de diagnóstico
- Técnica de desactivación *(defusing o debriefing)*
- No permiten abordar a profundidad
- No deben ser interrogatorios extensos
- No requieren excederse en verbalizaciones

FASES DE UNA CRISIS:

Evento precipitante: situación que se percibe como amenazante, provoca estrés, respuesta de shock o negación.

Respuesta desorganizada: Comportamientos de confusión, angustia, intento por reestablecer el significado de la existencia.

Explosión: Pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos, conductas inapropiadas y/o destructivas.

Estabilización: Aceptación de situación, vulnerable a explosión.

Adaptación: Conciliación entre el evento y realidad actual, se toma el control de la situación y se orienta hacia el futuro.

Pasos:

1. Establecer contacto. Incluye:
   - Escucha empática
   - Objetivo: reconfortar

2. Brindar seguridad y tranquilidad
   - Objetivo: rebajar la excitación

3. Proporcionar información clara de lo que ha pasado y puede pasar.
   - Objetivo: toma de contacto con la realidad

4. Apoyo emocional:
   - Validar las emociones
   - Normalizar la reacción
   - Objetivo: que se sienta comprendidos

5. Derivar a servicios profesionales en cuanto sea posible

¿Os acordáis de la balanza?

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Identificar estresores

Recomendaciones del lado de los estresores

Recomendaciones generales

Identificar síntomas y estresores

Priorizar tareas y responsabilidades y plantearse cambios vitales u organizatios

Metas realistas a corto plazo

Buscar ayuda / apoyo social / delegar

Detectar pensamiento intrusivos y disfuncionales

Ser asertivo

Se flexible contigo mismo / evitar rigideces

Criterios

- Ayudan a responder a la pregunta «¿qué hago yo ahora?»

CRITERIO FÍSICO **CRITERIO RACIONAL** **CRITERIO EMOCIONAL** **CRITERIO SOCIAL**

CRITERIO PERSONAL Y ÚNICO

How To Reduce, Prevent and Cope with Stress

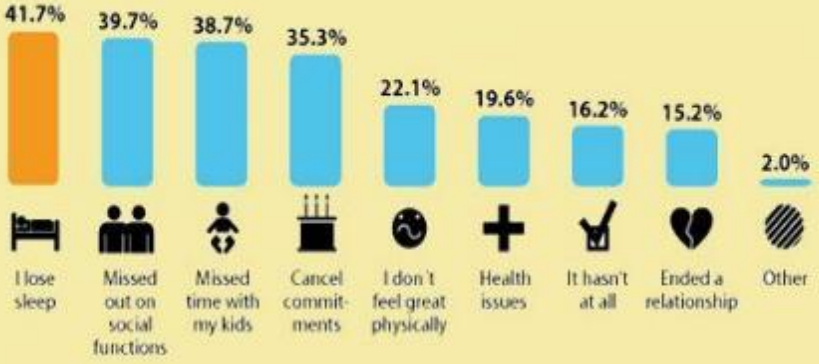
TOP 3 CAUSES OF STRESS

Job Presssure

Money Worries

Health Concerns

How has your job impacted your personal life?



HOW TO FIGURE OUT IF AN EMPLOYEE IS STRESSED

Anger and Irritability

Poor Memory

Lower Quality of Work

Change in Working Hours

Fatigue

Bad Time Management

HEALTHIER WAYS TO MANAGE STRESS

AVOID UNNECESSARY STRESS

Learn how to say "no" – Know your limits and stick to them.
Take control of your environment – If the evening news makes you anxious, turn the TV off.
Avoid hot-button topics – If you get upset over religion or politics, cross them off your conversation list
Pare down your to-do list – Analyze your schedule, responsibilities, and daily tasks

ACCEPT THE THINGS YOU CAN'T CHANGE

Don't try to control the uncontrollable. Many things in life are beyond our control— particularly the behavior of other people.
Look for the upside. As the saying goes, "What doesn't kill us makes us stronger."
Share your feelings. Talk to a trusted friend or make an appointment with a therapist.
Learn to forgive. Accept the fact that we live in an imperfect world and that people make mistakes.

ALTER THE SITUATION

Express your feelings instead of bottling them up. If something or someone is bothering you, communicate your concerns in an open and respectful way
Be willing to compromise. When you ask someone to change their behavior, be willing to do the same.
Be more assertive. Don't take a backseat in your own life.
Manage your time better. Poor time management can cause a lot of stress

MAKE TIME FOR FUN AND RELAXATION

Set aside relaxation time. Include rest and relaxation in your daily schedule.
Connect with others. Spend time with positive people who enhance your life.
Do something you enjoy every day. Make time for leisure activities that bring you joy, whether it be stargazing, playing the piano, or working on your bike.
Keep your sense of humor. This includes the ability to laugh at yourself.

ADAPT TO THE STRESSOR

Reframe problems. Try to view stressful situations from a more positive perspective.
Look at the big picture. Take perspective of the stressful situation.
Adjust your standards. Perfectionism is a major source of avoidable stress
Focus on the positive. When stress is getting you down, take a moment to reflect on all the things you appreciate in your life, including your own positive qualities and gifts.

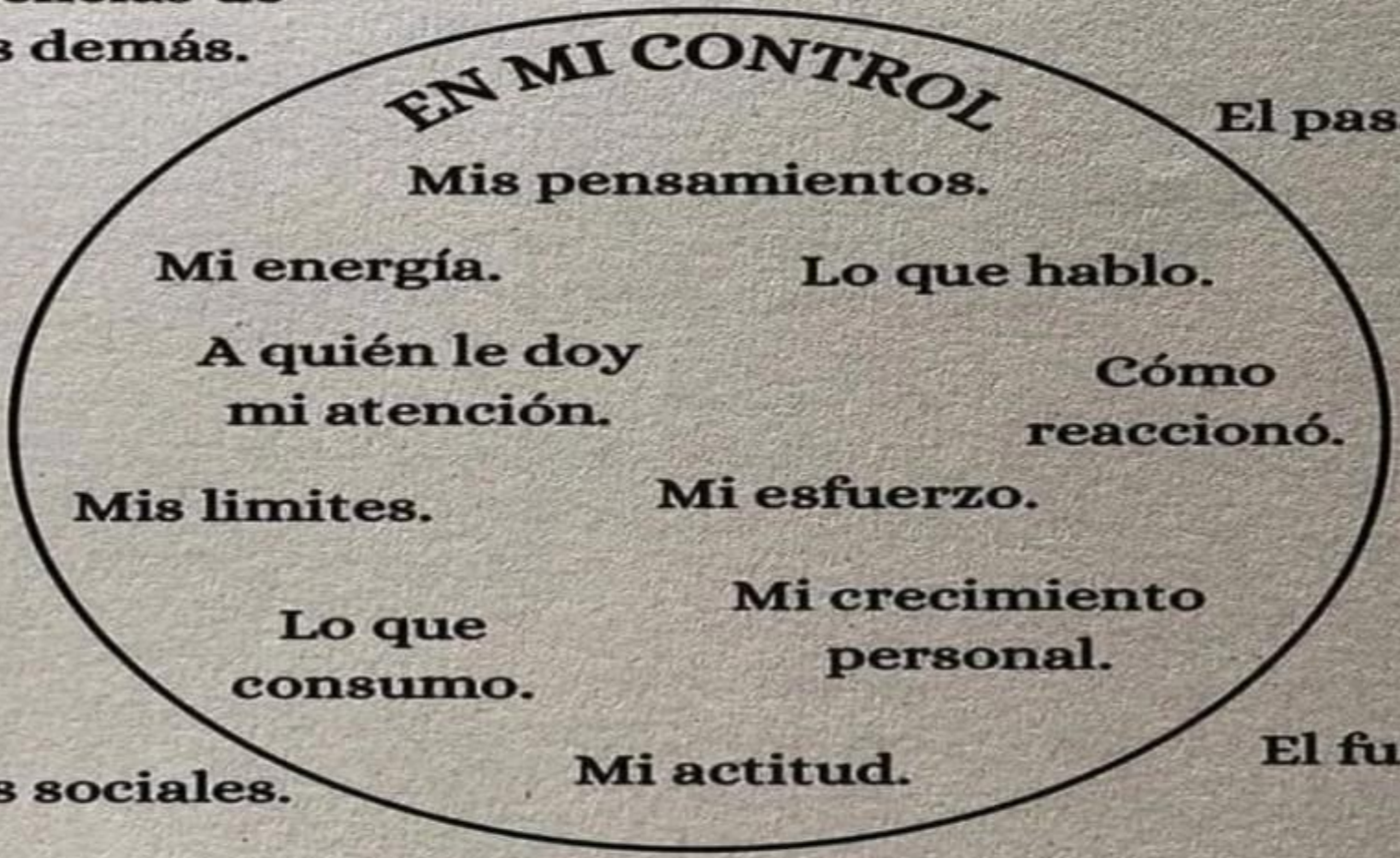
ADOPT A HEALTHY LIFESTYLE

Exercise regularly. Physical activity plays a key role in reducing and preventing the effects of stress.
Eat a healthy diet. Well-nourished bodies are better prepared to cope with stress, so be mindful of what you eat.
Reduce caffeine and sugar. The temporary "highs" caffeine and sugar provide often end in with a crash in mood and energy.
Avoid alcohol, cigarettes, and drugs. Self-medicating with alcohol or drugs may provide an easy escape from stress, but the relief is only temporary.

SOURCE:
WWW.HELPGUIDE.ORG

GOURMANDIA .NET

FUERA DE MI CONTROL



Creencias de los demás.

Los rumores.

El pasado.

Redes sociales.

El futuro.

Los errores.

Opiniones de los demás.

Comportamiento de los demás.

¿Trabajar los dos lados de la balanza?

Recomendaciones generales

Alimentación

Ejercicio

Descanso

Tiempo Libre

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Recomendaciones del lado de la compensación

Alimentación

Observa tu manera de comer

Distingue el hambre emocional del físico

Establecer 5 ingestas al día incluso sin apetito

Vitamina C por las mañanas

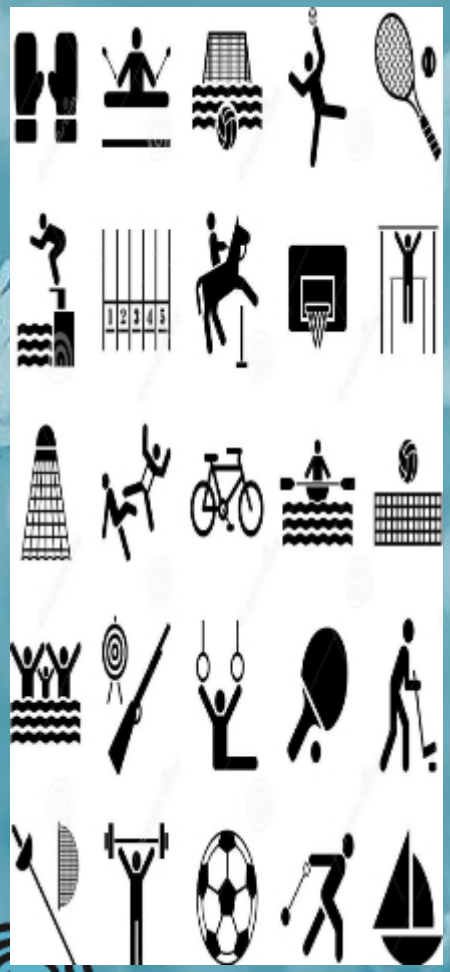
Triptófano por las noches (plátano, leche…)

Evita alcohol y excitantes (cafeína, teína)

Evita sobre-ingesta de azúcar

Disfruta del momento de la comida

Recomendaciones del lado de la compensación



Ejercicio

Practicar deporte genera endorfinas y ayuda a relajarnos

El deporte evita rumiar preocupaciones

Pasea media hora al día

Idealmente durante la mañana o a primeras horas de la tarde

Comparte con familiares y amigos

Relajación después del ejercicio

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Descansar las horas adecuadas

Descanso

Evaluar nuestra necesidad de descanso

Sueño reparador vs. no reparador

Siesta vs. no siesta

Higiene del sueño:

Ritual de sueño

Acostarse y levantarse siempre a la misma hora

Ir a la cama solo a dormir

No estar en la cama más de 30 minutos sin dormir

Levantarnos y realizar actividad no excitante

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Cultivar el lado social

Tiempo libre

¿Hasta qué punto consideras necesario realizar actividades agradables?

¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a realizar actividades agradables?

El tiempo libre es fundamental porque:

Desdramatiza preocupaciones

Nos acerca a los demás

Fortalece autoestima

Evita rumiaciones

Fomenta actitud positiva ante la vida

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Técnicas de manejo de estrés

Técnicas de manejo de estrés

Relajación
Muscular Progresiva

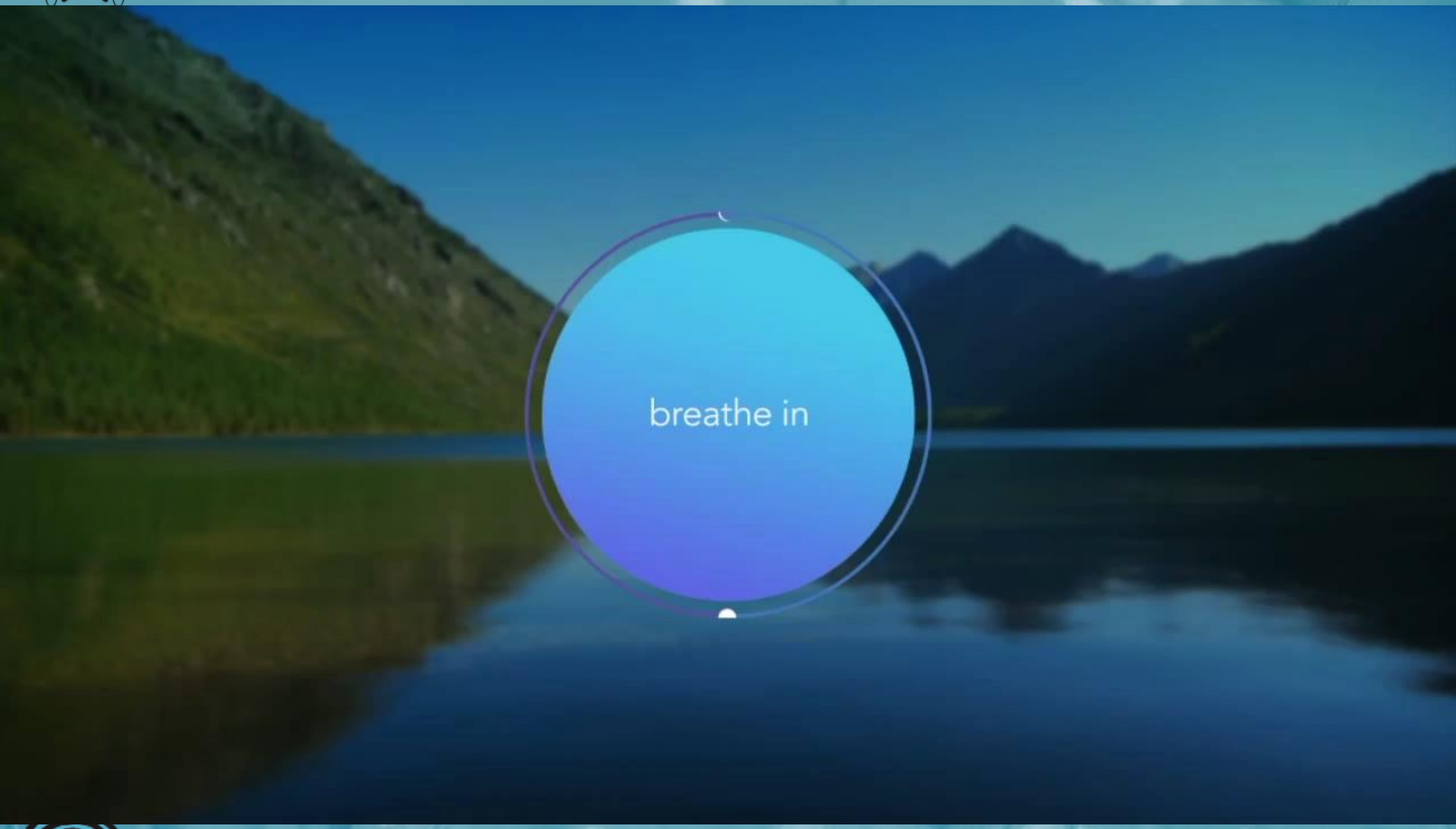
Respiración
Diafragmática

Meditación /
Mindfulness

Relajación
Autógena

Javier Bardón Treceño – Psicólogo General Sanitario

Técnicas de manejo de estrés



Tipos de Meditación

Existen varios tipos de meditación que varían, principalmente en cómo se aplica la técnica a la hora de meditar. Algunas tipos de meditación:

1. Meditación Budista. Basada en las enseñanzas de Buda.
2. Meditación Trascendental. Se puso muy de moda en los años 70.
3. Meditación Vipassana (tradición indú: ver las cosas tal como són).
4. Mindfulness y su derivada terapéutica MBSR.
5. Meditación Zen (tradición japonesa).
6. Meditación Autógena.

Meditación Autógena

Background

- Technique developed by Johannes Heinrich Schultz (pictured)
- First Published in 1932
- Abbe Faria and Emile Coue are the forerunners
- Herbert Benson, MD, a Harvard professor also did significant research in the area

Schulz lo llamó ejercicios de concentración relajativa

Qué decía Schultz?

El decía que hay un **método** de utilizar la mente o, mejor dicho, de utilizar la atención que genera un estado de especial de conciencia (especial quiere decir que es distinto del estado normal en el que estamos siempre). Es ligeramente diferente.

En general, este tipo de estados inducidos se conocen como estados de amplificación de conciencia.

En este estado especial el sistema neurovegetativo se equilibra. Esto quiere decir que el sistema simpático funciona menos y el parasimpático funciona un poco más.

Qué significa que es un método?

Significa que puedes aprenderlo y practicarlo. La práctica de una técnica es imposible sin conocerla. Y para ello:

- Estar convencido de que se puede aprender.
- Estar decidido a aprender.
- Hacer el esfuerzo, es decir, hay que practicarlo. Luego «sale solo»

Un método significa que si sigues unas pautas puedes llegar a un resultado final.

Estado de relajación

- DISMINUCIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL
- MEJORA DE LA CIRCULACIÓN SANGUINEA
- NORMALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN
- SENSACIÓN DE ELIMINACIÓN DE TENSIONES
- RECUPERACIÓN FÍSICA Y MENTAL
- AUMENTO DE LA OXIGENACIÓN CEREBRAL
- MEJORA EN LA CALIDAD DEL SUEÑO

¿Cómo se medita en meditación autógena?

- Postura física – cómoda
- Posición mental – aceptación pasiva
- Concentración y enfoque atencional en la sensación y en el mantra

¿Cómo se medita en meditación autógena?

- Postura física:
  - Cómoda pero sin llegar a caer
  - Relajar el cuello y los codos
  - Manos sobre las piernas
  - Cabeza ligeramente hacia delante
  - Cerrar los ojos

¿Cómo se medita en meditación autógena?

- Postura mental:
  - No hacer nada
  - Aceptar todo lo que ocurra: aceptación pasiva (todo te da igual, para bien o para mal)
  - No hacer nada es difícil, vamos a hacer una pequeña prueba…

¿Cómo se medita en meditación autógena?

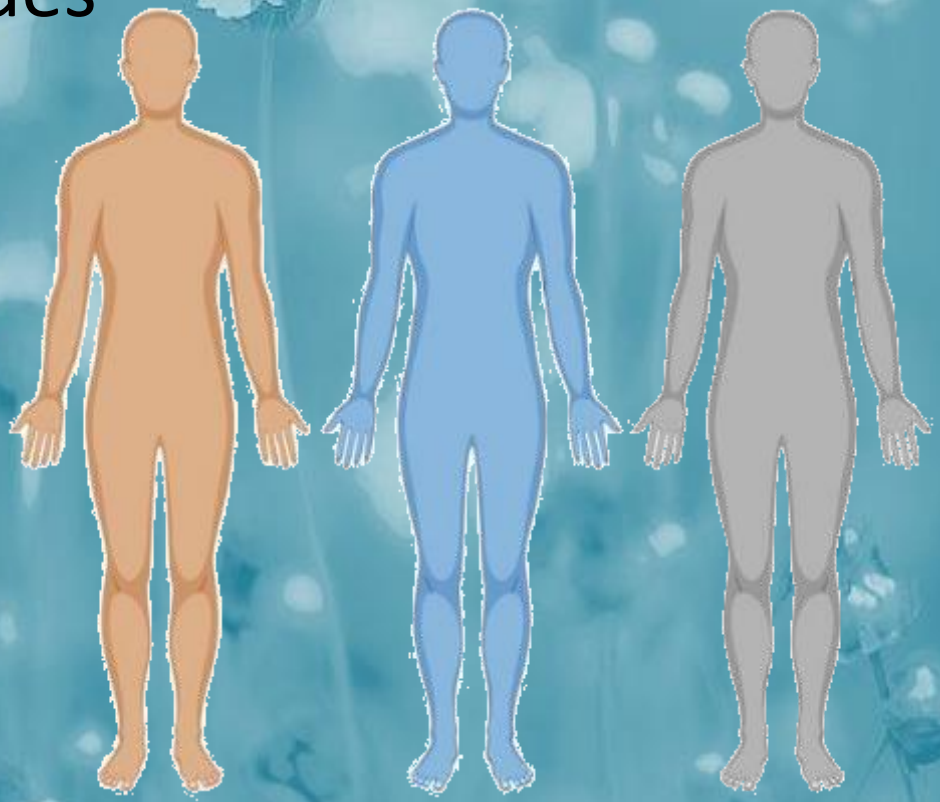
Ejercicio: No pensar en nada durante un minuto

¿Cómo se medita en meditación autógena?

- Postura física – cómoda
- Posición mental – aceptación pasiva
- Concentración y enfoque atencional en la sensación y en el mantra

¿Cómo se medita en meditación autógena?

Práctica para esta semana: foco en el peso en extremidades



Efectos que produce la meditación

- Calma (y un sentimiento de calma que se puede «recordar» a posteriori)
- Mejora de la atención
- Auto-percepción ampliada como resultado de la auto-observación (propiocepción y percepción de otras cosas)
- **«Descargas» autógenas**

Conceptos a comentar

En los estados de meditación el cerebro «actúa» por si mismo, es decir, sigue intentando resolver problemas y liberando tensiones. A veces, esta liberación de la tensión puede venir acompañada de pequeñas descargas tanto físicas como psíquicas que se llaman descargas autógenas.

Efectos que produce la meditación

- **«Descargas» autógenas**

¨Las descargas autógenas consisten en manifestaciones de tipo motor, sensorial o psíquico durante la práctica autógena que, según Luthe (1966), estaban relacionados con la historia traumática del individuo y que, finalmente son facilitadores de una eventual eliminación de la tensión psíquica acumulada¨

Luis de Rivera

Conceptos a comentar

Trauma Psíquico

Experiencia que, en un corto lapso de tiempo, produce una sobrecarga de excitación neuronal que no puede ser procesada (dirigida o «digerida») de la manera habitual y, por tanto, produce una alteración permanente en el funcionamiento del organismo

Kandel, psiquiatra autríaco

Conceptos a comentar

Traumas psicológicos. Hay varios tipos:

1. Vincular (se rompe un vínculo significativo)
2. De identidad
3. Vital (por una experiencial vital)
4. Microtraumas (son habituales en situaciones de acoso laboral)

Conclusión

Durante la meditación se pueden producir descargas autógenas, tanto físicas (eliminación de tensiones) como psicológicas (por procesamiento de microtraumas).

Estas descargas pueden ser molestas.

Con la práctica estas descargas desparecen.

Sentimientos y emociones

- La cuestión de los sentimientos no es si son buenos o malos, no es si te gustan o no te gustan
- La cuestión de los sentimientos es saber qué haces con ellos, de qué nos está informando
- Por ejemplo Culpa: Pena (he perdido algo) + Rabia (lo he hecho yo). Qué hago con la culpa? (por ejemplo restitución)

¿Cómo se medita en meditación autógena?

Práctica para esta semana: foco en el peso y en el calor

PESO

CALOR

Gracias