ESPERANZA RAMIREZ LUZCANDO

ID UB25263HPS33611

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

SUMMER 2013

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY

1. Introducción
2. Análisis de Temas
	1. Introducción a la Psicología
	2. Atención
	3. Sensación y Percepción
	4. Estados de Conciencia
	5. Aprendizaje
	6. Memoria
	7. Pensamiento y Lenguaje
	8. Inteligencia
	9. Motivación y Emoción
	10. Personalidad
	11. Bienestar, estrés, afrontamiento y adaptación
	12. Trastornos Psicológicos y Tratamientos Psicológicos.
	13. Comunicación e interacción social.
3. Conclusión
4. Bibliografía

Introducción.-

Para poder entender en que consiste la psicología, qué estudia y cuáles son los elementos que se van conociendo, el curso de introducción a la psicología brindara un acercamiento a la información de los procesos básicos en relación con el comportamiento humano y adaptativo.

Este curso tiene como objetivo dar a conocer las diferentes tendencias psicológicas existentes, introducir a la aplicación de los procesos psicológicos en la práctica profesional y desarrollar una actitud científica, analítica, crítica y reflexiva.

Dentro de este ensayo estaré presentando la información teórica de cada tema preparado para brindar las definiciones y el concepto completo de estos.

**2.** ANALISIS DE TEMAS

**2.1.** Introducción a la Psicología.-

La Psicología es la ciencia que estudia y trata la conducta y además los procesos mentales de los individuos. La conducta es uno de los temas más importantes de la Psicología ya que es el conjunto de acciones que presenta el hombre o animal que se visualizan y son reconocidas a lo largo de sus vidas. Así también como los procesos mentales que son las experiencias por las cuales los seres pasamos, mostrando subjetividad en las sensaciones, las percepciones, los sueños, los pensamientos, las creencias y los sentimientos. El objetivo de la psicología no solamente se centra en estudiar el comportamiento humano sino ver más allá de lo observado, es intentar explicarlo, predecirlo y, por último, modificarlo. La psicología nace siglos atrás, cuando filósofos y líderes religiosos se preguntaban por el comportamiento y pensamiento de los humanos queriendo entender y poder describir la naturaleza de este. Dejaron de llevarse por la intuición y las experiencias que vivían y fueron buscando información concreta a través de las observaciones sistemáticas y los experimentos controlados para encontrar respuestas claras.

La psicología es hija de la filosofía, ciencia que se ocupa de dar respuestas a través del razonamiento lógico, y la fisiología, ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos.

A continuación, mencionaré siete escuelas de la psicología.

* Estructuralismo.-

Su principal exponente fue Wilhelm Wundt (1838-1920). Padre de la psicología, fundador del primer laboratorio formal de psicología experimental en el año 1879 en la Universidad de Leipzig en Alemania. Wundt empleaba la introspección analítica para sus investigaciones. Concluyó en que toda experiencia psicológica tenía varios elementos que había que estudiar. Su objeto de estudio se centra en la estructura de la mente y la conciencia. Wundt es considerando como el precursor de la escuela estructuralista. Tuvo como discípulo a Edward Titchener (1867-1927) quien definió el trabajo de su maestro como “estructuralismo” y lo dio a conocer en América.

* Funcionalismo.-

Tuvo dos personas representativas en la escuela:

* William James (1842-1910) filósofo y psicólogo, manifestó que el verdadero interés estaba en estudiar las funciones derivadas de nuestros pensamientos y sentimientos. Su propósito fue adaptar del organismo al ambiente.
* John Dewey (1859-1952) filósofo, psicólogo y pedagogo. Condujo la filosofía decretada hacia la educación, fundando la psicología escolar. Acotaba que la educación no tenía un contenido específico, tenía que estar basada en las necesidades de los estudiantes.

Estos desarrollaron muchos métodos de investigación, incluyendo cuestionarios, pruebas mentales y descripciones objetivas del comportamiento. Tanto ellos como otros pensadores funcionalistas deseaban acumular conocimientos que se pudieran aplicar a la vida cotidiana.

* Psicoanálisis.-

Sigmund Freud (1856-1939) médico y neurólogo austriaco, fue el principal exponente de esta corriente psicológica. Freud definió el psicoanálisis como un método que explora e investiga los procesos mentales inconscientes, que brinda una técnica para el tratamiento de las enfermedades mentales. Se centra en el análisis de los conflictos sexuales conscientes que se originan en la niñez.

* Conductismo.-

Estudiaba la conducta humana afirmando que esta se adquiría a lo largo de la vida y no era innata. Testificaba que las reacciones y las respuestas que presentaban los seres ante un estímulo eran aprendidas. El creador de esta tendencia fue John Watson (1878-1958) un psicólogo estadounidense. Consideraba que la observación científica a la mente humana era la única y verdadera ciencia psicológica que funcionaba.

Otro de los seguidores de esta tendencia fue Burrhus F.  Skinner (1904-1990) quien con su conductismo radical decía que toda conducta se halla siempre completamente determinada, nunca hay [libertad](http://www.monografias.com/trabajos14/la-libertad/la-libertad.shtml) de elección.

* Psicología de la Gestalt.-

"El todo es más que la suma de sus partes”

Sus ideas siguen los principios del isomorfismo[[1]](#footnote-1) y el totalismo[[2]](#footnote-2).

Su principal exponente y fundador el psicólogo alemán Max Wertheimer (1880-1943) pensaba que la verdad estaba determinada por la estructura total de la experiencia más que por sensaciones o percepciones individuales.

Otro de los exponentes de esta corriente fue el psicólogo Wolfgang Köhler (1887-1967) Su aportación más relevante fue el concepto de aprendizaje por Insight.

* Humanismo.-

El humanismo además de ser una corriente en la psicología es una filosofía que sitúa al hombre, la naturaleza, la humanidad y el universo como un todo racional, afinado e inmejorable.

En la escuela del Humanismo encontramos a dos personas que fueron los representantes de esta, Abraham Maslow (1908-1970) quien junto Carl Rogers (1902-1987) fundaron esta corriente humanista.

* Psicología Cognitiva.-

La psicología cognitiva es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir, los procesos mentales implicados en el conocimiento. Los principales exponentes fueron Jean Piaget (1896-1980) quien formulo una teoría que explicaba, esencialmente, el desarrollo cognitivo haciendo énfasis en la formación de estructuras mentales, y Donald Broadbent (1926-1993) conocido por sus aportaciones dentro del marco cognitivo al estudio de la atención.

Ahora mencionare algunas de las diferentes áreas de especialización que encontraremos en la psicología:

* Psicología Clínica
* Psicología Educativa
* Psicología Social
* Psicometría
* Psicología Fisiológica
* Psicología Experimental
* Psicología de la Personalidad
* Psicología del Trabajo y las Organizaciones
* Psicología Forense
* Psicología del Deporte, etc.

En la Psicología existen 3 tipos de investigación

* La Descripción: Es un método de investigación que utilizan los psicólogos para observar y describir la conducta y los procesos mentales de los individuos a través de estudios, muestras aleatorias de una población y observaciones naturalistas.
* La Correlación: Una correlación es una medida estadística de relación: nos revela hasta qué punto dos cosas varían al unísono y por tanto con qué precisión cualquiera de ellas predice a la otra.
* La Experimentación: Este método lo utilizan para construir una realidad controlada. Es así que mediante la observación, manipulación, registro de las variables llegan a los resultados deseados.

**2.2.** Atención.-

Entendemos que la atención es un proceso de la mente mediante el cual se definen los objetos de interés y de apatía. Entramos en un estado de observación y alerta para tomar conciencia de lo que pasa a nuestro entorno. De acuerdo a la perspectiva brindada por las diferentes escuelas psicológicas, se observan diferentes opiniones sobre el tema, por ejemplo:

* La Atención según la escuela Estructuralista:

Es un estado de conciencia que implica una nitidez sensorial.

* La Atención según la escuela Funcionalista:

Es una función activa del organismo basada en las emociones y la adaptación.

* La Atención según la escuela Gestalt y Conductista:

Rechazaron la información de los procesos de la atención.

* La Atención según la escuela Cognitivista:

Brindaron un gran valor a la información que llegaba mediante la atención.

Funciones de la Atención.-

* Controlar la capacidad cognitiva.
* Activación del organismo hacia situaciones nuevas.
* Evita la excesiva carga de información.
* Motiva al ser a desarrollar nuevas habilidades.

Tipos de Atención.-

* Atención Interna o Externa: Se califica de esta manera a la capacidad de atención dirigida hacia los procesos mentales u otros tipos de estimulación externas.
* Atención Voluntaria o Involuntaria: Se diferencian por la actitud activa o pasiva. En la Voluntaria es uno mismo el que decide cuanta atención aplicar, mientras que la involuntaria es el estímulo lo que atrae la atención de uno.
* Atención Abierta e Encubierta: En la atención abierta acompaña una serie de respuestas motoras que se aprecian ante un observador ya que se producen gestos, posturas o actitudes. Por otro lado, la atención encubierta no se aprecian gestos ni movimientos ya que la atención está en un nivel subjetivo.
* Atención Dividida y Selectiva: Se califica dependiendo del interés, en la atención dividida se cuenta con más de un estímulo en un campo y reparte los recursos entre estos. Mientras que la atención selectiva se concentra en un solo estimulo alcanzando una concentración mucho mayor.
* Atención Visual y auditiva: Se miden dentro de una función de la modalidad sensorial. La atención visual se relaciona más con los conceptos espaciales. Mientras que la atención auditiva se relaciona más con parámetros temporales.

Modelos teóricos sobre la atención.-

* Modelos de Filtro
* Modelo de capacidad limitada

Modelos de Filtro.-

Modelo de filtro rígido de Donald Broadbent (1958)

* Se procesa un mensaje en cada situación
* Modelo de filtro rígido se divide en tres situaciones: memoria sensorial, corto plazo y a largo plazo.
* El objetivo del filtro selectivo rígido es almacenar información relevante para no sobrecargar el canal de la memoria a corto plazo.

Este filtro rígido actúa en función de las propiedades que presenta el estímulo. Según el resultado que aporta la experiencia en el campo de la Escucha Dicótica que consistió en exponer simultáneamente dos estímulos auditivos se concluyó que el contenido fue asimilado fácilmente por uno de los oídos y no por ambos.

 Modelo de filtro atenuado de Anne Treisman (1964)

* Mientras un mensaje es atendido el otro es procesado seguidamente.
* Los estímulos son analizados en los receptores sensoriales en función de sus rasgos físicos.
* Pasan por un filtro.
* Se deducen los estímulos relevantes

La información no llega una por una sino que es seleccionada y se le da continuidad o no seguidamente.

Modelo de filtro de Deutsch y Deutsch (1963).

Según el modelo tardío los estímulos son igualmente analizados y alcanzan un significado. No se filtran ya que el filtro se encontraría mas adelante en el proceso cognitivo. Su función seria elegir la información que pasa a la memoria activa.

Modelo de capacidad limitada.-

Según el modelo de Kahneman la atención es considerada como un recurso limitado. La atención es un proceso dinámico central más que un resultado de una filtración automática.

Procesos Automáticos y Procesos Controlados.-

Shiffriny y Schneider (1977) sugirieron la existencia de los procesos automáticos y controlados para explicar el por qué las personas podrían realizar una o más cosas al mismo tiempo.

* Los procesos automáticos son aquellos que necesitan poca atención durante su realización. Se elaboran rápida y ágilmente, y de forma paralelas se pueden procesar.
* Los procesos controlados son totalmente lo opuesto a los procesos automáticos. Estos consumen mucha atención requieren de la memoria a corto plazo, suelen llevar un procesamiento cognitivo y llevan una importante participación consciente.

**2.3.** Sensación y Percepción.-

Sensación:

Básicamente la sensación se basa en detectar mediante los sentidos la información del mundo físico que luego se convierte en información nerviosa procesando las diferentes sensaciones que detectan los sentidos:

* Vista
* Tacto
* Olfato
* Gusto
* Oído

La Sensación es la estimulación de los receptores sensoriales. Son células que transportan los estímulos físicos en impulsos nerviosos para que lleguen al sistema nervioso central.

Conceptos relacionados a la sensación, características y funciones:

* Psicofísica: Disciplina que estudia las manifestaciones físicas y la intensidad de productividad de sensaciones.
* Umbral Absoluto: Es la mínima intensidad que transmite un estímulo para que pueda ser detectado conscientemente.
* Umbral Diferencial: Diferencia mínima en la intensidad para que los estímulos se detecten conscientemente como diferentes.
* Ley de Weber: Establece que el umbral diferencial es una proporción y no una constante. Para diferenciar dos estímulos de alta intensidad se requiere una mayor cantidad que para diferenciar dos estímulos de baja intensidad.
* Teoría de detección de señales: Se Busca el estudio psicofísico del rendimiento sensorial humano apartándose del estudio de la sensación.
* Estímulos Subliminales: Son detectados con baja intensidad por debajo del umbral absoluto. Produce un efecto débil ya que es percibido inconscientemente.
* La Adaptación: Ajustes a la estimulación sensoria. Se pierde la sensibilidad ya que la estimulación es prolongada.

Percepción:

La información sensorial es organizada e interpretada mediante un proceso. Se hallan diferentes teorías sobre el tema. Según la escuela de la Gestalt y su tema principal, la percepción, destaca que cuando el ser humano recibe varias sensaciones, esta las organiza en un conjunto.

Tipos de Percepción

**Percepción de la Forma**

La Percepción no es capaz de comprender un número ilimitado de elementos frente a una cantidad excesiva de elementos, los rechaza. Esto hace que nuestro sistema de percepción los organice y perciba el conjunto y luego identifique las partes.

* Figura y Fondo: El principio de Gestalt explica la capacidad de percibir formas. Según este, podemos distinguir formas, en tanto, un conjunto de estímulos sobresalen de orto conjunto de estímulos. La relación de Figura-Fondo es reversible. En ocasiones el

fondo puede ser la figura y viceversa, igual los estímulos son organizados en una figura que nos permite contrastar con un fondo.

* Agrupación: Una vez que la figura de fondo esta separada se organizan las figuras para darle un sentido. Rápidamente se procesan diferentes características fundamentales: color, movimiento, contraste entre las luces y las sombras (Treisman, 1987)

Reglas que sigue nuestra mente para dar forma y orden a estas sensaciones elementales:

* Principio de Proximidad: Agrupa objetos que están próximos, o sea, uno cerca del otro.
* Principio de Similaridad: Agrupa objetos que son similares en apariencia.
* Principio de Continuidad: e dar continuidad a figuras discontinuas con el propósito de percibir una totalidad con sentido.
* Principio de cierre: Une partes con el propósito de percibir una figura completa.

**Percepción de la Profundidad**

Se podría decir que es una percepción en tercera dimensión. Se refiere básicamente a la relación de distancia de los objetos con respecto al observador. El cerebro percibe la profundidad mediante dos tipos de claves.

1. Las Binoculares

Nombradas así porque dependen de la información que proveen los ojos a una misma vez.

* Disparidad Retiniana: Es la diferencia del ángulo en que una imagen proyecta en la retina del ojo. El cerebro utiliza esta diferencia para detectar la profundidad.
* La Convergencia: Pista binocular dada por la tensión muscular en cada ojo según la cercanía del objeto.
1. La Monoculares

Provistas por un solo ojo para captar la distancia. Pistas monoculares:

* Tamaño relativo.
* Interposición.
* Luminosidad relativa.
* Gradiente de textura.
* Altura relativa.
* Movimiento relativo.
* Perspectiva lineal.
* Luminosidad relativa.

**Percepción del Movimiento**

Nuestro cerebro calcula el movimiento en función de que el objeto que se aleja disminuye de tamaño y que los que se acercan aumentan de tamaño.

* Movimiento estroboscópico: Interpretación del cerebro hacia el movimiento continuo de imágenes de manera continua y a elevada velocidad.
* Constancia Perceptiva: Percibe que algo continúa idéntico aun cuando la información sensorial indica cambios. La constancia es muy importante ya que mantiene el orden en la percepción. Ejemplos de Constancia:
* Constancia de tamaño.
* Constancia de color.
* Constancia de textura.
* Constancia de forma.
* Constancia de luminosidad.

Ilusiones Perceptivas:

Se conoce la equivocación del cerebro ante una imagen, mayormente en cuanto a la forma y al tamaño. La información que se recibe sensorialmente es correcta, el error es al interpretarlo. Ejemplos de Ilusiones:

* Ilusión del Pozo.
* Ilusión de Tichener.
* Ilusión de M­ûller-Lyer.
* Ilusión de Zolner.
* Ilusión de Muro.

**2.4.** Estados de Conciencia.-

La conciencia es el acto “psíquico” mediante la persona se percibe a sí misma en el mundo sobre su existencia y relación en él. Un estado normal de conciencia está asociado a la mayor parte de las horas de vigilia. Existe una gran variabilidad individual o subjetividad en su experiencia. Esta varía en función del tiempo, el medio físico y la cultura del ser.

**Estados alterados de conciencia:**

Es una condición diferente al estado de vigilia, o sea, distinta al estado propio en la que estamos despiertos.

**Estados alterados:**

* Alteración del pensamiento.
* Perdida de la noción del tiempo.
* Pérdida de control.
* Cambios en la expresión de emociones.
* cambio en la imagen corporal.
* Alteraciones Perceptivas.
* Cambio en el sentido o significado.
* Sensación de incapacidad para describir algo.
* Sensación de rejuvenecimiento.
* Hipersugestionabilidad.

**El Sueño:**

El sueño es parte de las actividades que realizamos diariamente. Es un proceso de relajación y recuperación donde entramos en un estado de pérdida de conciencia reversible, periódica y natural.

Ritmos Biológicos: Un ritmo biológico es un cambio fisiológico periódico, presenta variaciones temporales por periodos. Estos son controlados por relojes biológicos internos.

Tipos de Ritmos Biológicos (Clasificación basada en Myers, 2005):

* Ciclos anuales.
* Ciclos de veintiocho días.
* Ciclos de veinticuatro horas (ritmos circadianos).
* Ciclos de noventa minutos.
* Ciclos de < 30 minutos.

Ritmos circadianos:

Son relojes biológicos que marcan los procesos que se reiteran cada 24 horas. También se observan en otras especies como los animales y las plantas.

Etapas de Sueno:

Comúnmente quienes duermen pasan a través de cinco etapas de sueño distintas. Un solo ciclo de sueno toma alrededor de 90 a 110 minutos. Son agrupados en dos tipos de sueños:

* Sueño REM: En esta etapa el cuerpo toma un estado donde los músculos se paralizan temporalmente, la respiración aumenta, los ojos se agitan muy rápido, entre otras actividades que se producen en otros sistemas corporales.
* Sueno No-REM: Aunque las otras etapas sean diferentes, etas se agrupan para formar este conjunto.

**Los Sueños:**

El sueño es una realidad virtual que se experimenta al dormir. Es un procedimiento sin un patrón a seguir. Una de sus características es que el primer sueno se produce luego de una hora de dormirse y su duración es de 1 a 10 minutos.

En algunos casos las personas no recuerdan que han sonado ya que el grado de recuerdo varía. Eso se debe a muchas probabilidades como:

* Represión de pensamientos ansiosos.
* Estado amnésico dependiente del estado de conciencia.
* Los sueños tienen que ser olvidados por necesidad fisiológica.
* Combinación psicológica y fisiológica.

Comúnmente los sueños que podríamos experimentar serán de acontecimientos que normalmente presentamos y experiencias diarias.

**Trastornos del sueño:**

Clasificación:

* Disomnias: Manera en la que se ve afectada la duración, la cantidad y la calidad del sueño por el insomnio o trastorno del ritmo Vigilia-Sueno.
* Parasomnias: Trastornos coincidentes durante el sueño, por ejemplo: Sonambulismo, Pesadillas o terrores nocturnos.

**2.5.** El Aprendizaje.-

Cambio de comportamiento mental o explicito, producto de la exposición de estímulos para la supervivencia del organismo. Una de las formas de aprendizaje del ser humano es la experiencia, aunque posemos conductas innatas y también conductas que vamos adquiriendo. El aprendizaje por asociación es la forma de aprender más común. Existen dos tipos de aprendizaje:

1. Aprendizaje asociativo: aprendizaje de que ciertos acontecimientos tienen lugar juntos.

Condicionamiento Clásico:

Proceso de aprendizaje con el cual el organismo aprende a responder a un estímulo que anteriormente ignoraba.

Descubierto por Pavlov quien desarrollaba experimentos en su laboratorio con perros. Donde desarrolló numerosos estudios que fueron la base del condicionamiento clásico. Además de Pavlov encontramos a Watson quien consideraba la forma de entender las acciones humanas era a través del estudio de su comportamiento observable.

Condicionamiento Operante:

Es el proceso por el cual el organismo asocia los actos con determinadas consecuencias para eliminar una situación perjudicial. Este tipo de condicionamiento fue propuesto por Skinner como herramienta de cambio en las acciones humanas.

 El Castigo:

El castigo ocurre cuando la respuesta instrumental va seguida de un estímulo aversivo. Existen dos tipos de castigo, el positivo; administrando un estímulo indeseado para la persona; y el negativo, administrando un estímulo deseado para la persona. Se ha demostrado que el castigo puede tener ventajas pero también presenta desventajas ya que la persona no vincula el castigo con la respuesta.

Pese a que el condicionamiento operante ha recibido quejas sigue siendo empleado en diversos casos como el trabajo, el hogar, en la escuela y en la vida personal.

1. Aprendizaje Observacional: Se produce al observar la conducta de otro individuo imitándola, cambiando la propia conducta. Se produce más en la infancia ya que es una habilidad esencial para la evolución. Así como podemos imitar un comportamiento bueno o ejecutar una serie de acciones, el aprendizaje observacional también presenta consecuencias como fomentar conductas no deseadas antisociales.

**2.6** La Memoria.-

La memoria es la capacidad que tiene nuestra mente para ir almacenando nuestras experiencias y recordarlas en un momento dado. Consta de diferentes procesos y etapas:

Procesos de Memoria;

* Codificación o registro de la información recibida.

Codificación Automática: recopilación de información no tal importante como el tiempo el espacio y la frecuencia.

Codificación Intencionada: recopilación de información que requiere atención y esfuerzo.

* Almacenamiento de la información permanentemente.

Memoria Sensorial: Capacidad para registrar sensaciones que percibes a través de los sentidos y procesar cantidad de información a la vez durante corto tiempo. Los almacenes más estudiados han sido el visual y el auditivo:

-Icónica: Estímulos visuales que permanecen en la memoria por décimas de segundo.

-Ecoica: Estímulos auditivos que podemos recordar por ¾ de segundo.

Memoria a Corto Plazo: Capacidad para registrar información y procesarla, aunque al igual que la memoria sensorial esta puede retener la información durante un periodo corto de tiempo.

Memoria a Largo Plazo: Tiene la capacidad de almacenar información ilimitadamente. Es comúnmente conocida como la memoria en general ya que se almacenan recuerdos, imágenes, paisajes, olores y todas las experiencias que vivimos a lo largo de nuestras vidas.

* Recuperación o recordar la información que fue almacenada para ser usada en una actividad o proceso.

-Recuerdo: recuperación de información.

-Reconocimiento: identificación de elementos e información aprendidos anteriormente.

-Reaprendizaje: tiempo empleado en volver a aprender un tema ya visto anteriormente.

El Olvido

No necesariamente la memoria almacena toda la información que hemos aprendido o las cosas que hemos experimentado. Por lo tanto solamente nos acordamos de lo verdaderamente importante.

La Construcción de los Recuerdos

No siempre nuestros recuerdos se almacenan exactamente igual sino que nosotros los construimos utilizando información almacenada y en ocasiones agregando detalles.

**2.7** Pensamiento y Lenguaje.-

El Pensamiento es un proceso mental que establece conexiones entre ideas o representaciones.

Resolución de Problemas:

Fases de Resolucion de problemas:

1. Orientacion hacia el problema:
2. Definicion y Formulacion del Problema
3. Generacion de Alternativas
4. Toma de Decisiones.
5. Puesta en marcha y verificación.

El Lenguaje es la forma de comunicación más común entre los seres humanos, este puede darse de modo oral al hablar y de forma escrita cuando escribimos algo.

Estructura del Lenguaje

|  |  |
| --- | --- |
| FONEMA | Unidades de sonido más pequeñas características del lenguaje hablado. |
| MORFEMA | Unidad significativa más pequeña de una lengua, puede ser una palabra o un fragmento de una palabra |
| GRAMATICA | Conjunto de normas de una lengua que nos permite comunicarnos con los demás y comprenderlos. |
| SEMATICA | Conjunto de normas mediante el cual extraemos el significado de los morfemas, las palabras y las frases de una lengua, estudio del significado |
| SINTAXIS | Normas para combinar las palabras de una lengua en frases gramaticalmente correctas. |

(Obtenido de la Universidad de Alicante. Estructura del Lenguaje)

**2.8** La Inteligencia.-

La inteligencia es la capacidad de adquirir conocimientos y poder utilizarlos en situaciones que lo requieran. Una persona inteligente puede ser definida por sus conocimientos, por la rapidez al solucionar problemas, por su estado de madurez, etc.

¿Cómo se podría medir la inteligencia?

De acuerdo a la definición de la inteligencia es difícil afirmar que se podría medir el grado de inteligencia ya que se refiere a experiencias que pasamos. Una de las formas mas comunes que existen para medir la inteligencia es la realización de una prueba, o también llamado test.

Tipos de Test:

Pruebas de aptitud: Propósito de predecir la capacidad de un ser para aprender nuevas habilidades.

Pruebas de rendimiento: Propósito de evaluar lo aprendido por un sujeto.

**2.9.** Motivación y Emoción.-

Motivación

Energía, disposición de tiempo, un objetivo planteado, voluntad e interés es lo que necesitan las personas para lograr alcanza su meta.

Teorías de la Motivación

1. Teoría de los instintos - Psicología evolucionista:

Fue una de las primeras teorías que investigo sobre el origen de la motivación. Esta consideraba que la conducta era controlada por los instintos específicos. Hoy en dia esta teoría no es considerada ya que no explica el porqué de dichos instintos, ni su funcionamiento en términos de motivación.

1. Teoría de reducción de impulsos

Esta teoría llego en reemplazo de la teoría de los instintos. Esta menciona que una necesidad crea una tensión estimulada que nos impulsa hacia la satisfacción. O sea que cuando la necesidad y un incentivo se dan juntos, estos nos impulsan hacia la satisfacción.

1. Teoría de la Excitación

Según la teoría las personas tratamos de conservar un determinado nivel de simulación y actividad buscando un equilibrio. Los investigadores dicen que las personas nos sentimos impulsados a experimentar estímulos a pesar de tener satisfechas nuestras necesidades.

1. La Jerarquía de las necesidades (Abraham Maslow)

Maslow consideraba que las diferentes necesidades se encontraban ordenadas jerárquicamente determinando que las necesidades primarias debían ser satisfechas primero que las necesidades más complejas. Las ordeno en una pirámide.



El Hambre

Está situada en la base de la pirámide de necesidades según Maslow. Es la sensación que se experimenta a raíz de las variaciones en la química del cuerpo y del cerebro.

* Glucosa: sentimos hambre cuando el nivel de azúcar es bajo.
* Hipotálamo: regula el peso del cuerpo.
* Índice metabólico basal: Tasa corporal básica de gasto de energía.
* La importancia del punto de ajuste: es el punto donde está fijado el peso de la persona. Cuando el peso de la persona es menor que el fijado se produce un aumento de hambre para recuperar el peso perdido.

Algunos trastornos alimenticios

* Anorexia Nerviosa: es un trastorno de la conducta alimentaria, caracterizada por la pérdida provocada de peso. Se sobrevalora la importancia que tiene la forma

corporal ya que se percibe una imagen distorsionada más grande de lo que realmente es.

* Bulimia Nerviosa: es un trastorno alimenticio y psicológico que adoptan las personas cuando muestran temor a engordar, se caracteriza por el consumo excesivo de alimentos para luego expulsarlos a través de vómitos provocados.

La Motivación Sexual

La psicología de la motivación sexual intenta describir y explicar las conductas sexuales y prestar tratamiento a los trastornos sexuales.

Estas conductas sexuales se dan dependiendo del lugar y el momento. Las hormonas sexuales en el caso de los hombres la testosterona, y en el caso de las mujeres los estrógenos, controlan el desarrollo de las características sexuales y activan la conducta sexual. Mucho influyen estas hormonas en el comportamiento sexual.

Las fantasías sexuales son estímulos sexuales imaginados que influyen sobre la excitación sexual del ser humano, al contrario de los trastornos sexuales como por ejemplo la eyaculación precoz o el vaginismo, que afecta al funcionamiento sexual.

Motivación en el Trabajo

El tema de la motivación en centros laborales cada vez se ha ido ampliando más, gracias a los estímulos que se presentan a los trabajadores, los motivan a trabajar positivamente y así alcanzar las metas trazadas. Veremos dos campos de investigación- aplicación:

* Psicología de selección de personal:

Aplica conocimiento para evaluar y seleccionar a los trabajadores, identificado sus aptitudes para las tareas a desarrollar en la organización.

* Psicología Organizacional:

Aplica conocimientos, habilidades y técnicas propias de la psicología con el objetivo de producir bienestar a los miembros de las organizaciones.

1. **La Emoción:**

Las emociones son posiciones que tomamos los seres humanos respecto al entorno que nos rodea. Fisiológicamente las emociones son respuestas de diversas estructuras biológicas como las expresiones, el todo de voz, los músculos, con el propósito de fijar un comportamiento óptimo. Existen diferentes teorías sobre las emociones, mencionare 3 de las principales.

* Teoría Periférica de James (1884) y Langen (1885)

Esta teoría refiere que las emociones son respuestas a la información que surge de la periferia.

* Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938)

Esta teoría refiere que nuestras emociones son respuestas fisiológicas y experiencias subjetivas de la emoción ante un estímulo.

* Teoría de los dos factores Schachter-Singer (1962)

Esta teoría refiere a que las emociones son producidas por cambios fisiológicos que presentamos por la recepción de un estímulo que observamos a nuestro alrededor.

Componentes de la Emoción

Fisiología: Refiere que parte de la actividad fisiológica comprometidas en las emociones son reguladas por la división simpática (excitación) y parasimpática (calma) de nuestro sistema nervioso autónomo

Expresión: Constantemente asociamos las emociones que presentan las personas con sus expresiones, el tono de voz que utiliza, y sus movimientos corporales.

**2.10** La Personalidad.-

Aspectos que distinguen a las personas una de la otra y persiste a través del tiempo y las situaciones.

Perspectiva Psicoanalítica:

La personalidad que atribuye nuestros pensamientos y acciones a motivaciones y conflictos inconscientes.

Inconsciente: Pensamientos, deseos, sentimientos o recuerdos inaceptables de que no tenemos conciencia. Se exploran por medio de la hipnosis o la asociación libre.

Freud enfatizaba que la formación de la personalidad era muy importante en los primeros años de la vida, ya que se desarrollan una serie de etapas psicosexuales y las restricciones de la sociedad.

Estructura de la Personalidad

* YO: Ejecutivo de la personalidad orientado a la realidad.
* ELLO: Impulsos que buscan el placer de los impulsos sexuales y agresivos básicos.
* SUPERYO: normas sociales internalizadas. Aporta los criterios de juicio y de las futuras aspiraciones.

Los seres humanos desarrollan su sexualidad a través de etapas:

* Etapa Oral (0-1 año)

Es la etapa que se caracteriza por obtener placer a través de la boca, por ejemplo, al comer o chupar.

* Etapa Anal (1-3 años)

Etapa que marca el desarrollo de obtener placer a través de la retención y expulsión de heces.

* Etapa Fálica (3-6 años)

Es la etapa donde los niños y niñas empiezan a explorar su cuerpo. Es en esta edad cuando descubren la existencia de sexos diferentes. Surge el complejo de Electra y Edipo.

* Etapa de Latencia (6-11 años)

En esta etapa los niños se concentraran en otros aspectos de su desarrollo como el aprendizaje de destrezas, socializan y desarrollan nuevas habilidades.

* Etapa Genital (adolescencia y edad adulta)

En esta etapa se experimentaran impulsos sexuales hacia la zona genital. se centra en la satisfacción de un placer heterosexual.

Perspectiva Humanista

Teoría de la Autorrealización de Maslow

Según la teoría de Maslow, el hombre cuenta con necesidades que van creciendo y cambiando a lo largo de la vida. A medida que va el hombre satisfaciendo las necesidades básicas, las necesidades más elevadas se vuelven predominantes.



Teoría Centrada en la Persona (Rogers)

Según la teoría de Rogers el hombre presenta una visión positiva incondicional.

Perspectiva de Tipos y Rasgos

Teoría de los 4 temperamentos de Hipócrates-Galeno

Acerca del cuerpo compuesto por cuatro sustancias básicas llamadas humores:

* Flemáticos
* Coléricos
* Sanguíneos
* Melancólicos

Teoría de los Somatotipos de Sheldon

Diferencia entre los tipos de cuerpo, en su capacidad de acumulación de grasa y sintetizador muscular. Se les nombra tipos somáticos y se dividen en tres:

* Ectomorfo (más delgado)
* Mesomorfo (mes musculoso)
* Endomorfo (tendencia a engordar)\

**2.11** Bienestar, Estrés, Afrontamiento y Adaptación.-

El Estrés

Es un estado producido por presencia de agobio o angustia. Cuando una persona recibe excesiva demanda, comienza a experimentar diferentes síntomas y ansiedad. La razón por la cual se produce el estrés, son los estresores.

Existen diferentes factores de estrés o de estresores, por ejemplo las catástrofes, las personas pueden sufrir de un estrés prolongado ya que no tienen control sobre los hechos, otro ejemplo son las complicaciones que vivimos cotidianamente, son pequeños estresores que pueden sumarse diariamente afectando la salud.

El estrés influye mucho en salud, este puede llevar a una persona a sufrir diferentes enfermedades además de afectar el estado de ánimo.

* Enfermedad psicofisiológica: enfermedad física relacionada con el estrés como la hipertensión.
* Adicciones al tabaco y alcohol.

¿Cómo enfrentar el estrés?

Para conseguir superar el estrés tenemos diferentes métodos como, hacer ejercicios físicos frecuentemente, estos además de ayudarte a tener un estado de ánimo alegre, ayuda a mejorar la salud física aumentando las capacidades cardiacas y pulmonares. Otra de las actividades que podrían realizarse es el yoga, este ayuda a la relajación y concentración.

Intervención y Cuidados de Salud

* Programas efectivos que tratan la información de los efectos que deja el tabaco.
* Contar con una buena nutrición.
* La obesidad es un problema relacionado con la nutrición, seguir un régimen de ejercicios y una dieta baja en grasas.

**2.12** Trastornos Psicológicos y Tratamientos Psicológicos.-

Los trastornos psicológicos son considerados conductas anormales. Estos problemas psicológicos como los trastornos de estados de ánimo, trastornos de ansiedad, entre otros, afectan significativamente a la salud de una persona.

Trastornos de Ansiedad

La ansiedad es un fenómeno que las personas experimentan con intranquilidad, nerviosismo, o preocupación. La ansiedad es necesaria para sobrevivir ya que es una alerta a riesgos para una persona. Sin embargo, cuando esta supera los límites presentándose en ocasiones que no son realmente necesarias se conoce como trastornos psicológicos. Existen diferentes tipos de trastornos psicológicos, por ejemplo:

* Crisis de angustia.
* Agorafobia.
* Fobias.
* Trastornos obsesivos-compulsivos.
* Trastornos por estrés.
* Trastornos de ansiedad generalizada.

Trastornos Afectivos

Los trastornos afectivos se caracterizan por la irregularidad de afecto o ánimo. Se conocen actualmente ciertos tipos de trastornos afectivos, por ejemplo:

* Trastorno depresivo mayor.
* Trastorno bipolar.
* Trastorno del ánimo por sustancias, etc.

Trastornos Disociativos

Los trastornos disociativos se caracterizan por alteraciones en la organización de la identidad, memoria, conciencia o percepción. Estos se califican en:

* Amnesia disociativa.
* Fuga disociativa.
* Trastornos de identidad disociativa.
* Trastorno de despersonalización.

Esquizofrenia

Las personas que presentan este trastorno poseen en pocas palabras una mente partida en dos, es decir que por un lado se relacionan con la realidad y por otro lado se relacionan con un mundo imaginario experimentando ideas irracionales y distorsionadas. Se caracteriza por tener síntomas como:

* Delirios.
* Alucinaciones.
* Trastornos sobre sí mismo.
* Deterioro de las emociones.
* Aislamiento.

Esta enfermedad presenta diferentes tipos de esquizofrenia:

* Esquizofrenia Paranoide.
* Esquizofrenia Desorganizada.
* Esquizofrenia Catatónica.
* Esquizofrenia Indiferente.
* Esquizofrenia Residual.

Trastornos de la Personalidad

La personalidad de cada persona es lo que las caracteriza y las distingue. Un trastorno de personalidad es la alteración de las relaciones interpersonales. Los especialistas dicen que este desarrollo se debe a la existencia de factores genéticos y ambientales.

Ejemplos de trastornos de personalidad:

* Trastorno de Personalidad paranoica.
* Trastorno de Personalidad esquizoide.
* Trastorno de Personalidad esquizotipica.
* Trastorno de Personalidad limítrofe.
* Trastorno de Personalidad antisocial.
* Trastorno de Personalidad histriónica.
* Trastorno de Personalidad dependiente.
* Trastorno de Personalidad de evitación.
* Trastorno de Personalidad obsesivo-compulsivo

Existen varias tipos de terapias psicológicas que se aplican en los diferentes casos

* Psicoanálisis.
* Terapias Humanísticas.
* Terapias Conductuales.
* Terapias Cognitivas.
* Terapias de Grupo y Familiares.

Conclusión

En conclusión, este curso de introducción a la psicología es un aporte significativo de temas teóricos sobre los procesos psicológicos en relación con el comportamiento humano y adaptivo. Este logra extender estos conocimientos de los conceptos básicos de la psicología para dar un primer paso a los temas en general. Permite comprender la psicología como ciencia, las bases biológicas del comportamiento humano y su aplicación a procesos organizacionales.

Bibliografía:

* Ferrer Cascales, Rosario I.; Reig Ferrer, Abilio; Fernández Pascual, María Dolores; Albaladejo Blázquez, Natalia (2008) Introducción a la Psicología. Retrieved from: Universidad de Alicante <http://ocw.ua.es/es/ciencias-sociales-y-juridicas/introduccion-a-la-psicologia-2008.html>
* Introduccion a la Psicologia. Retrived from [http://www.monografias.com](http://www.monografias.com/)
* Psicología. Retrived from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Psychology>
* Psicologia: Retrived from: <http://definicion.de/>

1. Se trata de realidades distintas, aunque el uno sirve como guía del otro
 [↑](#footnote-ref-1)
2. La experiencia se ha de estudiar tal y como se nos ofrece, sin dividirla en sus partes constituyentes.

 [↑](#footnote-ref-2)