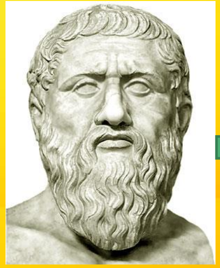
Psicoloxía

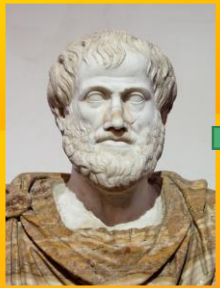
2º de Bacharelato. UNIDADE 1.

INTRODUCIÓN

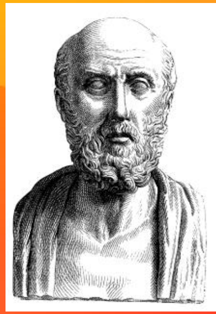
- ¿Qué é a psicoloxía?
  - Filosofía → Estudo da alma.
  - Medicina → Estudo da mente, o comportamento e procesos cognitivos
- ¿Para qué sirve a psicoloxía?
- Primeiros pasos. Os gregos.



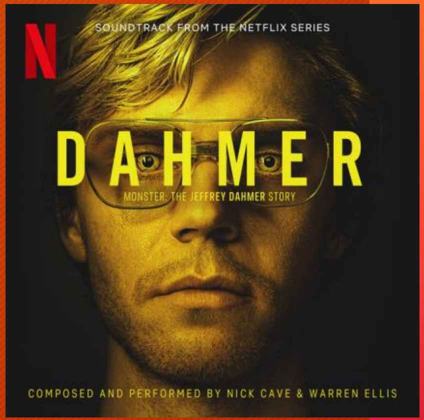
Dualismo corpo / alma
A parte racional da alma na cabeza

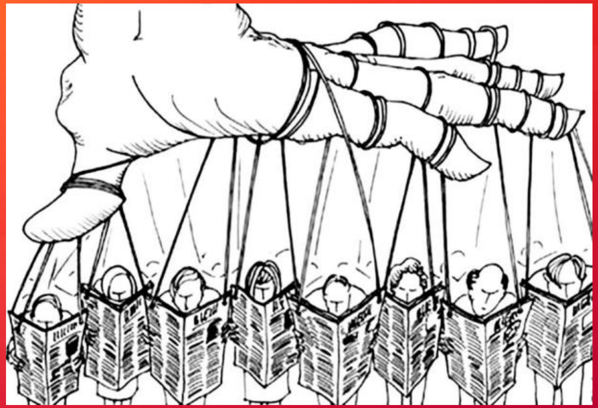


Dualismo corpo / alma (*psiché*)
A alma é a responsable da vida e todas as función vitais



Sinala ao cerebro como o responsable das emocións e a cordura.





INTRODUCIÓN. A ALMA (*psyché*)

- A **alma** (Platón):
  - Principio que **permite o coñecemento.**
  - **Inmortal**
  - **Orixe divina** (o corpo ten orixe nos país)
  - **Define ao ser humano = esencia.**
  - **Ente distinto do corpo.**
- O **carácter:**
  - **Modificable** a través da **educación.**
  - As malas accións debidas a parte **instintiva**

- A **alma** (Aristóteles):
  - Principio de vida e outras función vitais
  - **Mortal** (morre co corpo)
  - **Situada distribuida polo corpo**
  - **A esencia = forma (*morphé*)**
  - **O ser humano** = materia + forma (hilemorfismo)
- O **carácter:**
  - **Modificable** a través da **educación.**

Século XVII. Descartes

NEW Concibe a **conduta** humana como o **resultado da interacción co entorno.**

- A mente **non** é unha **realidade física** (é inmaterial)→ conexión co corpo mediante a *glándula plineal*.
- Divide os actos en:
  - Voluntarios: Reaccións automáticas a estímulos (único nos animais).
  - Involuntarios: Escollidos pola persoa a través da mente.

Século XVII - XVIII. O empirismo e Kant

- Os **empiristas** (XVII – XVIII)
  - Propoñen centrar o obxecto de estudo da *psyché* na recepción de estímulos a través dos sentidos e as condutas / respostas observables dos individuos.
  - **Locke** propón a ***teoría da asociación***

"As ideas se forman mediante a asociación de ideas simples obtidas a través dos sentidos (experiencia externa) ou a reflexión (experiencia interna) ata formar conceptos complexos"

Idea de cor ("branca")

Idea de forma ("redonda")

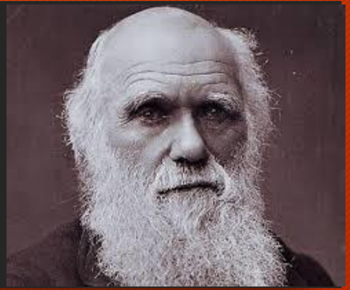
Idea de temperatura ("fría")

= Idea de **bola de neve**

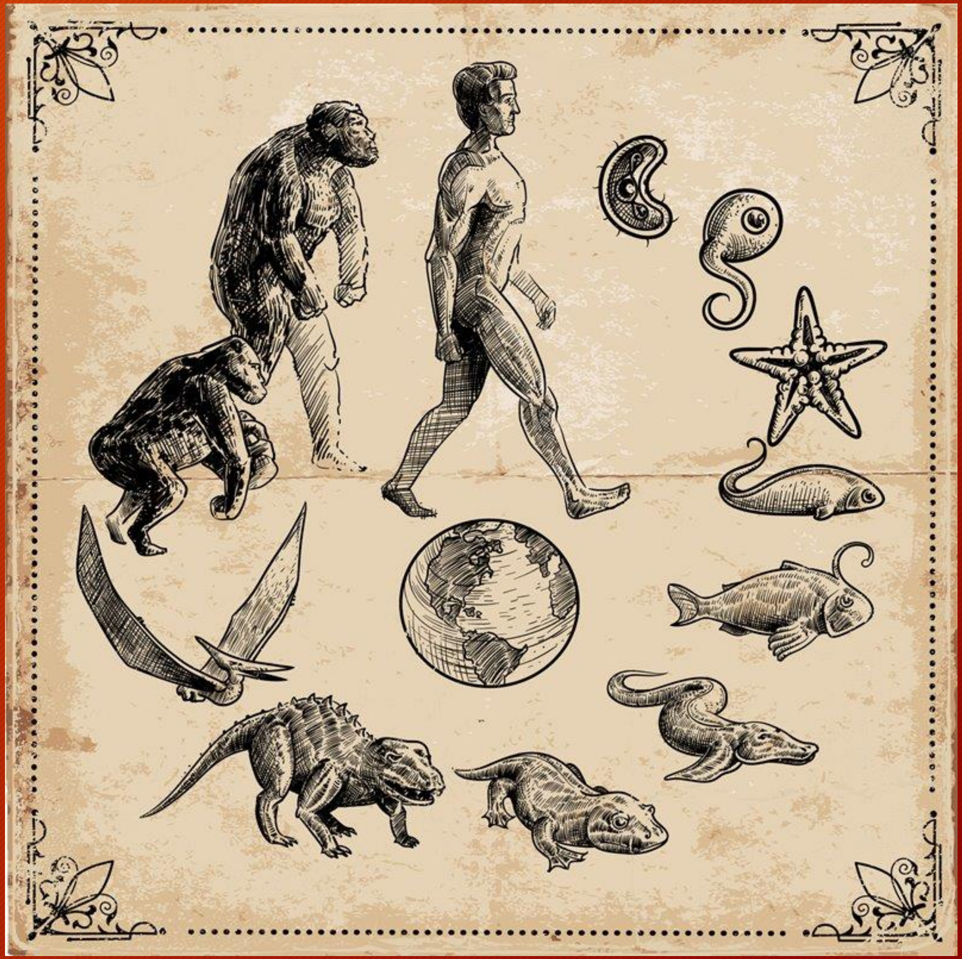
Século XVII - XVIII. O empirismo e Kant

- Kant relega o concepto de alma a **metafísica** (rama da filosofía).
- O coñecemento = sensibilidade (experiencia) + entendemento (*verstand)* + Razón (*vernunft*)
- As chamadas ***intuicións puras*** (espazo e tempo) influirán na ***fenomenoloxía de Husserl***

Século XIX. O *darwinismo*

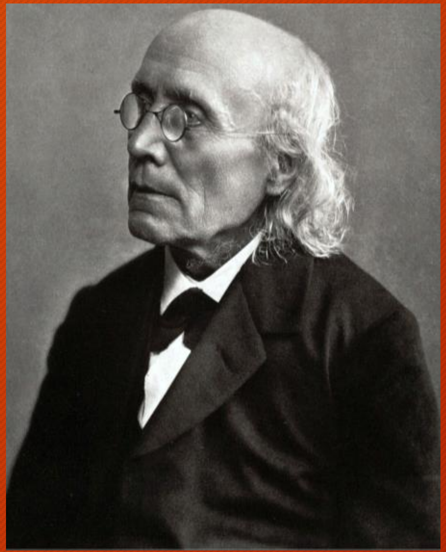


- A actividade mental e as emocións son o **resultado da adaptación ao entorno**
- A *selección natural* e a **importancia do entorno** → *Teorías funcionalistas*
- O ser humano **non está nunha esfera separada ao resto do mundo animal** → inicio da ***psicoloxía animal***.



Século XIX. Psicoloxía e método científico.

- Auguste **Comte** (positivismo) rechazará la psicoloxía como ciencia.
- Gustav Fetchner responderá con análises cuantitativos e probas experimentais dende a **perspectiva psicofísica.**



Século XIX. A perspectiva psicofísica

- **Estudo da relación entre** mangnitude **do estímulo - intensidade da percepción no suxeito**
- **Obxectivo**: Cuantificar esas reaccións para establecer leis que conecten o mundo físico co mental.
- Aplicacións actuais:
  - Exámenes psicotécnicos (controladores de voo, carnet de conducir)
  - Compresión de audio.
  - Deseño de móviles (brillo, tacto, etc.)

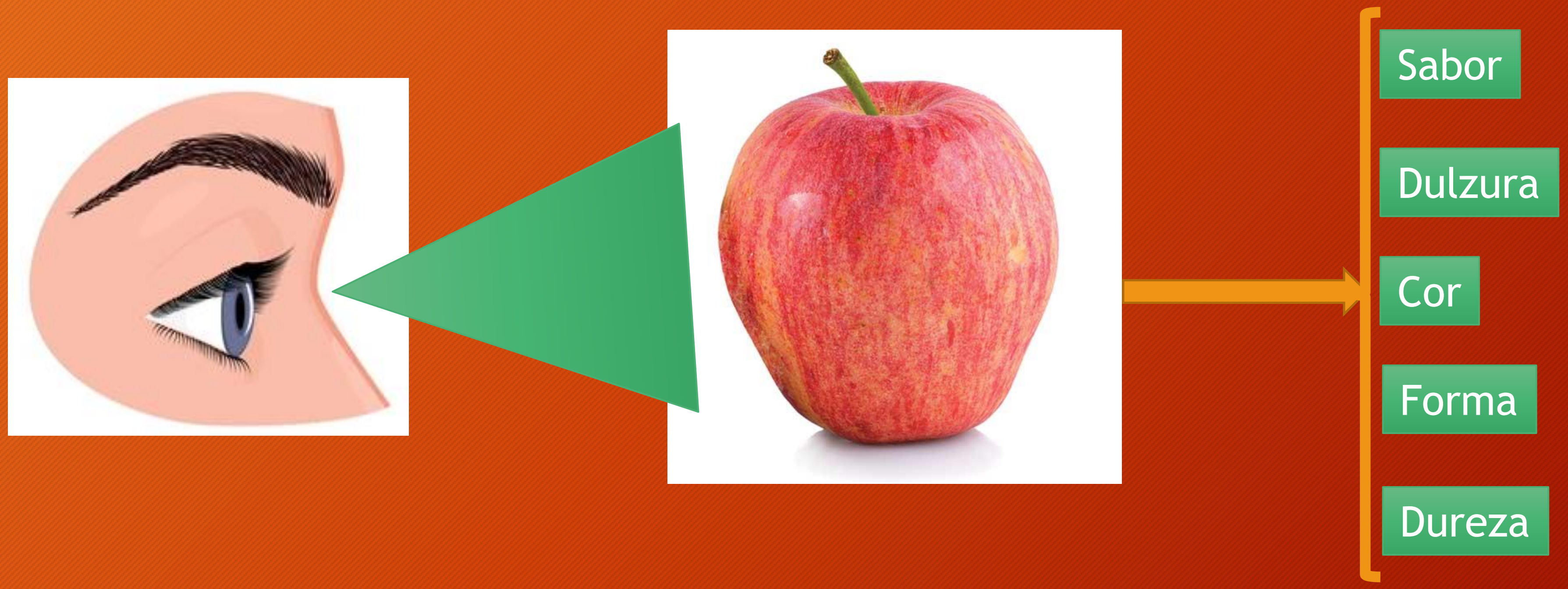
Psicoloxía social: *Experimento Milgram*

Primeiras teorías científicas. **Estruturalismo** (Wilhelm Wundt)

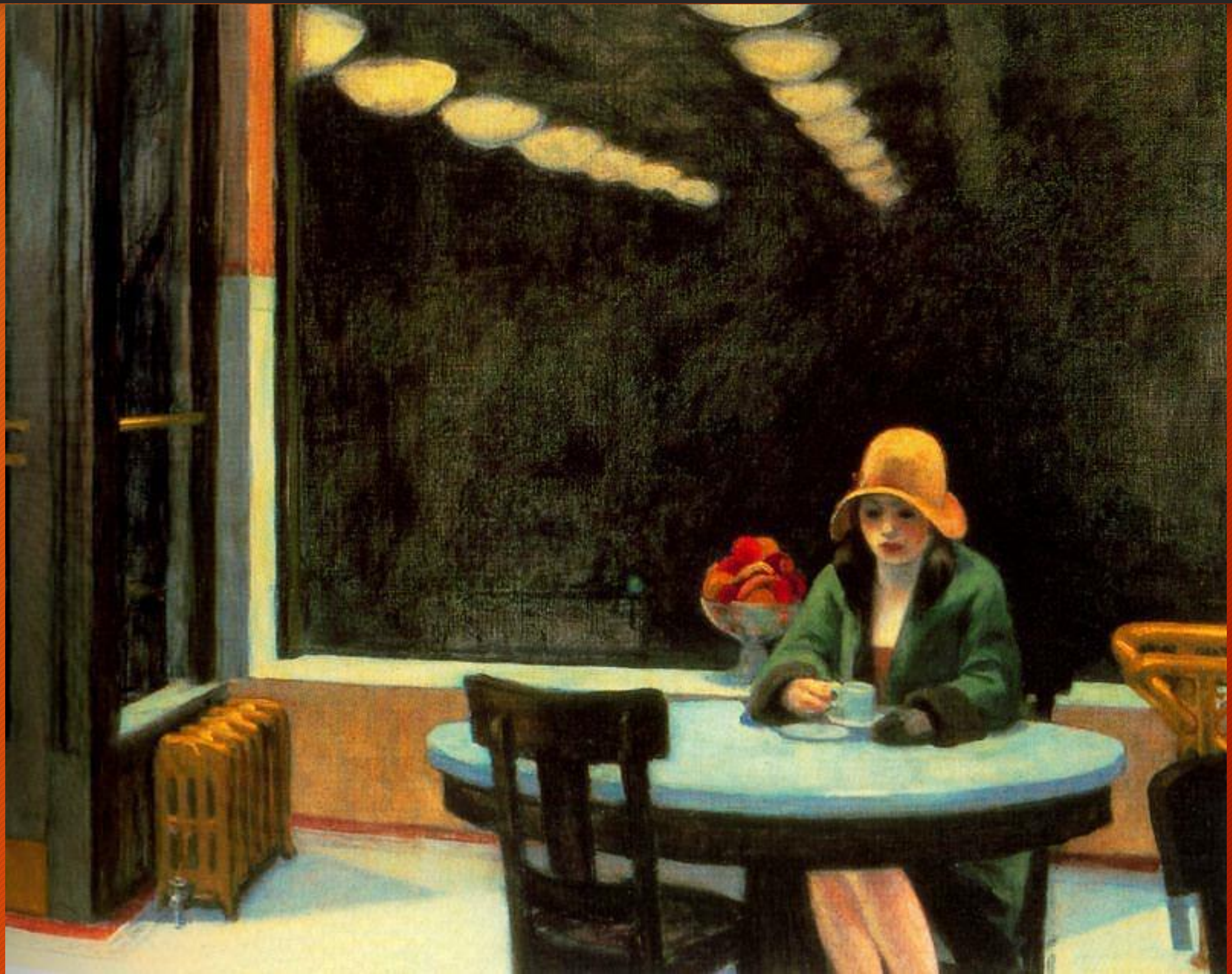
- Fisiólogo alemán (1838 – 1920), se considera o **fundador** da ***psicoloxía científica***.
- A súa principal ferramenta de análise é a **instropección** (análisis de pensamentos e emocións en resposta a estímulos).
- Se denomina *estructuralismo* porque **estuda a mente de maneira estructural** con atención aos compoñentes máis simples.
- **Obxectivo: Atopar os compoñentes máis básicos da conciencia e cómo se combina para crear experiencias complexas.**

Primeiras teorías científicas. **Estructuralismo** (Wilhelm Wundt)

Ejemplo: Estudio estructuralista da percepción dunha mazá mediante a descomposición das súas cualidades esencias



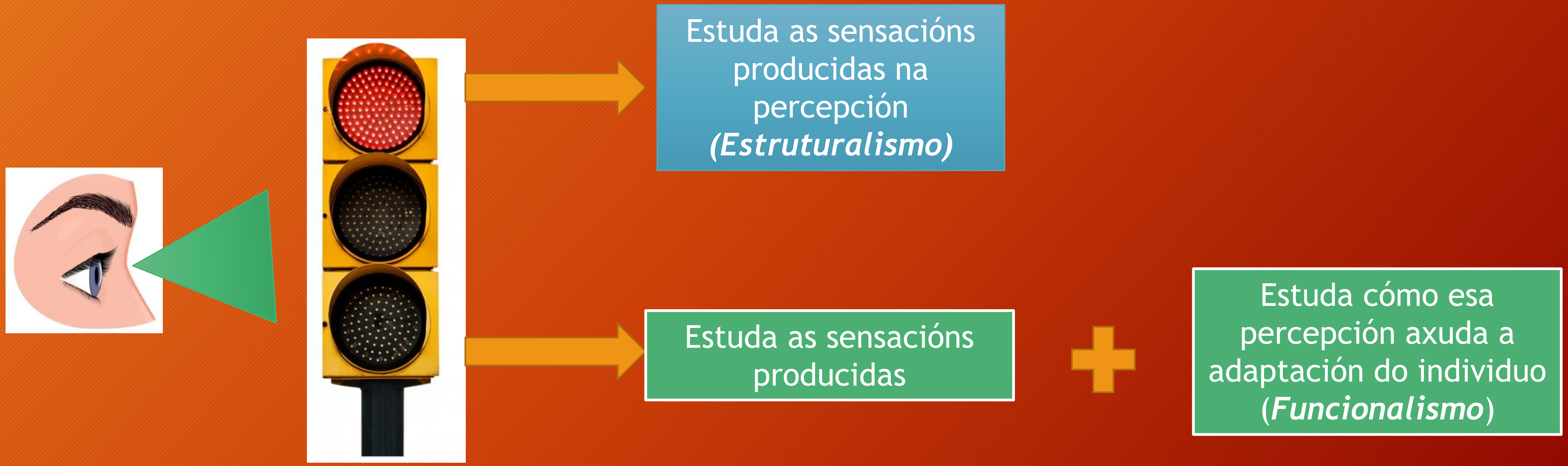
Primeiras teorías científicas. **Estructuralismo** (Wilhelm Wundt)



Primeiras teorías científicas. **Funcionalismo** (William James)

- Xurde como **resposta ao *estruturalismo***
- Para **William James** (1842 – 1910) consideraba que era máis importante entender o **propósito da mente** que a súa estrutura.
- Por elo vai estudar o **funcionamento dos procesos mentais**
- Consideraba a **conciencia** como un **fluxo continuo cambiante** en función do **entorno**.

Primeiras teorías científicas. **Funcionalismo** (William James)

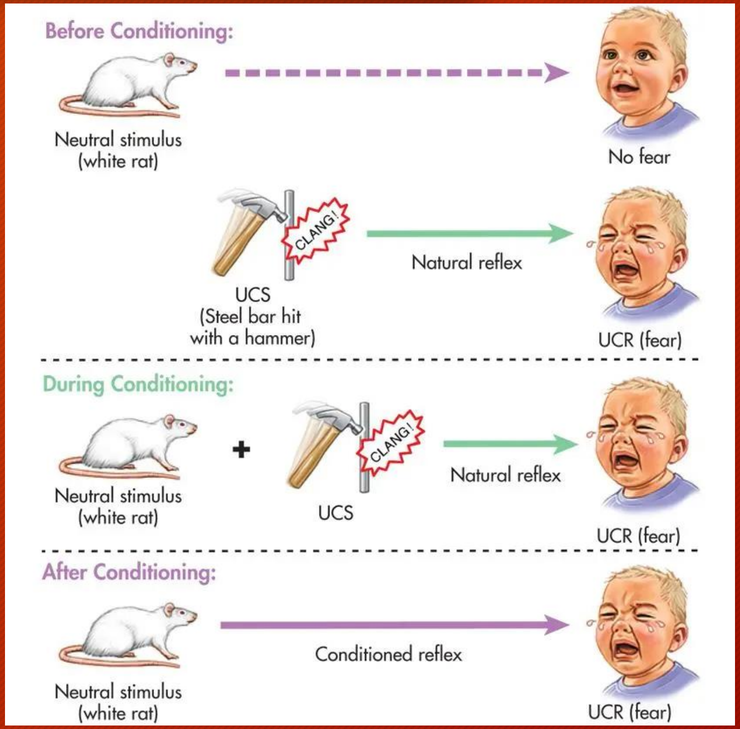


Primeiras teorías científicas. O *condutismo*

- John B. Watson (1878 – 1958) se considera o **fundador** desta corrente.
- Rexeitan o estudo da mente e a introspección.
- Obxecto de estudo: **conduta** (humana e animal)
- A conduta = esquema **estímulo + resposta**
- Presente todavía na **psicobioloxía ou neuroloxía do comportamento**

Primeiras teorías científicas. O *condutismo*

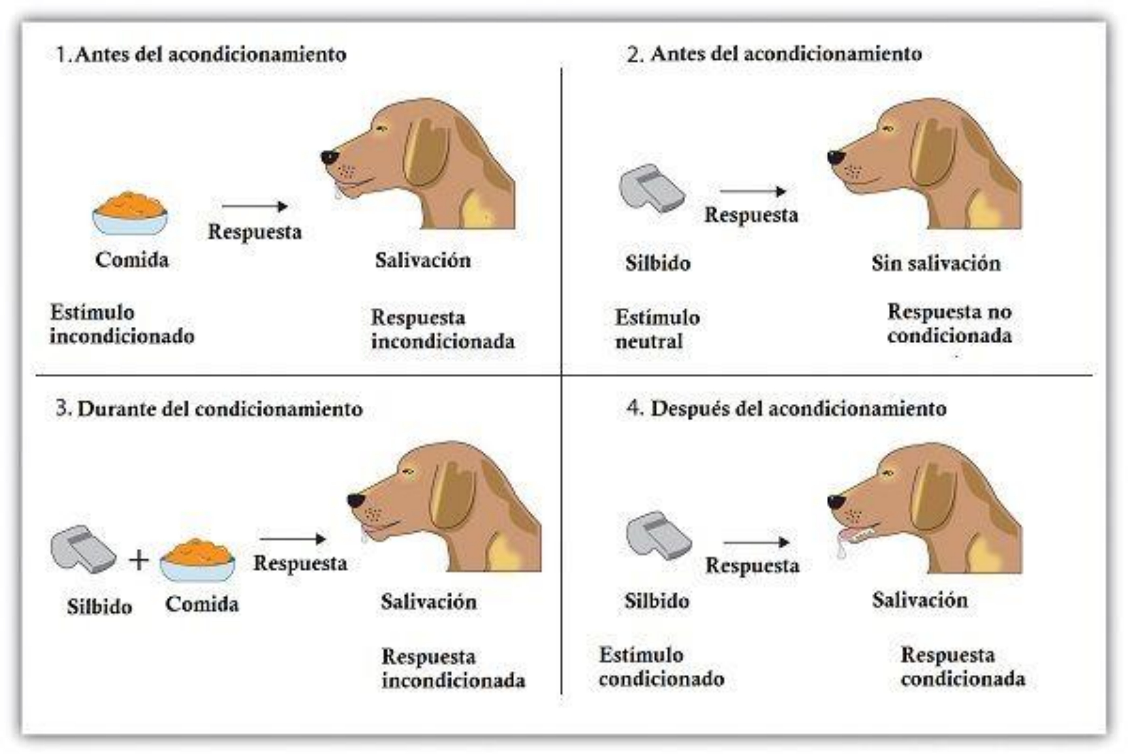
- A **modificación da conduta** era a través de **<u>técnicas de condicionamento</u>** que relacionaban **estímulo - resposta** (condicionada)
- O **reflexo condicionado** = Resposta **aprendida non innata.**
- Condutismo:
  - Condicionamento clásico → obtención de respostas involuntarias e automáticas
  - Condicionamento operante → Modificación da conduta a través de recompensa / castigo



Ético ou non?, Cres que debe ter límtes a experimentación?
Onde deben estar esos límites?

Condutismo.Condicionamento clásico

Experimento do *Can de Pavlov*



Condutismo. Condicionamento clásico.

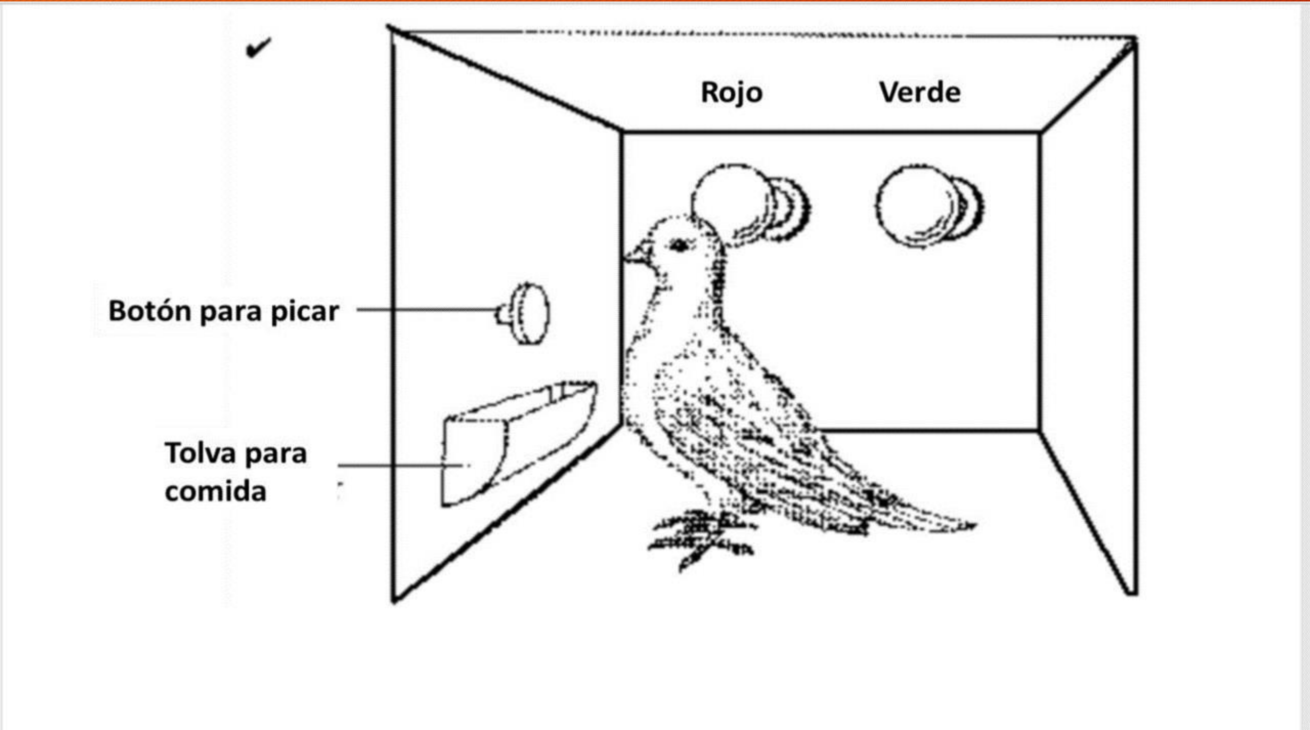
- A laranxa mecánica (1975, Kubrick)

Condutismo. Condicionamento operante.

- Terminoloxía:
  - Conduta operante (conduta que esperamos conseguir).
  - **Estímulo** discriminativo (que indica cuándo está dispoñible un reforzo).
  - **Reforzo** (consecuencia que aumenta a probabilidade dunha conduta). Pode ser:
    - Positivo: Se da ou engade algo agradable ao suxeito.
    - Negativo: Se retira algo desagradable o negativo),
  - **Castigo** (consecuencia que disminúe a probabilidade dunha conducta). Pode ser:
    - Positivo: Se engade algo aversivo (botar un bronca, censurar, etc.)
    - Negativo: Se retira algo agradable (por exemplo, un xoguete a un neno).
  - **Adquisición** (aumento de la conducta por refuerzo)
  - **Extinción** (disminución de la conducta por eliminación del refuerzo)

Condutismo. Condicionamento operante.

- A *Caixa de Skinner*



Condutismo. Condicionamento operante.

- *The Big Bang Theory*

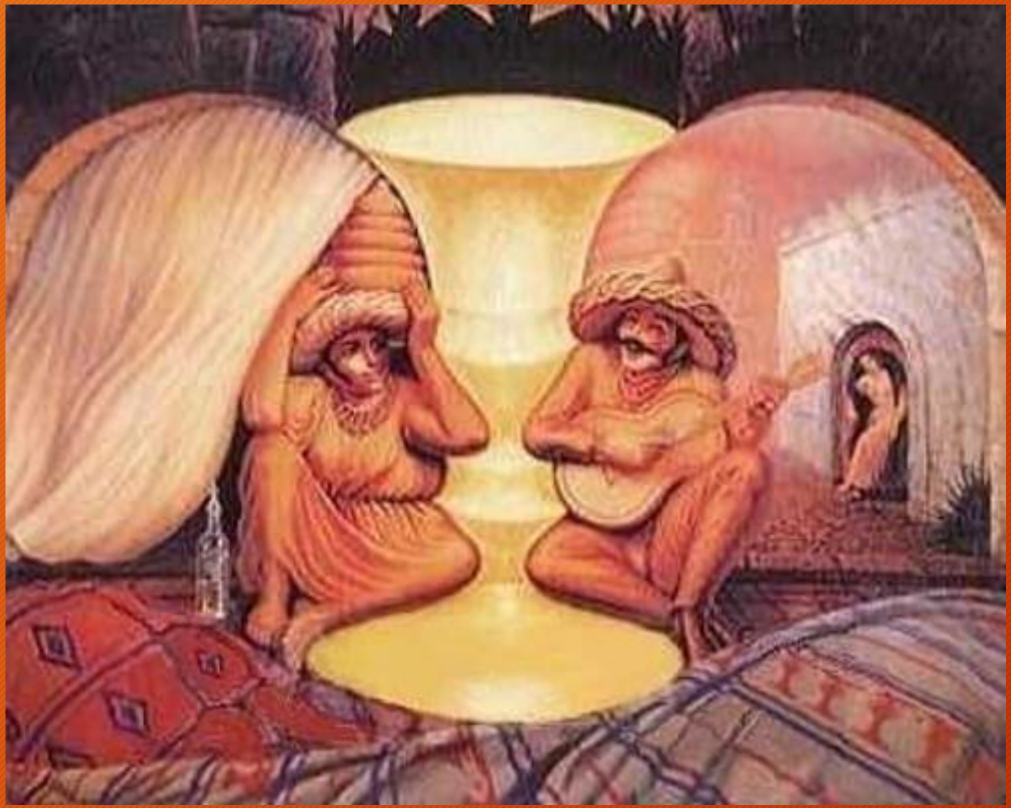
Primeiras teorías científicas. A *Gestalt*

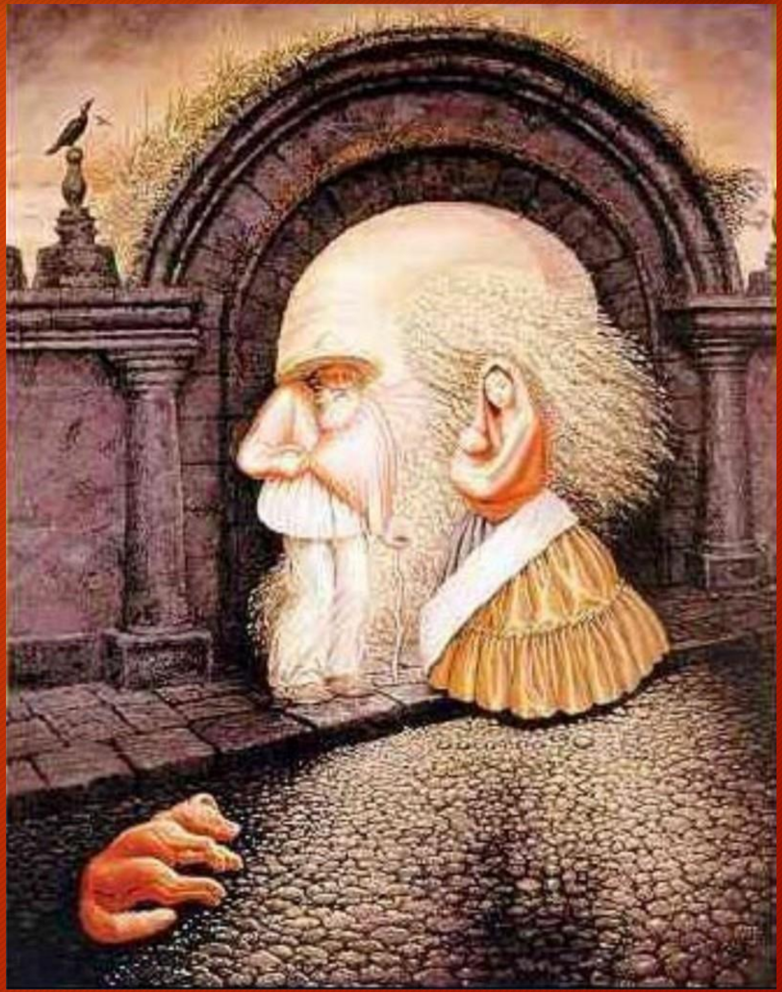
- Corrente de pensamento alemana (Berlín) que **estuda a percepción** (sobre todo visual) **humana.**
- Sostén que o **cerebro organiza os estímulos sensoriais en conxuntos ou patróns** en lugar de sumar partes individuais.
- As percepcións son o resultado de a **contorna + tendencia da nosa mente a agrupar elementos**

"O todo é diferente a suma das súas partes" ou

"O todo é maior ca suma das súas partes"

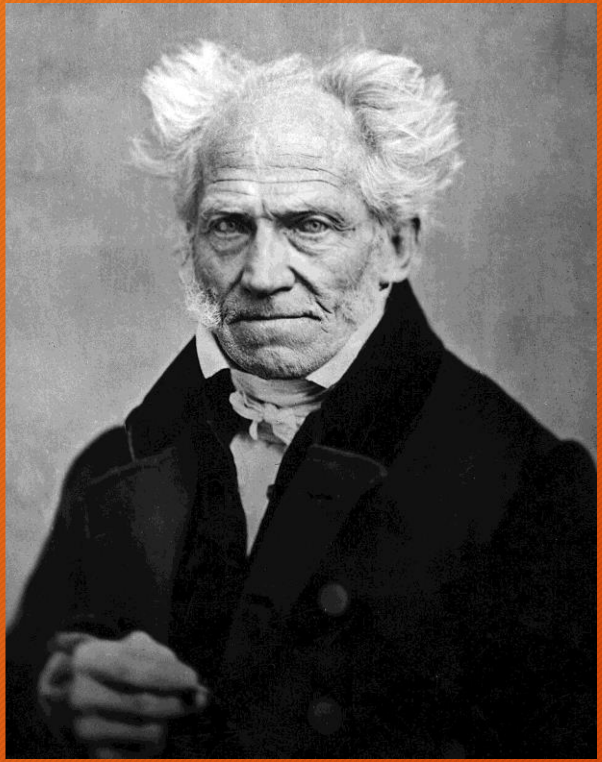
Primeiras teorías científicas. A *Gestalt*

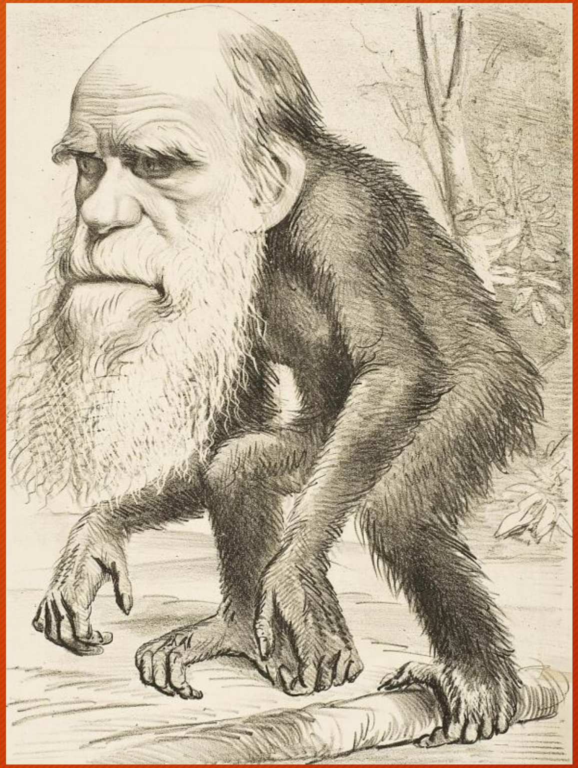




Primeiras teorías científicas. A *Gestalt*

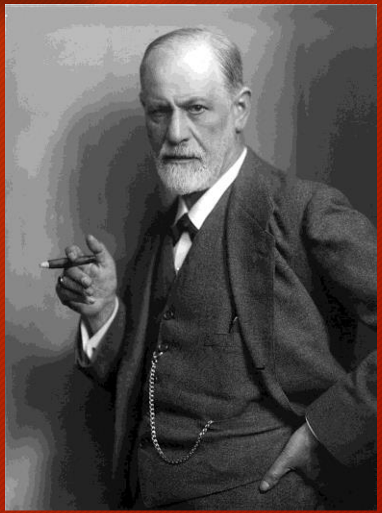
A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

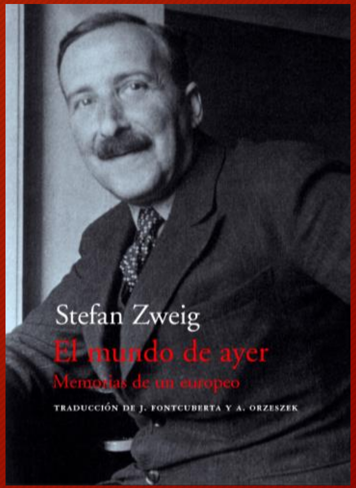




A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

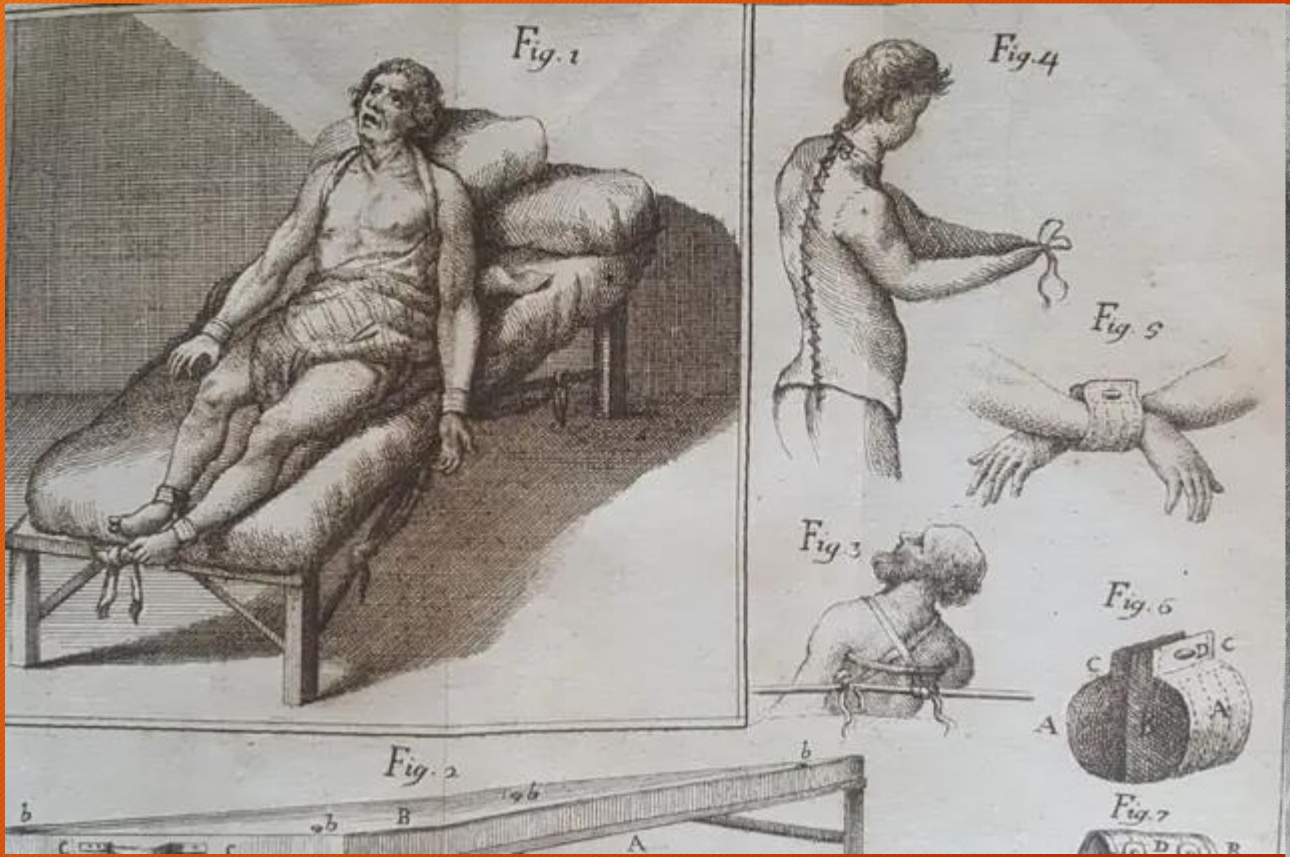
- Nace nunha familia xudea algo "peculiar" en Moravia.
- A súa condición de xudeu vai afirmar o seu carácter innovador e revolucionario.
- Desde moi pronto amosa dotes académicas e algunha «manía» como **anotar os seus soños.**
- Comeza a súa labor como neurólogo pero pouco a pouco fascínase pola psicoloxía.





A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

As enfermedades mentales no XIX. Diagnósticos errados.



A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- A **histeria** como "caixón de sastre" patolóxico.
- De *Hystera* = útero.
- Se creía que, entre outras razóns (nerviosa, orgánica), era de orixe **sexual**.

Internamento indiscrimando de mulleres mentalmente sás

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- **Jean Martin Charcot** (1825 – 1893). Neurólogo e profesor de anatomía patolóxica francés.
- Pioneiro no uso da **hipnose** para **curar / comprender a histeria**.
- Tiña a teoría de que podía haber algo na mente relacionado cos síntomas da histeria → **A histeria non só estaba no corpo senón tamén nalguna parte oculta da mente** (o que Freud chamará **inconsciente**)
- Freud comprende o poder da mente nas reaccións sintomáticas e o campo inexplorado.

Sono max. relaxación
ESTADO HIPNÓTICO
Vixilia min. relaxación

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- **Josef Breuer** (1842 – 1925) fisiólogo e psicólogo austríaco.
- Interesado pola **histeria**.
- Trata a unha paciente: Bertha Pappenheim (máis coñecida como Anna O.). Síntomas:
  - Parálises locais
  - Alucinacións
  - Problemas visuais e auditivos
  - Incapacidade de faltar no seu idioma nativo
  - **Hidrofobia**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Breuer **hipnotizaba** a Bertha co obxectivo de penetrar na súa mente.
- Bertha, con frecuencia **verbalizaba recordos ou experiencias tristes da súa vida** que **reprimira ou tratara de olvidar**.
- Nunha sesión de terapia, accidentalmente recordou un incidente moi **desagradable relacionado con auga**.
- A verbalización daquel recordo reprimido e a emoción asociada = **eliminación da hidrofobia**.
- Breuer conclúe que os **síntomas físicos** poden estar **ligados a emocións reprimidas**.
- Crea a **terapia de «cura pola fala»** a cal será **adoptada por Freud**.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Problema do método de Breuer: **Non todo o mundo era hipnotizable**

Solución: Asociación libre

O/a paciente é libre de falar o que considere

O psicólogo interpreta as verbalizacións buscando causas das patoloxías

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Freud buscará un nome para este novo método de **análise de mente.**

Psico (grego, *psique*) + Análise = Psicoanálise

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Tras moitas entrevistas descubre unha sorte de patrón de **fantasías** (sobre todo de índole sexual).
- Comeza o seu **estudo das fantasías** e as **posibles funcións** / **significados** que podían ter

Comeza a **interpretación dos soños**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Analizando os soños alleos e os propios conclué que:
  - Existen **dous significados dos soños**:
    - **Manifesto** (o evidente).
    - **Latente** (oculto)
  - O ser humano **posee impulsos irracionais e primitivos inconscientes claves no noso comportamento.**
  - Estos **impulsos** se **orixinan** nos **nosos primeiros anos de vida** (5 – 6 anos).

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Na época de Freud se consideraba que os nenos **non tiñan emocións.**
- Freud defende que as **dúas emocións máis fortes dos nenos son:**
  - Agresión
  - Desexo erótico

→ O primeiro obxecto é a **nai**

↓

Modelo para as relacións posteriores do neno/a

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- O pai –según Freud- é máis complicado xa que provoca emocións de amor e cariño pero tamén **odio, medo e agresión**.

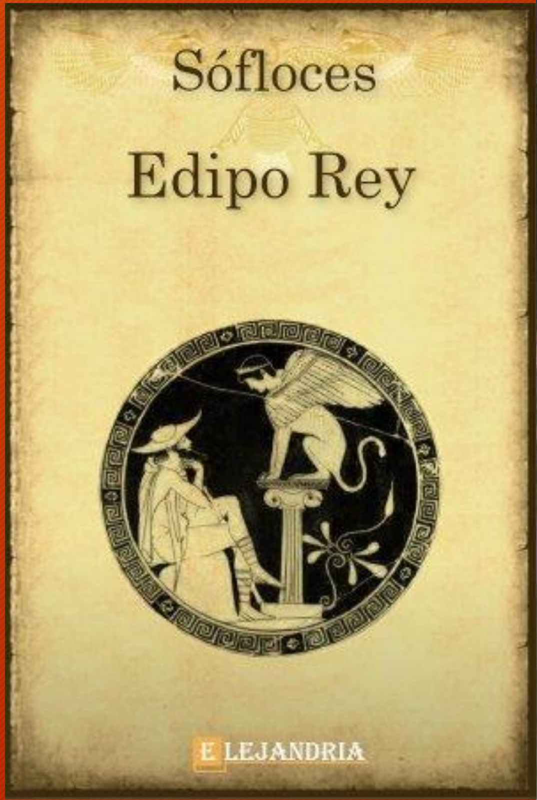
↓

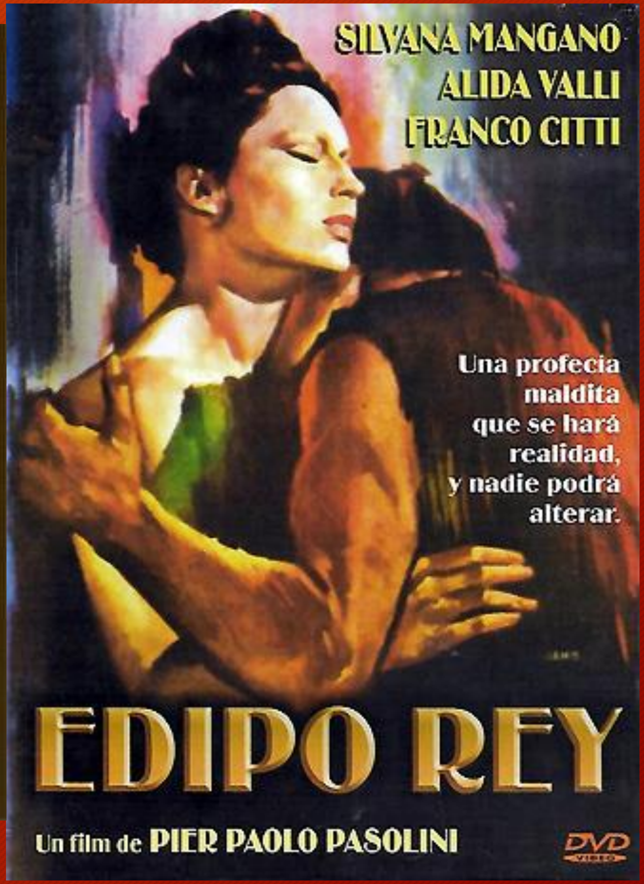
O neno percibe o pai coma un **rival**.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

O desexo sobre a nai + odio o pai

Complexo de Edipo

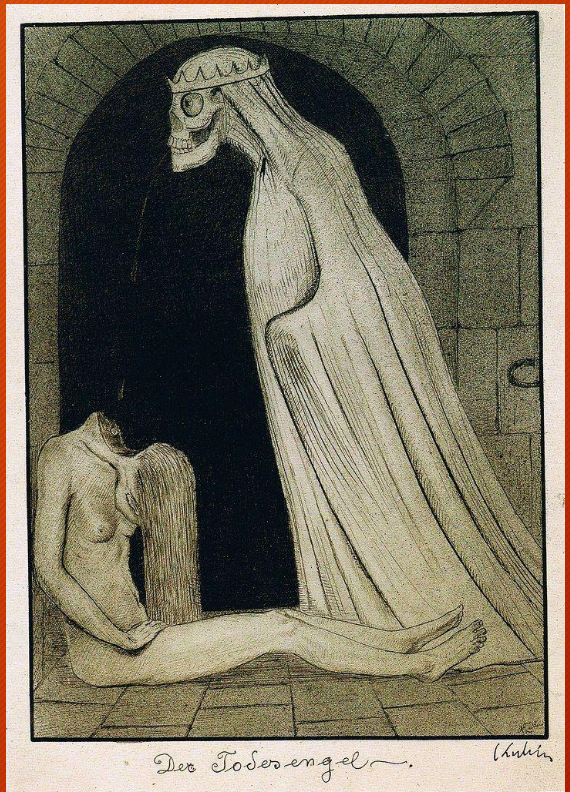




¿Qué ser ten catro patas pola mañá, dous ao mediodía e tres ao atardecer?"

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- A psicoanálise no arte. Expresionismo, simbolismo, surrealismo.

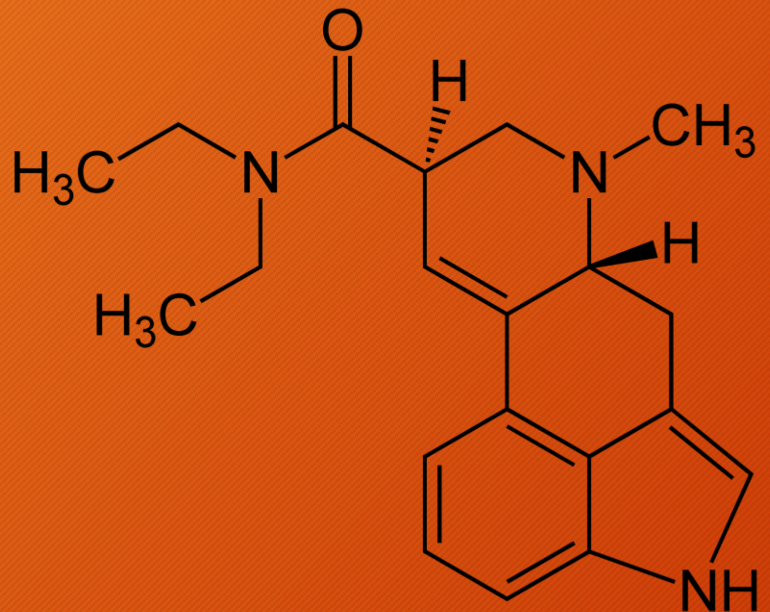


A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Na música

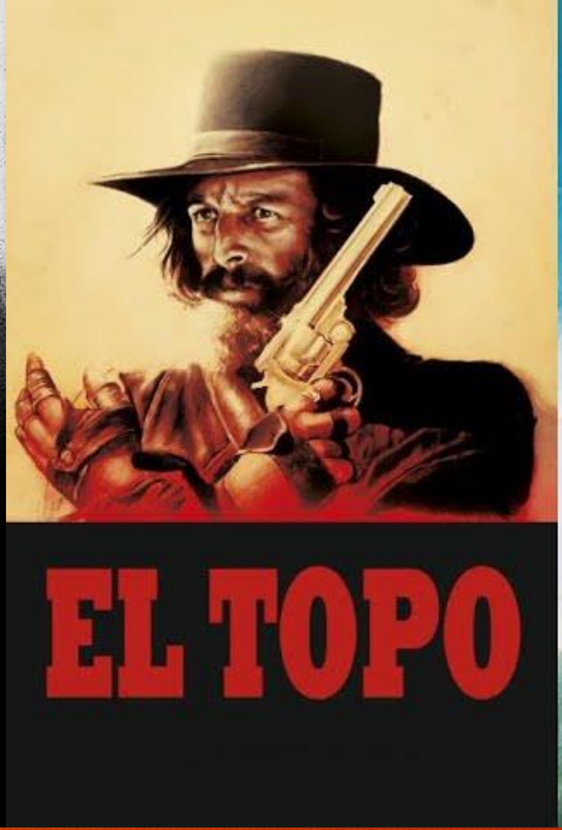
A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

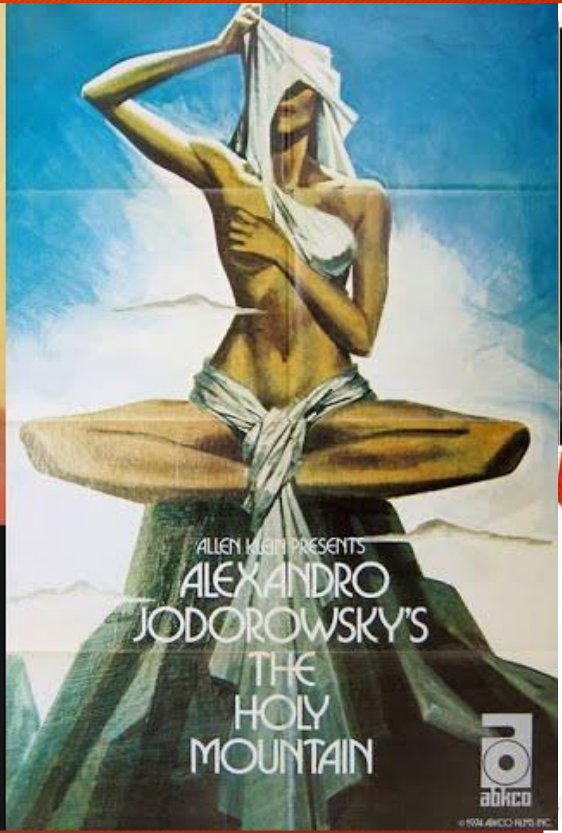
- O LSD e os anos 60



A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

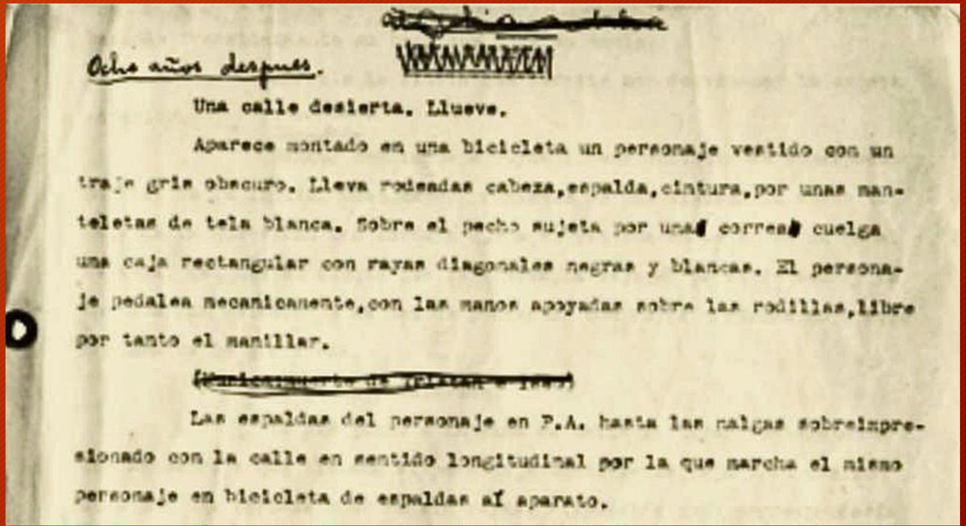
- Surrealismo, psicoanálise e cine: *Un perro andaluz* (Buñuel, 1929)





A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- **Dalí** quería que él e **Buñuel** aportasen ideas, procedentes dos **soños e fantasías**, con dúas condicións:
  - **Non** debían ter **explicación racional manifesta**
  - Todas as ideas serían **aprobadas polos dous**, descartando as outras.
- Guión = **poema** → Técnica do **cadáver exquisito.**



Ocho años despues.

Una calle desierta. Llueve.

Aparece montado en una bicicleta un personaje vestido con un traje gris obscuro. Lleva rodeadas cabeza, espalda, cintura, por unas manteletas de tela blanca. Sobre el pecho sujeta por una correa cuelga una caja rectangular con rayas diagonales negras y blancas. El personaje pedalea mecanicamente, con las manos apoyadas sobre las rodillas, libre por tanto el manillar.

Las espaldas del personaje en P.A. hasta las nalgas sobreimpresionado con la calle en sentido longitudinal por la que marcha el mismo personaje en bicicleta de espaldas al aparato.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Corrección de *Un perro andaluz* (Buñuel, 1929)

Cos ollos **construimos a realidade perceptible**

Cortar o ollo

Cortar coa realidade perceptible e sumerxirse na inconsciente

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Corrección de *Un perro andaluz* (Buñuel, 1929)

Para **Freud** a **construcción da sexualidade é un proceso** que se da durante a **infancia. Mentres tanto o individuo non está definido**.

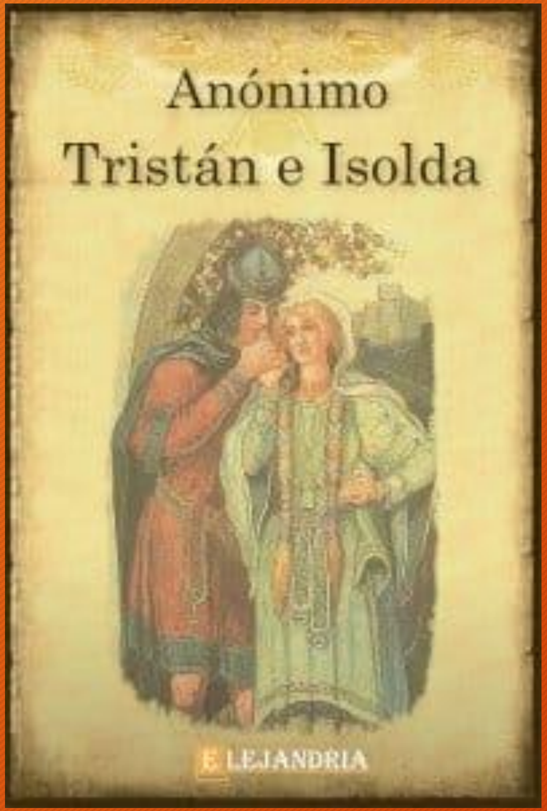
Ropa feminina e masculina do ciclista = Indefinición / ambigüedade

Simboliza a **infancia** da personaxe

Simboliza a **vaxina**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Corrección de *Un perro andaluz* (Buñuel, 1929)



Tristán e Isolda
(Wagner)

→

Insinuación de **amor imposible.**
Vinculación coa **morte.**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Corrección de *Un perro andaluz* (Buñuel, 1929)

A *encaixeira* (Vermeer)

Percepción de carácter fálico do cadro por **Dalí**

Aceptación do ***rol feminino*** da muller na relación

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Morte do ciclista (infancia)

+

Besos muller

Transición do estado da sexualidade de **infantil a maduro** gracias a **muller**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

A **cama** = símbolo da unión sexual

A **corbata** = símbolo de **control**

A **orde** =

1) A **muller** –debido a súa maior madurez- **axuda a madurar ao home**
2) **Control** exercido pola muller sobre o home

Por que os nenos sinten desexos de agresión á nai según Freud?

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Lembranza infantil = morte

Man: Símbolo fálico de **dominación masculina**

+

Formigas: Símbolo de **morte**

O home sente desexos de **agresión**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Símbolo da sexualidade
(que desperta ao home)

Símbolo de **defensa**

Castración: A muller –na súa defensa- **corta a man** (símbolo fálico) **que a ameaza**

Desprezo, burla

Androxinia = **Indefinición**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- O **complexo de castración** en Freud e a dinámica edípica:
  - Non é unha fobia, senón un proceso psíquico natural dentro das etapas de **desenvolvemento psicosexual.**
  - Os **nenos e nenas** -inicialmente- ven a nai como unha figura **fálica** (que posúe pene, por xeneralización)
  - O **neno** sinte **desexos eróticos sobre a nai** pero **é reprimido**. Pensa que como **castigo** pode **perder o pene** (fase fálica 3 – 6 anos) a mans do **pai.**
  - Cando os nenos **descobren que a nai carece de pene** (está «castrada»):
    - A **nena** cambia o seu **obxecto de desexo ao pai** e **culpa a nai** por **carecer de pene**→ **Complexo de Elektra** (Jung)
    - O **neno:**
      - **Renuncia a nai** por medo a castración do pai
      - Acepta a **autoridade do pai.**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Autoridade e modelo a seguir masculino

O home asume que debe “morrer” para saír desa etapa de castrado

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

O home ***resucita*** e recupera o seu **rol *fálico***.
A música (un tango) reforza esa idea.

A agresividade e impulsividade do home provoca unha reacción da muller

A raqueta (elemento lúdico)
Crenza sobre a histeria

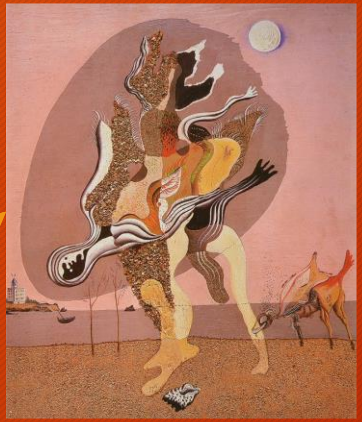
A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Complexo de Edipo

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

A resistencia da muller crea un **conflito no home** entre o seu **desexo** (que impulsa) e **obligación** (que reprime)

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).



“O asno putrefacto”

Crítica de Dalí á **masa, incapaz de ver máis aló dos esquemas preestablecidos**

Símbolo da **cultura burguesa**

Representa todo aquilo **establecido** por **tradición** e **costume**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Representan as **ataduras da relixión que limitan a acción humana**

Por que se producen estes conflitos entre **impulso e restricción?**

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Estructura da mente

- Inconsciente: Contén os desexos, e impulsos reprimidos. Os traumas como fontes de **fobias** e **medos irracionais**. Moita **influencia no noso comportamento.** Choque coas crenzas do XIX (o ser humano como criatura case *perfecta*).
- Preconsciente: Contén información presente na nosa memoria a que podemos acceder de xeito consciente.
- Consciente: Parte da mente da que temos constancia. Son os nosos **pensamentos, percepcións.**

Estructura da personalidade

- Elo *(id)*: Representa os **impulsos e necesidades básicas máis primitivas** (alimentación, procreación, etc.). Busca **sempre o placer inmediato.**
- Eu *(ego)*: Exerce de «mediador» entre o *elo* (impulso) e o *supereu* (*superego*). Busca **solución racionais** para satisfacer a ambos de maneira **socialmente aceptable**
- SuperEu *(Superego)*: É o componente **ético e moral** da nosa personalidade interiorizando as normas socias. Actúa de **xuíz** impoñendo **culpa** ou **orgullo** ao suxeito segundo as súas accións.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Fases do **desenvolvemento psicosexual**:
  - Relación zona eróxena- placer
  - A maneira de **resolver os conflitos** (impulso – restricción) **de cada etapa** e **clave** no **desenvolvemento da personalidade** adulta para Freud
    - **Oral** (0 – 1 ano): O placer/interese está na boca.
    - **Anal** (1 – 3 anos): O placer/interese está no ano → **Control de esfínteres**
    - **Fálica** (3 – 6 anos): O placer/interese está nos **xenitais** → Xorden os **complexos de Edipo e Electra**.
    - **Latente** (6 – 12 anos): Os **impulsos son suprimidos** e a **enerxía e reorientada** a actividades sociais e académicas
    - **Xenital** (12 – adiante): **Interese sexual maduro** → Relacións **románticas e reproductivas**.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- Os **mecanismos de defensa** = **estratexias incoscientes do *eu*** para **reducir a ansiedade** dos **conflitos entre o *eu*** e o ***supereu***.
  - **Represión**: Bloque de recordos ou pensamentos.
  - **Negación**: Rexeitamento dunha verdade / realidade dolorosa.
  - **Proxección**: Atribución dun sentimento inaceptable aos demais.
  - **Racionalización**: Busca de explicacións "lóxicas e racionais" (aínda que falsas) a comportamentos inaceptables.
  - **Formación reactiva:** Se transforma o impulso inaceptable na conduta oposta.
  - **Desprazamento**: Se redirixe o impulso ou emoción inaceptable a outra persoa menos amenazante.
  - **Sublimación:** Canalización do impulso inaceptable hacia condutas aceptables
  - **Introxección:** Interiorización de valores / características / opinión dos demais para sentirse aceptados e validados.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

MORTE

Regresión ao estado infantil
A muller recupera o rol dominante

A psicoanálise. Eros y Thánatos

Eros y Thánatos para Freud eran dúas **forzas fundamentais** na psique humana. O **constante conflito** entre elas **moldea o comportamento humano**.

Eros: Forza creadora, ordenadora unificadora. Representa a conservación da vida e a sexualidade

Thánatos: Forza destructora. Representa a destrucción, agresión e retorno.

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Visita = *supereu*
O *supereu* reprende ao *eu*

Despoxa ao ego do seu «infantilismo» (roupa feminina)

Castiga ao ego

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Asesinato do *superEu* → Superación do conflito e paso a un novo estadio

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Muerte do xuízo do home

Desprezo da muller

Home sin voz, sin xúizo, sin mando

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

Armonía amorosa por fin

Roupa do ciclista = símbolo dos estadios pasados

A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- A película se interpreta como unha **metáfora da maduración do ser humano** ao longo de diferentes estadios.

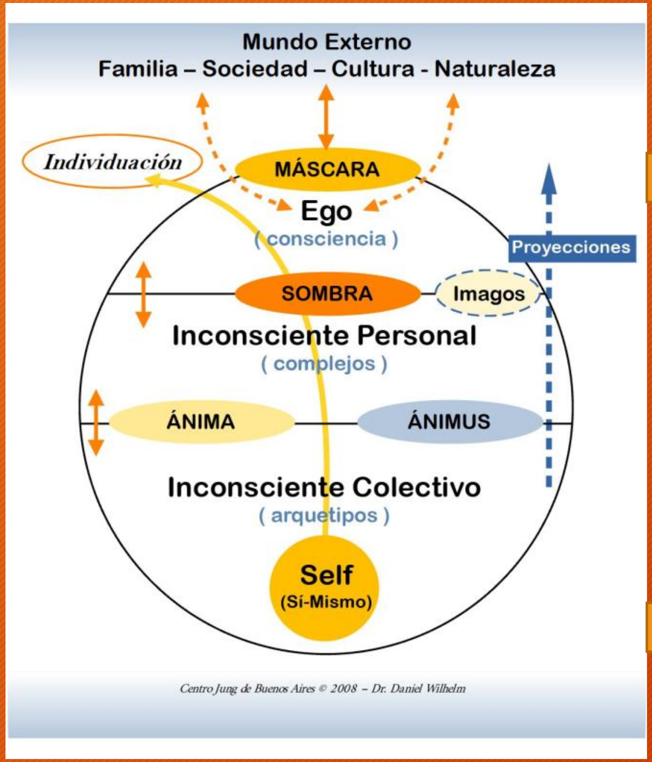
A psicoanálise. Sigmund Freud (1856 – 1939).

- **Resumo:**
- **Historia**: Charcot, Breuer, Hipnose, Histeria, "Cura pola fala", Asociación libre, etc.
- Interpretación dos soños → **Significados (manifestó e latente)**
- Complexos: Edipo, Electra, de castración.
- **Construción da sexualidade** → Etapas de desenvolvemento psicosexual
- **Estruturas:**
  - Mente
  - Personalidade
- **Mecanismos de defensa**

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

Sigmund Freud	Carl Gustav Jung
Inconsciente: Almacén de desexos / recordos reprimidos (sobre todo **natureza sexual**) que,si non son resoltos = **neurose**	**Inconsciente:** Concepción máis **complexa**. Rexeita a importancia da sexualidade. Engade o ***inconsciente colectivo***
Sexualidade: O **principal motor** da **conduta humana** e **orixe** (especialmente durante a infancia) de numerosos **trastornos**.	**Sexualidade:** Recoñece a súa importancia pero cree que Freud **esaxera**. Engade novos elementos como as experiencias persoais, espirituais, etc.
Neurose: Resultado do conflito entre *ego* e *id*	**Neurose:** Resultado do **non desenvolvemento da personalidade**
Arquetipos: Non existen.	**Arquetipos:** Son **patróns, moldes** universais presentes no **inconsciente colectivo**
Soños: Materialización de desexos reprimidos	**Soños:** Mensaxes do incosciente

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)



4 funcións psicolóxicas

Pensamento: Proceso racional e lóxico.
Sentimiento: Valoración subxectiva dun feito / acción.
Sensación: Percepción inmediata a través dos sentidos.
Intuición: Capacidade de percibir patróns e vías de xeito inmediato.

2 actitudes (como nos orientamos ao mundo)

Introversión: A enerxía / actividade "psíquica" se orienta cara ao interior.
Extroversión: O contrario.

"Cando miras no abismo o abismo mira dentro de ti" (Nietzsche)

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

- Ampliou o concepto de inconsciente acuñando o termo de ***inconsciente colectivo*** compartido por **toda a humanidade**
- Gran importancia dos **soños** como **medio** para explorar o **inconsciente colectivo**

A *psique humana* **non é un *tabula rasa*.**

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

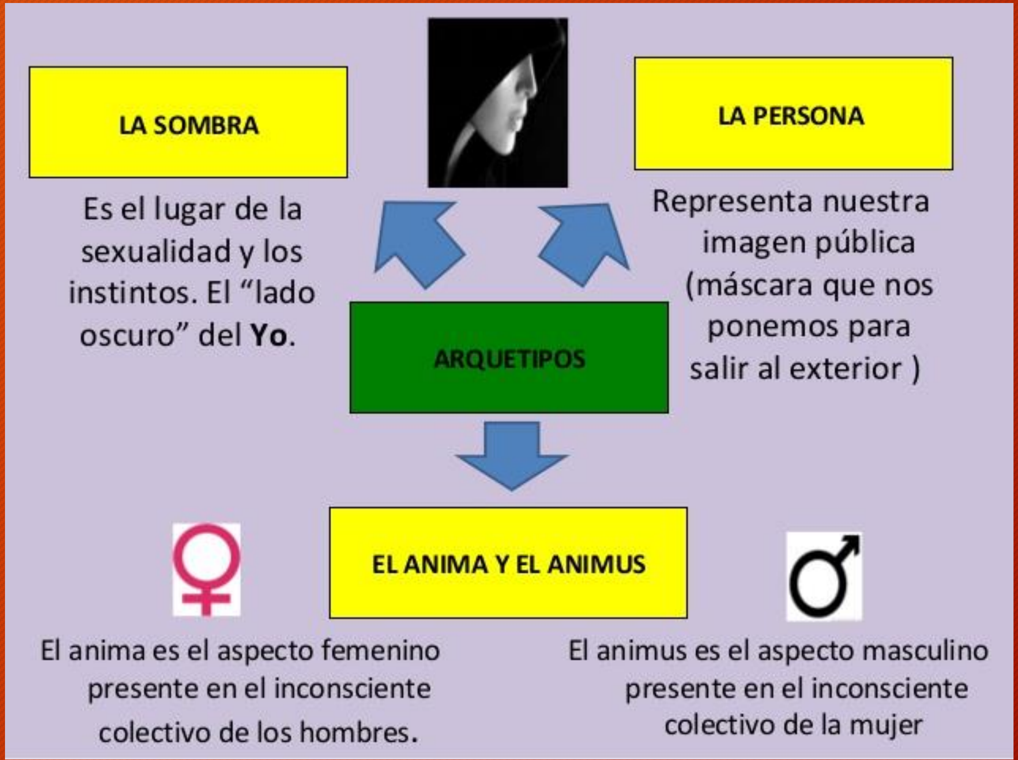
- ***Arquetipos*** (patróns simbólicos común do inconsciente colectivo) presentes en mitos, soños, arte, relixións, etc.
  - Nacen por **necesidade do ser humano**:
    - E máis doado amoldarse que explorar a túa personalidade
    - Por necesidade de validación
    - Por necesidade de dar sentido a vida
  - Son **máscaras, personaxes** coas que **te mostras ao mundo pero non a túa auténtica personalidade.**
  - Son diversos:
    - **Eventos ou motivos**: Morte, nacemento, matrimonio, diluvio, apocalipse.
    - **Personaxes**:
      - ***Heroe*** = *Loita contra a adversidade.*
      - ***Sabio*** = *Símbolo da sabiduría e guía*
      - ***Sombra*** = Aspectos reprimidos ou inaceptables dun mesmo

https://www.unir.net/revista/salud/arquetipos-personalidad/

"Os arquetipos non son máis que dramas abreviados" (Jung)

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

- **Arquetipos do *eu*** : Patróns universais e innatos que conforman o noso comportamento e forman parte do **inconsciente colectivo**



"Non son o que me sucedeu, senón o que eu escollo ser" (Jung)

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

Tipos de personalidade

1. **Pensamento-introvertido: centradas** nos seus propios pensamentos que polo que ocorre máis aló delas. Móstranse interesadas, concretamente, polos pensamentos de tipo abstracto.
2. **Sentimental-introvertido:** Persoas pouco faladoras, pero sen especiais dificultades para crear vínculos afectivos cun círculo de persoas pequeno.
3. **Sensación-introvertido:** Persoas enfocadas aos fenómenos subxectivos. Se adscribe as persoas que se dedican á arte ou a artesanía.
4. **Intuitivo-introvertido** Son as persoas serían de carácter máis ben soñador, que mostran desapego pola realidade inmediata e prefiren dar espazo á imaxinación.
5. **Pensamento-extravertido** Este tipo de personalidade reflexiva-extravertida defínese pola tendencia para crear explicacións acerca de todas as cousas a partir do que o individuo ve ao seu ao redor, tentando impoñer esta visión do mundo ao resto de persoas.
6. **Sentimental-extravertido** Sonpersoas moi empáticas, que desfrutan moito da compañía co moi boas habilidades sociais e unha baixa propensión á reflexión e o pensamento abstracto.
7. **Sensación-extravertido** Persoas moi abertas ás experiencias que nunca viviron antes, desfrutan experimentando.
8. **Intuición-extraversión** Son persoas com tendencia para emprender todo tipo de proxectos e aventuras de duración media ou longa, de modo que cando termina unha fase quérese empezar outra de inmediato

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

Principio de individuación / individualización

- Para Jung é o **obxectivo vital** e desenvolver o ***Sí mesmo (self)*** (Totalidade da personalidade)
- Para elo o individuo debe:
  - Confrontar a sombra
  - Recoñecer os arquetipos propios
  - Tentar superalos

Desenvolvemento do *Self*

A psicoloxía analítica. Carl Gustav Jung (1876 -1961)

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

- Obxectivos
  - Entender o proceso da aprendizaxe humana
  - Etapas de desenvolvemento polas que pasa

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

- **Jean Piaget** foi o **pioneiro** que enfocou os seus estudos a través de dúas perspectivas:
  - O **desenvolvemento da intelixencia na infancia** → *epistemoloxía xenética*.
  - O **estudo dos mecanismos de aprendizaxe dos seres humanos** → *perspectiva cognitiva*.
- Piaget **dividiu** o desenvolvemento da intelixencia en **catro estadios**. Cada estadio supón un **cambio na estrutura lóxica da mente** que permite **certas habilidades dos nenos.**
- Estas habilidades permiten unha **mellor adaptación e comprensión do mundo** que lle rodea (de ahí que se considere a Piaget como o precursor da ***psicoloxía evolutiva***).

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

- A **mente** funciona **organizando esquemas** que permiten **xeneralizar accións**, de forma que aplicamos formas de actuar previas a novos estímulos cognitivos.
- **Inicialmente** estes esquemas son **reflexos**, pero, **pouco a pouco**, convértense en actos **voluntarios** e operación mentais.
- Os **esquemas operativos** organízanse reflicten o **estado intelectual da persoa**.

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

Colle o obxecto instintivamente

estímulo

Esquema: **Coller obxectos**

Usa o esquema, pero é demasiado grande

estímulo

Acomodación

Asimilación

=

Esquema: **Coller obxectos 2.0**

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

Operación (Piaget): Conxunto de accións interiorizadas e organizadas nun sistema de **conxunto**, é dicir, dependentes unhas doutras

- Estadio Sensoriomotor (0 – 2 anos)
- Estadio Preoperacional (2 – 7 anos)
- Estadio das **Operacións concretas** (7 – 11 anos)
- Estadio das **Operacións formais** (11 – adiante)

Desenvolvemento da **función simbólica** → Crear e **manexar representacións mentais da realidade** → Comprensión do mundo sin necesidade de experimentalo directamente.

Desenvolvemento da **función simbólica** → Desenvolvemento da **linguaxe**, **pensamento abstracto**, **memoria** e a **creatividade**.

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

Etapa Sensoriomotora (0-2 anos). Os bebés interactúan co mundo a través dos **sentidos e accións físicas**. Adquiren a **noción da permanencia do obxecto** = Os obxectos seguen existindo aínda que non os estean vendo.

Etapa Preoperacional (2-7 anos): Os nenos **comezan** a empregar **símbolos**, como as palabras, para **representar obxectos e ideas**. Seu pensamento é **egocéntrico** e son **incapaces de entender a perspectiva dos demáis**.

Etapa das *Operacións Concretas* (7-11 anos):Os nenos comezan a **pensar** de maneira **lóxica** sobre situacións concretas e poden **clasificar** obxectos e eventos de forma más organizada. Desenvólvese o **cálculo matemático** e comprenden a **conservación**.

Etapa das *Operacións Formais* (12 anos en adiante): Os nenos comezan a pensar de xeito **abstracto, lóxico** e son quen de **formular hipótesis**. Poden realizar **razonamentos complexos** e **contemplar múltiples posibilidades**.

Estadio Sensoriomotor (0 – 2 anos)	Xardín de infancia (gardería)
Estadio Preoperacional (2 – 7 anos)	Educación infantil
Estadio das **Operacións concretas** (7 – 11 anos)	Educación Primaria
Estadio das **Operacións formais** (11 – adiante)	Educación Secundaria

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

Experimento da “Conservación da Auga” (Piaget)

Teoría Cognitiva. Jean Piaget (1896 – 1980)

Experimento das “Tres montañas” (Piaget)

Teoría Cognitiva. Lev Vigotsky (1896 – 1980)

- **Seguidor de Piaget** pero –a **diferencia de Piaget** (autodescubrimento)- se centra na **aprendizaxe resultante das interaccións sociais e a cultura**.
- Considera que a **aprendizaxe non é un proceso universal**, senón que está **influenciada** polo **entorno e as ferramentas culturais** do neno ou nena.
- **Importancia da linguaxe.** Non só serve para **interactuar**, senón que serve tamén como **regulador da conduta e pensamento**.

Hipótese de **Sapir-Whorf**: o idioma pode influir / determinar como o individuo percibe e entiende o mundo.

Teoría Cognitiva. Lev Vigotsky (1896 – 1980)

- **Zona de Desenvolvemento Próximo**: Rango de tarefas que un neno ou nena é incapaz de realizar só pero sí acompañado dun adulto ou un compañeiro máis capaz.
- **Andamiaxe**: É o **apoio** do adulto / compañeiro á persoa para **acadar un nivel máis alto** de **comprensión e habilidade**.

Leon Festinger (1919 -1989). A disonancia cognitiva

Crenza / Actitude / Compartamento A

Crenza / Actitude / Compartamento B

Sensación de incomodidade / tensión = Disonancia

Necesidade de reducir a incomodidade e recuperar o equilibrio

Leon Festinger (1919 -1989). A disonancia cognitiva

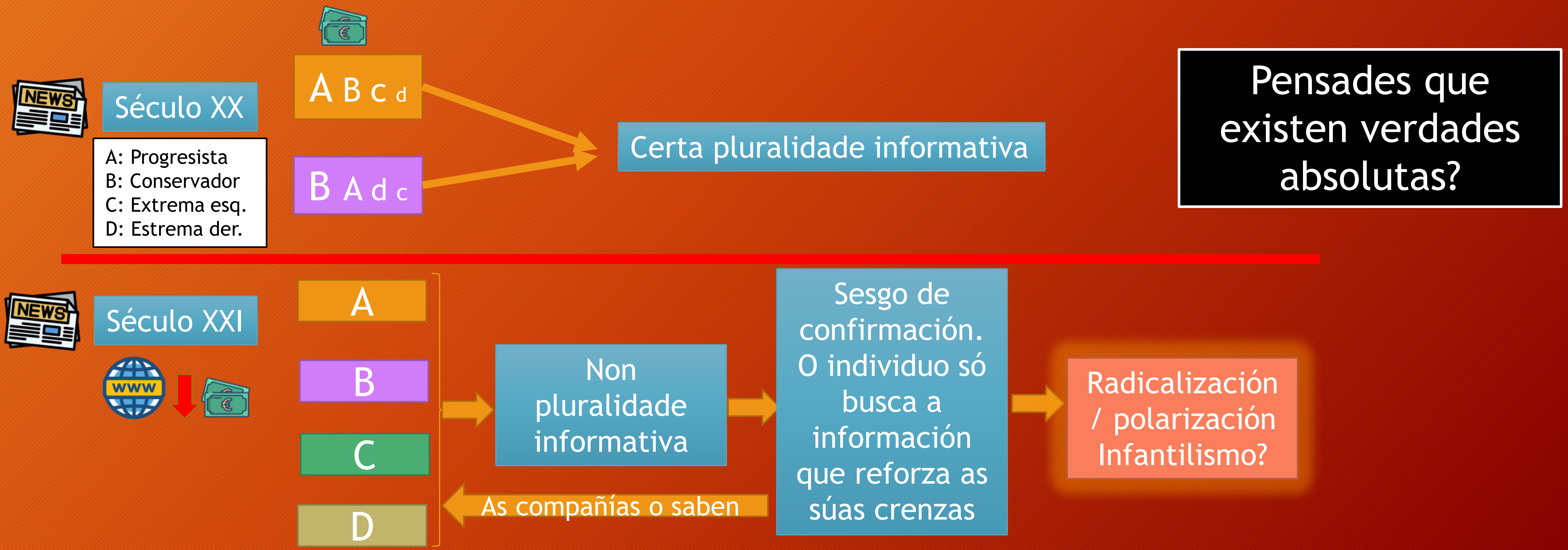
- Teoría da ***Disonancia cognitiva***

Teoría Cognitiva. Sesgos cognitivos.

- Son **efectos psicolóxicos que causan unha alteración no procesamento de la información → interpretación incoherente o ilóxica de la información**.
- Orixinalmente **xorden** como unha **necesidade evolutiva** para poder **emitir xuízos inmediatos** ante determinados estímulos.
- O concepto foi acuñado por **Daniel Kahneman** en 1972, cando percatouse da **imposibilidade de razoar de forma intuitiva con magnitudes moi grandes**, amosando a existencia de patróns de escenarios nos que os **xuízos** e as **decisións non eran resultado dunha análise racional**

Teoría Cognitiva. Sesgo de confirmación

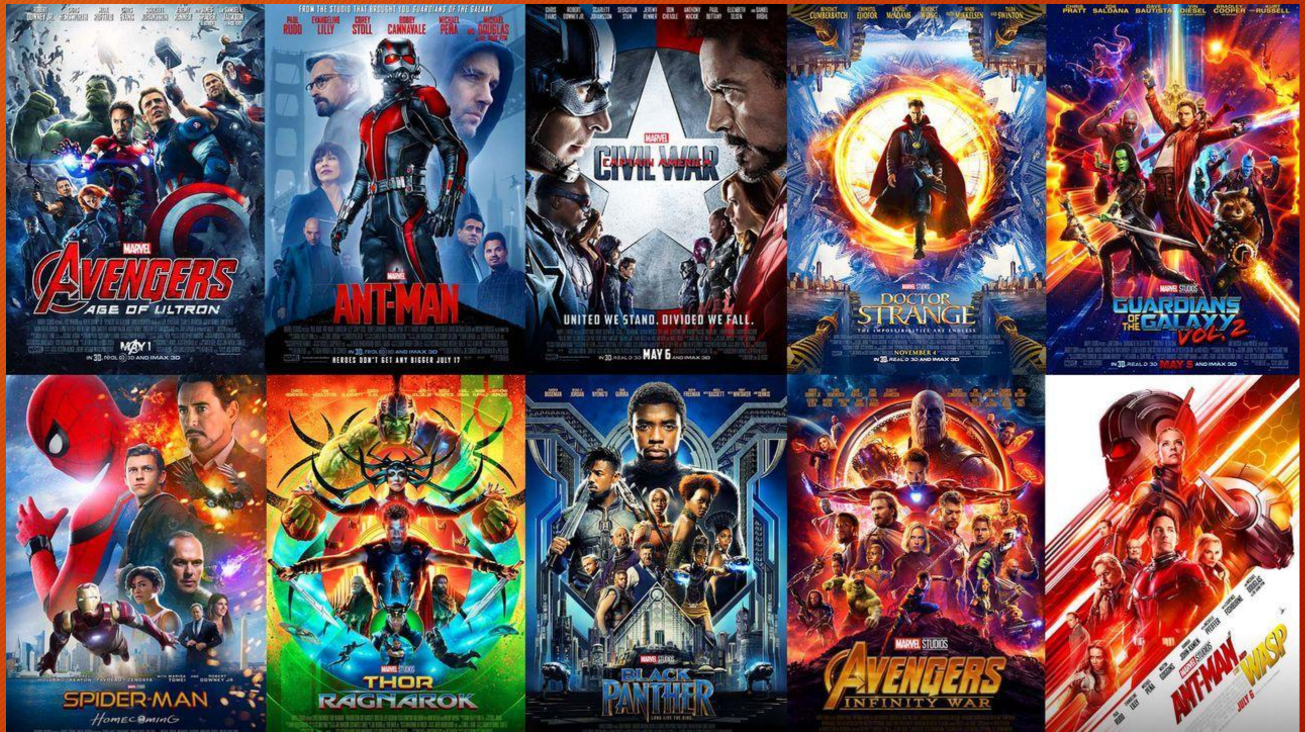
- Tendencia humana a **reforzar as nosas crenzas prestablecidas** e a minimizar / ignorar as que as contradicen



Teoría Cognitiva. Sesgos de confirmación

Se está volvendo máis infantil a sociedade?

En caso afirmativo, a que cres que se debe?



Identificando sesgos. Os *cryptobros*.

Identificando sesgos. Os *cryptobros*.

Sesgo de **confirmación:** *Eu creo que o diñeiro fácil é factible* → Confirmación da miña crenza a través do anuncio..

Sesgo de **arrastre** (*bandwagon effect*): Crenza de que o que din o fan outras persoas é o correcto. O anuncio non para de repetir **“viral”** , pon exemplos de “**persoas reais**” coa idea de crear unha imaxe de **comunidade masiva** = *Todo o mundo invirte* → Debe ser a decisión correcta.

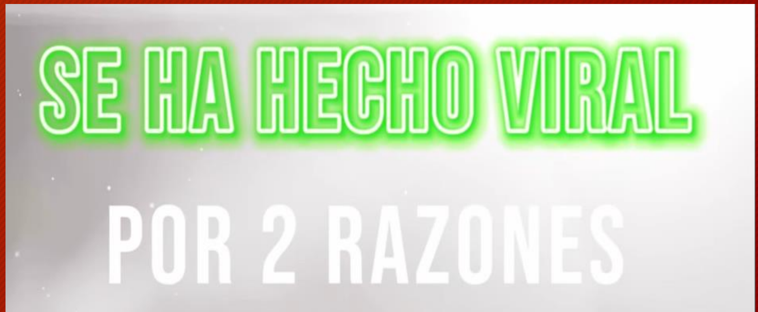
Sesgo de ***validación social***

Sesgo ***Efecto marco***

Sesgo de **Medo a perda (FOMO):** E o medo a perderse unha oportunidade única. Neste tipo de anuncios a perda é **económica.**

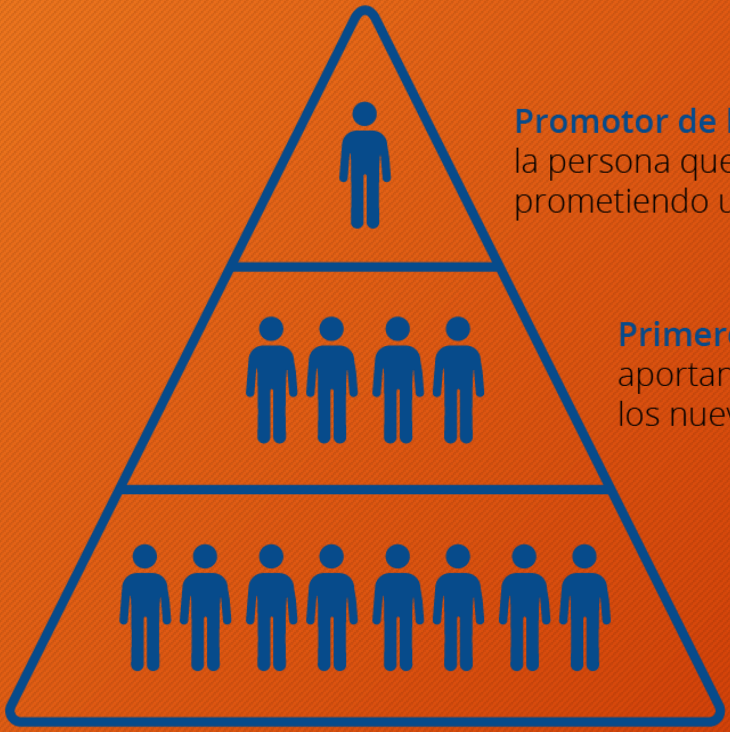
Sesgo de **autoridade**: (Forbes, Business Insider, TV) → *Se sae en medios prestixiosos e que é unha autoridade na materia*.

- Sesgo da **falsa creencia de consenso**: É sobrestimar o grao no que os demais pensan ou reaccionan como un mesmo. *Eu penso que a inversión é algo fácil e lucrativo* → *Moita xente pensa o mesmo* → Quero pertencer a esa “comunidade inversora limitada e exclusiva”.
- Sesgo de **escaseza**



Identificando sesgos. Os *cryptobros*.

Esquema Ponzi



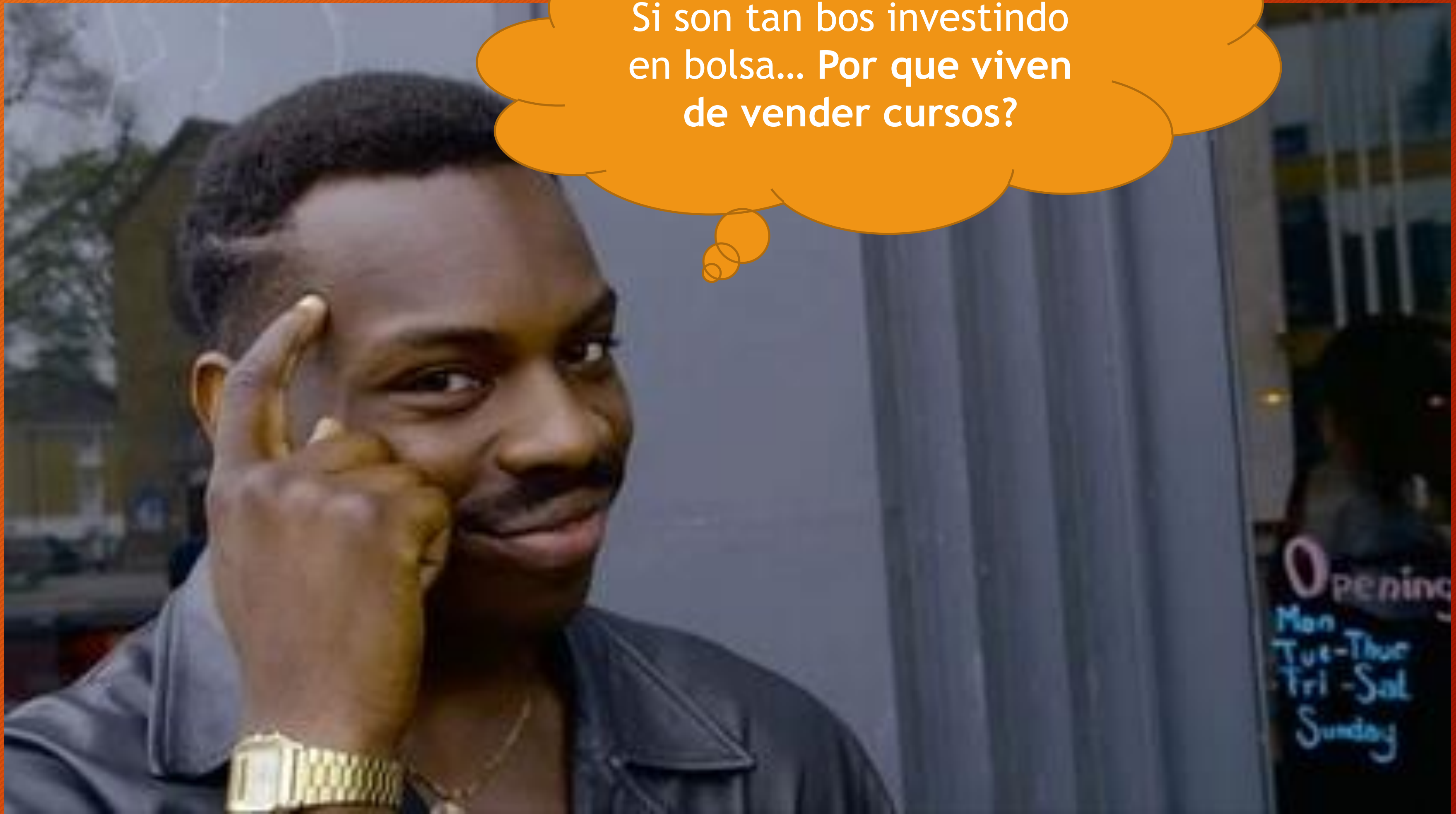
Promotor de la estafa:
la persona que promueve la estafa prometiendo una rentabilidad elevada.

Primeros inversores:
aportan capital y reciben el dinero de los nuevos inversores como intereses.

Nuevos inversores:
gracias a ellos, la estafa funciona porque con su dinero se pagan los intereses de los primeros inversores.

Identificando sesgos. Os *cryptobros*.

Si son tan bos investindo
en bolsa… **Por que viven
de vender cursos?**



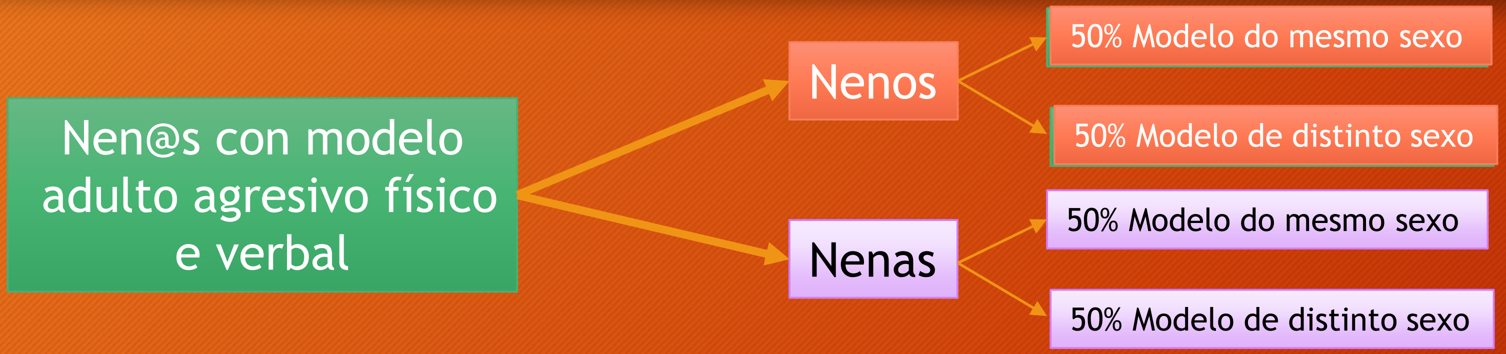
Teoría Cognitiva - Social. Albert Bandura (1925 – 2021)

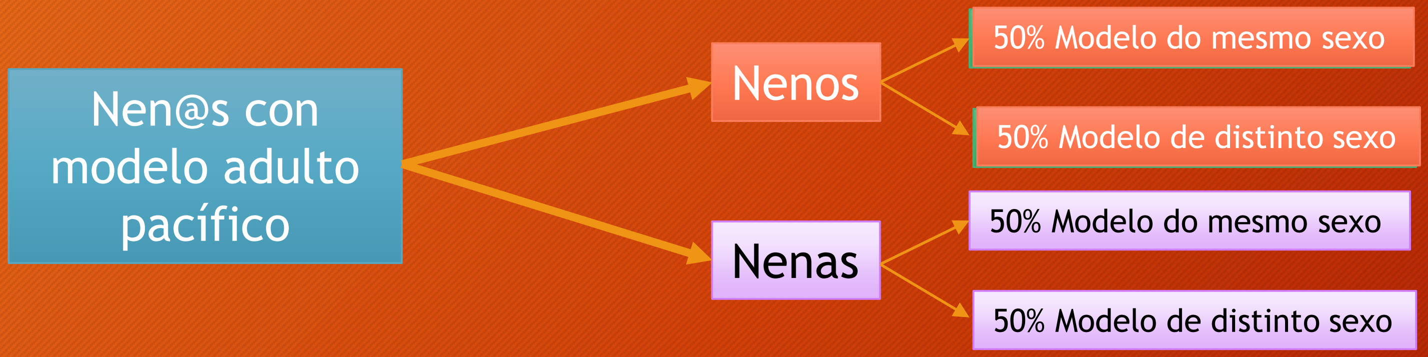
- Se considera un **pioneiro** da **comprensión da aprendizaxe humana** desde unha **perspectiva social e cognitiva.**
- Desenvolve:
  - **Teoría da aprendizaxe social** = aprendizaxe humana como resultado da **experiencia e a observación de modelos.**
  - Concepto de ***autoeficacia*** (crenza dunha persoa en lograr os seus obxectivos)

Teoría Cognitiva - Social. Albert Bandura (1925 – 2021)

- O experimento do boneco “Bobo”. **¿Por que pegan os nenos?**

Teoría Cognitiva - Social. Albert Bandura (1925 – 2021)





Teoría Cognitiva - Social. Albert Bandura (1925 – 2021)

1ª Etapa: Observación

Modelo agresivo: Ataca ao boneco.
Modelo pacífico: Ignora ao boneco.

2ª Etapa: Incremento

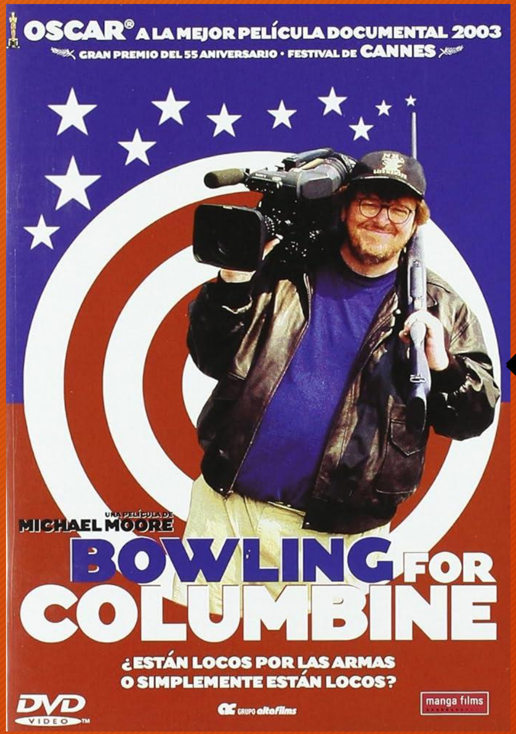
Modelo agresivo: Ataca ao boneco replicando modelos de agresión física/ verbal e creando novos.
Modelo pacífico: Pouco interés no boneco, e moito máis noutros xoguetes

Conclusións

- Os nenos poden **aprender** comportamentos simplemente **por observación** e **sen necesidade de reforzo / castigo** → Condutismo ↓
- A aprendizaxe non se limita a simple observación senón que **pode dar lugar a aprendizaxes / comportamentos derivados**
- A sociedade e os medios de comunicación teñen unha **responsabilidade** sobre as **xeneracións futuras.**

Teoría Cognitiva - Social. Albert Bandura (1925 – 2021)

Ata que punto os nosos modelos inflúen no individuo?

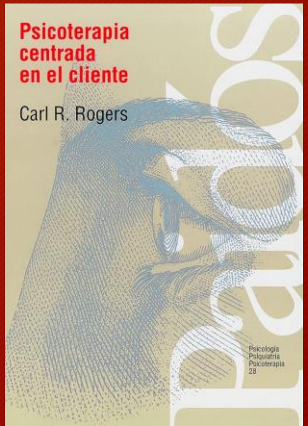


O humanismo.

- Iniciada por **Abraham Maslow** (1908 – 1970) na **década** dos **50** en **Norteamérica**.
- Nace en **resposta** as correntes do **condutismo** e o **psicoanálise**.
- As súas figuras clave son **Carl Rogers, Erich Fromm** e **Abraham Maslow.**
- Tanto o **humanismo** como a **psicoloxía positiva** non se centran tanto nos déficits / trastornos senón no **potencial humano**, as súas **fortalezas** e o seu **benestar**
- Destaca a **importancia do contexto social e cultural** no individuo.
- Clave na **educación** (especialmente emocional), **psicoterapia** e **xestión organizativa**.

O humanismo. Carl Rogers (1902 – 1987)

- Psicólogo estadounidense que vai **revolucionar a psicoterapia** a través de 3 puntos:
  - **Importancia da experiencia subxectiva**
  - ***Autonomía do cliente*** (o cliente ten a posibilidade de **dirixir** a súa terapia, sendo a labor do terapeuta crear un ambiente adecuado para elo).
  - **Relación terapéutica** (creación de un vínculo humano de apoio, empatía e comprensión entre terapeuta e cliente sen **xulgar nunca ao paciente**).



O humanismo. Carl Rogers (1902 – 1987)

- ***Tendencia actualizante*** : Capacidade innata do ser humano para desenvolverse, crecer e alcanzar o seu máximo potencial si se atopan no **entorno adecuado**.

Entorno terapéutico
- Aceptación incondicional
- Empatía
- Congruencia

→ Tendencia actualizante ↑

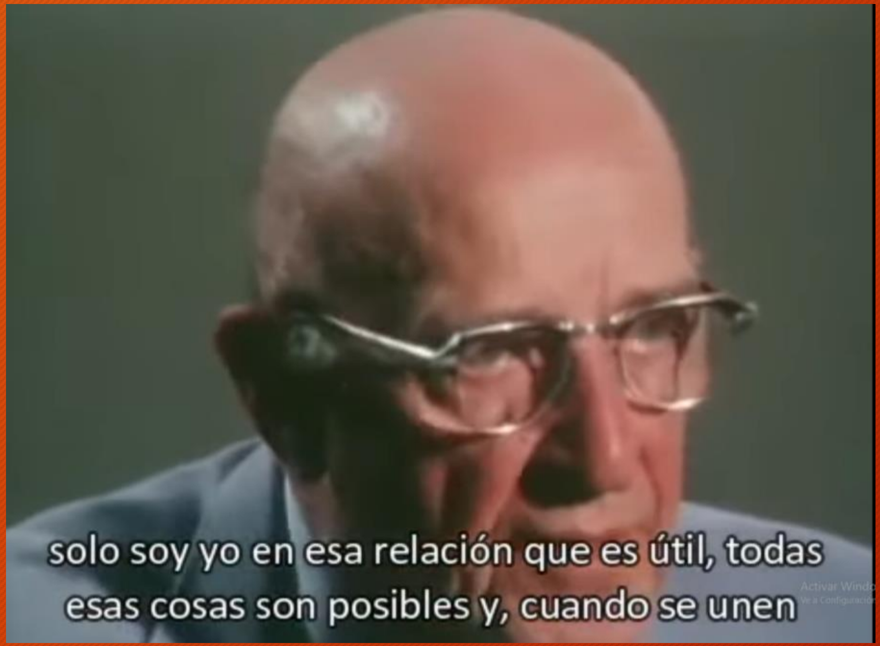
Unha aspirante a *soprano* podería triunfar en Vigo?

↓

Que quero facer? → Cal é o entorno adecuado aos meus proxectos?

O humanismo. Carl Rogers (1902 – 1987)

- Entrevista a Carl Rogers



O humanismo. Carl Rogers (1902 – 1987)

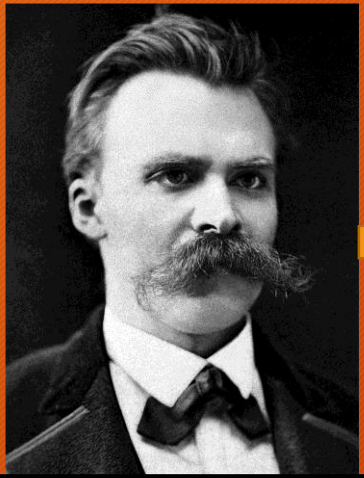
- A *Terapia centrada no cliente* ten como **obxectivo** o **crecemento** do **paciente** e se fundamente en 3 aspectos:
  - **Aceptación incondicional:** O terapeuta **debe aceptar ao paciente** sen xuízos nin condicións.
  - **Empatía:** Implica a **comprensión das emocións e experiencias do cliente desde a súa perspectiva.**
  - **Congruencia:** Implica **transparencia, honestidade e coherencia** por parte do terapeuta entre **como se sente e como actúa** na **relación terapéutica.**

O humanismo. Carl Rogers (1902 – 1987)

- Entrevista a Gloria

O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- **Psiconalista e sociólogo alemán** que **combinou a psicoanálise freudiana** co **pensamento humanista e marxista.**
- O **principal desafío** para o ser humano é manexar a **dualidade** entre **liberdade e pertenza** = ***Medo a liberdade***.



"A auténtica liberdade é facerse responsable dun mesmo"

A liberdade nos causa angustia (*angst*) porque nos obliga a escoller

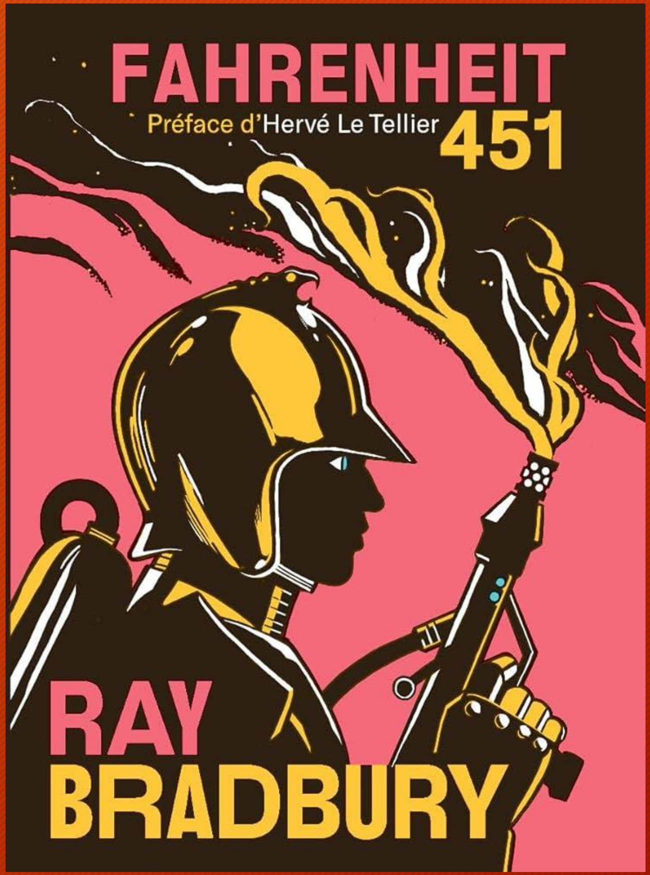
O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

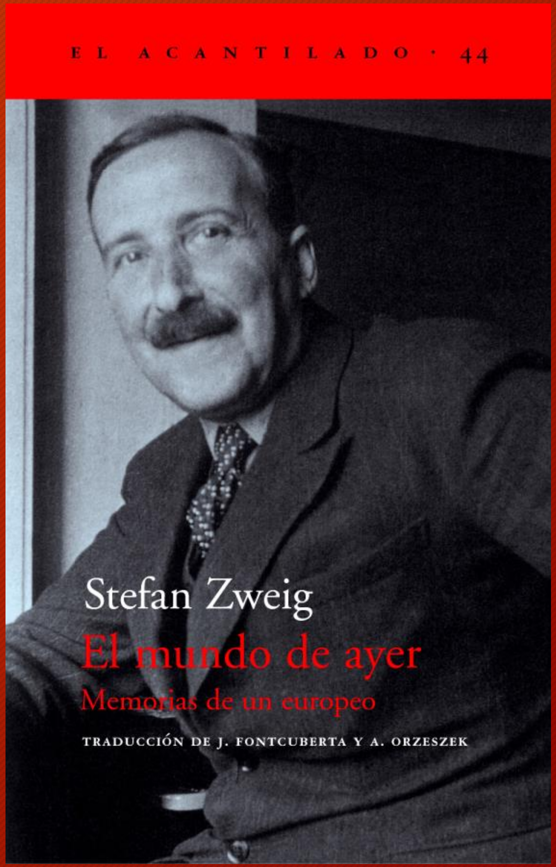
- Fromm afirma que as **persoas intentan fuxir da liberdade** a través do:
  - **Conformismo**
  - **Sumisión** a autoridade
  - **Control sobre os demais**

É o home un *lobo para o home (homo homini lupus*) como dicía Hobbes?

Sacrificarías a túa liberdade persoal pola seguridade colectiva?

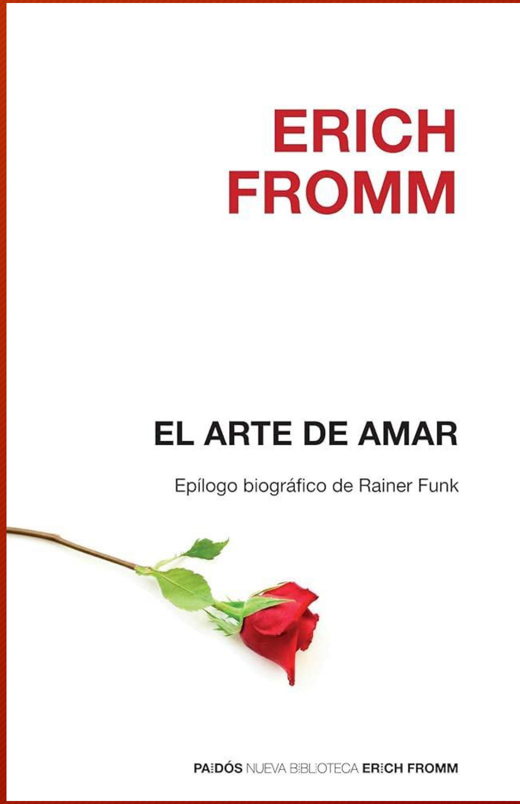
Libros sobre totalitarismos.





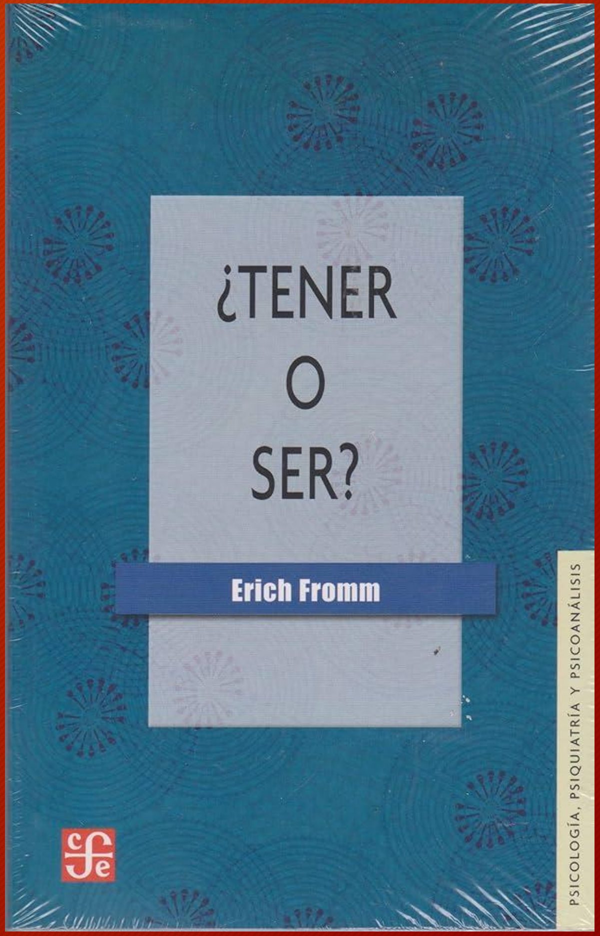
O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- O **amor** é a **solución** para o **dilema da liberdade**, pero **para poder ser libres** precisamos asumir que somos os **responsables da nosa liberdade**.
- O amor **non é unha simple emoción** senón unha **arte** que require coidado, responsabilidade, coñecemento, etc.
- O **amor** é unha **expresión de liberdade** → **non se pode amar verdadeiramente sin ser libre.**
- **O amor auténtico non é un medio para encher vacíos ou controlar á parella.** A **parella** é o **fin en sí mesm@.**



O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- Fromm **critica** as **sociedades capitalistas** polo seu **énfase no éxito e o consumo** → **esclavizan = imposibilidade de amar.**
- Ademais **promoven a alienación** porque **centran a identidade no ter en lugar do ser** = *Tanto teño, tanto valgo* ou *Tanto acadei, tanto valgo* → A **autoestima** está vinculada a **acumulación de bens e logros materiais.**
- Estas sociedades **non axudan a desenvolver o verdadero *eu*** do individuo.



O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- Inclínase cara unha **sociedade humanista** que priorice o benestar emocional, a creatividade e as relacións equilibradas entre elementos como consumo, competencia, traballo, etc.
- O **camiño** cara unha **vida plena** está na **autenticidade**, a nosa **capacidade de ser fieles a nós mesm@s** e o cultivo de **relacións xenuinas cos demais.**

O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- Desenvolve a ***Teoría das orientacións do carácter***.
- Esta teoría **describe** como nos **relacionamos co mundo en función das nosas experiencias sociais e económicas.**

  - **Receptiva**
  - **Explotadora**
  - **Acumulativa**
  - **Mercantil**

Formas desadaptativas. Son personalidades **improdutivas** porque non **permiten ao individuo acadar a autorrealización** nin a liberdade. A súa **satisfacción depende de fontes externas.**

  - **Produtiva**

Ideal: O individuo **desenvolve o seu potencial** de xeito **creativo e auténtico** e atopa un **equilibrio** entre **necesidades individuais e contribución á comunidade.**

O humanismo. Erich Fromm (1900 – 1980)

- 🎞️"Orientacions do carácter" (FROMM)

O humanismo. Abraham Maslow (1908 – 1970)

- Psicólogo estadounidense que **revolucionou** a **psicoloxía** ao **centrala** non só no tratamento dos problemas senón tamén no **estudo do potencial humano** e o **benestar**.
- É famoso pola súa **xerarquía de necesidades**.
- As **experiencias cumio** son **momentos de profunda felicidade / creatividade** onde as **persoas se senten plenamente realizadas** (por exemplo un músico que perde a noción do tempo mentres compón unha obra)

O humanismo. Abraham Maslow (1908 – 1970)

- **Xerarquía de necesidades**
  - Sirve para **explicar as motivacións do ser humano** en función dunha serie **progresiva** de **necesidades** desde as **máis básicas** (fisiolóxicas) → **máis elevadas** (crecemento persoal e autorrealización).
  - Maslow afirma que **deben satisfacerse** (ao menos parcialmente) as **necesidades dun nivel** para **poder pasar ao seguinte**

O humanismo. Abraham Maslow (1908 – 1970)

Somos todos iguais?

Modelo ríxido e falto de evidencia empírica

O humanismo. Abraham Maslow (1908 – 1970)

Pese as críticas Maslow **demostrou** que o **estudo das fortalezas e aspiracións humanas** era **tan importante** como o estudo dos problemas.

A día de hoxe se seguen utilizando as súas ideas en **educación** (creando entornos favorables) e **entornos laborais**.

O exame.

- 5 preguntas tipo *test* (1 punto)
- 3 preguntas de *define* / *explica* (3 puntos)
- 2 lecturas / audios / vídeos / imaxes (6 puntos)
  - Identificar a que corrente psicolóxica pertence razonadamente.
  - Explicar a corrente psicolóxica
  - Identificar os diferentes elementos que atopedes e describilos
  - Qué autor/ autores pertencen a esa corrente.

Que entra no exame?.

- Introdución:
  - Grecia: Etimoloxía de *alma* (*psyché*). Dualismo corpo – alma.
  - Descartes
  - Darwin
  - Perspectiva psicofísica
- Primeiras teorías científicas
  - Estruturalismo
  - Funcionalismo
  - Gestalt (grosso modo)
  - Condutismo
  - Psicoanálise (Freud):
    - Orixe
    - Fases do desenvolvemento psicosexual
    - Os complexos
    - Estrutura da mente e da personalidade
  - Teoría Cognitiva:
    - Piaget
    - Vigotsky
  - O humanismo: Maslow