

ÍNDICE

1. Introducción
2. Bases biolóxicas da psicoloxía
3. Funcións da psicoloxía
4. Especialidades da psicoloxía
5. Ámbito de estudo da psicoloxía
 - 5.1. Procesos psicolóxicos
 - 5.2. Procesos cognitivos
6. Psicoloxía da persoalidade
 - 6.1. Teorías da persoalidade

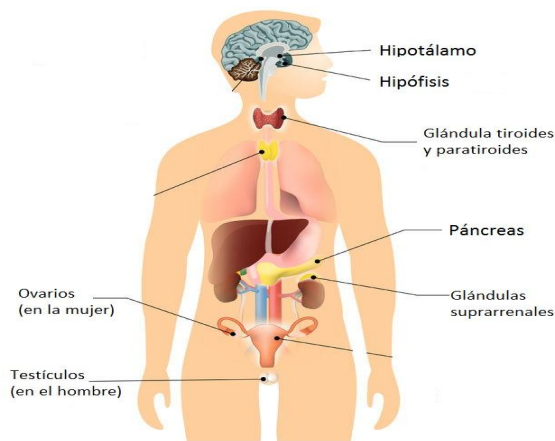
1. INTRODUCCIÓN:

Etimolóxicamente, a palabra “psicología” procede do grego «psiche» (alma) + «logos» (ciencia). Polo tanto é a ciencia da alma.

O modo en que unha persoa afronta as diferentes situacións que se produzan na súa vida e as respostas que dé a cada unha delas, dependerá basicamente da súa maneira de ser ou personalidade e estará condicionada polas necesidades que ten que satisfacer e pola etapa da vida na que se atope.

2. BASES BIOLÓXICAS DA PSICOLOXÍA:

Os PROCESOS MENTAIS teñen unha base biolóxica, xa que neles intervén o sistema nervioso (que coordina tódalas funcións do organismo) e o sistema endocrino (formado polas glándulas endocrinas encargadas de sintetizar e segregar as hormonas).



3. FUNCIÓNS DA PSICOLOXÍA:

- Comprender como é e como funciona a mente humana: cales son os procesos mentais, describilos e explicar o seu funcionamento (descritos máis adiante).
- Coñecer a evolución da persoa a través das súas etapas, dende a infancia ata a vellez, e axudar nun adecuado desenvolvemento (psicología evolutiva).
- Buscar a mellora en todo tipo de relacións sociais e resolución de conflitos (amistade, laborais, sociais...)
- Axudar a aquelas persoas que presentan algunha psicopatoloxía, comprendendo o seu funcionamento e procurando a súa curación ou melloría.
- Axudar a entender como reacciona o ser humano en situacións críticas e identificar e poñer en marcha estratexias para un adecuado enfrentamento da situación.

4. ESPECIALIDADES DA PSICOLOXÍA

Dentro da psicoloxía existen especialidades ou ramas cuxo obxecto de estudo é específico.

- **Psicoloxía clínica:** aplica os principios da psicoloxía na avaliación, prevención e rehabilitación de problemas psicolóxicos, a través da avaliación, diagnóstico, consulta e tratamento.
- **Psicoloxía da educación:** estuda como as persoas aprenden e como se pode mellorar ese proceso a través da ensinanza e o ambiente educativo.
- **Psicoloxía forense:** estuda a aplicación da psicoloxía ao sistema xudicial, avaliando a conduta, credibilidade e responsabilidade das persoas implicadas en procesos legais.
- **Psicoloxía do deporte:** estuda como os factores mentais e emocionais inflúen no rendemento deportivo e no benestar de atletas e equipos.
- **Psicoloxía da saúde:** estuda como os factores psicolóxicos, sociais e emocionais inflúen na saúde física, na enfermidade e nos cuidados sanitarios. Tamén como a enfermidade física inflúe no plano psicolóxico das persoas.

5. ÁMBITO DE ESTUDO DA PSICOLOXÍA

A psicoloxía estuda os procesos mentais, que se poden clasificar en: “procesos psicolóxicos” (sensación, a percepción, as emocións, e a motivación.) e “procesos cognitivos” (o pensamento, a linguaxe, a aprendizaxe, a intelixencia, a memoria, a atención).

5.1. PROCESOS PSICOLÓXICOS:

a) SENSACIÓN E PERCEPCIÓN:

O ser humano está continuamente recibindo información, tanto do exterior (a través dos órganos dos sentidos: vista, oído, gusto, olfato e tacto) como do interior (información corporal, vexiga chea, posición do corpo, sensación de fame...).

Un mesmo estímulo pódese percibir de maneiras diferentes dependendo de diversos factores (na mesma persoa en momentos diferentes e entre persoas distintas).

- **SENSACIÓN:** é o proceso de estimulación dos receptores sensoriais (externos e internos) e a chegada de esa información ao cerebro.
- **PERCEPCIÓN:** é a forma en que o cerebro organiza e interpreta esas sensacións, para darlles significado e sentido.

Algúns dos factores que inflúen na percepción son:

- **A atención** (exemplo: movementos fetais): cando unha muller está embarazada, aproximadamente á metade do embarazo comeza a percibir os movementos do feto. O feto móvese durante o día moitas veces, de xeito irregular. Se durante un día a muller está moi ocupada (no traballo, por exemplo) pode ser que cando chegue a casa pense: “hoxe non se moveu o bebé” e iso a motive para acudir a urxencias. Pode ser que o que pasou en realidade é que a súa atención estivo noutro sitio (no traballo) e por iso non percibiu cando o feto se movía.
- **Grupo social:** a percepción tende a ir na dirección que asume o grupo.
- **Características da persoa:**
 - **Motivación:** ante una necesidade (fame) percíbese máis facilmente o obxecto que pode satisfacela)
 - **Cultura** (costumes, crenzas...), o grupo social (erupto despois de comer, nalgúns culturas está “mal visto” e noutras, totalmente ao contrario).

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

- **Afectividade:** as situacións afectivas ou emocionais extremas alteran a percepción. (O paso do tempo nas urxencias. Cando estás agardando a que te atendan en urxencias e tes dor, o tempo pasa mooooooi lentamente).
- **Autoestima** (ver o vaso medio cheo/medio valeiro)
- **Expectativas:** tendese a percibir o que se espera. Exemplo: se eu penso que unha alumna me vai contestar con un tono inadecuado (porque adoita facelo), aínda que me conteste ben, eu podo percibilp como inadecuado, xa que é o que eu agardaba.
- **Persoalidade** (máis adiante)
- **Trastornos:** daltonismo, psicosis, drogas...

As situacións de emerxencia, de hospitalización, son unha situación anormal na que moitos dos puntos anteriores alteranse considerablemente. Por este motivo, debemos ter en conta que o paciente percibe todo de maneira diferente a nós.

Ademáis dos factores anteriores, existen varias **leis** que intentan explicar por que percibimos dunha determinada forma ou outra:

LEI DA EXPERIENCIA: Na interpretación dunha sensación ten gran importancia a experiencia da persoa, podendo modificar a súa percepción. No seguinte exemplo, se non coñeces o sistema alfanumérico, non seríamos capaces de descifrar o que pon na seguinte

**3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45
C0545 74N INCR3I8L35 QU3 9U3D3
H4C3R NU357R0 C3R38R0. 5I L06R45
L33R 3570 9U3D35 53N7IR73
0R6ULL050 D3 7U IN73LI63NCI4, Y4
QU3 50L0 CI3R745 93R50N45 L0
L06R4N. 35T0 53 D383 4 QU3 3L
H3M15F3R10 D3R3CH0 D3L C3R38R0
450C14 L05 51M80L05 94R3C1D05 4 L45
L3TR45 QU3 C0N0C3M05 N0RM4LM3NT3
Y 451 L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D.
D4L3 M3 6U574 Y 9364L0 3N 7U MUR0 51
L0 L06R4573**

Exemplo no contexto sanitario:

Unha ambulancia acude a unha chamada de emerxencias por un accidente de moto. Cando chega ao lugar dos feitos atopase con dous feridos. Asiste primeiro ao máis grave, e un dos procedementos que realiza é colocarlle unha cánula de Guedel para abrir a vía aérea. O outro accidentado, que estaba explicando o sucedido, ao ver esta técnica comeza a poñerse máis nervioso e rompe a chorar.

Seguramente, se soubese que é unha cánula de Guedel e para que se utiliza, a percepción de esa técnica sería diferente. O descoñecemento do material por parte do paciente pode provocar desconfianza e temor. Por iso sempre conven explicar para que serve cada aparato ou técnica, por moita presa que teñamos.

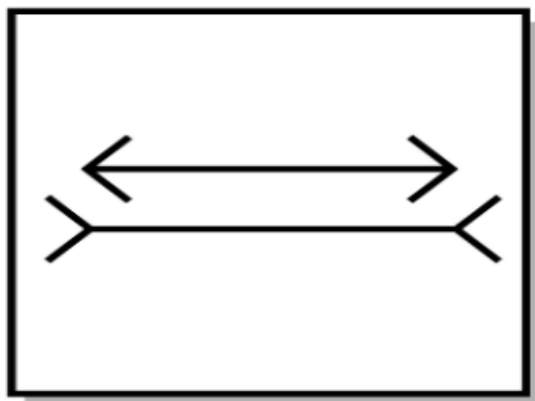
LEI DA SEMELLANZA: O ser humano tende a agrupar aqueles obxectos análogos (que se parecen fisicamente) e outorgarlles as mesmas características. Na seguinte imaxe, o habitual é ver nun primeiro instante un sorriso, en lugar de 23 botellas.



Exemplo no contexto sanitario:

Nun hospital, ao ir tódolos profesionais coa mesma vestimenta (branco), é probable que os pacientes non saiban diferenciar a uns de outros (non é raro que lle pregunten a un celador cal é o resultado dun TAC, por exemplo).

LEI DE CONTRASTE: O entorno no que se atopa o obxecto que percibimos pode influir na súa percepción. É dicir, éste pódese percibir de xeito diferente dependendo do contexto no que se atope. Na seguinte imaxe, parece que a frecha de abaixo é máis longa que a de arriba e, sen embargo, son iguais.



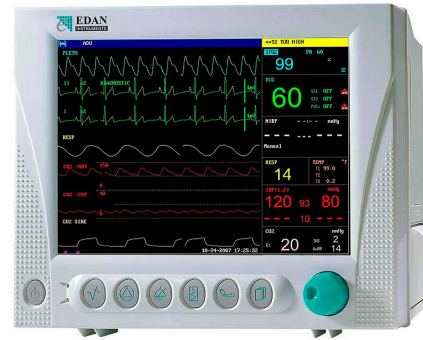
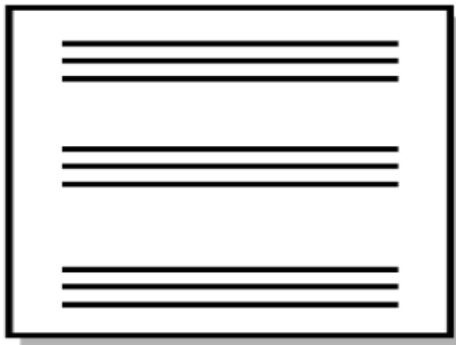
Exemplo no contexto sanitario:

Ante unha mesma ferida, como por exemplo, unha fractura aberta, a percepción da gravidade pode vir determinada polo contexto no que se atope. Se os feridos que están arredor están sans ou con feridas leves, esta pode parecer en principio máis grave do que é.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

Mentres que se a persoa ferida se atopa nun accidente grave, con mortos, amputados ou moi graves, a percepción da gravidade da fractura pode verse diminuída, xa que se compara co entorno no que se atopa.

LEI DE PROXIMIDADE: O ser humano tende a agrupar aqueles elementos que se atopan cerca. Na seguinte imaxe, é máis doado ver tres grupos de 3 raías cada un, que 9 raías. É dicir, cando vemos cousas xuntas no espazo, interpretámolas como relacionadas.



Exemplo no contexto sanitario:

Nos monitores de control hospitalario (imaxe), a información está organizada para que o persoal sanitario perciba rapidamente que datos pertencen á mesma función corporal:

- As liñas e números da frecuencia cardíaca están xuntos e adoitan ter a mesma cor (verde).
- Os datos da saturación de osíxeno (SpO₂) aparecen agrupados noutro recadro e en cor diferente (por exemplo, azul).
- A presión arterial ten a súa zona propia, tamén separada visualmente.

Grazas a esa proximidade espacial e visual, o cerebro do profesional reconece de maneira inmediata que cada grupo de datos pertence a unha función vital diferente, sen ter que ler todo o texto. Isto permite reconecer situacións críticas máis rápido, o que é esencial na atención sanitaria; reducir o risco de erros de interpretación; e fai que a información sexa máis intuitiva e accesible, mesmo en momentos de urxencia.

A AUTOESTIMA é a percepción que temos de nós mesmos, un sentimento valorativo do noso conxunto de rasgos corporais, mentais e espirituais que forman a personalidade, e esta está relacionada con como nos sintamos en cada momento.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

b) AS EMOCIÓN

Unha emoción é un estado afectivo que experimentamos. Unha resposta subxectiva a un estímulo externo (como a visión de unha araña) ou interno (como un recordo acerca dos anos de infancia), que ven acompañada de cambios orgánicos (fisiolóxicos e endocrinos) influidos pola experiencia.

Algúns animais comparten con nós as emocións máis básicas, pero nos humanos vanse facendo máis complexas grazas á linguaxe. Cada individuo experimenta as emocións de forma particular, dependendo das súas experiencias anteriores, aprendizaxe, carácter e da situación concreta.

Se queres, podes ver este vídeo (voluntario)

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=emociones+en+animales&&mid=310B77275F8140D0C6BB310B77275F8140D0C6BB&&FORM=VRDGAR>

As emocións teñen unha función adaptativa; o cerebro reacciona ante unha situación dando unha resposta emocional, intentando que superemos con éxito esa situación (ex: se unha comida nos da asco, esa sensación axúdanos a apartarnos do estímulo que o provoca, neste caso, ese alimento).

Non hai emocións negativas nin positivas, todas son necesarias.

O modelo máis coñecido é o de Daniel Goleman, quen identificou 6 emocións comúns a todas as culturas.

1. **ASCO:** xurde ante a presenza de sustancias desagradables ou perigosas. A súa función (adaptativa) é apartarnos do estímulo.
2. **TRISTEZA:** xurde ante a percepción dunha perda. A súa función é axudarnos a procesala.
3. **ALEGRÍA**
4. **MEDO:** xurde ante a percepción de perigo. Axuda a modificar a nosa atención hacia o elemento perigoso e actívanos fisioloxicamente para loitar ou fuxir.
5. **IRA:** xurde cando se frustran os nosos obxectivos, sufrimos inxustizas ou agresións. Empúxanos a loitar.
6. **SORPRESA:** Provocada por algo imprevisto ou extraño. É a emoción máis breve, e convértese rapidamente noutra emoción (asco, medo...).

c) A MOTIVACIÓN:

É o proceso que orixina, estimula e dirixe voluntariamente os comportamentos hacia un fin, en busca dunha satisfacción. As motivacións van encamiñadas a satisfacer certas necesidades. Existen diferentes teorías que clasifican e estruturan as necesidades humanas. Na UD 1 vimos o modelo de A. Maslow e o de V. Henderson.

5.2. PROCESOS COGNITIVOS:

Son os procesos mentais que determinan como procesamos a información, adquirimos coñecemento, planificamos... Son procesos mentais superiores. Son os seguintes:

- a) **O PENSAMENTO:** é o uso de ideas ou conceptos en lugar de obxectos.

O pensamento clasifícase en dous tipos:

Pensamento concreto: son ideas ou conceptos de obxectos físicos (mesa, gato...).

Pensamento abstracto: son ideas ou conceptos intanxibles (paz, xustiza, beleza...).

O nivel de pensamento abstracto depende da intelixencia, a idade e do nivel cultural.

- b) **A LINGUAXE:** A linguaxe é o sistema organizado de símbolos que permiten a comunicación de pensamentos.

Todo ser humano ten a capacidade innata da linguaxe, pero necesita un modelo a quen imitar para desenvolver dita capacidade.

<https://www.psicoactiva.com/blog/el-nino-de-aveyron/>

- c) **A APRENDIZAXE:**

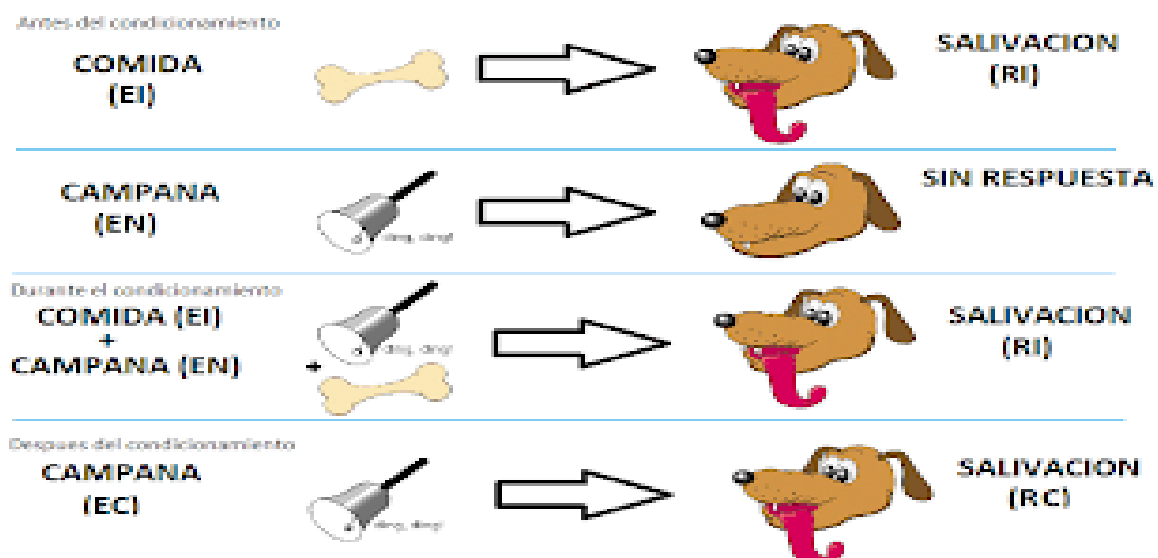
O aprendizaxe é a adquisición de habilidades que permiten cambios máis ou menos permanentes na conduta.

O ser humano, apenas ten capacidades innatas, polo que é necesario que aprenda estas habilidades.

Estas habilidades pódense adquirir por 3 mecanismos:

- **Condicionamiento clásico:** Pavlov é o autor máis coñecido do condicionamiento clásico.

Di que se unimos un estímulo neutro (sen valor) a un estímulo incondicionado (estímulo que produce unha resposta, é dicir, ten valor), á larga repetírase a resposta sin necesidade do estímulo con valor.



Exemplo: Un neno vai ao médico vacínarse, e lle pincha un enfermeiro con bata branca.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

A vacina é un estímulo incondicionado (con valor), que produce unha resposta incondicionada: dor, medo...

A este proceso asociamos outro estímulo neutro: a bata branca.

Co tempo, o estímulo sen valor (bata branca), producirá a mesma resposta que a vacinación: medo... .

- **Condicionamiento operante:** Esta teoría di que existe a tendencia a repetir comportamentos que teñen un REFORZO (o reforzo pode ser positivo ou negativo) e a non repetilos se teñen un CASTIGO (o castigo pode ser positivo ou negativo).

IMPORTANTE!

Nesta teoría, “Positivo” non equivale a beneficioso; se non a “engadir”, “dar”, ... e “negativo” non equivale a perxudicial; se non a “retirar”, “eliminar”, “quitar”

Exemplo: no adiestramiento de cans utilízase un reforzo positivo (chuche, unha caricia...) para lograr un comportamento.

Exemplo 2: Se ante un mal comportamento dun neno, a súa nai lle da un “cachete” iso é un castigo (o obxectivo é que non se repita) positivo (xa que está dando algo, o cachete).

- **Aprendizaxe por observación (Bandura)**

É o aprendizaxe que se produce ao observar as condutas de outras persoas e os seus resultados. Non é necesario pasar pola experiencia de un mesmo.

Exemplo: Cando castigan a meu irmán maior por chegar borracho a casa, xa coñezo as consecuencias para ese acto sen necesidade de vivilo.

Exemplo 2: cando nun incendio a xente usa toallas molladas para protexerse.

d) **A INTELIXENCIA:** A intelixencia é o proceso cognitivo polo cal nos adaptamos ao medio e o modificamos da forma que máis nos convén según a situación. A capacidade para entender, razoar, saber, aprender, resolver problemas...

Non hai que confundila coa memoria, que é simplemente a capacidade de reter e recuperar datos. A memoria non fai variar a nosa conduta para obter un resultado positivo. Sen embargo, si que existe relación entre elas, xa que a maior memoria maior base de datos á hora de resolver conflitos.

Existen moitas teorías sobre a intelixencia. Unha delas é a de Howard Gardner:

a “TEORÍA DAS INTELIXENCIAS MÚLTIPLES”:

Durante anos, o concepto de intelixencia única como paradigma monopolizou os estudos científicos, impoñendo a idea de que se trataba dun constructo susceptible de ser medido mediante baterías e probas de tipo lóxico-matemático. Howard Gardner foi un dos primeiros investigadores en observar entre os seus pacientes claras diferenzas no que á intelixencia respecta.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

Así, comezouse a expor a idea de que diferentes persoas podían desenvolverse mellor en diversos campos, como a música, a pintura, o deporte ou as relacións sociais, e probablemente estaríamos a falar de diferentes tipos de intelixencia, o que levou a Gardner a expor a existencia de máis dun tipo de intelixencia.

Deste xeito, identificou 8 tipos de intelixencia: a intelixencia visual-espacial, lingüística, lóxico- matemática, corporal-cinestésica, corporal, intrapersonal, interpersoal e naturalista-pictórica.

- **Intelixencia visual-espacial:** Esta intelixencia refírese á capacidade dalgunhas persoas de observar o mundo dende varias perspectivas. Estas persoas poden realizar un modelo mental en tres dimensións con relativa facilidade. É un tipo de intelixencia propia de profesións como científicos, cirurxiáns, fotógrafos ou arquitectos.

- **Intelixencia lingüística:** Entendemos a intelixencia lingüística como a capacidade para dominar a linguaxe, en todas as súas variantes: escrito, falado, a linguaxe non verbal, etc. Este tipo de intelixencia é propia de xornalistas, escritores, comunicadores, entre outros.

- **Intelixencia lóxico-matemática:** Este tipo de intelixencia refírese á capacidade de razoamento lóxico, ademais da facultade para resolver problemas matemáticos. É propia de matemáticos, xadrecistas, enxeñeiros ou científicos.

- **Intelixencia corporal-cinestésica:** Refírese á capacidade de utilizar o propio corpo e as habilidades físicas para resolver problemas. A miúdo, as persoas cunha alta intelixencia corporal-cinestésica memorizan coreografías ou imitan movementos cunha gran facilidade. É típica de bailaríns, cirurxiáns ou deportistas.

- **Intelixencia musical:** Probablemente, todos os seres humanos contamos cun grao máis ou menos elevado deste tipo de intelixencia, ao tratarse a música como unha arte transversal a todas as culturas. Cando falamos de intelixencia musical referímonos á capacidade de composición ou lectura de pezas musicais, así como a facilidade para tocar instrumentos.

- **Intelixencia intrapersonal:** Refírese ao tipo de intelixencia que nos facilita a comprensión dos propios estados, ademais da regulación emocional. Trátase dun tipo de intelixencia moi útil para aprender a distinguir os rumbos de pensamento e identificar as emocións.

- **Intelixencia interpersoal:** Esta intelixencia facúltanos para comprender os estados alleos máis aló da linguaxe ou as palabras. Trátase da habilidade para detectar os problemas e/ou circunstancias dos demais. É un tipo de intelixencia na que psicólogos ou profesores adoitan estar versados.

- **Intelixencia naturalista-pictórica:** Trátase dun tipo de intelixencia moi característica de biólogos, biotecnólogos e outras profesións que traballan directamente coa natureza. Consiste na capacidade de análise e observación de contornas naturais.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

Un exemplo moi visual é se queremos comparar a Stephen Hawking con Leo Messi. Son os dous intelixentes?



e) MEMORIA: É a habilidade de rexistrar, reter e recuperar datos. Existen dous tipos de memoria (hai máis clasificacións, pero imos quedarnos con esta):

Memoria a curto prazo: é a capacidade de evocar informacións recentes.

Memoria a longo prazo ou remota: é a capacidade de evocar contidos ou datos de fai tempo (antigos).

A “amnesia” é a perda de memoria. Hai dous tipos de amnesia:

Amnesia anterógrada: incapacidade para reter información nova.

Amnesia retrógrada: incapacidade para recuperar información pasada.

Exemplo: despois dun accidente de tráfico, un home sofre un TCE (traumatismo craneoencefálico). Pode suceder que non se lembre do seu pasado, por exemplo, que non recoñeza á súa familia (amnesia retrograda) ou que non sexa capaz de reter información nova.

6. PSICOLOXÍA DA PERSOALIDADE:

A psicoloxía da persoa aspira a responder preguntas como:

- En que nos diferenciamos uns de outros?
- En que nos parecemos?
- Que nos motiva a actuar dun determinado xeito?

En definitiva, o obxectivo da Psicoloxía da persoa é: “Comprender as causas e motivacións das formas de sentir e interpretar o mundo que teñen as persoas”.

A persoa defínese como: «o patrón de pensamentos, sentimentos e condutas que presenta unha persoa e que persiste a través de diferentes situacións».

Aínda que evoluciona ao longo da vida, ten un carácter estable no tempo.

A persoa está definida por 2 compoñentes:

1. **TEMPERAMENTO:** é a base biolóxica (bioquímica, endocrina, a estrutura neurolóxica) da persoa e está determinada pola herencia. Non se modifica.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

2. **CARÁCTER:** É o compoñente aprendido da persoa. Fórmase a partir das experiencias. Polo tanto, varía ao longo da vida.

6.1. TEORÍAS DA PERSOALIDADE

6.1.1. Teoría da persoa de Sigmund Freud:

É unha teoría psicoanalítica. Esta teoría é unha das máis importantes, por ser dos primeiros estudos que se fixeron sobre este tema.

Cre que existen conflitos entre unha parte inconsciente da mente e outra consciente.

Para minimizar eses conflitos a persoa aplica estratexias e *mecanismos de defensa*.

O CONSCIENTE: ríxese polo mundo exterior e a lóxica.

O INCONSCIENTE: busca o pracer e reducir tensións.

Segundo esta teoría, a persoa componse de 3 INSTANCIAS ou forzas:

- **ELLO:** Parte instintiva, os impulsos por satisfacer necesidades. Pertence ao inconsciente. Ríxese polo principio de pracer.
- **SUPERYÓ:** a parte que se desenvolve coa experiencia social e a educación. Adáptase ás normas éticas e sociais. Pertence ao consciente
- **YO:** Confronta os impulsos coa realidade. Ríxese polo principio de realidade. É o mediador entre o “ello” e o “superyó”.

Ocorre que xurden conflitos entre o ELLO (impulsos) e o SUPERYÓ (as convencións sociais). Nestas situacións o “YO” actúa como mediador, intentando satisfacer as necesidades pero respetando as convencións sociais. Se o conflito non se resolve provoca angustia no individuo.

6.1.2. Teoría dos rasgos de Goldberg

Este modelo intenta definir os aspectos da personalidade dun individuo a través de cinco factores ou trazos. Defende, polo tanto, que os trazos de cada persoa poden agruparse en cinco grandes dimensións. Estes reciben normalmente os seguintes nomes:

factor O – Openness (apertura a novas experiencias)

factor C – Conscientiousness (responsabilidade)

factor E – Extraversion (extroversión)

factor A – Agreeableness (amabilidade) e

factor N – Neuroticism (neuroticismo ou inestabilidade emocional), formando así o acrónimo “OCEAN”.

Cada un dos factores está constituído por un conxunto de trazos de personalidade máis específicos:

(Factor O): Apertura á experiencia

Mostra en que grao unha persoa tende a buscar novas experiencias persoais e a concibir de maneira creativa o seu futuro.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

A persoa aberta á experiencia mantén unha relación fluída coa súa imaxinación, aprecia a arte e a estética, e é consecuente coas súas emocións e coas dos que a rodean.

Prefiren romper coa rutina e adoitan posuír coñecementos sobre moitos temas debido á súa curiosidade intelectual.

O seu oposto é a persoa **pechada á experiencia (ou ao cambio)**. Estas teñen intereses máis convencionais, disfrutan do sinxelo máis ca do complexo ou ambiguo, e adoitan considerar as ciencias ou a arte como disciplinas pouco prácticas.

Prefiren a familiaridade ao novo; son moderadas e apegadas á tradición.

(Factor C): Responsabilidade

Este trazo de personalidade refírese ao grao no que a persoa está centrada nos seus obxectivos e á disciplina que mostra para acadalos.

Unha persoa con alta puntuación no factor C adoita ser **organizada, perseverante, con capacidade de concentración**, remata o que comeza e pensa antes de actuar, sen perder a perspectiva a medio e longo prazo.

En definitiva, a responsabilidade maniféstase en dúas vertentes: planificar e estruturar as cousas con detalle, e pasar das ideas á práctica.

(Factor E): Extroversión

Define o grao no que o individuo se mostra aberto aos demais e canaliza a súa enerxía en contextos sociais.

En outras palabras, este factor mide canto lle gusta a unha persoa estar rodeada doutras, expresarse, comunicarse e participar en situacións sociais.

O seu oposto é a **introversión**, propia de persoas máis reservadas, ás veces consideradas antipáticas ou distantes.

Adoitan ser independentes, prefiren a rutina e o ambiente coñecido, e gústalles pasar tempo soas, o que non significa que sexan menos felices.

Nos círculos íntimos de amizade poden mostrarse tan animadas coma calquera extrovertido. Son máis reflexivas e tenden menos á acción impulsiva.

(Factor A): Amabilidade

Reflicte o grao no que unha persoa se mostra respectuosa, tolerante e tranquila.

A persoa amable **confía na honestidade dos demais**, ten vocación de axudar a quen o necesite, mostra humildade e sinxeleza, e é empática coas emocións e sentimentos alleos.

UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

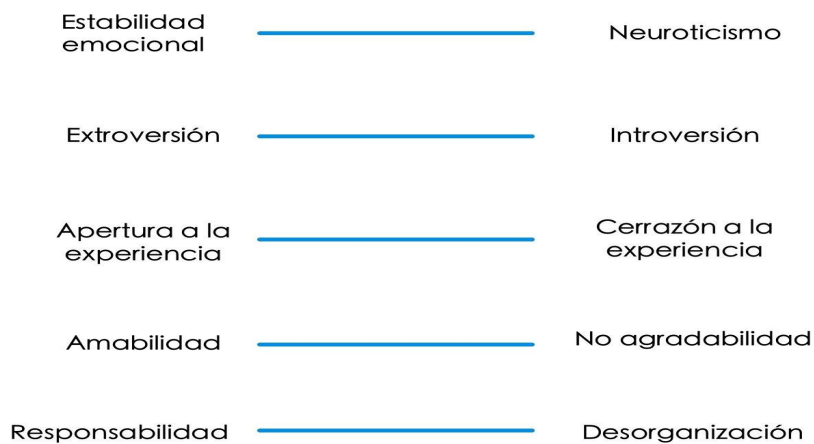
(Factor N): Estabilidade emocional

A estabilidade emocional indica en que medida unha persoa afronta sen grandes dificultades as situacións complicadas da vida.

As persoas tranquilas, pouco propensas á rabia ou ao enfado, adoitan manter o ánimo e xestionan ben as súas crises persoais.

O contrario da estabilidade emocional é o **neuroticismo**: persoas con dificultade para equilibrar as súas emocións e que experimentan cambios de humor bruscos ou desproporcionados.

Cada rasgo ten o seu oposto. Representase como un pentágono, en cuxos 5 vértices están os 5 rasgos.



6.1.3. Teoría tipolóxica de Friedman e Rosenmann

Friedman e Rosenmann foron dous cardiólogos que estableceron unha relación entre o tipo de persoa e a saúde cardiovascular.

Estableciron 3 tipos de persoa: tipo A, B e C.

- a) **TIPO A:** son persoas autoesixentes, autocríticos, competitivos, impacientes. Son ambiciosos, especialmente no ámbito laboral.

Teñen maior probabilidade de padecer enfermidades cardiovasculares (hipertensión arterial e enfermidade coronaria). A imaxe que se nos ven á cabeza é a do típico executivo estresado.



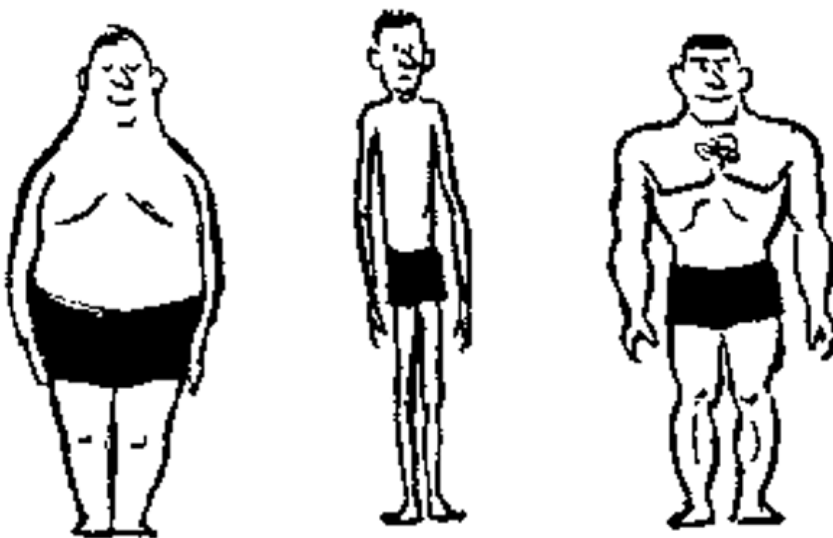
- b) **TIPO B:** son persoas emotivas, pacientes, reflexivas. Non son competitivas. Teñen menor nivel de ansiedade. Teñen menor predisposición a enfermidades CV.



- c) **TIPO C:** Persoas reservadas, non adoitan expresar emocións. Evitan os conflitos. Teñen unha predisposición intermedia.

6.1.4. Teoría tipolóxica de Kretschmer e Sheldon

Estudiando aos seus pacientes esquizofrénicos e maníaco depresivos, observaron que existía certa correspondencia entre a estrutura somática e a psíquica; así, estableceron unha clasificación tipolóxica dobre baseada nunha relación entre morfoloxía e temperamento:



UD_2_PSICOLOXÍA XERAL, DO DESENVOLVEMENTO E DA PERSOALIDADE

TIPOLOXÍA MORFOLÓXICA	TIPOLOXÍA TEMPERAMENTAL
T. CICLOTÍMICO: De constitución física <i>pícnico</i> (gordos). Baixa estatura, corpulento, tronco redondo e con extremidades curtas ao igual que o pescozo. Cabeza redonda.	Bondadosos, excitables desproporcionalmente, alegres. Estado de ánimo mui cambiante.
T. ESQUIZOTÍMICO: De constitución física leptosómica ou asténica. Estatura elevada, tronco, extremidades e cara alongados. Mans e pes grandes.	Pouco comunicativos, retraídos, tímidos. Aparentan frialdade exteriormente; sensibles no interior. Pouco influenciábles por factores ambientais externos.
T. VISCOSO O EPILEPTOIDE: De constitución atlética (músculos e osos moi desenvolvidos).	Inestables emocionalmente. Tranquilos e reposados. Soberbios, pedantes...
T. DISPLÁSICO: Corresponde cun desenvolvemento corporal que se aparta do tipo medio e habitual, como por exemplo alguén con problemas de xigantismo.	Psicolóxicamente pode obedecer a calqueira dos grupos anteriormente expostos.