

VIAJE AL CENTRO DE LA MENTE

Manual básico de psicología

Carlos Ibáñez Lorente



TÍTULO: *Viaje al centro de la mente*
Manual básico de psicología
AUTOR: *Carlos Ibáñez Lorente* ©, 2020
COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*
DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: Archivo fotográfico©
1ª EDICIÓN: *noviembre 2020*
ISBN: *978-84-18575-52-5*
DEPÓSITO LEGAL: *DL B 20458-2020*

HAKABOOKS
08204 Sabadell - Barcelona
 +34 680 457 788
 www.hakabooks.com
 editor@hakabooks.com
 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright. Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Introducción	11
Las corrientes más influyentes de la psicología	15
Proceso creativo: el parto	23
Síntomas depresión postparto	29
El apego	33
Trastornos psicomotores-motricidad	39
Desarrollo psicosocial	65
Los sentidos	67
Las emociones	71
La memoria	73
El fracaso escolar	77
Diferentes trastornos en la infancia psicosis infantil	79
Autismo	87
La epilepsia	91
La inteligencia	95
El retraso mental oligofrenia	97
Parálisis cerebral	119
Los ciclos vitales	121
Trastorno déficit de atención por hiperactividad	125
Trastornos de la eliminación	127
Trastornos de la alimentación	137
La personalidad	153
Esquizofrenia	169
El estrés	181
La neurosis	185
La ludopatía	223
Las drogodependencias	225
La depresión-trastornos afectivos	243

Migraña-jaqueca	251
Demencias	255
Los sueños	261
La conducta sexual	269
Las sectas	273
La menopausia	277
El amor-ruptura de parejas	281
La tercera edad:	289
El cáncer ¿Cómo afrontarlo?	293
La vida y la muerte	299
Diferentes terapias aplicables en psicología	303
Bibliografía	327

Hay libros en los que los agradecimientos son la parte más complicada de escribir, sin embargo para mí ha sido la parte más fácil.

Siempre he tenido claro el agradecimiento a mis padres, Eleuterio Ibáñez y Carmen Lorente por su apoyo incondicional y haberme traído a este mundo, y a mi hermano Luis Ibáñez, sin ellos no hubiera conseguido todas las metas en mi vida, ni hubiera llegado a ser la persona que soy. Gracias por haber estado siempre a mi lado y por haberme apoyado en los momentos cruciales de mi vida.

Un agradecimiento muy especial a mi sobrina: María Ibáñez, que llegó a este mundo, en un momento muy especial de mi vida.

INTRODUCCIÓN

Este Manual de Psicología: “Viaje al centro de la mente” intenta dar a conocer al que lo lea, todas las enfermedades que hay en psicología desde la niñez, madurez y vejez. Iremos hablando de estas enfermedades desde la infancia, hacia la edad madura, aunque hay alguna enfermedad que se pueden dar en todas las épocas. Por tanto, comenzaremos este manual de Psicología con el proceso creativo de un feto y el parto. Al final de este libro hablaremos de algunos síndromes minoritarios que afectan a una minoría, pero que son y deben ser igualmente tratadas y no ser olvidadas.

La Mente es todavía un enigma, para muchos especialistas, ya que no se sabe bien de donde proceden las causas. La mente es un motor fundamental, y esencia de vida. La idea de este libro es que se despierte el interés de quienes se ponen en contacto por primera vez con estos cuadros, enfermedades, trastornos de la mente. En un afán de clasificar las enfermedades mentales, los expertos americanos y los europeos, no se ponen de acuerdo en el tema central en la psicología, las neurosis y las psicosis. Este libro no seguirá las clasificaciones de los Manuales o Sistemas de clasificación CIE-10, DSM IV, DSM IV-TR, AEPI, DSM III-R, etc sino que intentaremos seguir los pasos que yo considero como más adecuados dentro de las clasificaciones de las enfermedades y trastornos de la salud mental.

Este libro nos brinda en un lenguaje fácilmente comprensible, el campo de las investigaciones y a que resultados en Psicología hemos llegado. A principios del siglo pasado, muchas enfermedades eran desconocidas y tratadas de forma diferente y equivocada, sin embargo, en el último cuarto del siglo pasado, le ha tocado vivir una época extraordinaria y de adelantos en muchos de los trastornos que mencionaremos aquí en este libro.

El poder de la mente es extraordinaria, a pesar de las grandes desilusiones de este siglo pasado, su último tercio contempla la aparición de una fuente de expansión, cambio y progreso que hasta ahora no había sido estudiada de forma tan amplia y científica. Tengo la esperanza que aquellos que se quieren dedicar a la psicología o simplemente quieren conocer alguna enfermedad de la mente, este libro les sirva de ayuda. Hay otras ramas de la ciencia, las investigaciones de otras manifestaciones de la mente de mucho mayor dificultad como los fenómenos psíquicos que no trataremos en este libro, pero si mencionaremos ahora algunos fenómenos: como el estudio de la comunicación por medios no visibles (telepatía) de la previsión de los acontecimientos que aún no han sucedido (precognición) de la influencia física sobre los objetos no presentes (clarividencia).

Por otra parte, la sugestión, el estado de conciencia alterada conocido como el nombre de hipnosis o sugestión hipnótica ha pasado por alto muchos altibajos en cuanto a su aceptación por parte de la ciencia médica. Durante miles de años brujos, chamanes y curanderos de los pueblos primitivos reconocieron instintivamente las interrelaciones entre el cuerpo y la mente. A principios de siglo, con el advenimiento del psicoanálisis y de la hipnosis, la mente volvió a ser el objeto de la atención general. La psiquiatría, restableció el vínculo entre la mente y el cuerpo, de forma que ya podía buscarse el origen de una enfermedad. En los últimos 40 años el apoyo popular a las medicinas paralelas no cesa de aumentar.

Ha llegado el momento de comenzar nuestro viaje al centro de nuestra mente, donde enfermedades y trastornos viven y conviven en un mismo campo: el cerebro.

LAS CORRIENTES MÁS INFLUYENTES DE LA PSICOLOGÍA

La Psicología es una ciencia joven, pero a pesar de su juventud se han podido crear corrientes psicológicas que establecieron de modo diferente un enfrentamiento con sus enfermedades, conceptos y métodos. La Psicología como disciplina separada de la filosofía, apareció durante la segunda mitad del siglo XIX.

Antes de entrar en materia, vamos a tratar de explicar algunas de las corrientes más influyentes de la historia de la Psicología. Nos extenderemos más en dos en concreto que son a mi entender las más importantes: El Psicoanálisis y el Conductismo.

ESTRUCTURALISMO

Apareció a finales del siglo XIX y tiene que ver con Wilhelm Wundt que defendió la idea de que el objetivo de la Psicología debía descubrir los elementos básicos de la consciencia y el modo en que interactúan entre ellos para crear los procesos mentales.

FUNCIONALISMO

Surgió a principios del siglo XX y es un rechazo al enfoque estructuralista. Intenta estudiar los componentes de la mente.

La idea es conocer como funcionamos para poder utilizar esos conocimientos en problemas rutinarios, cotidianos y específicos.

GESTALT

Nació para estudiar los procesos psicológicos relacionados con la percepción. Crean una imagen total, global, su totalidad y no entenderlo por individualidades.

HUMANISMO

Estudia el modo que se vincula la Psicología con la ética y con un concepto del ser humano.

Es una corriente que cree que la función de la Psicología no debe ser simplemente obtener información y analizarla fríamente, sino que hay que hacer felices a las personas, significa también que los psicólogos humanistas, se han basado en la fenomenología y han considerado que lo subjetivo y lo no medible directamente, también debe tener valor para la psicoterapia y la investigación.

COGNOTIVISMO

Se consolida a finales de los años 60 y fue una reacción al conductismo de F.S.Kinner. Se volvió a los estudios de los procesos mentales que no eran tenidos en cuenta por el conductismo.

PSICOANÁLISIS

El mismo Freud afirma que las pulsiones son seres míticos, grandiosos en su indeterminación, pero está indeterminación no es de un orden irracional, sino algo que forma parte de las propias estructuras de la pulsión. El Psicoanálisis nos ha enseñado a diferenciar entre la racionalización y la motivación

inconsciente determinante. Las ideas permiten contrarrestar, la ansiedad frente a lo desconocido, al caos, cumplen una función ordenadora, contrarrestan la angustia confusional.

Un aspecto importante de la teoría de Freud, es su teoría de los instintos.

1. Como la teoría de la libido y la sexualidad infantil.
2. Naturaleza de la vida psíquica, donde destaca el papel del inconsciente.
3. La relación Sociedad-Individuo y la centralidad de las relaciones objetales, en concreto en la personalidad.
4. El papel de la psicopatología, el de la neurosis en la civilización, una vez alcanzado, un nivel de tensión determinado, el organismo reacciona para disminuir la tensión o incomodidad, con una descarga psíquica.

Funciona a través de 2 procesos: la actuación reflexiva por un lado y el proceso primario que intenta la descarga a través de una imagen mental.

Los sueños, alucinaciones y las visiones psicóticas, son ejemplos del proceso primario. El YO surge del ello, debido a las necesidades para con el mundo externo, se rige por el principio de realidad y funciona a través del proceso secundario.

El SÚPER YO, surge también del ello, siendo el representante interno de la autoridad paterna y de los valores sociales y culturales. Los dos instintos o impulsos por los que Freud se interesó más son el de la vida (la libido) y el de la muerte (Thanatos).

La libido está localizada en diferentes zonas erógenas según el momento evolutivo de la persona: la boca, el ano y los genitales, son las 3 zonas erógenas principales. De ellas surgirán los conflictos y problemas relacionados con cada etapa del desarrollo libidinal. El instinto de muerte o capaci-

dad destructiva de la personalidad se basa en las tendencias degenerativas del organismo. Freud suponía la existencia de un deseo de muerte, como componente instintivo. Freud identifica una serie de mecanismos, a través de los cuales el organismo maneja los instintos: la sublimación, la represión, las formaciones reactivas y la proyección.

El complejo de Edipo, es esencial para alcanzar la fase genital de madurez sexual adulta, que se orienta hacia la realidad externa y los demás. En la resolución del complejo de Edipo surge una angustia de construcción.

CONDUCTISMO

Se consolida después del Psicoanálisis y era una corriente que se oponía a Freud. Se basaban en la importancia de buscar la investigación en elementos observables del comportamiento. Los conductistas se caracterizaban por considerar que el objeto de estudio de la psicología, debía ser la conducta y no lo que suele entenderse por procesos mentales. La unidad de análisis es la contingencia: la relación entre estímulos y sus respuestas. Dos de los representantes del Conductismo fueron John Watson, B.F Skinner. El conductismo depende de una filosofía general de la ciencia en psicología, un asunto que aún no está totalmente dilucidado.

Ontológicamente lo definitorio es el materialismo monista y el determinismo. Epistemológicamente para los conductistas post-skinnerianos la filosofía es el "contextualismo", que considera la conducta como "acto en contexto". O sea que ocurre en el marco de una determinada circunstancia cuyo análisis no se puede obviar. Desde este punto de vista el contextualismo, es una forma de pragmatismo seleccionista.

Para los inter conductistas es importante la filosofía analítica. Principalmente la seminal en los trabajos de Gilbert Ryle y del segundo Ludwig Wittgenstein. También se puede reconocer aquí algo de materialismo dialéctico en los trabajos

de Emilio Ribes. En cuanto a concepciones sobre evolución científica, algunos citan a Laudan (evoluciones graduales) por oposición a Kuhn (revoluciones). De otro lado, Arthur W. Staats habla de “positivismo unificado” (post-positivismo).

En cualquiera de los casos todas las vertientes filosóficas señaladas tienen claras diferencias con el positivismo lógico, en tanto reconocen un papel destacado a la conformación social del ambiente y del individuo. Así mismo se diferencian del mecanicismo, considerando en el análisis interrelaciones complejas de variables interactuantes. Aplicado, conjunto de acciones mediante las cuales el psicólogo aplica en diferentes contextos, y para solucionar problemas socialmente relevantes desde los conocimientos aportados por el análisis experimental del comportamiento. Comenzando el siglo XX, Watson proclamó la conducta observable como el objeto de estudio respuestas que dan lugar al comportamiento. Sus acercamientos estaban influenciados principalmente por el trabajo del fisiólogo ruso Iván Pávlov de la psicología, más específicamente las conexiones entre los estímulos y con el tiempo, surgieron dos grandes tipos de variantes conductuales que complejizaron el enfoque: una radical y una metodológica o mediacional. La primera de ellas (desarrollada por B. F. Skinner) se centró en las relaciones funcionales que establecen los organismos con su ambiente en relación con la ley del efecto, es decir, en la manera como las consecuencias de lo que hacemos regula la emisión de la conducta futura (conducta operante). La segunda (desarrollada por Hull y Tolman entre otros), sobre la base de los reflejos condicionados introdujo un factor (o variable) interviniente que podía ser neurofisiológica o mental, según el caso.

A mediados de los años cincuenta, las deserciones y reacomodaciones de influyentes conductistas como G. A. Miller, J. Bruner y C. Pribram, y, entre otras cosas, la apertura de Ch. Osgood a la psicolingüística, produjeron una grave escisión, que culminó en el desgaje de la llamada psicología

cognitiva, lo que se agudizó con la crítica del lingüista Noam Chomsky al libro Conducta verbal de Skinner (una réplica de K. MacCorquodale a Chomsky desvirtúa dicha crítica).

Paralelamente, han emergido gran cantidad de variantes teóricas conductuales que hasta el presente siguen en vigencia abordando el comportamiento complejo, el lenguaje y la personalidad de diversas maneras, ciñéndose a coordenadas científicas.

Entre las numerosas técnicas disponibles se encuentran las de manejo contingencial y exposición en vivo (p.ej. reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, castigo positivo y negativo, desbordamiento, economía de fichas, etc.), las de exposición en fantasía (reforzamiento encubierto, inoculación del estrés, desensibilización sistemática y otras), las de entrenamiento en autorregulación de competencias (autocontrol, manejo de la ansiedad, habilidades sociales, etc.), y de reestructuración racional (p.ej. solución de conflictos, aceptación y compromiso, entrenamiento autoinstruccional, etc.).

Es de notar que las técnicas más complejas-en las que suelen intervenir el lenguaje y los llamados repertorios “cognitivos”, incluyen los procedimientos empleados por las más simples.

Iván Pávlov fue una de las personas más influyentes en el Condicionamiento Clásico dentro del Conductismo, con su trabajo de investigación del Modelo Estimulo-Respuesta o aprendizaje por Asociaciones. El filósofo ruso utilizó perros a los que se les presentaban unos sonidos, unos sonidos antes de la comida, tras varias veces, cuando se oía el sonido, el perro sabía que vendría la comida y salivaba. El Estímulo Incondicionado (EI) es un estímulo, que de manera automática provoca una respuesta del organismo.

CRÍTICAS

Las críticas de que suele ser objeto de la psicología conductista en su conjunto, pueden categorizarse en cinco grupos:

- I. Ignora la existencia del inconsciente, los sentimientos y estados de la mente. No le asigna un papel a la personalidad, al Yo ni al “sí mismo”. No da lugar a la libertad, a la voluntad ni a la intencionalidad.
- II. No intenta explicar los procesos cognoscitivos, la intuición, la información ni el proceso creativo. Ve al sujeto como un receptor pasivo.
- III. Es mecanicista: concibe lo psicológico como un conjunto de respuestas ante estímulos. Descuida la dotación innata y el papel del sistema nervioso, lo que es un modo reduccionista de mirar al ser humano que no repara en su complejidad.
- IV. Está desfasado del desarrollo actual de la ciencia. Trabaja con animales, asimilando su comportamiento al humano.

Sus aplicaciones son envilecedoras (premios, castigos) y hasta brutales (descargas eléctricas, vomitivos, etc.).

Lo conductistas son sabedores de que los animales, son la única fuente para hacer los experimentos, ya que extenderlos a los humanos, sería imposible en las primeras fases de dichos experimentos.