

Psicología del siglo

XXI



Dr. Anibal Thomas Alfonso Corchete

Psicología del siglo XXI

(Compilación)

“Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial
permanece invisible para el ojo”

Antoine de Saint-Exupéry

Dr. Anibal Thomas Alfonso Corchete

Título de la obra original: *Psychology of XXI Century*

Copyright ©2015, Anibal Thomas Alfonso Corchete

Diseño de Portada: William J. Knight

Primera Edición: 30 de enero de 2015

©2015 Anibal Thomas Alfonso Corchete

ISBN 990-218-481-42

Impreso en Estados Unidos

Prohibida la distribución total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica o mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del autor

Prólogo

El enemigo de más poderosos recursos alguna vez visto, el elemento más convincente en contra del desarrollo del verdadero sentido creativo del hombre es sin lugar a dudas “el tiempo”. Destruye ciudades, no perdona a la vida, no solicita una segunda oportunidad; No se detiene por cuestiones caprichosas de la mente humana. Se debilita solamente cuando no estamos conscientes de lo rápido que puede pasar delante de nuestros ojos. Podemos amar a alguien o a algo; no importa cuánto empeño pongamos en ello, el tiempo lo arrebatará de nuestras vidas. No será consecuente con clase social alguna –pobres o ricos tendrán el merecido que el paso de cada segundo solicita-. Se internará en las más recónditas páginas de la historia del hombre en cada sociedad, aunque luego sea desgastada por el indiscutible paso arrollador del ejército que más personas mata a diario y en la historia. Devora todas las cosas: flores, bestias, pájaros y árboles. Debilita el hierro y carcome el acero. Pulveriza duras piedras hasta convertirlas en polvo. El tiempo es lo único que existe y solo se puede invertir en favor del futuro; pues el hecho de pronunciar su palabra ya es pasado y tiempo dejado.

El paso de los días, semanas, meses, años, siglos y milenios, ha impreso en la humanidad su desarrollo más valioso. La impresión de cada nación, líder y movimiento social, científico y económico, ha enriquecido nuestro prolífico sentido de supervivencia y necesidad imperante de mostrar la mejor de las imágenes ante el dios Cronos.

El siglo XXI es la muestra indiscutible de más de 2000 años en desarrollo de nuestra era. La consecuencia de la transformación de recursos, ha contribuido a la facilidad de opciones y expectativas en calidad de consumo.

En este volumen relacionaremos diversos conceptos enfocados en el progreso de la psicología humana en analogía con los cambios en la sociedad moderna. La forma de conducción de los seres humanos, los logros personales en relación con el dominio de la mente tanto individual como de otra persona. Los procesos de perfeccionamiento del lenguaje y el estudio de las emociones, serán también objeto de nuestra perspectiva. El siglo XXI trae consigo diferencias entre las edades, y por consiguiente, nos obliga a deslumbrar los secretos detrás del modelo de pensamiento de niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. Es imperante el detallar las formas de aprendizaje y la negación de viejas formas de conocimiento en detrimento de los años. Es por ello que es de imperante necesidad referirnos a la motivación como categoría filosófica del siglo XXI.

Uno de nuestros tópicos se basa en particular en la inteligencia emocional y varios conceptos detallados alusivos por el psicólogo y escritor científico del diario New York Times, Dr. Daniel Goleman.

Nuestros más sinceros deseos a través de este libro, redundan en la necesidad de conocer cómo funciona la mente y en específico el pensamiento de la humanidad del presente siglo XXI, los desafíos venideros y las opciones que tenemos ante un mundo con diferencias en forma de pensar y de actuar.

Los valores volitivos de cada persona, identifican en sí las probabilidades de supervivencia en una sociedad altamente individualista y liberal. Muy pronto seremos historia y de nosotros dependerá en que en un futuro, nuestras cosechas sean plantadas nuevamente y la positividad de la mente nos lleve a la prevalencia de nuestra especie y a la conservación de los más importantes recursos ya afectados por el paso del tiempo.

Dr. Anibal Thomas Alfonso Corchete

1. Lo esencial de lo maravilloso

"Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida."

Woody Allen

En la vida, las cosas funcionan generalmente por conceptos y parámetros que, como seres humanos, regulamos en favor de nuestra propia supervivencia.

Garantizar la vida en tiempos antiguos, proporcionaba al hombre la necesidad de procrearse con el fin de preservar la existencia. Por supuesto, era inevitable el paso de los años, aunque vivirlos no nos da la noción de que ellos pasan por encima de nosotros.

La existencia misma del hombre en conjunto con todos los factores que le rodean, le proporcionan disímiles formas de conservar su patrimonio, es por ello que la humanidad del siglo XXI, en presencia de abundancia, teme a la falta de recursos, que puedan volver vulnerable la propia subsistencia.

Una de las corrientes modernas de nuestro siglo es precisamente el **existencialismo**, que se describe en sí mismo como el análisis de la condición humana, la libertad y la responsabilidad individual, las emociones, así como el significado y el sentido de la vida. Es de destacar, la amplia dependencia que como humanos tenemos en la era presente de todo cuanto a nuestro alrededor se mueve; es por ello que tenemos una sociedad que subsiste sobre la base de la alimentación, el dinero y el alto consumo de fuentes naturales y minerales.

En el aspecto natural, un idealista define el concepto de la vida planteando que primero pensamos y luego existimos; por el contrario la mayoría de los existencialistas plantean que la existencia precede a toda esencia, o sea lo material en su conjunto condiciona lo ideal.

Es probable que dentro de todo el vasto universo que nos rodea, el elemento más impresionante sea la mente humana. El hombre en su afán de conocerlo

todo, se ha sumergido en las profundidades del océano (al menos conoce su esencia), ha explorado el cosmos invirtiendo millones de dólares y millones de recursos disponibles para conocer, estudiar y evitar cualquiera ente cósmica, o al menos los orígenes del universo en sí. La ciencia se ha encargado de explorar las más recónditas especies de animales, plantas y seres vivos. La medicina ha vislumbrado nuevas técnicas médicas para curar enfermedades conocidas en siglos anteriores como “la enfermedad del siglo”, y que hoy para nosotros, solo constituyen gripes curables en razón de días. Llega a ser impresionante cuando hace sólo 10 años teníamos formas de comunicación de antaño y solo un pequeño por ciento de los seres humanos tenía acceso a un celular o a información demorada. En siglos anteriores, los mensajes viajaban en meses y a veces en años, mientras que hoy día en segundos una persona establece comunicación desde un extremo del mundo hasta el otro.

Los medios de transporte, que al igual que los medios de comunicación, se desarrollaron de manera extraordinaria y flagrante. La rapidez a través de la cual se trasladan los humanos de hoy desde los diferentes continentes, es un indicador del poder y la inteligencia humana en función de su desarrollo y esencia.

En tiempos antiguos no importaba tanto la rapidez de las cosas como la eficacia, la perdurabilidad y la destreza. En nuestros días, es imperante que las cosas se desarrollen con extrema rapidez, a veces sin importar la finalidad y consistencia de lo que se haga. Es por ello que me atrevería a llamar al siglo XXI como el “siglo del poco tiempo”.

La era de la información, la comunicación y la propaganda

El siglo XXI se caracteriza por el avance y expansión de la digitalización y el control de la información a nivel global. También a esta época se le conoce como la era de la información.

Las redes sociales muestran el intercambiante mundo de información, conectividad a bajo costo. Este progreso ya se había iniciado a partir de los años setenta con la tercera revolución industrial. Sin embargo, a comienzos del siglo XXI, la digitalización experimentó un enorme cambio que dio lugar a nuevos dispositivos de almacenamiento de datos y una mayor intensidad en la expansión de la telefonía móvil como anteriormente mencionábamos. En el campo de la tecnología, también destacó el conocido como apagón analógico, dada la aparición en 2005 de la televisión digital terrestre, la masificación de dispositivos móviles y el bajo coste de acceder a internet; así como el postdesarrollo del Proyecto Genoma Humano.

Es parte del proceso de desarrollo mental humano la presencia consistente de la propaganda. En una amplia gama, la imposición repetida de un mismo concepto, llevará al individuo al aprendizaje del mismo o a la consecuente ejecución práctica de dicho concepto. Mientras más profundo sea la impresión y todos los factores contribuyentes a la expansión de dicho criterio, mayor será la respuesta práctica del individuo en objeto. La propaganda es usualmente repetida y divulgada en una amplia variedad de medios con el fin de alcanzar el resultado deseado en la actitud de la audiencia.

De modo opuesto a la provisión de información libre y justa, la propaganda, en su sentido más básico, presenta información arbitraria o desnivelada para influir una audiencia. Con frecuencia presenta hechos de manera selectiva y omite otros intencionadamente para respaldar una conclusión, o usa mensajes controlados para producir una respuesta emocional, más bien que racional, respecto de la información presentada. El efecto deseado es un cambio en la actitud de una audiencia determinada acerca de asuntos políticos, religiosos o comerciales. Por tanto, es de considerar a la propaganda como una potencial

arma psicológica en el presente siglo XXI, ajustada sin diferencias de edad, sexo, raza o sociedad sin relevancia de su nivel de desarrollo.

De acuerdo a la proliferación propagandística, podemos visualizar la **ley de beneficios inversos** la cual indica que la relación entre beneficios y daños de un nuevo medicamento tiende a ser inverso al esfuerzo comercial del *marketing* para promover la introducción de dicho medicamento. Es decir, a menos calidad demanda más propaganda; o, a menor seguridad para el paciente, más propaganda para el medicamento.

La actualidad real del siglo XXI nos lleva a una importante conclusión directamente proporcional al avance del desarrollo: a mayores sociedades de consumo, elevados niveles de tecnología, modificación de idiomas, costumbres, vestuario, etc., mayor es el número de cambios conductuales y psicométricos en los seres humanos de esta época.

Los innumerables cambios en las estructuras sociales, han derivado necesidades mayores en todos los sentidos. La condición humana se hace cada vez más difícil de dilucidar y de tratar. Cada vez son mayores los cambios en calidad de conducta y expresión mental. Nuevas formas de pensar, de vivir y de actuar, nos revelan que la psicología del presente siglo es un desafío para psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras y otros grupos de estudiosos de la conducta humana.

2. La Psicología en el siglo XXI

"Cuando una persona inicia el juego de no saludarnos o ser agresivo con nosotros, debemos ignorarlo y seguir igual, esto es lo que llamamos no admitir el bloqueo."

Existen a nuestro alrededor diferentes grupos de personas, con diferentes formas de vivir, de pensar, de actuar y de tratar. La Psicología como ciencia, estudia en los hombres su actividad y procesos mentales, así como su conducta, enfocados en especial en la experiencia humana.

Por medio de sus diversos enfoques, la psicología explora conceptos como la inteligencia, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, el pensamiento, la personalidad, las relaciones personales, la conciencia y la inconsciencia. La psicología emplea métodos empíricos cuantitativos y cualitativos de investigación para analizar el comportamiento.

El Conductismo

Se caracteriza por coleccionar hechos sobre la conducta observada objetivamente, y a organizarlos metódicamente, confeccionando teorías para su representación, sin concernir demasiado por su explicación. Estas teorías conductistas se apoyan en el método científico, y procuran conocer las condiciones que determinan el comportamiento de cualquier animal, siguiendo el esquema causa-efecto, y admiten en ocasiones el pronóstico del comportamiento y la eventualidad de intervenir en ellas. Es una psicología que se orienta más hacia la producción tecnológica.

La Psicología humanista

La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que nace en la década de los sesenta del siglo XX. Destaca la práctica no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano. Surge como reacción al conductismo y al psicoanálisis y se plantea la consideración global de la persona, apoyándose en la acentuación en sus

aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad). Critica el posicionamiento de la psicología como una ciencia natural, porque este sometería al ser humano solo a variables cuantificables y reprocha además, en el caso del psicoanálisis y el conductismo, la excesiva focalización en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

El Psicoanálisis

Tiene como objetivo la investigación y el procedimiento de los problemas emocionales desde el punto de vista de la infancia de la persona, de la interpretación de los sueños, de los actos fallidos y de la técnica de asociación libre, entre otras. En nuestro libro desarrollaremos con amplitud el concepto de Psicoanálisis vinculado a numerosas técnicas aplicadas en la vida para nuestro propio beneficio y la ayuda de otros.

El Cognitivismo

La psicología cognitiva es una parte de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir, de los procesos mentales involucrados en el conocimiento y su desarrollo en el ser humano; y está enfocada en el problema de la mente y en los procesos mentales. Tiene como objeto de estudio los componentes de preparación del conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Lo **cognitivo** se describe al acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recogida a través de los sentidos. Metodológicamente, más que en la experimentación (como el conductismo), se ha apoyado en patrones, también computacionales e informáticos, para llegar a la definición de los disímiles procesos cognitivos que son de su utilidad.

El asociacionismo

El asociacionismo compone un principio psicológico que asevera que todo lo conocemos por medio de los sentidos, y surge la pregunta: entonces, ¿de dónde

vienen las ideas confusas, que no son directamente sentidas? La respuesta a esta pregunta nos provee el primer principio de la asociación: las ideas complejas provienen de la asociación de otras más simples.

El funcionalismo

Es una corriente orientada a la función de la mente y no tanto a su estructura. Es decir, cómo interactuamos como individuos con nuestro medio y cómo nos desenvolvemos en el medio. Un modelo que ilustra esta corriente es la función del corazón. Tácitamente la importancia de este órgano radica en bombear la sangre a todo el cuerpo para que funcione correctamente, no importando así si es de metal o de plástico.

La psicología básica es la parte de la psicología que tiene como función cardinal la compilación y clasificación estructurada de conocimientos nuevos acerca de los fundamentos de acción de los procesos psicológicos básicos, como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el aprendizaje, el razonamiento y la resolución de problemas. Por otra parte, la psicología aplicada, busca corregir problemas prácticos por medio del estudio y la transformación a disímiles argumentos, de los conocimientos generados por la psicología básica.

La Psicología por tener como objeto de estudio al ser humano, constituye el eslabón que media entre lo biológico y lo social del hombre. Dicha correlación intermedia, cobra una especial repercusión en el presente siglo XXI en el cual se han enriquecido las técnicas de estudio y desarrollo de la mente humana, ello dado por los avances en la comprensión del cerebro a través de investigaciones neurológicas y neuropsicológicas disponibles en nuestros días.

Las funciones psicológicas

Las funciones o procesos psicológicos, definen el desarrollo cognitivo de un individuo en forma general. Tradicionalmente han sido estudiadas en la

Psicología del Conocimiento o Psicología Cognitiva y enuncian el proceso de desarrollo y condición conductual del cerebro.

La **atención** es el mecanismo mediante el cual el ser humano hace conscientes ciertos contenidos de su mente por encima de otros, que se mantienen a un nivel de consciencia menor. Una de las primordiales preguntas en el estudio de la atención es sobre la ventaja de este mecanismo y su relación con el estudio del aprendizaje y la conciencia.

Otra de las funciones psicológicas de importancia es precisamente el **pensamiento** que puede ser determinado como el conjunto de procesos cognitivos que permiten al organismo procesar la información apreciada o almacenada en la memoria. Este ámbito ha implicado clásicamente el estudio del razonamiento y la resolución de problemas.

El proceso a través del cual un individuo almacena y retiene una determinada información es precisamente la **memoria**. Este transcurso de retención y almacenamiento proporciona la utilidad de la memoria posteriormente. Además, permite separar al organismo del entorno inmediato (es decir, de la información existente en el momento) y relacionar distintos contenidos ocurridos en el pasado reciente o más antiguo. Por definición y estudio a profundidad, se relacionan dos conceptos derivados del precepto inicial: memoria a corto y a largo plazo.

La **percepción** es entendida como la condición en que el cuerpo y la mente cooperan para constituir la conciencia de un mundo externo. Algunas de las preguntas en el estudio de la percepción son: ¿cuál es la estructura mental que determina la naturaleza de nuestra experiencia?, ¿cómo se logran determinar las relaciones entre los elementos percibidos? La percepción es una de las funciones fundamentales que conoceremos a profundidad en capítulos

posteriores, por su importancia en el entendimiento de un individuo determinado con características psicológicas de fácil y difícil estudio.

Una de las funciones estudiadas por la psicología que en su propia mención se hace relevante su extrema importancia y a través de la cual se reconocen muchos factores de desarrollo mental y cognitivo: el **lenguaje**. Se puede definir como un sistema distintivo de signos y reglas para su composición, que compone una forma simbólica de comunicación determinada entre los seres humanos. En relación a este tema, la investigación ha sido en torno a preguntas como, ¿qué tipo de reglas se establecen para el manejo del lenguaje?, ¿cómo se desarrolla el lenguaje en el transcurso del ciclo vital?, ¿qué diferencias hay entre el lenguaje humano y la comunicación en otras especies?, ¿qué relación existe entre lenguaje y pensamiento?, ¿de qué modo podemos conocer una situación emocional en un individuo a través de funciones comunicativas específicas? En capítulos posteriores conoceremos elementos en el lenguaje que son criterio esencial de condiciones mentales determinadas.

Por su parte la función psicológica fundamental por su grado de complejidad es el **aprendizaje**, el cual es un proceso psicológico en el que se ven involucrados el lenguaje, el pensamiento, la memoria, la atención, (Esquema 1) etc. Es para la psicología una de las principales áreas de estudio y aplicación, al responder a uno de los llamados conceptos centrales de la disciplina: *la generación de cambio en los sistemas individuales y colectivos*. Esta define procesos de aprendizaje conductual y procesos de aprendizaje cognitivo, según impliquen un cambio en la conducta o un cambio en el pensamiento.

3. Psicología del aprendizaje

"La personalidad es la expresión externa de la persona, que puede ser o no lo mismo del carácter, dependiendo de lo genuino que seamos."

Como se describe en el capítulo anterior, el aprendizaje es una de las funciones psicológicas más importantes y complejas por englobar a la mayoría de ellas.

La psicología del aprendizaje se encarga del estudio de los procesos que producen cambios relativamente permanentes en el comportamiento de un individuo determinado.



Esquema 1

El aprendizaje una de las áreas más desarrolladas y su estudio ha permitido esclarecer algunos de los procesos fundamentales incluidos en el aprendizaje como proceso completo. Básicamente, existen dos teorías que explican el aprendizaje tanto humano como animal: el *conductismo* y el *constructivismo*, también conocido como *cognoscitivismo*. Se diferencian en las suposiciones iniciales que consideran como ciertas y que utilizan como base de sus teorías.

El conductismo

Es el estudio experimental objetivo y natural de la conducta. Para diversos psicólogos, la esencia del estudio de la psicología y la forma en cómo se concibe la conducta es concebida de varios modos, según la perspectiva desde el que se vea.

Jacob Robert Kantor, eminente psicólogo norteamericano del siglo XIX y XX, puntualiza el conductismo como *"una renuncia a las doctrinas del alma, la mente y la conciencia"*, para ocuparse del *"estudio de los organismos en*

interacción con sus ambientes". En términos más profundos, lo razona como equivalente al término ciencia (Kantor 1968, cit. por Campos, 1973, p. 91), dado que se ocupa de la naturaleza a partir del "principio del comportamiento". Así, la química estudia el comportamiento de los elementos y la sustancia, la física estudia el comportamiento de la materia y sus propiedades, la astronomía estudia el comportamiento de los astros y galaxias, y la psicología estudia las interacciones entre los organismos y su entorno.

En resumen, el *conductismo* constituye una forma de estudiar lo psicológico o cualquier fenómeno del mundo desde la representación de una ciencia de la conducta, sin mentalismo lo cual son facultades dualistas extramateriales como el alma o la mente, ni reduccionismos o lo que es igual a emplear definiciones tomadas de disciplinas como la neurología, la lógica, la sociología o el procesamiento de datos.

Esto no significa dejar de lado los procesos cognitivos, sino considerarlos como propiedades de la conducta en función. O sea, comportamientos dependientes a las mismas leyes que el comportamiento manifiesto que implican respuestas lingüísticas y sensoriales de tipo furtivo, las cuales, para ser investigadas deben detallarse en términos del tipo de interacción, amplificarse mediante aparatos o acudir al autoinforme del individuo.

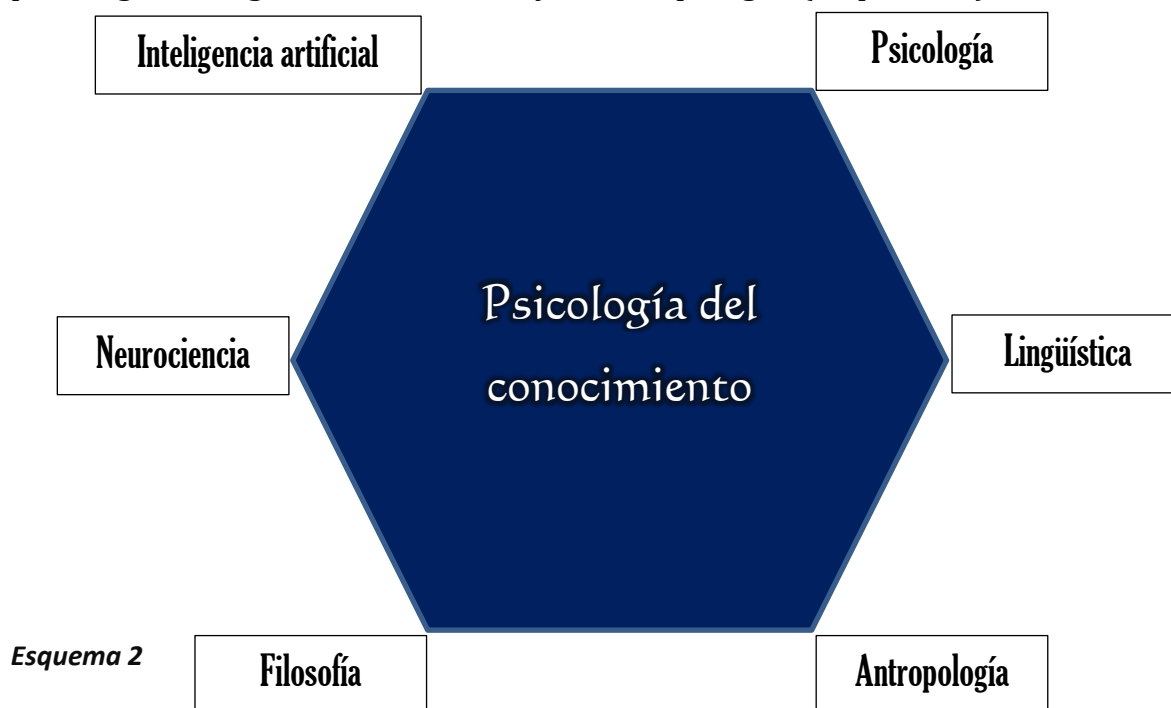
Existe una clase especial de conductismo que cobrará especial atención en esta edición y es específicamente el **conductismo metodológico**, el cual no se guía sobre la base de conceptos filosóficos ni teóricos, sino en función de criterios prácticos de la expresión de la conducta producto a fenómenos internos dentro de un individuo. Este tipo de conductismo, es el más aplicado por toda clase de profesionales para definir el comportamiento de una persona determinada.

El constructivismo (cognitivism)

El constructivismo o cognitivism, es la psicología encargada del estudio de los procesos mentales implicados en el conocimiento.

Tiene como esencia de estudio los elementos básicos y profundos por los que se procesa el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognoscitivo concebimos el acto de conocimiento, en sus ejercicios de recopilar, recuperar, examinar, entender, constituir y emplear la información recibida a través de los sentidos.

La psicología cognitiva está situada dentro del hexágono cognitivo, formado a su vez por la interrelación entre la neurociencia, la inteligencia artificial, la psicología, la lingüística, la filosofía y la antropología. (Esquema 2)



El beneficio de la psicología cognitiva es doble. El primero es estudiar cómo las personas conciben el mundo en el que viven y también se emprenden las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante

y la innovan, simplifican, confeccionan, acumulan, recobran y posteriormente hacen uso de ella. La consecuencia de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se descubre con un hecho del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.

Cuando las personas hacen uso de su conocimiento edifican planes, metas para amplificar la perspectiva de que tendrán resultados reales y disminuir el riesgo de resultados negativos. Una vez que la persona tiene una perspectiva de la consecuencia que tendrá un evento, su conducta se ajustará a sus cogniciones.

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad, pulsión o estado de activación.

Etapas del desarrollo del cognitivismo: la hipótesis cognitivista y conexionista

Desde la *hipótesis cognitivista*, la cognición está conceptualizada como la función de símbolos a través de determinadas reglas. La mente interactúa con los símbolos, pero no con su significado, y luego se desempeñaría correctamente cuando los símbolos constituyesen en forma adecuada la realidad externa, o algún aspecto de ésta lo llevaría a una solución apropiada del problema que se ha presentado.

Esta es la hipótesis considerada todavía por muchos como el principal exponente del planteamiento cognitivista, y el paradigma del procesamiento de información y la metáfora del ordenador es aún con el que más se identifica a la psicología cognitiva.

Por su parte la *hipótesis conexionista*, involucraba una forma de cognición secuencial y delimitada. Sin embargo, estos planteamientos no concuerdan con los resultados más recientes de las investigaciones neurocientíficas, en que son más admitidos los modelos cerebrales en que las operaciones son tratadas y se generan a partir de interconexiones masivas que cambian producto de la experiencia. Sin embargo, las redes neurales tienen propiedades formales casi desconocidas, pues aunque imiten procedimientos neuronales, no necesariamente se corresponden con un estricto nivel empírico adecuado. Muchos de estos trabajos han sido criticados por su implausibilidad biológica.

Debido a estas diferencias, y al rescate de ideas sobre sistemas autoorganizados que estuvieron presentes en la etapa formacional de esta rama de la psicología, pero que fueron ocultados por la hipótesis cognitivista, surge la necesidad de una *nueva conceptualización de la mente humana*.

La experiencia

Es una forma de conocimiento o práctica procedida de la investigación, de la intervención y de la vivencia de un suceso derivado de las cosas que acontecen en la vida, es un conocimiento que se procesa conjuntamente.

Habitualmente se refiere al conocimiento *procedimental*, o sea, cómo hacer algo, en lugar del conocimiento *factual* o qué son las cosas. Los filósofos presentan el conocimiento fundado en la experiencia como "conocimiento empírico" o un conocimiento práctico, experimental y positivo.

A priori y a posteriori

Es la distinción entre dos tipos de conocimiento: *a priori* es aquel que, en algún sentido significativo, es independiente de la experiencia; mientras que el conocimiento *a posteriori* es aquel que depende de la experiencia.

Para ubicar los anteriores conceptos en perspectiva, un ejemplo directo de conocimiento a posteriori sería “la reproducción de una especie en un lugar determinado”, que al final revelaría resultados prácticos concisos basados en los diferentes métodos de investigación. Un ejemplo de conocimiento a priori, podría ser el de que “todo lo que nace tiene que morir en un momento determinado”, o sea no se necesita ninguna investigación para conocerlo.

La psicología del aprendizaje y los desafíos del siglo XXI

Según Vladímir Ilich Lenin, “El criterio valorativo de la verdad es la práctica”; o la interacción del ser y el pensar en función del desarrollo individual y general.

Los cambios conductuales generados por el presente siglo, delinean importantes problemas en el desarrollo de la mente humana como sistema. Cada vez más, el proceso de intercambio de consumo y de tecnología, ha hecho que el hombre diverge como ser social y en su interacción con el medio, pierda de vista los elementos espirituales.

Hoy día, el aprendizaje se ha anclado a dependencia de nuevos medios de difusión y adquisición; además el entretenimiento, ha cubierto por completo la necesidad de desarrollar la mente en beneficio del ser humano y del mundo en forma general. La suplantación de instrumentos tecnológicos por humanos, ha desvalido la funcionalidad de la mente humana en casi su totalidad, impidiendo así, que el desarrollo continúe basado en el conocimiento y la razón.

Hoy día es mucho más sencillo procesar una información rápidamente que tener que buscarla en colecciones de literatura impresa y demorar en su procesamiento.

Es evidente un descenso en la interacción humana con su propio desarrollo y el uso de nuevas técnicas de comunicación en su conjunto, han propiciado una

degradación proliferada de la conducta humana y por consiguiente, un descenso la adquisición de los conocimientos y del aprendizaje.

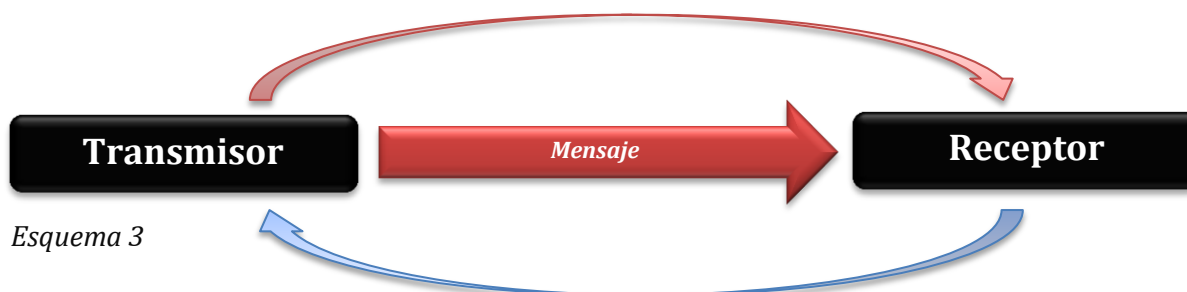
4. La comunicación

“El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.”

Johann Wolfgang von Goethe

La comunicación es la acción reflexiva de intercambiar información entre dos o más participantes con el fin de transmitir o recibir significados a través de un método simultáneo de signos y patrones semánticos. Los pasos básicos de la comunicación son la formación de un propósito de comunicar, la constitución del mensaje, la clasificación del mensaje, la transferencia de la señal, la recepción de la señal, la decodificación del mensaje y finalmente, la definición del mensaje por parte de un receptor (Esquema 3).

La comunicación en general toma lugar entre tres clases de sujetos principales: los seres humanos que proporcionan el lenguaje, los organismos vivos y el método biosemiótico de comunicación, y los dispositivos de comunicación habilitados o la cibernética.



Las comunicaciones, sean voluntarias o no tienen algún efecto; y están formadas por una cadena de elementos de la comunicación. Su intención u objetivo se puede designar bajo la acción de anunciar, generar acciones, crear una mentalidad o comunicar una idea de comunicación.

La comunicación verbal, no verbal y escrita

En dependencia de las clases de signos que se utilice, se contrasta la comunicación no verbal y la comunicación verbal. Si se atiende a la relación que se establece entre emisor y receptor, se diferencia una comunicación unilateral y otra comunicación bilateral.

La comunicación unilateral se produce cuando el receptor no se convierte en emisor. La comunicación bilateral se origina cuando el receptor se puede convertir a su vez en emisor.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal ayuda a que personas de idiomas diferentes puedan alcanzar un grado de comprensión y consiste en transmitir significados en la forma de mensajes no verbales.

Ejemplos de comunicación no verbal incluyen los gestos, las expresiones faciales, la expresión corporal, el contacto visual, la manera de vestir, la háptica o comunicación por medio del tacto, la cronémica o sea el significado del tiempo en la comunicación y la kinésica o la manifestación del lenguaje corporal.

La misma comunicación oral contiene elementos no verbales como la paralingüística o los elementos no verbales que acompañan a la lingüística, como por ejemplo tonos de sorpresa, interés, desinterés, miedo, cansancio, e insinuaciones. Según estudios, el más del 50% de la comunicación humana se da por medio de expresiones faciales no verbales y casi un 40% por medio del paralenguaje. Esto incluye la misma comunicación escrita en la cual es posible determinar sentidos en el estilo de escritura, la distribución de espacios entre palabras y el uso de emoticonos para transmitir emociones.

Algunos de los propósitos de la comunicación no verbal incluyen la complementación e ilustración del mensaje para reforzar o enfatizarlo, reemplazar o sustituir, controlar o regular e incluso contradecir. Esto le da una gran importancia a la comunicación no verbal porque contribuye a reforzar las ideas y propósitos del emisor y ayuda al receptor a una mejor decodificación del mensaje que recibe.

Comunicación verbal

La comunicación verbal o comunicación lingüística es aquella que utiliza las palabras como signos.

No puede ser aislada de una serie de factores para que sea efectiva, lo que incluye la comunicación no verbal, las habilidades de escucha y la clarificación.

El *lenguaje humano* puede ser definido como un sistema de símbolos o signos lingüísticos, conocidos como lexemas y reglas gramaticales en los cuales los símbolos son usados. Con estos signos se representan los objetos y hechos de la realidad, y uniéndolos mediante las reglas de la gramática se construyen mensajes complejos, es decir, las oraciones, con las cuales se representan pensamientos. En el caso de que dos personas hablen el mismo idioma, reconocerán los signos que cada uno pronuncia, y su significado, de tal manera que evocará en la mente un pensamiento o una idea que es la que se querrá transmitir.

El aprendizaje de éste ocurre normalmente y de manera intensa durante los años de la niñez humana. La mayoría de los idiomas en el mundo utilizan sonidos y gestos como símbolos que posibilitan la comunicación con otros lenguajes, los que tienden a compartir ciertas propiedades, aunque existen excepciones. No existe una línea definida entre un lenguaje o idioma y un dialecto. Lenguas construidas como el esperanto, el lenguaje de programación y

varios formalismos matemáticos, no están necesariamente restringidos por las propiedades compartidas por el lenguaje humano.

Fundamentalmente la comunicación verbal es oral, utilizando palabras pronunciadas con la voz. También puede ser escrita. En la escritura se transforman los sonidos en letras, y las palabras pronunciadas en palabras gráficas.

Comunicación escrita

La comunicación escrita, a diferencia de la verbal, tiene otra manera de interacción entre emisor y receptor, produciéndose en el tiempo o incluso nunca, aunque lo escrito puede perdurar.

A través de la historia, este tipo de comunicación se ha desarrollado gracias al impacto de las tecnologías y de la ciencia. Estos procesos de desarrollo se dividen en tres etapas: Los *pictogramas* como las formas más primitivas de escritura humana; el *desarrollo de alfabetos* en diferentes lenguas escritos sobre soportes físicos como la piedra, la cera, la arcilla, el papiro y, finalmente, *el papel*; y por último la información transmitida a través de *medios electrónicos*.

La comunicación escrita requiere la habilidad interpersonal de procesar, escuchar, observar, hablar, cuestionar, analizar, gestar y evaluar en tal manera que se posibilite la colaboración y la cooperación. Los malentendidos pueden anticiparse y resolverse a través de formularios, preguntas y respuestas, parafraseo, ejemplos e historias.

Elementos básicos de la comunicación

Los elementos básicos que regulan la comunicación son los siguientes:

Código: Es un conjunto de signos que se combinan siguiendo unas reglas de la semántica y que permiten su interpretación o decodificación, por el cual el

emisor elabora el mensaje. El receptor también ha de conocer el código para interpretar el mensaje. Para que se pueda producir la comunicación entre dos personas de distinta lengua se hace uso del extranjerismo.

Canal: El medio físico a través del cual se transmite el mensaje desde el emisor hasta el receptor.

Emisor: Es la persona que tiene la intención y se encarga de transmitir una información o mensaje, para lo que necesita elaborarla y enviarla al receptor. Esta persona elige y selecciona los signos que le convienen, es decir, realiza un proceso de codificación; codifica el mensaje.

Receptor: La persona a quien va dirigido el mensaje y quien recibe el mensaje y lo interpreta. Realiza un proceso inverso al del emisor, ya que descifra e interpreta los signos elegidos por el emisor, es decir, descodifica el mensaje.

Mensaje: En el sentido más general, es el objeto de la comunicación. Está definido como la información o secuencia de signos que el emisor elabora y envía al receptor a través de un canal de comunicación o medio de comunicación determinado.

Situación, situación comunicativa o contexto: En el sentido más general, es el espacio donde se desarrolla el acto o situación comunicativa. Es el conjunto de circunstancias que afectan tanto al emisor como al receptor, y además condicionan la interpretación del mensaje. Tanto emisor como receptor deben ser conscientes de las circunstancias de ese acto comunicativo, que en una conversación se da por sabido, para que sea eficaz la comunicación.

Marco de referencia: Es el entorno que enmarca la situación.

Los siguientes son los elementos básicos mecánicos de la comunicación:

Fuente o Emisor: Dispositivo que genera los datos a transmitir, por ejemplo teléfonos o computadores personales.

Transmisor: Transforma y codifica la información, generando señales electromagnéticas que pueden ser enviadas a través de algún sistema de transmisión. Por ejemplo, una antena.

Sistema de transmisión: Puede ser desde una sencilla línea de transmisión hasta una compleja red que conecte a la fuente con el destino.

Receptor: Es la persona que recibe, acepta e interpreta la señal o el mensaje proveniente del emisor, y la transforma de tal manera que pueda ser manejada por el destino. Por ejemplo, una radio o un televisor.

Destino, destinatario o destinación: Toma los datos del receptor, por ejemplo la audiencia.

Funciones de la comunicación

La comunicación puede tener funciones como informar, persuadir, regular y motivar, entre muchas otras. Las funciones más básicas son cuatro:

Informativa: Tiene que ver con la transmisión y recepción de la información. A través de ella el receptor accede al caudal de la experiencia social e histórica.

Formativa: La formación de hábitos, habilidad intelectual y convicciones. En esta función el emisor influye en el estado mental interno del receptor aportando nueva información.

Persuasiva: El emisor pretende modificar la conducta u opinión del receptor de manera que coopere en determinado propósito.

Entretener: El emisor crea contenidos que el receptor disfruta.

La Teoría de la Comunicación

La teoría de la comunicación es un campo de la teoría de la información que estudia los procesos de la información y la comunicación humana.

Las escuelas más conocidas de la teoría de la comunicación son las siguientes:

Mecanicismo: Entiende la comunicación como un perfecto transmisor mecánico de un mensaje desde un emisor hasta un receptor.

Psicológico: Considera a la comunicación como el acto de enviar un mensaje a un receptor y es llamado así porque considera al receptor como sujeto de la comunicación; y en el cual las sensaciones y las ideas de ambas partes influyen considerablemente en el contenido del mensaje.

Construccionismo social: Este punto de vista, también llamado interaccionismo simbólico, considera a la comunicación como el producto de significados creativos e interrelaciones compartidas.

Sistemática: Considera a la comunicación como un mensaje que pasa por un largo y complejo proceso de transformaciones e interpretaciones desde que ocurre hasta que llega a los receptores.

5. Conceptos de Psicología aplicados al siglo XXI. Cambios y transformaciones en la mente humana

"Hay ladrones a los que no se castiga, pero que roban lo máspreciado: el tiempo."

Napoleón Bonaparte

El presente siglo, ha concebido formas de pensamiento que divergen de edades anteriores; y en el afán de la formación de la inteligencia y la compulsión de la razón, muchos han sido los cambios negativos o positivos en la mente de los seres humanos del siglo XXI.

Es necesario notar, que existen métodos para conocer la mente humana a raíz de las acciones que se desempeñan. Los psicoanalistas y psicólogos en general, dominan, a saber, las técnicas esenciales para el control, conocimiento y modificación de los pensamientos y las acciones.

Las leyes filosóficas que dirigen la mente y el pensamiento, se condicionan en el medio en que se encuentre el ser humano social. En el volumen, *Ciencias, Filosofía y Religión* se definen a groso modo dichos conceptos del ser en vínculo con la acción y su desarrollo en el tiempo.

“Desde hace mucho tiempo, cuando se iniciaron las civilizaciones antiguas, los seres humanos se plantearon inquietudes sobre procesos que ocurrían una y otra vez en la naturaleza, y que no contaban con la explicación correspondiente de los fenómenos. La civilización en Grecia, desarrolló muchos elementos en el campo de la Filosofía y las Ciencias, vinculados con las corrientes culturales de la época. Muchos de los filósofos, plantearon sus hipótesis respecto a los orígenes posibles de la materia en el universo, y que las mismas dependían de fuerzas exteriores”. (Ciencias, Filosofía y Religión. P. 39)

Es necesario visualizar la psicología desde el marco histórico del desarrollo de las ciencias y la filosofía. Recordemos que el conocimiento, constituye un eslabón importante en la aplicación de procedimientos psicológicos no solo en el ámbito individual sino colectivo.

Referido al pensamiento, el autor enfoca un concepto aplicado a cualquier época o movimiento de desarrollo de la mente y la acción humana:

“El pensamiento es reconocido como el acto o transcurso de conocimiento que engloba los procesos de atención, percepción, memoria, razonamiento, imaginación, toma de decisiones, pensamiento propiamente dicho y lenguaje”.

“Cuando queremos establecer una concepción del mundo, o de lo que pensamos, nadie nos puede refutar lo que intentamos demostrar o explicar con “sólidos argumentos”, pero no es ilegal el hecho de que alguien quiera opinar libremente sobre lo que has escrito”.

Evolución o involución de la mente humana. Aplicación de los conceptos enunciados por el Dr. Anibal Thomas Alfonso Corchete en su ensayo *Categoría de Orden Universal* (Adaptación “Ciencias, Filosofía y Religión”)

Como todo escritor, se adoptan nuevas consideraciones respecto a las teorías propuestas en las obras escritas.

La categoría Orden Universal se asocia a la aplicación de un orden estructurado desde el macromundo (galaxias, planetas, sistemas) hasta la más insignificante forma de vida existente en el planeta.

La categoría Orden Universal propone diferencias entre las dimensiones del orden expresado según las variaciones de la estructura y su configuración en nuestras mentes aplicadas a las ciencias actuales como la Astronomía, Astrología, Cosmología, Psicología y otras.

Cuando nos vamos a referir a esta categoría no puede faltar el análisis de la segunda ley de la termodinámica que da una definición precisa de una propiedad llamada *entropía*.

La *entropía* se puede considerar como una medida de lo próximo o no que se halla un sistema al equilibrio; también se puede considerar como una medida del desorden tanto espacial como térmico del sistema.

La segunda ley afirma que la entropía, o sea, el desorden, de un sistema aislado nunca puede decrecer. Por tanto, cuando un sistema aislado alcanza una configuración de máxima entropía, ya no puede experimentar cambios: ha alcanzado el equilibrio.

La naturaleza parece pues “preferir” el desorden y el caos. Se puede demostrar que el segundo principio de la termodinámica implica que, si no se realiza trabajo, es imposible transferir calor desde una región de temperatura más baja a una región de temperatura más alta.

Cuando exploramos lo que el segundo principio nos quiere expresar, consideramos que nuestro universo se deteriora continuamente en la medida que pasan los años.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, desorden es confusión y alteración del orden, perturbación del orden y disciplina de un grupo, de una reunión, de una comunidad de personas, disturbio que altera la tranquilidad pública. Como podemos apreciar el cuadro de entropía no se actualiza en la especie humana actual, que sucede, luego de tantos años supuestos de evolución del mundo viviente, la especie humana, se ha demostrado, que es una de las más flexibles a los cambios que ocurren en el planeta, y en el individuo propiamente.

¿Cuál es la diferencia entre la mutación del bello que cubría la piel de nuestros antecesores y el que cubre nuestra piel en la actualidad?

En realidad, la mutación del bello que cubre a la piel, es muy inestable en correspondencia con las adaptaciones a determinados medios de vida.

La ciencia que trata de demostrar nuestro origen desde un mono, elabora necesariamente estructuras dimensionales en proporción demostradas, corroborando una tesis científica que no posee sentido complementario acerca de los orígenes.

¿Es posible el hecho de que nuestro armazón se halla formado por la simple casualidad y combinación de elementos orgánicos e inorgánicos ante las fuerzas de la naturaleza?

Si nuestra formación dependió de esta combinación desordenada, es posible que pueda ser comparado con una proporción de 1 en un millón de posibilidades, es decir el hecho de que de un árbol de mango caigan 25 mangos, y de cinco en cinco formen una estrella exactamente configurada con dimensiones longitudinales precisas. Como es de comprender, esto es prácticamente imposible a los ojos humanos.

Cuando se revelan las manifestaciones del reino animal, en las plantas, en los animales, en la vida microscópica, nos damos cuenta de la presencia de una forma de creación diferente.

La ciencia, ha contribuido a demostrar la presencia de un Diseñador por excelencia. La filosofía, ha contribuido a elaborar los aspectos más necesarios en la revelación de los mensajes ocultos en cada especie existente que demuestra amplitud de obra y majestad.

Analicemos nuestro cerebro. Cuando vamos a cruzar la calle, nos percatamos de la aproximación de vehículos hacia nosotros o no. Nuestro cerebro emite señales de aviso para que ejecutemos respuestas determinadas.

El cerebro es el órgano capaz de controlar las emociones, las expresiones, los órganos de la vista, el gusto, el olfato. Alrededor del mismo, se encuentran capas que lo protegen, incluidas en la bóveda craneana.

Nuestro sistema nervioso central, funciona en correspondencia y consonancia con los demás órganos del cuerpo, permitiendo un rítmico funcionamiento de las estructuras principales que aseguran la vida, el movimiento y el pensamiento en correlación con las condiciones ambientales.

Consideremos que a nuestra masa encefálica penetra una pequeña gota de sangre. Según los estudios, esto no es compatible con las estructuras: giros, surcos, etc.

Aunque los hemisferios cerebrales tienen una estructura simétrica, con los dos lóbulos que emergen desde el tronco cerebral y con zonas sensoriales y motoras en ambos, ciertas funciones intelectuales son desempeñadas por un único hemisferio. El hemisferio dominante de una persona se suele ocupar del lenguaje y de las operaciones lógicas, mientras que el otro hemisferio controla las emociones y las capacidades artísticas y espaciales. En casi todas las personas diestras y en muchas personas zurdas, el hemisferio dominante es el izquierdo.

¿Considera usted, que la formación del cerebro y todas sus estructuras hubiesen sido posibles con solamente interactuar fuerzas de la naturaleza en proporción? Es una forma especial de tratar de expresar las realidades evidentes a la luz de nuestros ojos. Sucede, que en nuestro organismo, nada

existe desordenadamente, sino que todo responde a una función determinada en conjunto.

Si analizamos los aspectos de nivel microscópico, nos daremos cuenta que la célula como unidad de estructura y función, está estrechamente vinculada a procesos intrínsecos sin los cuales no se pudieran efectuar las condiciones necesarias en la vida de los seres vivos.

Los componentes presentes en la misma, proporcionan un aspecto funcional interrelacionado, sin el cual no se producen los procesos más importantes de estos sistemas.

Pensemos, si en las condiciones antiguas de nuestro planeta, de acuerdo con la temperatura, el clima, y otras condiciones, se formaron estructuras tan especializadas, ¿Los elementos actuales no estarían en conjugación para formar “nuevas” estructuras celulares? Cualquier grupo celular que se forme en la actualidad, en correspondencia con sus estructuras, pueden ser separados en grupos ya definidos, pero ninguno, excede en las proporciones establecidas para un sistema celular.

El Orden Universal, se aplica solamente cuando nos referimos al establecimiento de proporciones exactas, que demuestran el papel intelectual en la elaboración de estructuras altamente perfectas.

Es importante orientar, que todo lo anterior, es parte del complemento de la mente humana en su conjunto y fusión dinámica con el universo y el mundo. En definición, la psicología humana, se ha desarrollado sobre la base de cambios, transformaciones, interacciones, y correcciones del sistema mental y el pensamiento en general.

Cada forma de definir las normas psíquicas ha sido condicionada por elementos pragmáticos o viceversa.

La manipulación mental

La manipulación mental o control mental se causa cuando un individuo o grupo de individuos ejecuta una toma de control de la conducta de una persona o de un grupo, manejando técnicas de persuasión o de sugestión mental, en busca de excluir las capacidades críticas o de autocrítica de la persona, esto es, su capacidad de juzgar o de rehusar informaciones u órdenes.

Se refiere además, a un extenso rango de formas psicológicas idóneas para subvertir el control de un individuo sobre su propio pensamiento, comportamiento, emociones o decisiones. Los métodos por los cuales puede obtenerse tal control ya sea directa o sutilmente, son el foco de estudio entre psicólogos, neurocientíficos y sociólogos.

Ciertas formas de manipulación podrían ser altruistas, pero la noción de manipulación mental tiene, por lo general, una connotación negativa que evoca a los manipuladores de comportamiento egoísta o malintencionado. Formas extremas de manipulación serían, por ejemplo, el lavado de cerebro o aquellas conducentes al suicidio o comportamientos colectivos de tipo totalitario y genocida.

El término manipulador es susceptible de afectar a individuos de todos los orígenes sociales. El manipulador típico suele tener una estructura psicológica perversa de tipo psicópata, puede aparecer como simpático o no, incluso como una víctima. Parece que cada uno es más o menos manipulador en el curso de su vida.

De acuerdo con estas definiciones, se pueden distinguir diferentes tipos de manipuladores: aquellos que utilizan a otros sin remordimientos, con un objetivo narcisista de poder, de estafa comercial o con mala intención. Pueden apoyarse en la mentira o en la seducción, incluso en la coacción por la amenaza o la fuerza, o incluso desestabilizando a su víctima por la doble coacción. La

manipulación psíquica puede ser una de las herramientas de ciertas formas de tortura.

Puede tratarse de un comportamiento entendido como desviado o perverso, de un desorden de la personalidad, cuyas causas se remontan a la infancia o a la educación del manipulador, por ejemplo, si él mismo ha sido manipulado por sus padres o educadores. Los psicólogos se ven frecuentemente confrontados a comportamientos manipuladores en los sistemas familiares o socio-profesionales.

La manipulación mental podría ser una forma particular de egoísmo. A menudo el manipulador demanda de los demás un comportamiento socialmente aceptable, sin adecuarse ellos mismos. Se apropia de las ideas de otro, intentando inversamente hacer tomar por otro sus propias responsabilidades. Los argumentos de un manipulador parecen siempre, a primera vista, lógicos y morales. Habitualmente, utiliza pretextos tales como que la norma, el “buen comportamiento” que se debe tener en la sociedad o el grupo, sabiendo utilizar los puntos débiles de los otros, haciendo por ejemplo que se sientan ridículos, culpables o heridos en su pudor, lo cual los ubica o mantiene en una situación mental favorable a la manipulación.

La manipulación mental se apoya de manera recurrente en diversos registros:

El registro emocional ; el miedo, la angustia, la vergüenza, el pudor, la timidez, la inmadurez psíquica, la esperanza, la necesidad de reconocimiento y de justicia, la confianza, el lazo familiar, la amistad, la necesidad de amor, el deseo, la conciencia profesional... son sentimientos que pueden ser explotados por el manipulador.

La explotación del sesgo cognitivo por informaciones falsas, las simplificaciones o jerga retórica y los sofismas o las órdenes paradójales.

Presiones físicas o psíquicas, repetidas o continuas, individuales o en una dinámica de grupo que el manipulador busca controlar.

El mantenimiento de roles de tipo chivo expiatorio, donde un grupo se convierte en "perseguidor" de una víctima que el manipulador mantiene aislada con el apoyo más o menos inconsciente o consciente del grupo.

El registro de la dominación que se desarrolla en el miedo y los principios de «recompensa», «castigo» y de sumisión.

Una mala autoestima, el sentimiento de culpa o de inferioridad vuelven a los individuos en mucho más vulnerables a la manipulación, así como otros factores o contextos tales como:

La depresión, que puede ella misma resultar de la manipulación mental.

Un shock traumático y las situaciones de pérdida de referencias (pérdida de padres, muerte de uno o varios próximos, ruptura, divorcio, pérdida del empleo, exilio, atentado, violación, prisión, situación de guerra, enfermedad, acusaciones graves e injustas, incitaciones a la violencia, etc.) crean neuróticos culpógenos que pueden ser manipulados por las personas psicópatas.

Un trauma reprimido que haya tenido lugar en la infancia.

Una esquizofrenia o esquizoidea del individuo.

Ciertas sustancias químicas, drogas estupefacientes, medicamentos o toxinas, incluyendo el alcohol, que atenúan o disminuyen o directamente anulan la lucidez de la conciencia y por esto pueden volver a los individuos más vulnerables a la manipulación mental, al menos provisoriamente.

La edad: los niños y los jóvenes son reputadamente más influenciables y sugestionables y, por tanto, potencialmente manipulables, pero las personas

mayores (especialmente las dependientes) también pueden ser sensibles a los argumentos fundamentados en el miedo, la dependencia, la muerte, etc.

La devoción: alguna afición o fanatismo especial de los individuos que los mantenga sumisos a la voluntad de un manipulador que aparenta conocer mucho o ser un erudito del tema de devoción.

La sugestión puede llegar al grado de sugestión hipnótica en personas proclives (niños (as), gente inmadura), también los *mass media* o medios masivos de difusión llegan a tener efectos casi hipnóticos (por ejemplo filmes de violencia que generan una adicción por "la adrenalina" en los cuales de un modo subceptivo o subliminal) se hace con bases psíquicamente primarias una propaganda política en la cual el sugestionado se siente identificado con el winner o imaginario «ganador» pese a todos los medios para «ganar», incluido el asesinato etc. y aunque el mensaje subceptivo o subliminal vaya en contra de los intereses del sujeto sugestionado e incluso de la población a la cual pertenece.).

El control mental

El control mental es una habilidad o un conjunto de metodologías orientadas a la transformación de los procesos mentales de los individuos. Puede utilizarse sobre la propia persona y también en personas ajenas con fines diversos: desde la superación del propio ser y sus habilidades mentales a través del dominio de la mente, pasando por la sanación de complejos o problemas mentales, hasta un uso perverso tal como la manipulación de otras mentes.

Se emplea en salud mental para el estudio de las reacciones en el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento del ser humano.

Las técnicas cuya eficacia está científicamente demostrada se aplican para el desarrollo de la mente en todas sus facetas. Realizado por el propio sujeto

sobre su mente, puede emplearse para el autodomínio de los pensamientos y consiguientemente las emociones generadas por ellos. Se emplean las técnicas de focalización mental en *Hipnoterapia* para la sanación o mejoría del paciente. El estudio del *control mental* también ha interesado a la Parapsicología y a multitud de religiones y sectas.

Las técnicas de control mental no tienen por qué salir de investigaciones meticulosas y científicas, pese a que tales investigaciones puedan existir, más bien es fruto de la experiencia de personas u organizaciones que han llegado a perfeccionarlas por medio del ensayo y el error.

- Aislamiento del núcleo familiar y social: pese a no ser la primera en aplicarse es una de las más importantes. Consiste en ir apartando a la persona captada de su familia, sus amigos e incluso de cualquier relación con el mundo exterior a la secta o entorno que lo desea captar. Tanto es así que muchas sectas, especialmente las más destructivas, cuentan con granjas, albergues y casas particulares donde reúnen a sus fieles.
- Agotamiento físico: se trata de llevar a los captados hasta casi el límite de sus fuerzas físicas para dificultar el pensamiento racional porque la inteligencia de cada uno no se puede aumentar ni disminuir, razón por la cual lo que tratan las técnicas de control mental es dificultar el uso de la inteligencia individual.
- Cambio de dieta por otra escasa de proteínas: para reducir la fuerza del cuerpo y con ella la capacidad de utilizar la inteligencia un cambio de dieta ayuda. Esto puede provocar trastornos o pérdida de la menstruación de las mujeres e impotencia en los hombres.
- Sesiones periódicas de cánticos, recitación de consignas, mantras... llegando en ocasiones a caer dormidos por el sueño, lo que incluso ayuda porque las frases se siguen oyendo, pero la persona no recuerda dónde las escuchó y

quién las dijo, por lo que puede llegar a pensarse que son ideas propias, a las que siempre se las tiene gran afecto.

- Charlas de líder de la organización y sus acólitos sobre las bondades de la organización, los riesgos de salirse y especialmente los desprecios a quienes critican o muestran actitudes díscolas.
- Realización de agradables recibimientos, acogidas y atención a quienes llegan por primera vez o aún no cuentan con mucha experiencia. Técnica que aumenta el placer de ser parte del grupo y al mismo tiempo la dependencia de ese presunto afecto y estima. Estas recepciones deben hacerse a cada persona en solitario, si esta fuese acompañada por un amigo, por ejemplo, los esfuerzos deben encaminarse a separarlos.
- Utilización de drogas para anular la voluntad.
- Realización de pequeños test psicológicos para adecuar las técnicas de captación a cada persona.

Control social

El control social es el agregado de prácticas, cualidades y valores consignados a conservar el orden instituido en las sociedades. Aunque a veces el control social se ejecuta por medios coercitivos o impetuosos, el control social también incluye formas no concretamente coactivas, como los prejuicios, los valores y las creencias.

Entre los medios de control social están las normas sociales, las instituciones, la religión, las leyes, las jerarquías, los medios de represión, la indoctrinación, los comportamientos generalmente aceptados, y los usos y costumbres, y leyes.

Prejuicio cognitivo

Un prejuicio cognitivo es un resultado psicológico que ocasiona una desviación en el procesamiento de lo percibido, lo que lleva a una distorsión, juicio inexacto, interpretación ilógica, o lo que se llama en términos generales

irracionalidad, que se da sobre la base de la interpretación de la información disponible, aunque los datos no sean lógicos o no estén relacionados entre sí. Los sesgos sociales se denominan generalmente sesgos atribucionales y afectan a nuestras interacciones sociales de cada día, también están presentes en la probabilidad y toma de decisiones.

La objetividad de sesgos cognitivos surge como necesidad evolutiva para la emisión inmediata de juicios que utiliza nuestro cerebro para asumir una posición rápida ante ciertos estímulos, problemas o situaciones, que debido a la incapacidad de procesar toda la información disponible se filtra de forma selectiva o subjetiva. Si bien nos pueden conducir a errores que pueden ser graves, en determinados contextos conducen a acciones más eficaces o permiten adoptar decisiones más rápidas cuando la inmediatez es el mayor valor.

La *psicología cognitiva* estudia este efecto, así como otras estrategias y estructuras que utilizamos para procesar la información, habiendo identificado una gran cantidad de ellos, con frecuencia relacionados entre sí.

Lavado mental

El lavado mental es una técnica, más o menos eficaz dependiendo del individuo, cuyo objetivo es hacer admitir unas informaciones cualesquiera a otra persona, con la técnica de la repetición hasta que el objetivo sea alcanzado. En ocasiones se utiliza violencia verbal o física para confirmar o crear una jerarquía definida de superioridad entre el lavador y el lavado.

Se habla también del lavado mental realizado por los medios de información sobre la población, el cual puede efectivamente tener a largo plazo el efecto de imponer el punto de vista de los medios sobre la población. El mejor medio de evitar el control de información es utilizar varias fuentes dentro del posible espectro informativo.

Aunque el vocablo *secta* esté relacionado a grupos que posean una misma afinidad, con el paso de los años ha adquirido una connotación más relacionada a grupos radicalizados, generalmente religiosos, tendentes a controlar el pensamiento distinto al suyo, fuera y dentro de su organización. Están presentes así, dentro de algunas sectas: el lavado mental, el lavado de cerebro, el control mental, la persecución, la explotación humana y sexual, la esclavitud y diversas formas de abusos. Desde el punto de vista sociológico, es un grupo de personas con afinidades comunes -culturales, religiosas, políticas, etc.-. Habitualmente es un término despectivo, frente al que ha surgido, el de nuevos movimientos religiosos.

La reforma del pensamiento o persuasión coercitiva, como en ocasiones es conocida, es un sinónimo atenuado del lavado de cerebro y se entiende mejor como un sistema coordinado gradual de influencia coercitiva y de control de conducta diseñado para que encubiertamente manipule e influya en los individuos, usualmente en una escena preparada por el grupo, con el propósito de que los creadores del programa de alguna manera se beneficien, atrayendo adeptos a su causa para el provecho financiero, político o religioso.

6. El dominio de la mente

"Si el objetivo es saber qué está sintiendo y pensando otra persona, lo mejor que podéis hacer, cuando te esté hablando, es cerrar los ojos".

Michael Kraus

El método del control mental

Aplicar técnicas de meditación a la vida moderna para conseguir objetivos es fácil con este método de control mental. Sólo hace falta práctica y constancia, de igual manera que cuando acudimos a un gimnasio a ponernos en forma.

Es posible que en nuestros días estemos viviendo un momento en donde no se valora lo suficiente lo que supone tener una buena higiene mental. El uso de técnicas del tipo de Control Mental, Meditación o cualquier otra forma de relajación no es visto o considerado como algo prioritario e incluso algunas veces se relaciona más con lo místico e incluso lo esotérico.

La mente es algo muy amplio y cada uno lo enfocará según sus necesidades al lado práctico o al lado místico. Pero lo cierto, es que la higiene mental es necesaria en cualquier situación: pedagógico, laboral, afectivo, etc. Mediante algunos sencillos pasos, sumados a la imaginación nos posibilita una gran riqueza en nuestras vidas. La ciencia cada vez está más abierta y reconoce los efectos beneficiosos de la meditación.

¿Cómo nos puede ayudar las técnicas de control mental?

- Sirve para influir positivamente en nuestra mente: si no trabajamos, nuestra mente se atrofia
- Para desarrollar nuestras capacidades
- Llevar a la mente a su estado natural: vivimos acelerados, hay que centrarse en el presente y vivirlo sin perder las expectativas

- Aprender técnicas mentales sirve para atraer logros y eliminar problemas e influye en: Cuerpo, Mente y Emociones

¿Qué Condiciones deben de tener nuestros pensamientos para que funcionen las técnicas de control mental?

- *Factibilidad*: que sea realizable
- *Claridad*: ideas nítidas acompañadas mejor de una imagen
- *Intensidad*: El estar relajado me da mayor claridad de imagen. También hay que darle viveza, sentir lo que imaginamos
- Atención, Concentración y Visualización
- *Constancia*. Hasta que no lo logremos no parar

Técnicas de control y sus propósitos. Movimientos sectarios

En las dinámicas internas sectarias se llevan a cabo una serie de prácticas secretas que tienen como denominador común el control de sus adeptos. La mayoría de las personas piensan en control mental cuando se habla de técnicas de control. Pero la verdad es que el control se extiende más allá de la mente y llega hasta la estructura misma de la personalidad del sujeto.

Las técnicas de control se ejercen a través de una red de procedimientos, estrategias, recursos e influencias que va destruyendo la identidad original del sujeto o sea sus creencias, sentimientos, emociones, dignidad, conducta, pensamiento, etc. y la reemplaza por otra cuya característica más sobresaliente es la docilidad ante las órdenes, el sometimiento y la dependencia psicológica.

El éxito de la captación de víctimas en sectas peligrosas depende de la anulación de la persona original para transformarla en un sujeto inseguro, inquieto y miedoso; fácil de manipular, dominar, intimidar y controlar. Para ello se valen de técnicas de persuasión dominadora o técnicas de control mental y

lavado de cerebro; provocado por la sugestión inducida o autosugestión o sea, buscan detener el pensamiento o razonamiento lógico.

Al conjunto de procedimientos y recursos utilizados para conseguir estos fines se le conoce con diferentes nombres: *persuasión coercitiva*, técnicas de persuasión, técnicas de control mental, lavado de cerebro, manipulación mental, sugestión inducida, autosugestión, (autohipnosis), técnicas para detener el pensamiento, etc.

No importa el nombre, cualquiera que sea el nombre utilizado, todas se reducen a lo mismo. Traen las mismas consecuencias. Persiguen las mismas finalidades. Comparten muchas de las características. Son métodos cuya finalidad última es provocar la destrucción del juicio crítico, la voluntad y la libertad de decisión de las personas. Persiguen someter y manipular a sus víctimas a través del engaño y la dependencia psicológica. Son practicadas con regularidad sistemática y precisión matemática. Se ejercen con fuerza creciente sobre sus víctimas; provocando inclusive graves trastornos psicológicos.

Todas las técnicas están dirigidas a controlar:

- la conducta propia de la víctima
- la información que recibe, procesa y utiliza la víctima
- las ideas que conforman los pensamientos cotidianos de la víctima
- los sentimientos y emociones íntimos de la víctima
- el entorno personal, profesional, familiar y social de la víctima

Por eso acaban destruyendo la personalidad original de los sujetos sometidos, quienes transforman su manera de actuar, sentir, pensar y percibir la realidad.

De ahí que las sectas que las utilizan se evalúen como grupos destructivos. La habilidad de razonar, de tomar decisiones, de diferenciar la realidad de lo

imaginado, la verdad y la falsedad, de reconocer lo razonable de lo irracional, etc. son destruidas sistemáticamente. Los sujetos se convierten en auténticos muñecos humanos dispuestos a ejecutar cualquier orden de sus líderes sin someterla a evaluación previa. A veces, incluso, las víctimas llegan al extremo de sacrificarse hasta la muerte por las doctrinas defendidas por el líder y el grupo.

La peligrosidad de estas técnicas se esconde en la *secretividad* y el aislamiento que suelen caracterizar a estos grupos peligrosos. Es dentro del secreto y la lealtad exigida a los adeptos sectarios que las técnicas de control y dominio mental tiene mayor éxito.

El desconocimiento que las personas comunes tenemos de estas técnicas, junto con la secretividad que las esconde del escrutinio público, aumenta las probabilidades de que tengan éxito en las víctimas. Nadie suele escapar de sus efectos si ignoran cómo trabajan. Y todo el mundo es susceptible de caer en las redes de estas estrategias. Es por ello que nadie debe subestimar la efectividad de las técnicas de control que utilizan las sectas.

Es importante sacar a la luz pública estos métodos. Mientras más conocimiento e información tengamos de ellas, mayores serán las oportunidades de reconocer el peligro que se esconde detrás de estos recursos. La información sobre sectas y sus dinámicas internas es la mejor defensa contra ellas.

En la siguiente lista descriptiva se exponen las técnicas más frecuentes utilizadas y como advertencia se aclara que no son las únicas.

La mayoría de estas técnicas no se ofrecen en su estado químicamente puro. Por lo general son depuradas, mejoradas, mezcladas, particularizadas e individualizadas para que sirvan mejor y de manera más eficiente, de acuerdo

al momento y a la víctima. Además, las sectas suelen reciclar y reinventar las técnicas de engaño y destrucción continuamente.

Mortificaciones

Es el conjunto de acciones cuya finalidad es afligir a los sujetos y causarles la mayor cantidad posible de pesadumbre y molestia (tanto a nivel físico, como psicológico, emocional, espiritual, moral, etc.). Se presentan en forma de oportunidades idóneas para que la víctima logre domar sus pasiones, castigando por ejemplo su cuerpo o refrenando su voluntad, porque se supone que las necesidades corporales, como el descanso o la comida, entorpecen y dañan gravemente el compromiso del adepto con el grupo. Además, desear satisfacer estas necesidades es manifestación del ego. Por tanto, el adepto debe negarse a sí mismo, abrazar las ideas del grupo y defenderlas con su vida, si es necesario.

El repertorio de sacrificios inventados por las sectas peligrosas es largo, extenso y variado. Por ejemplo:

- *Penitencias*- Imposición de castigos destinados a purificar una falta o mala acción. Es probable que la falta o mala acción sólo sea un invento o artimaña del líder para crear el escenario perfecto para el castigo. Por lo general, la penitencia no guarda armonía con la supuesta falta cometida. La falta es sólo una excusa para castigar al adepto. Las penitencias pueden ser públicas o privadas; personales o grupales. El período de tiempo varía, dependiendo de la mala acción que se quiera purificar.
- *Humillaciones*- Generalmente son públicas. Les adoctrinan para que acepten la humillación voluntariamente, haciéndoles creer que al aceptarlo es un acto de verdadera humildad y en algunas sectas son consideradas como un ejercicio sano y oportuno para practicar la "Negación del Yo", por lo tanto,

es justa y merecida. Tienen la doble intención de agravar a la víctima y enaltecer al líder. El sujeto humillado se considera una mala persona a quien no se debe respetar; es merecedor de la humillación; es ignorado y, a veces, hasta repudiado por el grupo. La víctima se convierte en un contra modelo: ejemplo que nunca se debe imitar. El verdadero mensaje escondido en las humillaciones es “si no quieres estar en su lugar, debes obedecer”.

- *Castigos Públicos*- Combinación de humillaciones y penitencias realizadas frente a un público que observa impotente, sin poder decir nada y sin la capacidad para emitir un juicio propio. Al sujeto castigado se le pisotea su dignidad como persona humana; sus afectos y sentimientos son objeto de mofa y ridículo.
- *Sacrificios Sugeridos*- (quienes los realizan son considerados superiores al resto del grupo). En muchos casos se utilizan instrumentos que ayudan a hacer los sacrificios corporales más efectivos: látigos con púas, guayos, cilicio, etc. Como estos últimos son sólo sugeridos, se considera que el sujeto accede a realizarlos en su persona por voluntad propia. Nada más lejos de esta percepción. La presión de grupo, la ansiedad de reconocimiento, el deseo de ser aceptado por el grupo y la presión del líder, actúan en la víctima como razones que justifican los sacrificios.

Privaciones de sueño o descanso

El descanso físico y psicológico que se consigue a través del sueño normal y continuo por un tiempo razonable es una necesidad básica de todo ser humano. Por tanto, privar o impedir su satisfacción de manera sistemática y continua es una práctica que atenta contra la salud personal de los sujetos. La carencia de suficiente cantidad de sueño puede ocurrir por motivos psicológicos o somáticos (trastornos del sueño), por decisión personal o por inducción deliberada.

Cabe hacer el señalamiento de que varios estudios han demostrado que la privación selectiva de sueño puede producir, después de unos días, incluso también psicosis temporal. Esta última manera de privación del sueño es utilizada frecuentemente por las sectas destructivas y peligrosas.

A través de la inducción de privación del sueño estos grupos persiguen efectuar un paulatino debilitamiento físico, psicológico y moral que facilita la manipulación y control de las personas.

Algunas de las técnicas y procedimientos a través de los cuales se consigue inducir a la pérdida de descanso son:

- Horarios irregulares de reuniones- Mientras más irregulares e intempestivas sean las horas de reuniones, mayor será la oportunidad de inducir los efectos de cansancio y ansiedad que se desea. La toma de decisiones en estas reuniones a destiempo no encuentra grandes obstáculos ni oposiciones entre los adeptos, pues lo que se desea es terminar cuanto antes para irse a descansar.
- Interrupción en los horarios de sueño normal- Llamadas a altas horas de la madrugada para satisfacer un deseo del líder, responder a un determinado requerimiento o necesidad o, simplemente para responder a una duda o pregunta, se convierten en razones suficientes para despertar a los adeptos. A veces se les obliga a madrugar tras una reunión que ha terminado tarde en la madrugada, para continuar los trabajos de la reunión.
- Apropiación del tiempo personal- Los adeptos que han alcanzado niveles superiores en la jerarquía de mando, no disponen de tiempo personal para dedicarse a su familia, su persona o asuntos íntimos y profesionales. El tiempo de cada cual debe ser “donado” a la secta. Con lo cual, el derecho a dormir y descansar normalmente se considera una manifestación egoísta.

- Limitación extrema del horario del descanso- Como la secta y, en su nombre el líder, es dueño del tiempo de los adeptos más leales y fieles, estos deben aprender a limitar al máximo su horario de descanso. Se hace creer al adepto que mientras menos duerma, mayor cantidad de tiempo podrá dar al grupo y mayor santidad, respeto y elevación tendrá dentro de la jerarquía sectaria.
- Programación recargada de tareas a realizar en el menor tiempo posible- El adepto tiene que realizar tareas específicas, numerosas y variadas con una agenda de horario y fechas límites. Los asuntos de la secta son siempre urgentes y más importantes que los propios. De esta manera, el adepto siempre está ocupado, no tiene tiempo para “pensar” en sí mismo y en sus necesidades y se convierte en un ser manejable en extremo. Dormir mientras tiene tareas pendientes para realizar es imposible y se considera una falta de responsabilidad, dignidad y respeto hacia el grupo.

Es sencillo inferir que un sujeto con este cuadro circunstancial sea fácilmente controlado y manipulado.

De acuerdo a estudios realizados en torno a la carencia de sueño y descanso, las consecuencias pueden ser variadas y complejas.

La teoría que ve en el sueño un proceso «somático», apoyada por Freud y que aún prevalece como la más aceptada hoy día, fue expuesta por W. Robert en el 1886. La teoría sugiere que el sueño posee la facultad para ayudar a organizar impresiones o ideas, que permanecen inacabadas en nuestro pensamiento y sólo lo han rozado fugitivamente, en forma lógica y coherente. Este autor basa su teoría en dos hechos comprobados: la frecuencia con que en nuestros sueños se incluyen las impresiones diurnas más secundarias y lo raramente que soñamos con lo que más nos ha interesado en nuestra vida diurna.

Se concluye de esta manera la suposición de que un hombre al cual se le despoje de la facultad de soñar, contraerá en poco tiempo una perturbación o trastorno mental, pues en su cerebro se acumulará una masa de pensamientos inacabados, no terminados de pensar y de impresiones insignificantes, bajo cuyo peso quedaría ahogado aquello que debería ser incorporado en la memoria.

De tal manera, se desarrollan patrones de inconsistencia en su proceder, inseguridad y confusión, lo cual podría incrementar un sentido de dependencia en el criterio de una fuente de confianza, por causa del incremento en la desconfianza de él mismo sobre sus propias decisiones, análisis y juicio. Se presta igualmente a la posibilidad de que debido a todas las piezas que faltan para componer lógicamente el rompecabezas de sus pensamientos, se torne vulnerable en aceptar ideas fantasiosas que le hagan sentido y llenen sus lagunas de pensamientos hasta formar la totalidad del rompecabezas, incorporándolo de esta manera a la memoria, creyendo en una "historia fantasiosa".

Múltiples estudios señalan los efectos de privación de sueño en las funciones de memoria y aprendizaje. La privación del sueño dificulta el recuerdo de los aprendizajes de la vigilia, dificulta la adquisición de aprendizajes al día siguiente, pero no altera la consolidación de aprendizajes simples. El rendimiento cognoscitivo disminuye durante largos periodos de privación de sueño. En varios experimentos del sueño se ha encontrado que la privación selectiva puede producir, después de unos días:

- dificultad para fijar la atención, incapacidad para seguir una línea recta de pensamiento, disminución de la capacidad racional y de concentración, disyunción de asociaciones
- desorientación espacial y temporal

- deficiencias en la memoria
- somnolencia diurna con micro-sueños y despertares
- alteraciones afectivas y conductuales: miedo, stress, depresión clínica, agresividad, provocando rasgos depresivos o maníacos, ansiedad, etc.
- trastornos, pérdida del sentido de la realidad y estados alterados de conciencia, despersonalización, psicosis, ilusiones, alucinaciones visuales y auditivas
- aflojamiento de sus mecanismos habituales de defensa
- en los pacientes más jóvenes que sufren este síntoma, se han descrito fracasos escolares y trastornos de conducta

Pueden manifestarse efectos fisiológicos y neurológicos, además de psicológicos y morales negativos. Aunque estos efectos son reversibles tras períodos de descanso prolongados, no dejan de ser extremadamente peligrosos por las consecuencias inmediatas que puedan acarrear. El mayor peligro que entraña la somnolencia excesiva diurna es el alto riesgo de sufrir accidentes de tráfico y laborales. Numerosos estudios han confirmado este fenómeno. Imagínese, por ejemplo, un adepto con carencia de sueño que tenga que conducir un auto para asistir a una reunión de madrugada. El peso del cansancio puede ser fatal.

Intimidación

Es la técnica en la que se utiliza el miedo, el terror y el pánico para obtener del otro lo que se le ordena. La intimidación puede manifestarse en forma de:

- amenazas físicas, psicológicas o morales
- lenguaje corporal como lo son miradas turbias, gestos groseros improprios o abusos verbales
- advertencias o sugerencias de maltrato

- acoso emocional, chantaje

Lo que se dice o insinúa en las amenazas, raras veces se cumple en la realidad. Sin embargo, su efecto y eficiencia se amparan en la creencia del adepto de que la amenaza se cumplirá realmente. Por eso basta con advertirle, verbalmente o con gestos lo que le espera si no obedece.

Aislamiento y Enajenación

Alejar a los adeptos de su entorno familiar, profesional y social provoca desamparo y soledad. El aislamiento se manifiesta en dificultad para comunicarse con otros sujetos que no sean de la secta.

En este proceso se va perdiendo la capacidad de recibir información no reciclada, diferente a la suministrada en el interior de la secta. Sin referencias externas, diferentes a las suministradas en el interior de la secta, el adepto queda asilado de información que pueda darle otra visión de lo que está ocurriendo. Un sujeto en estas condiciones es fácil de controlar.

¿Cómo acceder a la mente de otra persona?

Tal vez alguna vez hayas sentido que hay una persona muy cercana que necesita ayuda, pero es difícil hablarle o acercarse, tal vez estés peleando con alguien o bien, muy lejos, pero puedes acceder a su mente con un ejercicio sencillo. Para ello debemos estar emocionalmente estables y dominar nuestra mente, es decir poder concentrarnos mentalmente, de lo contrario difícilmente obtendríamos resultados.

Para empezar, hay que hacerlo en el momento en que esa persona se encuentre descansando. Si estuviese dormida mejor específicamente en horas de la madrugada, cuando generalmente todos duermen.

Imaginarla en la forma más nítida posible como si estuviera sentada frente a nosotros y luego de concentrarse en ella perfectamente, dirigir los pensamientos que se desean imprimir en su mente con imágenes bien claras. No se trata de dominar la voluntad de esa persona sino de presentarle ideas para estimular un juicio correcto y fomentar hábitos saludables. En referencia, a que sepas bien que es lo que quieres decirle.

El poder mental puede convertirse en un agente protector para esas personas que queremos, aclaro que esto no es magia, ni esoterismo es ciencia aplicada al control psicológico individual y colectivo.

Cuando la mente tiene poder se pueden enviar pensamientos de paz y consuelo a personas desvalidas que lo necesiten, que les tranquilizará la mente y las rodeará de calma.

Los pensamientos de paz y de amor hacia ellos los beneficiarán para lograr su paz interior. Mientras dormimos, el pensamiento se libera del cuerpo físico, por lo tanto es mucho más poderoso.

Todo problema que requiera solución, deberá tenerse en la mente al irse a dormir sin debatirlo ni argumentarlo, porque si hiciéramos eso nos impediría conciliar el sueño, sino simplemente manifestándolo con claridad y dejándolo ir.

Por regla general, la solución se obtendrá al despertar. Claro si se hace a conciencia, Es oportuno tener un papel y lápiz a nuestro alcance ni bien nos despertamos para anotar la solución que haya surgido durante el sueño, porque es fácil que se borre rápidamente.

Las horas de sueño son óptimas para ayudar a otros, pensando en ellos antes de dormirnos. Es como una conexión que se logra, decía un amigo mío que se puede beneficiar a toda la humanidad con la fuerza del pensamiento,

favoreciendo las buenas causas y la solución de los problemas, a través de corrientes de pensamiento dirigidas con una intención de auxilio.

El poder mental se aprende y se fortalece pero es una condición que continuamente usamos en forma inconsciente y muchas veces para mal hacia nosotros mismos y hacia todas las personas que nos rodean. Es imprescindible conocer el poder del pensamiento que consciente o inconscientemente siempre deja huella, por más débiles que sean nuestros pensamientos.

Mucha gente tiene un lenguaje corporal que no ayuda a que el resto de las personas se le acerque, le hable o le dé muestras de simpatía. Y esto es un círculo vicioso, ya que así se convencen de que nadie los quiere, de que nadie siente interés por ellos, de que no valen nada y normalmente deciden que deberán vivir con ello, siendo lo más felices posible con la poca compañía que pueden conseguir. Y esto también se nota en su lenguaje corporal, con lo cual el círculo vicioso se profundiza.

El lenguaje corporal comprende los cientos de mensajes que emitimos desde nuestras acciones, posturas y actitud física en general.

Leer la mente de una persona y conocer qué piensa

La capacidad para saber lo que piensan y sienten los demás puede ser fundamental a la hora de tener relaciones satisfactorias, porque nos permite ver más allá de las palabras, entender ciertos gestos o expresiones y saber cómo le está afectando a la otra persona lo que estamos diciendo o haciendo.

Algunas personas parecen tener una capacidad especial para "leer" a los demás y ajustan su relación con la otra persona a lo que ven en ella.

Saben si estás nervioso, si el tema de conversación que han iniciado te molesta o incomoda, si tienes ganas de marcharte, si hay algo que te preocupa, si te

sientes bien o mal... Pueden incluso adivinar lo que vas a decir antes de que termines de decirlo.

En realidad, cada vez que nos relacionamos con alguien tenemos que adivinar gran parte de lo que está pasando en la interacción. Para ello, recurrimos a la información y experiencia previa, a la observación de lo que está pasando, a nuestro propio razonamiento o a nuestras emociones para intentar leer al otro de manera correcta. Pero a pesar de eso, los malentendidos son frecuentes y demasiado habituales.

El "arte" de adivinar lo que pasa por la mente de los demás nos ayuda a tener relaciones más satisfactorias, a negociar con más éxito, a cooperar, a entender mejor a la otra persona y sus emociones y a sentirnos más cerca de él o ella. Es decir, nos ayuda a ser empáticos y amables.

Además, nos permite darnos cuenta de engaños y manipulaciones o saber cuándo alguien nos quiere seducir o juega con nosotros.

Es una habilidad que forma parte de la *inteligencia social*. La persona con poca capacidad para leer a los demás va a tener más problemas con ellos, habrá más malentendidos y confusiones en sus relaciones y se sentirá más alejado de los demás.

Puede haber también conflictos y discusiones cuando haces atribuciones negativas e irreales del comportamiento de la otra persona por no saber leerla correctamente.

¿Somos buenos leyendo a los demás?

Por desgracia, la mayoría de las personas no son especialmente buenas leyendo mentes. Los extraños consiguen una exactitud de un 20%, los amigos cercanos

se leen el uno al otro con una exactitud de un 35% y casi nadie supera un 65%, según el psicólogo William Ickes, especialista en el estudio de la empatía.

Y estos resultados no son extraños si tenemos en cuenta la gran complejidad del ser humano. A veces puede ser más fácil saber lo que quiere tu perro o gato, aunque no hable, que lo que quiere tu pareja, incluso aunque hable.

Las personas no solo podemos querer muchas más cosas y de mayor complejidad de lo que puede desear un perro o gato, sino que, además, hemos aprendido a ocultar nuestras emociones, mentir, engañar, manipular y usar el lenguaje no verbal para llevar a cabo esos engaños.

A veces no queremos que los demás sepan lo que sentimos o pensamos porque pueden usarlo para perjudicarnos. Por tanto, vivimos en una especie de tira y afloja entre nuestra necesidad de ser sinceros y mostrar quienes somos para tener relaciones más satisfactorias, y la necesidad de escondernos para protegernos o para conseguir ciertos privilegios.

Según Daniel Siegel, profesor de psiquiatría de la Universidad de California y autor del libro *The Mindful Brain*, nuestra capacidad para leer a los demás está en declive debido a que los padres pasan demasiado tiempo buscando actividades estructuradas para sus hijos, juguetes ruidosos o vídeos educativos pero dedican menos tiempo a interactuar con ellos. El niño que pasa más tiempo con máquinas que con personas no está aprendiendo a estar en sintonía con los demás, ni mental ni físicamente.

¿Cómo "leemos" a los demás?

Cuando queremos leer a los demás debemos estar atentos a sus palabras, pero también a su lenguaje corporal, su expresión facial, sus ojos, el tono de su voz, su postura. Observando todo eso tenemos la información necesaria, pero no es

suficiente, pues también es necesario saber interpretar toda esa información correctamente y eso se consigue con la experiencia y la práctica.

Las personas con mayor capacidad para leer a los demás son buenas con las microexpresiones, que son expresiones faciales que apenas duran un instante pero que dicen la verdad de nosotros porque apenas se pueden ocultar. No obstante, son expresiones relámpago que pasan desapercibidas para la mayoría de las personas.

Pero nuestra capacidad para leer a los demás puede verse mermada por nuestro propio pasado: experiencias en la infancia, prejuicios, recuerdos, inseguridades. Por ejemplo, si temes el rechazo de los demás, es posible que percibas rechazo donde no lo hay. Si has aprendido a ser desconfiado, puede que desconfíes de una persona sin motivo alguno. Los niños criados en familias violentas pueden ser especialmente sensibles a la agresividad y ver conductas agresivas donde no las hay.

Pero para leer a los demás también hace falta saber leernos a nosotros mismos, tener una idea acertada de nuestro propio estado mental y darnos cuenta de cuándo, por ejemplo, esa tensión que sientes se debe a que tu interlocutor está tenso y lo estás percibiendo, o bien es debida a un motivo que nada tiene que ver con la otra persona.

De hecho, las personas que son buenas interpretando a los demás pueden darse cuenta incluso de que estás sintiendo algo de lo que no eres consciente. Pueden percibir, por ejemplo, ese sentimiento de tristeza que tú mismo tratas de negarte y, de ese modo, ayudarte a ser más consciente de ti mismo.

En general, las personas que mejor leen a los demás tienen una inteligencia alta, un alto nivel de estudios, una mente abierta y una buena salud mental.

La ciencia muestra que los ojos no solo son la ventana de la mente, sino del alma. A través de los ojos podemos conocer los estados internos de una persona, justamente como si miráramos el interior de una casa a través de una ventana.

Simon Baron-Cohen, neurocientífico de la Universidad de Cambridge, ha documentado la habilidad de identificar estados internos de un individuo a través de los ojos, lo cual demuestra que el contenido de la mente de las personas sí puede ser observado, o al menos inferido por la mirada.

Como sugiere Tobias Grossmann, profesor de Psicología de la Universidad de Virginia, los ojos constituyen un puente entre el ser y la otredad que provee acceso directo al estado interno de los demás.

Por otro lado, un trabajo publicado en *Molecular Psychiatry* y basado en una prueba de empatía cognitiva llamada "lectura de la mente a través de los ojos", mostró que somos capaces de descifrar lo que otra persona está pensando o sintiendo al mirarla a los ojos en un rango corto de tiempo. No se trata de telepatía sino de una auscultación de los pensamientos basada en el lenguaje corporal, particularmente los ojos. Curiosamente, la prueba mostró que las mujeres son las que más facilidad tienen para "leer" lo que están pensando otros.

Esta capacidad es, según los científicos, algo único en el ser humano, y es que la responsividad y morfología del ojo humano son únicas. Los seres humanos tienen la mayor elongación horizontal de las líneas externas del ojo y la mayor cantidad de tejido expuesto, además son la única especie con una membrana esclerótica blanca.

Asimismo, los seres humanos tienden naturalmente a enfocarse en los ojos más que otras especies; esto es algo que nos diferencia de nuestros más cercanos

parientes, los chimpancés. Los bebés prefieren mirar al rostro y a los ojos y al hacerlo obtienen información emocional de otras mentes, pues al mirar involucran regiones cerebrales que en los adultos están implicadas en entender el estado mental de los demás.

Curiosamente es la oxitocina, la llamada hormona del amor o del apego, la que modula nuestra respuesta a las señales de la mirada. Diversas pruebas muestran que al administrar oxitocina a una persona, ésta tiende a incrementar su fijación en los ojos.

La oxitocina aumenta el reconocimiento de estados emocionales y mentales de otros individuos, que son recibidos vía los ojos. Grossman cita estudios que comprueban que evitar la mirada o una reducida sensibilidad a las señales de los ojos es una de las formas de identificar tempranamente el autismo. De aquí también que los niños a los que se les administra oxitocina logran responder mejor a las señales de los ojos.

Grossmann sugiere que esta capacidad de "leer la mente" a través de los ojos es algo que no requiere un entendimiento conceptual de la mente de los demás, sino que se sirve de la experiencia directa de los estados mentales y emocionales de otras personas.

Es decir, no necesitamos explicar y conceptualizar en palabras lo que vemos, simplemente lo sabemos. Podemos saber si alguien está triste o quiere algo con sólo mirar sus ojos. Podemos también obtener mucha información si analizamos a qué le está poniendo atención, algo que la mirada revela.

Es por esto que muchos jugadores de póquer utilizan lentes oscuros cuando juegan torneos. Asimismo, mucha información puede determinarse por la dilatación de la pupila, el ritmo con el que una persona mueve la mirada o su capacidad de sostener la mirada de otros sin alterarse.

Por último debemos mencionar la controversial disciplina médica de la iridología, en la cual se sostiene que el estudio del iris es una especie de mapa holográfico de las condiciones psicológicas y fisiológicas de un individuo y, por lo tanto, una forma muy útil de diagnosticar a la gente.

Pasos para leer la mente de una persona a través de sus ojos

1. Si hablas con alguien y sus pupilas crecen ante cierta idea, pregunta o comentario, entonces son buenas noticias, ya que lo que dices es de interés o es agradable para la otra persona.
2. Mírate en el espejo, piensa en algo que te guste y tus pupilas crecerán en el momento. ¿Cómo utilizar esto para leer la mente?
 - En primer lugar observa las pupilas de la otra persona mientras hablas. Unas pupilas pequeñas por lo regular significan falta de interés o falta de receptividad.
 - Asegúrate de que la otra persona no reciba luz de frente pues de forma natural las pupilas se contraen ante ese efecto.
3. Puedes utilizar esta habilidad para entrar en la mente de las personas. Por ejemplo, durante una conversación, describe varias Lo bueno de esta técnica es que puede ser refinada y funciona mejor con la práctica y sobre todo haciendo las preguntas correctas.
4. Si preguntas ¿Qué te parece esto o lo otro? Si hablas de situaciones o trata diferentes temas mientras observas las pupilas de la otra persona. Podrás saber si te miente o no.
5. Si las pupilas se contraen al mencionar la idea de ir al cine y por el contrario se expanden al mencionar la idea de ir a bailar, podrás tener la seguridad de que bailar es la mejor opción.
6. La percepción extrasensorial es la habilidad de adquirir información por medios diferentes a los sentidos conocidos: gusto, vista, tacto, olfato, oído, equilibrio y sensación corporal interna.

La forma más efectiva para leer la mente de otras personas

Como hemos citado anteriormente, aprender cómo leer la mente de las personas, hombres o mujeres, no es algo mágico, aunque las conclusiones a las que se llegan deben sacarse con precaución.

En general, cuanta más experiencia tengas y más observador y curioso seas, más acertarás al leer el pensamiento de los demás.

Por otra parte, leer la mente no es conocer el contenido exacto de lo que piensa alguien. Al menos que tengas un sexto sentido desarrollado -la telepatía-, no vas a escuchar en tu cabeza la voz de alguien.

Se trata de observar el comportamiento de las personas e inferir cómo se sienten, sus emociones, en qué estado de ánimo están y qué pueden estar pensando.

Además, el contexto también será importante. Dependiendo de la situación serán más probables unos pensamientos que otros.

Lo sepas o no, ya tienes ciertas capacidades para saber qué piensan los demás, que pensarán o predecir comportamientos.

Sin la habilidad para conocer los sentimientos o pensamientos de otras personas, seríamos incapaces de manejar las situaciones sociales o de establecer relaciones personales con los demás.

De hecho, la teoría de la mente es una habilidad que se empieza a desarrollar a partir de los 3-4 años y que se refiere a la capacidad de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas.

Cuando una persona ha desarrollado esta capacidad, puede comprender y reflexionar sobre los estados mentales personales y de los demás.

Según el investigador William Ickes, de la Universidad de Texas, los extraños se pueden “leer” los unos a los otros con una precisión del 20%, y los amigos y parejas con una precisión del 35%. Las personas que más han desarrollado esta capacidad llegan hasta el 60%.

¿Cómo aprender a leer la mente?

1-Empieza por conocerte a ti mismo

¿Si no te conoces a ti mismo cómo vas a saber cómo son los demás?

Conocer qué piensan o sienten los demás no es un proceso unidireccional, sino algo dinámico. Para comenzar, es necesario que conozcas cómo te sientes en cada momento, tu estado interior; lo que se conoce como interocepción. Cuanto más consciente de ti mismo eres, más reconoces tu estado anímico. Y ese estado anímico puede ser causado por ti o por tu interlocutor.

Las emociones negativas se transmiten mucho más que las positivas y esto es una forma de conocer cómo se siente con quien estás hablando.

¿Has hablado con alguien que te ha transmitido “buen rollo”? o ¿has hablado con alguien que te ha transmitido tensión o emociones negativas? Es por el contagio emocional.

Cuanto más conozcas tu estado mental, mejor conocerás el de los demás.

Algo que te puede ayudar es el *mindfulness* o la meditación, técnicas que te permiten conocer tu “mundo interior”.

Para terminar este apartado, es válido recordad que no vas a saber qué piensa la otra persona sin interactuar, eso sería parapsicología. Por tanto, tendrás que interactuar participando. En este caso, hay formas que son más positivas que otras:

Bien: Parece que te sientes algo triste por esto. ¿Me equivoco?

Mal: Se lo que piensas/sé cómo te sientes.

2-Leer los labios

Fruncir levemente los labios

Fruncir levemente los labios es un gesto que indica que tu interlocutor está en desacuerdo. Cuanto más intenso es, mayor es el desacuerdo.

Los labios fruncidos significan que la persona se ha formado un pensamiento que está en oposición a lo que se está diciendo o haciendo.

Si por ejemplo estas intentando convencer a alguien, un truco es “cambiar su mente” antes de que tenga la oportunidad de articular verbalmente su oposición.

Cuando una persona expresa en alto su opinión, cambiar su opinión es muy difícil debido al principio psicológico conocido como consistencia. Mantener una posición causa mucha menos tensión psicológica que tomar decisiones continuamente, sean cuales sean los argumentos.

Morderse los labios

Otra forma de “leer la mente” es observar cuando tu interlocutor se muerde los labios. Consiste en una mordedura suave del labio inferior o superior.

Este gesto significa que la persona quiere decir algo, aunque no se atreve; normalmente la gente no dice lo que piensa porque creen que ofenderán a los demás. Conocer lo que tu pareja o amigos no se atreven a decir te permitirá comunicarte de forma más efectiva.

Una forma es declarando de forma empática lo que piensas que le causa ansiedad.

Por ejemplo:

Tú: Entonces crees que deberíamos pasar más tiempo juntos

Él/ella: No, es que me gustaría que me ayudes más en la casa

Presionar los labios

Esto ocurre cuando el labio superior e inferior se junta, sellando la boca y oscureciendo los labios. Esta compresión tiene un significado al de morderse los labios, aunque tiene un significado más negativo.

Alguien quiere decir algo, pero presiona sus labios para evitar decirlo. Puedes animar a un sospechoso de un crimen a declarar con una simple afirmación empática: “Así que tienes algo que decir, pero no quieres hablar sobre ello”.

Algunos trucos de este apartado:

- Si ves labios fruncidos, “cambia la mente” de la persona antes de que articule sus objeciones
- Si ves labios mordidos o presionados, usa una afirmación empática para descubrir porqué la persona está ansiosa sobre lo que estás diciendo.

3-Trabaja la empatía

Si estas usando tu cerebro para pensar sobre el futuro, el pasado o tus problemas, no estas conectando con las emociones de las otras personas. Suprimes tu empatía, es decir, cómo tu mente lee las emociones de las otras personas. Y tienes la capacidad, aunque no le prestas atención.

De acuerdo a Sara Konrath, de la Universidad de Michigan, los estudiantes universitarios de la actualidad muestran un 40% de empatía menos que los de 1980 y 1990. Sin embargo, aunque puede que se esté olvidando la empatía, cualquier persona tiene la capacidad de desarrollarla y ponerla en práctica.

Tu cerebro es empático; tienes unas neuronas llamadas “neuronas espejo” que se activan cuando otra persona que observas realiza una acción.

Además de para socializar, estas neuronas tienen un importante papel para conectar con las emociones e intenciones de otras personas.

¿Te ha ocurrido que vas caminando por la calle, te encuentras a alguien y al tratar de apartaros decidís ir por la misma dirección, bloqueando el camino?

Esto se debe a que tus neuronas espejo imitan el comportamiento de la otra persona, hasta que tu cerebro puede procesar la información y realizar el movimiento opuesto.

De acuerdo a Christian Keysers, de la Universidad de Croningen, cuando ves que una araña está trepando por la pierna de algo, sientes una sensación de miedo o asco.

De forma similar, cuando observas que tu equipo de fútbol o baloncesto pierde o gana, tú sientes sus emociones, como si estuvieras allí. Emociones sociales como culpa, vergüenza, disgusto, orgullo o lujuria se pueden experimentar al observar a otros.

Para incrementar tu empatía sigue estos pasos:

1. Vive el presente: cuanto más callado este tu cerebro (de pensamientos sobre el pasado o futuro), más puedes escuchar tus emociones y las de la otra persona. La meditación es una buena práctica. Practica observando a las personas y el ambiente sin pensar en otras cosas.

2. Observa y escucha: puedes ver películas que cuenten historias dramáticas o humorísticas de personas. Estar absorto en la vida de otro fortalece las conexiones de tu cerebro emocional. Aún mejor es en un teatro. Sin embargo, la mejor forma es quedar con conocidos, amigos o familiares y escucharse cara a cara, sin interferencias, prestando atención plena.
3. Pregúntate qué estás sintiendo: practicar la conciencia que tienes de ti mismo mejorará la que tienes sobre los demás. Esto requiere que te preguntes qué estás sintiendo. Párate 3-4 veces al día y pregúntate: ¿cómo me siento? ¿qué emoción tengo ahora mismo? Además, averigua en qué zonas del cuerpo sientes las emociones. Por ejemplo, si tienes ansiedad o miedo, ¿dónde las sientes? ¿en el pecho? ¿brazos? ¿cuello?
4. Pon a prueba tu instinto: si estás conversando con alguien, dile las emociones que estás experimentando o intenta averiguar las que él/ella está experimentando. Por ejemplo, si ves que tu amigo está animado, dile: “se te ve muy animado, ¿te ha ocurrido algo bueno eh?”. Siempre con tacto y mucho más si crees que está triste o desanimado.

4-Contacto ocular

La vista es el sentido más importante en el ser humano. Tanta es la importancia de los ojos al interaccionar con otras personas, que según un estudio de la Universidad de Miami, el 43.4% de la atención que prestamos a otra persona, se centra en sus ojos. A partir de los ojos de una persona puedes inferir qué está pensando o tramando.

Parpadear

Las emociones hacia otra persona pueden alterar la frecuencia del parpadeo. Pestañear más de 6 a 10 veces por minuto, puede ser una señal de que esa

persona se siente atraída hacia su interlocutor. Además, pestañear más puede indicar que la persona se siente nerviosa. Desde 1980, en los debates presidenciales, la persona que más ha parpadeado ha perdido.

Elevar las cejas

Las personas elevan las cejas cuando quieren hacerse entender mejor. Señala también simpatía, empatía y deseo de llevarse bien con la otra persona.

Entrecerrar los ojos

Entrecerrar los ojos significa sospecha o incredulidad y es un gesto que a menudo es inconsciente.'

Dirección de la mirada

De la dirección en la que miran los ojos se ha escrito mucho. Según este modelo de comunicación, mirar a la izquierda indica que se está recordando algo.

Por otro lado, mirar a la derecha indica que se están generando pensamientos o imágenes, lo que algunos interpretan como que se está mintiendo, aunque yo lo tomaría con mucha precaución. Con las personas zurdas es al revés.

Pupilas

Eckhard Hess encontró en 1975 que las pupilas se dilatan cuando una persona está interesada en alguien.

Asimismo, las pupilas se contraen cuando percibimos situaciones que nos disgustan. Dilatación: el tamaño de la pupila crece. Contracción: el tamaño de la pupila disminuye.

-Cuanto más difícil es una actividad mental, más se dilatan las pupilas. Sin embargo, si la actividad mental es demasiada, las pupilas se contraen.

-Se dilatan cuando experimentamos dolor.

Seducción

En los flirteos y en la seducción parece que hay consenso en que:

- Si inicias el contacto y la otra persona no responde, puede que no esté interesada.
- Si la sigues mirando después de que él/ella mirase a otro lado o rechazase la mirada, harás que se sienta incómoda.
- Si inicias el contacto ocular, probablemente la otra persona se sentirá bienvenida y responda de forma positiva.
- Los chicos pueden tener en cuenta lo siguiente: 1) si una chica te mira a los ojos, luego mira hacia abajo y finalmente vuelve a tus ojos, seguramente esté interesada, 2) si rompe el contacto ocular y mira a un lado, no hay nada seguro y 3) si mira hacia arriba después de hacer contacto ocular, probablemente no esté interesada.
- Para las chicas que quieren seducir con la mirada: un hombre necesita de medias tres miradas de una chica para comenzar a darse cuenta de que se siente interesada.

Dominancia

Las personas ricas, de alto estatus o que quieren mostrar superioridad, tienden a mantener menos contacto ocular. Mirar hacia otra parte en una conversación es otra forma de expresar superioridad.

En resumen: evitar el contacto ocular

Evitar mirar hacia los ojos de otra persona puede ser signo de sentirse avergonzado por algún motivo. Además, evitar el contacto a menudo con otra persona significa estar enfadado con ella.

Pestañear más puede indicar que la persona se siente nerviosa. Desde 1980, en los debates presidenciales, la persona que más ha parpadeado ha perdido.

Las emociones hacia otra persona pueden alterar la frecuencia del parpadeo. Pestañear más de 6 a 10 veces por minuto, puede ser una señal de que esa persona se siente atraída hacia su interlocutor

También tienes que tener en cuenta, que el tiempo de contacto depende de la cultura. Por ejemplo, en Nueva York se percibe 1.68 segundos como un tiempo aceptable.

5-Otras claves del lenguaje no verbal

¿Sabías que el 93% de la efectividad en la comunicación humana está determinada por el lenguaje no verbal?

La influencia e impacto de nuestra comunicación está determinada por:

- 55% lenguaje no verbal
- 38% elementos paralingüísticos.
- 7% contenido verbal

Estos son algunos aspectos que puedes tener en cuenta sobre este tema:

- *Tocarse la nariz y taparse la boca:* según esta señal, la gente tendería a taparse la boca y tocarse la nariz mientras mienten. Se podría deber a un aumento de adrenalina en los capilares de la nariz. Por otra parte, poner las manos cerca de la boca tendría el objetivo de cubrir las mentiras.
- *Inquietud:* es cuando una persona busca algo alrededor suya algo o su cuerpo se mueve de forma inquieta. Se supone que al decir una mentira, se produciría ansiedad que sería liberada con movimientos físicos, tocar de forma compulsiva una parte del cuerpo, etc. Se trata de observar si el comportamiento es diferente a como normalmente se comporta la persona.

- Hablar despacio: al contar una mentira, la persona podría hacer pausas mientras habla para encontrar qué decir.
- Garganta: puede que una persona que mienta trague constantemente.
- La expresión se limita a la boca: cuando alguien falsea emociones (felicidad, sorpresa, tristeza...) mueve solo la boca en lugar de la cara entera: mandíbula, ojos y frente.
- Microexpresiones: son expresiones faciales que muestran las personas y que son casi imperceptibles ya que aparecen en una fracción de segundo. Algunas personas pueden detectarlas aunque la mayoría no. En una persona que miente, la microexpresión sería una emoción de estrés, caracterizada por las cejas hacia arriba y provocando líneas de expresión en la frente.

"Si el objetivo es saber qué está sintiendo y pensando otra persona, lo mejor que podéis hacer, cuando te esté hablando, es cerrar los ojos".

La manipulación psicológica

No tienes que ser un Jedi para manipular a las personas psicológicamente. Los trucos mentales son sólo formas creativas de usar la psicología a tu favor y conseguir que la gente haga lo que quieras sin que se dé cuenta.

¿Quieres que la gente guste más de ti? Hay un truco para eso. ¿Quieres aumentar tus probabilidades de una gran primera cita? Hay un truco para eso también. Algunos trucos psicológicos te pueden parecer al sentido común, pero recuerda, *el sentido común no es siempre común*.

Otra de las ventajas de conocer estos trucos psicológicos es que serás capaz de reconocerlos cuando la gente está tratando de usarlos en ti. Es posible que ya estés usando algunos de estos trucos sin siquiera darte cuenta. Si no es así, los aprenderás rápidamente y al final te preguntarás cómo no habías pensado en eso antes.

1. Los extremos son buenos

La gente siempre tiene el recuerdo más claro de lo primero y lo último que sucede, mientras que el medio se convierte en borroso y vago. Piensa en tu película favorita. ¿El principio y el final salen en tu mente? Usa esto para tu ventaja. Si desea ser recordado, pide ser el primero o el último en cualquier cosa que involucre un número secuencial de personas (por ejemplo, pruebas / actuaciones, entrevistas de trabajo)

2. Modifica el entorno para hacer que las personas actúen de forma menos egoísta

Cuando estás negociando con alguien o quieres pedir favores, hazlo en un entorno social en lugar de en un entorno empresarial. Esto hace que la gente se sienta más inclinada a actuar como un amigo que como un rival de negocios.

3. Averigua si alguien gusta de ti

Para averiguar si le gustas a alguien, simplemente escoge una palabra mientras hablan. Cada vez que digas esa palabra, sonríe y asiente con la cabeza. Si la persona gusta de ti, empezará a usar esta palabra más seguido cada vez que te hable.

4. Haz que alguien guste de ti

Si piensas que no le gustas a alguien, solo pídele un pequeño y simple favor, como pedir prestado un lápiz o una grapadora. Sólo asegúrate de devolverlo. Estos pequeños favores se acumularan para ellos y pensaran que tú no puedes ser tan malo.

5. Ayuda a los demás en sus objetivos

Ayuda a alcanzar los objetivos de alguien para lograr que te hagan un favor. Es un poco calculador. "Obtendrás todo lo que desees en la vida si ayudas a otras personas a obtener lo que quieren".

6. Usa sustantivos

Usa sustantivos en lugar de verbos para que las personas cambien su comportamiento. La gente piensa en sus identidades propias cuando escuchan sustantivos. Cuando oyen verbos, piensan en el comportamiento. Los sustantivos ganan.

7. Confunde a las personas para que hagan lo que desees

La gente no quiere admitir que no entienden las cosas, por lo que estarán de acuerdo contigo si logras confundirlas. Por ejemplo describe el precio de algo en centavos, en lugar de en dólares, ya que lleva más tiempo procesarlo.

8. Habla rápido para que la gente esté de acuerdo contigo

Abruma a las personas con tu velocidad de habla y agótalas. A veces estarán de acuerdo porque no pueden procesar rápidamente lo que estás diciendo, y no quieren admitirlo.

9. Pide favores a la gente cuando están cansadas para hacer que cooperen

Al igual que algunas otras ideas en la lista, cuando las personas están agotadas, es más probable que estén de acuerdo contigo. Los concesionarios de automóviles usan esta táctica, es por eso que es tan difícil simplemente aparecer y obtener una cotización.

10. Imita el lenguaje corporal de las personas para obtener lo que quieras

Este truco psicológico es de los más conocidos y es porque es muy efectiva. Las investigaciones sugieren que si copias su lenguaje corporal, es más probable que otros se identifiquen contigo inconscientemente. Y eso los hace más propensos a hacer lo que quieras.

La evidencia psicológica del proceso de enamoramiento

Por más complicado que creamos que es el amor, realmente no presenta problema alguno para la ciencia, de hecho hasta resulta un tanto 'sencillo' de entender cuando nos dicen que sólo se trata de una interacción de componentes químicos de nuestro cuerpo.

Y es que cuando uno está tan enamorado o clavado en alguien morimos de ganas el saber si esta persona siente lo mismo hacía nosotros. Conjeturas pueden existir muchísimas, desde los movimientos corporales hasta las sutiles señales que a veces cuesta trabajo entender. Pero para quienes buscan datos serios existe el siguiente método que puede ayudarlos, sólo necesitan una resonancia magnética y algunos sensores.

El amor se puede dividir en tres etapas, y en cada una de ellas nuestro cuerpo se encarga de liberar diferentes compuestos químicos. Estas etapas son: la lujuria, la atracción y el apego. Cuando estamos en plena lujuria nuestro cuerpo libera gran cantidad de testosterona o estrógeno; en plena luna de miel, el cuerpo libera dopamina; y cuando existe el 'quiero estar contigo el resto de mi vida', el cuerpo libera oxitocina y vasopresina.

El doctor Lucy Brown, profesor neurocientífico del Colegio Einstein de Medicina, es un pionero en el estudio de la neurociencia del amor.

Una de las maneras en que estudió 'el amor' fue a través de resonancias magnéticas, donde analizaba los flujos de sangre en nuestro cerebro cuando andamos con las mariposas en el estómago. Él explica que si levantar pesas

lleva sangre a los bíceps, cuando tenemos los diversos síntomas de enamoramiento también hay lugares específicos que se activan en nuestro cerebro.

Brown detalla:

“Si usted piensa que alguien podría estar muy atraído hacia ti, lo que está pasando en su cerebro es una activación de una parte llamada área tegmental ventral, que es parte de nuestro sistema de recompensa y unidad. Es la parte del cerebro que se activa cuando la gente está bebiendo agua después de estar muy sediento, o comer chocolate cuando se es un adicto al chocolate.”

También Brown explicó que dicha reacción del cerebro pasa cuando estamos viendo alguna fotografía de la persona de la que vivimos enamorados, y resaltó que esta reacción no es común cuando vemos una persona y creemos que es “hot”, esto es porque son sentimientos distintos; en la primera sentimos una necesidad ferviente de estar junto a la otra persona, y en el segundo sólo es un gusto, pero tampoco significa que queramos -o podamos- estar con nuestros amores platónicos. Uno es querer y otro es gusto.

Otro método para saber si alguien está ‘muriéndose’ por estar a tu lado, se logra midiendo la energía que expulsa la piel, obviamente estos datos se obtienen gracias a sensores corporales. También tomar registro de nuestras frecuencias cardiacas puede arrojar información que especifique que estamos enamorados.

Los estudios también arrojaron que existen cambios en nuestro cuerpo cuando escuchamos simplemente la voz de la otra persona, estos cambios son de forma casi inmediata a la primera escucha, y altera nuestro ritmo cardiaco así como el sistema nervioso simpático.

Y bueno, si de plano no hay forma de que puedas llevar a tu novio/a una clínica para corroborar si está enamorado o no, puedes sacar algunas conjeturas a través de un análisis profundo físicamente. Palmas sudorosas, voz o manos temblorosas, dilatación momentánea de pupilas, o repentinas 'huidas' son síntomas de enamoramiento.

Pero la mejor forma para corroborar y que no implica ir a sacar ficha al seguro social, es tomar el valor y preguntarle directamente a la persona que nos gusta cuáles son sus sentimientos.

A veces es muy fácil adivinar que para nada le gustamos a la otra persona, tampoco se claven e insistan, y recuerden siempre... la vida es cruel.

7. El Psicoanálisis en el siglo XXI. Sigmund Freud

"Odio la realidad, pero es en el único sitio donde se puede comer un buen filete."

Woody Allen

El concepto de "psicoanálisis" distingue, por una parte, aquel modelo teórico descriptivo y explicativo de los mecanismos, procesos y fenómenos implicados en la vida anímica humana. Este modelo se basó inicialmente en la experiencia de Sigmund Freud en el tratamiento clínico de pacientes que presentan histerias, fobias y diversos padecimientos psíquicos y ha tenido un amplio desarrollo teórico posterior con el aporte de muchos teóricos del psicoanálisis.

Por otra parte, se refiere también a la terapia psicoanalítica misma, es decir, a un conjunto de procedimientos y técnicas terapéuticas que se desarrollan a partir de esta teoría para el tratamiento de patologías mentales. Finalmente, psicoanálisis puede referirse además al método psicoanalítico: un método de investigación que ha sido aplicado, más allá de la psicología clínica individual, al análisis de fenómenos culturales, por ejemplo en etnología y antropología.

El desarrollo del psicoanálisis es permanente en estos tres aspectos por parte de investigadores y clínicos, si bien cabe remarcar que tal segmentación del campo psicoanalítico no puede ser otra cosa que una esquematización descriptiva, y que en ningún caso da cuenta de la estructura propia del psicoanálisis donde teoría y práctica se encuentran ligadas sin que pueda darse la una sin la otra.

Freud sostuvo que una de las glorias del psicoanálisis era la coincidencia de investigación y tratamiento, si bien aclara que la técnica de ambas difiere. El psicoanálisis moderno se caracteriza por el pluralismo teórico, metódico y terapéutico. Si el psicoanálisis puede ser considerado una teoría científica es un

asunto que en círculos académicos y profesionales continúa siendo controvertido.

Los aspectos resumidos de Freud respecto al psicoanálisis son los siguientes:

1. Un método de investigación que consiste esencialmente en evidenciar la significación inconsciente de las palabras, actos, producciones imaginarias (sueños, fantasías, delirios) de un individuo.

Este método se basa principalmente en las asociaciones libres del sujeto, que garantizan la validez de la interpretación. La interpretación psicoanalítica puede extenderse también a producciones humanas para las que no se dispone de asociaciones libres.

2. Un método psicoterapéutico basado en esta investigación y caracterizado por la interpretación controlada de la resistencia, de la transferencia y del deseo. En este sentido se utiliza la palabra psicoanálisis como sinónimo de cura psicoanalítica; ejemplo, emprender un psicoanálisis (o un análisis).

3. Un conjunto de teorías psicológicas y psicopatológicas en las que se sistematizan los datos aportados por el método psicoanalítico de investigación y de tratamiento.

El psicoanálisis como método de investigación

El psicoanálisis incluye también una serie de métodos para la investigación de la experiencia, el pensamiento y la conducta humana, tanto de sujetos individuales como de grupos y culturas. Esta última aplicación se ha llamado también etnopsicoanálisis.

La idea central de esta aplicación del psicoanálisis consiste en que tras la superficie en la que se representan las formas de comportamiento perceptibles (en la conducta individual y en la de los grupos y culturas) así como también

tras las normas sociales y valores de una comunidad cultural, con frecuencia se esconden contenidos y motivaciones inconscientes que no son de acceso fácil al Yo y que pueden develarse y hacerse comprensibles con la ayuda de los conceptos y métodos del psicoanálisis.

En las décadas siguientes a Freud, diversos psicoanalistas desarrollaron otras técnicas para la exploración e interpretación psicoanalítica de diversas manifestaciones culturales: desde los cuentos de hadas y mitos hasta el análisis de obras literarias mayores, del cine o de las artes plásticas.

El psicoanálisis como terapia

En el sentido estricto, el psicoanálisis puede ser definido como un método y técnica de tratamiento psicoterapéutico basada en la exploración del inconsciente a través de la asociación libre.

A diferencia de los métodos que se basan en ejercicios, entrenamiento o aprendizaje (como las técnicas conductuales) o de las explicaciones en el plano cognitivo, el psicoanálisis se cuenta entre las técnicas de descubrimiento o develación que intentan que el paciente logre una comprensión profunda de las circunstancias (generalmente inconscientes) que han dado origen a sus afecciones, o son la causa de sus sufrimientos o malestares psíquicos.

Aunque frecuentemente se asocia esto a la introspección, constituye un malentendido esperar como objetivo esencial de la terapia psicoanalítica una comprensión racional acerca de las relaciones causales. Se trata más bien de lograr una reestructuración de más amplio alcance de la personalidad, muy especialmente de la vida afectiva y particularmente en aquellas áreas que contribuyen y mantienen la formación de síntomas, o de formas defensivas que causan daño o malestar.

El psicoanálisis clásico se desarrolla durante algunos años con una frecuencia de tres a cinco veces por semana. En el setting clásico el paciente se recuesta en un diván y habla, en lo posible sin censura, sobre todo lo que siente, piensa, poniendo en palabras toda ocurrencia que le venga a la mente. Esta técnica se denomina asociación libre y constituye la regla fundamental.

El analista que está sentado tras él, escucha manteniendo una atención parejamente flotante y comunica al paciente sus interpretaciones, hechas en base al material que va apareciendo durante el proceso analítico. El analista entrega estas interpretaciones a su paciente tantas veces como considere conveniente y en las situaciones que decida. En particular el analista captará e interpretará los patrones emocionales y de funcionamiento psíquico, los mecanismos típicos que el paciente repite en la relación con él en forma de transferencia y, básicamente, las formaciones del inconsciente que surjan en el discurrir del analizante a lo largo de su análisis.

Independientemente de las variaciones que existen en las diferentes escuelas posteriores a Freud, donde muchas de ellas modifican este setting o encuadre clásico, el eje central del psicoanálisis como técnica terapéutica es la asociación libre. Desde la época de Freud y hasta la actualidad se le asigna a la llamada "regla técnica fundamental" un carácter demarcatorio entre lo que se llama psicoanálisis y lo que es una terapia diversa de este.

El psicoanálisis como teoría explicativa

El psicoanálisis es una teoría sobre los procesos psíquicos inconscientes, que presenta una concepción ampliada de la sexualidad, de sus relaciones con el acontecer psíquico y su reflejo en lo sociocultural. El supuesto de que existen los procesos, fenómenos y mecanismos psíquicos inconscientes junto al papel de la sexualidad y del llamado complejo de Edipo, que resulta en una diferenciación entre instinto y pulsión; así como la aceptación de la teoría de la

represión y el papel de la resistencia en el análisis constituyen para Freud los pilares fundamentales de su edificio teórico, al punto que sostiene que quien no pueda admitirlos todos no debería contarse entre los psicoanalistas.

Técnica psicoanalítica

Según el psicoanálisis, los síntomas histéricos y neuróticos tienen un origen ligado a conflictos inconscientes, aspectos de los cuales, pese a ser ajenos por completo al consciente del analizado, pugnan por emerger a la conciencia.

El retorno de lo reprimido, resultado de una represión fallida ante la fuerza emergente del material reprimido, es una formación de compromiso, ejemplo de lo cual constituye el síntoma histérico y, en general, el neurótico.

El objetivo de la terapia es vencer las resistencias para que el analizado acceda a las determinaciones inconscientes de sus sentimientos, actitud o conducta. Freud, en una de las oportunidades en las que describe la operación que lleva a cabo la terapia analítica, lo hace en estos términos: *"la rectificación con posterioridad del proceso represivo originario"*.

La regla fundamental de la técnica psicoanalítica es la asociación libre. El analista introduce al paciente en la técnica solicitándole que le comunique todos los pensamientos, ocurrencias, ideas o imágenes que se le pasen por la mente, independientemente de que estos le parezcan absurdos, irrelevantes o comprometedores, sin criticarlos o seleccionarlos.

Al comunicar estos contenidos, el analizado no debe tener en cuenta cuán insignificante, trivial o desagradable le resulten, ya que esto solo expresaría la acción de las resistencias.

El analista por su parte, también debe respetar reglas, particularmente las tres siguientes:

- Escuchar al analizado con una atención parejamente flotante, es decir, sin privilegiar ningún elemento de su discurso, lo que implica que el analista «deje funcionar lo más libremente posible su propia actividad inconsciente y suspenda las motivaciones que habitualmente dirigen la atención». En palabras de Freud, «el analista debe escuchar y no hacer caso de si se fija en algo».
- Mantener una actitud neutral, en cuanto a los valores, es decir, no dirigir la cura en función de un ideal religioso, moral o social, no juzgar, no aconsejar. La posición debe ser igualmente neutral frente a las manifestaciones transferenciales y frente al discurso del paciente, es decir, «no conceder a priori una importancia preferente, en virtud de prejuicios teóricos, a un determinado fragmento o a un determinado tipo de significaciones».
- Observar una actitud de estricta abstinencia, lo que implica que el analista «no satisface las demandas del paciente ni desempeña los papeles que este tiende a imponerle». El sentido de este principio es que la cura debe transcurrir de tal forma que el analizado no se sirva de ella para obtener satisfacciones sustitutivas de sus síntomas.

En cuanto a la interpretación, su función no es propuesta como un enunciado que refiera el material que ofrece el caso a una teoría (como el Complejo de Edipo, la nosología psicoanalítica, las tópicas que representan el aparato psíquico, etc.), sistematizada o no, que incluya la experiencia propia del analista y el consenso de la comunidad analítica, sino algo que se acercaría mucho más a un desciframiento. En este sentido, el psicoanalista Donald Winnicott comenta la importancia de «que el analista no conozca las respuestas, excepto en la medida en que el paciente dé las claves. El analista recoge las claves y hace las interpretaciones».

Los lapsus son actos erróneos para la conciencia, en los que se manifiesta una descarga del inconsciente. Para Freud, expresa un motivo personal relevante, desconocido para la personalidad consciente. A menudo el lapsus no es obvio y se revela solo después de una larga cadena de asociaciones.

Una segunda área explotada por la asociación libre es la de los sueños, considerada la «vía regia al inconsciente». Para el psicoanálisis los sueños son siempre (al menos esto es lo postulado en La interpretación de los sueños) realizaciones de deseos, los cuales generalmente se disfrazan por ser inaceptables para la organización consciente del individuo.

Freud distingue en la estructura del sueño: el contenido manifiesto, que generalmente parece incoherente y sin sentido pero que presenta algún tipo de historia narrativa; y el contenido latente, que se refiere a las asociaciones que se despliegan a partir del sueño manifiesto.

El sueño (la ilación de sus contenidos manifiestos) es una formación producida por el trabajo del sueño que transforma el material latente mediante la condensación, el desplazamiento, el trastorno en su contrario y diversos tratamientos que las representaciones inconscientes reciben, en virtud de su estructura, y que Freud designó como desfiguración onírica.

La dirección del trabajo del análisis es precisamente en sentido contrario al del trabajo del sueño ya que obtiene el contenido latente donde era lo manifiesto. Los sueños son figuraciones capaces de acceder a la conciencia, ya que en esta situación de reposo (el dormir) es cuando la censura se encuentra más relajada y la resistencia se encuentra debilitada. Los anhelos y deseos que tienen prohibido el acceso en los estados conscientes tienen una oportunidad de escaparse tras el velo de la desfiguración onírica.

Freud afirmó que el individuo neurótico, cuyas necesidades eróticas infantiles permanecieron insatisfechas, podrá orientar sus requerimientos libidinosos hacia una nueva persona que surja en su horizonte, siendo muy probable que las dos porciones de su libido (la consciente y la inconsciente) participen en este proceso. Es por lo tanto perfectamente normal y comprensible que una carga de libido se oriente también hacia el psicoanalista. Este proceso da lugar a lo que en psicoanálisis se denomina transferencia.

Cuando se habla de «transferencia» en la terapia, se considera que el paciente transfiere o reedita sobre la figura del analista demandas libidinales experimentadas en la infancia en relación a personas que entonces fueron importantes o significativas.

La transferencia ofrece la oportunidad para poner en acto los conflictos infantiles y estructuras cognoscitivas que condujeron a las represiones y a las distintas formaciones de sus neurosis; y asimismo proporciona al sujeto las condiciones para rectificar esos hechos que tuvieron lugar en la infancia y que, por permanecer inconscientes, se habían mantenido refractarios a sus intentos previos de influir en ellos.

La contratransferencia será aquel conjunto de reacciones inconscientes del analista frente a la persona del analizado y frente a la transferencia. Se le considera un elemento muy importante en el trabajo analítico porque cada uno posee en su propio inconsciente un instrumento con el cual puede interpretar las expresiones del inconsciente en los demás.

Las tópicas

Tópica hace referencia a una "Teoría o punto de vista que supone una diferenciación del aparato psíquico en cierto número de sistemas dotados de características o funciones diferentes y dispuestos en un determinado orden

entre sí, lo que permite considerarlos metafóricamente como lugares psíquicos de los que es posible dar una representación espacial figurada.

Corrientemente se habla de dos tópicos freudianos, la primera en que se establece una distinción fundamental entre inconsciente, preconscious y consciente, y la segunda que distingue tres instancias: el ello, el yo, el superyó.

Primera tópica: consciente, preconscious e inconsciente

La conciencia es la cualidad momentánea que caracteriza las percepciones externas e internas dentro del conjunto de los fenómenos psíquicos.

El término inconsciente se utiliza para connotar el conjunto de los contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia. Está constituido por contenidos reprimidos que buscan regresar a la conciencia o bien que nunca fueron conscientes y su cualidad es incompatible con la conciencia.

El preconscious designa una cualidad de la psique que califica los contenidos que no están presentes en el campo de la conciencia pero pueden devenir en conscientes. Los estados reprimidos son aquellos que no se les puede acceder sin una hipnosis, generalmente son revelaciones a través de imágenes retenidas durante el tiempo de vida de cada individuo.

Segunda tópica: el Ello, el Yo y el Superyó

El Ello es la instancia más antigua y original de la personalidad y la base de las otras dos. Comprende todo lo que se hereda o está presente al nacer, se presenta de forma pura en nuestro inconsciente.

Representa nuestros impulsos o pulsiones más primitivos. Constituye, según Freud, el motor del pensamiento y el comportamiento humano. Opera de acuerdo con el principio del placer y desconoce las demandas de la realidad.

El Superyó es la parte que contrarresta al ello, representa los pensamientos morales y éticos recibidos de la cultura. Consta de dos subsistemas: la "conciencia moral" y el ideal del yo. La "conciencia moral" se refiere a la capacidad para la autoevaluación, la crítica y el reproche. El ideal del yo es una autoimagen ideal que consta de conductas aprobadas y recompensadas.

El Yo es una parte del ello modificada por su proximidad con la realidad y surge a fin de cumplir de manera realista los deseos y demandas del ello de acuerdo con el mundo exterior, a la vez que trata de conciliarse con las exigencias del superyó. El yo evoluciona a partir del ello y actúa como un intermediario entre este y el mundo externo.

El yo sigue al principio de realidad, satisfaciendo los impulsos del ello de una manera apropiada en el mundo externo. Utiliza el pensamiento realista característico de los procesos secundarios. Como ejecutor de la personalidad, el yo tiene que medir entre las tres fuerzas que le exigen: las del mundo de la realidad, las del ello y las del superyó, el yo tiene que conservar su propia autonomía por el mantenimiento de su organización integrada.

Los papeles específicos desempeñados de las entidades ello, yo y superyó no siempre son claros, se mezclan en demasiados niveles. La personalidad consta según este modelo de muchas fuerzas diversas en conflicto inevitable.

Mecanismos de defensa

Freud define la represión como una operación cuya esencia consiste en rechazar y mantener alejados de la consciencia determinados elementos que resultarían dolorosos o inaceptables para el yo. La pulsión, cuya satisfacción por si misma produciría placer, conlleva el peligro de producir displacer por los problemas que acarrearía el no satisfacer otras exigencias, igualmente internas, pero que constituyen las instancias psíquicas (superyoicas) representantes de las exigencias morales.

Estos pensamientos o ideas tienen para Freud un contenido sexual. La represión se origina en el conflicto psíquico que se produce por el enfrentamiento de exigencias internas contrarias entre un deseo que reclama imperativamente su satisfacción y las prohibiciones morales.

En un sentido más general y menos estricto, la palabra «represión» fue utilizada también por Freud como sinónimo de «defensa», en tanto se refiere a ella como prototipo de otras operaciones y mecanismos defensivos, mediante los cuales el yo se protege del dolor o displacer que causa este conflicto, «reprimiendo» el deseo inconsciente.

En los sueños opera la condensación. Varios elementos presentes en el sueño latente se conjugan, se unen en un mismo elemento; pueden ser fragmentos de imágenes, frases o trozos de ideas. Estos fragmentos de vivencias siempre estarán unidos de alguna forma por elementos comunes, que los relacionan y aparecen durante el análisis por medio de la asociación libre.

Un ejemplo de condensación se da cuando soñamos con una persona que reúne rasgos de diferentes personas, a veces se presenta como una persona determinada y de pronto se convierte o desempeña el papel de alguna otra más.

El desplazamiento, que también se presenta en los sueños, pero que corresponde a una de las operaciones que el psicoanálisis describe para la formación de síntomas neuróticos, consiste en la separación o desprendimiento del afecto (la intensidad, la importancia y la cantidad de afecto) que está ligado a una idea o representación y que se desplaza hacia otras representaciones. De esta manera puede parecer como importante algún elemento que en realidad es superfluo y, por el contrario, recordar de forma imprecisa y sin importancia elementos que originalmente la tenían, pero que por esta vía han quedado desprovistos de su monto de afecto original. El desplazamiento es el proceso

que más influye en ocultar el sentido latente del sueño. Cuanto más confuso y oscuro es un sueño, más ha sido influido por el desplazamiento.

El desarrollo libidinal

El psicoanálisis emplea el término pulsión (impulso que tiende a la consecución de un fin) para el estudio del comportamiento humano. Se denomina pulsión a las fuerzas derivadas de las tensiones somáticas en el ser humano, y las necesidades del ello; en este sentido las pulsiones se ubican entre el nivel somático y el nivel psíquico.

La pulsión es un impulso que se inicia con una excitación corporal (estado de tensión), y cuya finalidad última es precisamente la supresión de dicha tensión.

Hay dos tipos de pulsiones, la pulsión sexual o de vida (*Eros*) y la pulsión de muerte (*Thánatos*). Para el psicoanálisis el impulso sexual tiene unas acotaciones muy superiores a lo que habitualmente se considera como sexualidad. La libido es la energía pulsional, y puede presentar diferentes alternativas según esté dirigida a los objetos (libido objetal), o bien se dirija al propio Yo (libido narcisista).

El **psicoanálisis** establece una serie de fases a través de las cuales se verifica el desarrollo del sujeto. Desde el punto de vista de dichas fases, los conflictos psíquicos - y su posibilidad de resolución- dependerán del estancamiento de una fase (fijación) o del retorno a una fase precedente (regresión).

Freud distinguió a partir de 1915 diversos momentos y "dimensiones" de una pulsión:

- La fuente que tiene su origen en lo somático y que se traduce por una tensión, una suerte de impulso (en alemán: Drang).
- El Drang mismo, es decir la tensión interior que se traduciría en Trieb (pulsión).

- La meta que se puede encontrar en un estado pasivo o activo.
- El "objeto" de la pulsión, que en lo real es un medio, un medio bastante accesorio ya que solo sirve para disminuir temporalmente la tensión inherente a la pulsión.

Técnicas del Psicoanálisis

1. Asociación libre: El psicoanálisis emplea una serie de técnicas para ayudar al paciente a sacar a flote conflictos que ha reprimido. El terapeuta asocia lo que el paciente ha verbalizado.
2. Resistencia: Surgen bloqueos que prácticamente se levantan implacables frente a los pensamientos que supuestamente fluyen con libertad.
3. Análisis de sueños: Técnica analítica clásica donde el terapeuta guía al paciente para que recuerde sus sueños a fin de luego analizarlos.
4. Transferencia: La forma en como los pacientes se comportan de una manera demasiado emocional y poco realista hacia su terapeuta.
5. Contratransferencia: Son los sentimientos del analista hacia el paciente.
6. Abstinencia: El paciente encuentra muy pocas satisfacciones sustitutivas para sus síntomas. No gratificar al paciente, no compensarle lo que le falta, porque esto sería fomentar el síntoma. No debe elogiar al paciente, sino preguntarle acerca de su percepción, buscar el porqué de esas necesidades.
7. Sugestión: Consiste en la capacidad terapéutica de convencer al paciente a través de elementos afectivos. Dinámicamente los elementos que más juegan en la sugestión son la identificación y la proyección del superyó. La sugestión es la base de la hipnosis. En el modelo psicoanalítico básico, se encuentran elementos de sugestión en el pacto y en el encuadre, provistos de ciertos aspectos ritualísticos que movilizan emociones e idealizaciones relacionadas con la transferencia positiva.
8. Persuasión: Reside en transmitir a un paciente la convicción de algo que el terapeuta ha entendido sobre él, mediante la utilización de mecanismos

predominantemente intelectuales. En lo que al psicoanálisis concierne, hay elementos de persuasión en toda interpretación, por neutral que pretenda ser; además, el encuadre proporciona la oportunidad de crear y fomentar el yo observador del paciente. Podemos considerar este mecanismo como el uso de técnica de terapia cognitiva.

9. Abreacción o catarsis: La catarsis implica descarga emocional y corresponde al recuerdo más o menos explosivo de una situación, acompañado de sus componentes afectivos. La catarsis y la abreacción son sinónimos y básicas en el psicoanálisis y en cualquier tratamiento. Es obvio que proporciona al paciente posibilidades de desahogo. En el psicoanálisis, dista de ser suficiente, dado que, si bien descarga en algo el conflicto dinámico, éste se vuelve a cargar. La descarga del conflicto por sí sola no implica automáticamente la resolución de éste.
10. Clarificación: Es la traducción (sin metabolización) de los contenidos del paciente integrando elementos conscientes y preconscientes, sin apelar a lo inconsciente ni al manejo de la transferencia. En general, se utiliza al inicio del psicoanálisis individual o durante más tiempo en una TERAPIA DE PAREJA que facilita y recrea una comunicación.

8. Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y el poder de la mente

“Si ves que a ti no te importa la sonrisa: sé generoso y da la tuya porque nadie tiene tanta necesidad de la sonrisa como quien no sabe reír”.

Charlie Chaplin

La conducta humana, como expresión concreta de la personalidad, es la proyección de todo el entramado que tiene lugar en su interior, ante la interacción de la persona con su medio social, y en ella coexisten niveles conscientes e inconscientes, predominando en la mayoría de las oportunidades, el primero; por ende, cuando actuamos, por ser seres humanos, nuestras acciones discurren en un entorno social, donde se produce la comunicación que implica no sólo intercambio de información, sino de afectos y de influencia recíproca o regulativa.

Como consecuencia, acorde a las diferencias individuales, hay quien tiene un mayor o menor éxito en su desempeño social y por ello se autoevalúa o se le evalúa de poseer mejores o peores capacidades para la realización de determinada actividad.

La inteligencia, como sinónimo de capacidad intelectual, entre otras definiciones, se considera como “la habilidad de una persona para aprender y recordar información, reconocer conceptos y sus relaciones, y aplicar la información a sus propias conductas en forma adaptativa”.

En su primera parte se enfatizan los aspectos cognitivos, como sabemos por lo señalado con antelación en relación al carácter unitario y a la vez diverso de la personalidad, estos son facilitados u obstaculizados por la afectividad y la motivación que simultanee el desarrollo de esta habilidad, no limitándose a los conocimientos o a la solución de problemas académicos, sino a la de la vida cotidiana, entre los que se encuentran las relaciones intra e interpersonales.

La inteligencia vista de esa forma, es conceptualizada con una amplitud tal que va más allá del rendimiento intelectual en tareas de este tipo y que en muchos de los casos se mide a través del llamado C.I. o cociente intelectual, que emplean los tests psicológicos; pero que no aseguran el éxito de quienes obtienen elevadas calificaciones ni el fracaso de quienes están por debajo.

Thorndike (1920) se refirió a la inteligencia social, pero su planteamiento no fue promovido por existir un mayor interés por lo cognitivo. Gardner (1983) desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples y expuso seis modelos diferentes, entre los que se encuentra la personal, vinculada al atributo sobresaliente, observado en algunas personas que realizan actividades que conllevan el establecimiento de relaciones interpersonales que le permiten notar las diferencias individuales en los demás y responder adecuadamente a ellas, además de las sostenidas consigo mismas, en virtud de las cuales la persona tiene conciencia de sus propios sentimientos.

Salovey y Mayer (1990) retomaron a Thorndike y englobaron en su concepto, la habilidad de controlar sus propias emociones y la de los demás, la de discriminar entre ellas y utilizar la información que éstas proporcionan para guiar el pensamiento y las acciones, y a ellos se les atribuye la aparición del constructo inteligencia emocional, que años posteriores ha continuado desarrollando Goleman (1996) y en el que se incluye:

1. Conocer las propias emociones.
2. Manejar o controlar las emociones.
3. Motivarse uno mismo en la consecución de una meta, regulando para ello las emociones que se vayan presentando en el camino.
4. Reconocer las emociones en los demás y que permiten las relaciones interpersonales empáticas.
5. Capacidad para relacionarse con los demás e influir sobre estos, desarrollando la habilidad para la competencia social.

Que como se destaca, resulta una habilidad centrada en hacer más viable las relaciones sociales, a través del manejo “inteligente” de las emociones.

Esta propuesta de Goleman aclara por ejemplo, cómo profesionales de la salud, considerados inteligentes por su preparación, son incapaces de establecer y sostener una adecuada relación con los pacientes, restándole esto prestigio, o de ser capaces de encerrarse en un ridículo mutismo con sus compañeros de sala, por no habersele dado la razón a algunas de sus apreciaciones en la discusión de caso.

La inteligencia emocional, tal y como está concebida, la vemos como una manifestación de la “unidad funcional de lo afectivo y de lo cognitivo ‘formado en su nivel superior por la relación de los motivos esenciales de la personalidad y el pensamiento- es la base funcional del poderoso sistema autorregulador integrado por los motivos que constituyen tendencias orientadoras de la personalidad y las distintas formaciones psicológicas complejas en que se expresan estas”.

Deben verse como habilidades absolutas en su expresión, pues si retomamos los ejemplos citados, las mismas personas no siempre actúan igual en las mismas circunstancias y con todas las personas que le rodean, luego aquí se refleja la relatividad de las conductas determinadas por la dinámica motivacional y las restantes cualidades personológicas del sistema.

¿Cómo autoevaluarnos, si hasta ahora hemos sido incapaces o desinteresados en hacerlo a través de los resultados de nuestras actividades cotidianas, o porque nadie se haya atrevido a acercarse a nosotros y señalárnoslo?. Cuando se es un profesional de la salud debemos formar y desarrollar habilidades como el rapport y la empatía, todas muy vinculadas con los procesos afectivos y que contribuyen a adoptar la actitud terapéutica que debe mantenerse en toda

etapa de la entrevista médica, y por tanto, debemos autoanalizar si actuamos con inteligencia emocional o no para cumplir con una de las principales metas que se deben alcanzar.

Teoría de las inteligencias múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo de concepción de la mente propuesto en 1983 por Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard. Para él, la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe diferentes capacidades específicas, sino una red de conjuntos autónomos, relativamente interrelacionados.

Para Gardner, la inteligencia es un potencial biopsicológico de procesamiento de información que se puede activar en uno o más marcos culturales para resolver problemas o crear productos que tienen valor para dichos marcos.

Indica que las inteligencias no son algo que se pueda ver o contar: son potenciales —es de suponer que neurales— que se activan o no en función de los valores de una cultura determinada, de las oportunidades disponibles en esa cultura y de las decisiones tomadas por cada persona y/o su familia, sus enseñantes y otras personas.

Tipos de inteligencia

Howard Gardner defiende que, así como hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencias.

Tomó la decisión de escribir acerca de las «Inteligencias Múltiples»: «Múltiples» para resaltar el número desconocido de capacidades humanas, e “inteligencias” para subrayar que estas capacidades son tan fundamentales como las que tradicionalmente detecta el Cociente Intelectual (CI).

Gardner menciona que los seres humanos poseen una gama de capacidades y potenciales —inteligencias múltiples— que se pueden emplear de muchas

maneras productivas, tanto juntas como por separado. Y el conocimiento de las múltiples inteligencias ofrece la posibilidad de poder desplegar con la máxima flexibilidad y eficacia en el desempeño de las distintas funciones definidas por cada sociedad.

De este modo la Teoría de las Inteligencias Múltiples se desarrolló con el objetivo de describir la evolución y la topografía de la mente humana, y no como un programa para desarrollar un cierto tipo de mente o para estimular un cierto tipo de ser humano.

Inteligencia lingüística

La función del lenguaje es universal, y su desarrollo en los niños es sorprendentemente similar en todas las culturas. Incluso en el caso de personas sordas a las que no se les ha enseñado explícitamente una lengua de señas, a menudo independientemente de una cierta modalidad en ello, tienen dificultades para construir frases más sencillas. Al mismo tiempo, otros procesos mentales pueden quedar completamente ilesos.

Capacidades implicadas - Capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura, al hablar y escuchar.

Habilidades relacionadas - Hablar y escribir eficazmente. Memoria, buena dicción.

Perfiles profesionales - Líderes políticos o religiosos, oradores, poetas, escritores, etc.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Debates, escribir diarios, lectura oral, presentaciones, libros, computadoras, grabadoras, entre otras.

Inteligencia lógico-matemática

En los seres humanos dotados de esta forma de inteligencia, el proceso de resolución de problemas abstractos a menudo es extraordinariamente rápido: el matemático y científico en general competente maneja simultáneamente muchas variables y crea numerosas hipótesis que son evaluadas sucesivamente y, posteriormente, son aceptadas o rechazadas.

Es importante puntualizar la naturaleza no verbal de la inteligencia matemática así como del resto de inteligencias excepto, claramente, en lo que respecta a muchos aspectos de la inteligencia lingüístico-verbal. En efecto, es posible construir la solución del problema antes de que esta sea articulada.

Se manifiesta por la facilidad en la elaboración de cuestiones que involucren cálculos, por la capacidad de percibir la geometría en los espacios recorridos y por la satisfacción expresa en la solución de problemas lógicos. Se percibe también en la sensibilidad y capacidad para discernir patrones numéricos o lógicos y para manipular largas cadenas de raciocinio. Alcanza su mayor potencia en la adolescencia y el inicio de la edad adulta, pero puede estimularse desde la infancia en cualquier disciplina del currículo escolar.

Capacidades implicadas - Capacidad para identificar modelos abstractos en el sentido estrictamente matemático, calcular numéricamente, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.

Perfiles profesionales - Economistas, ingenieros, científicos, matemáticos, contadores, etc.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Resolución de problemas abstractos, cálculos mentales, juego con números, calculadoras, entrevistas cuantitativas, etc.

Inteligencia espacial o visual

La resolución de problemas espaciales se aplica a la navegación y al uso de mapas como sistema notacional. Otro tipo de solución a los problemas espaciales, aparece en la visualización de un objeto visto desde un ángulo diferente y en el juego del ajedrez. También se emplea este tipo de inteligencia en las artes visuales.

Aspectos biológicos - El hemisferio derecho (en las personas diestras) demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial. Las lesiones en la región posterior derecha provocan daños en la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras o escenas o para apreciar pequeños detalles.

Los pacientes con daño específico en las regiones del hemisferio derecho, intentarán compensar su deficiencia espacial con estrategias lingüísticas: razonarán en voz alta, para intentar resolver una tarea o bien se inventarán respuestas. Pero las estrategias lingüísticas no parecen eficientes para resolver tales problemas.

Las personas ciegas son un claro ejemplo de la distinción entre inteligencia espacial y perspectiva visual. Un ciego puede reconocer ciertas formas a través de un método indirecto, pasar la mano a lo largo de un objeto, por ejemplo, construye una noción diferente a la visual de longitud. Para el invidente, el sistema perceptivo de la modalidad táctil corre en paralelo a la modalidad visual de una persona visualmente normal. Por lo tanto, la inteligencia espacial sería independiente de una modalidad particular de estímulo sensorial.

Capacidades implicadas - Capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos.

Habilidades relacionadas - Realizar creaciones visuales y visualizar con precisión.

Perfiles profesionales - Artistas, fotógrafos, arquitectos, diseñadores, publicistas, etc.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Actividades artísticas, mapas mentales, visualizaciones, metáforas, vídeos, gráficos, mapas, juegos de construcción, etc.

Inteligencia musical

Los datos procedentes de diversas culturas hablan de la universalidad de la noción musical. Incluso, los estudios sobre el desarrollo infantil sugieren que existe habilidad natural y una percepción auditiva (oído y cerebro) innata en la primera infancia hasta que existe la habilidad de interactuar con instrumentos y aprender sus sonidos, su naturaleza y sus capacidades.

Aspectos biológicos - Ciertas áreas del cerebro, más difusas que las del lenguaje y situadas generalmente en el hemisferio derecho, desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. En ciertos casos de lesiones cerebrales, existe evidencia de "amusia" (pérdida de capacidad musical).

Capacidades implicadas - Capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos así como analizar sonido en general.

Habilidades relacionadas - Crear y analizar música.

Perfiles profesionales - Músicos, compositores, críticos musicales, etc.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Cantar, tocar instrumentos, escuchar música, asistir a conciertos, cintas de música, etc.

Inteligencia corporal-cinestésica

La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia obvia para la especie; en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. El movimiento del cuerpo sigue un desarrollo claramente definido en los niños y no hay duda de su universalidad cultural.

La consideración del conocimiento cinético corporal como "apto para la solución de problemas" puede ser menos intuitiva; sin embargo, utilizar el cuerpo para expresar emociones (danza), competir (deportes) o crear (artes plásticas), constituyen evidencias de la dimensión cognitiva del uso corporal.

Aspectos biológicos: El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto. En los diestros, el dominio de este movimiento se suele situar en el hemisferio izquierdo. La habilidad para realizar movimientos voluntarios puede resultar dañada, incluso en individuos que puedan ejecutar los mismos movimientos de forma refleja o involuntaria. La existencia de apraxia específica constituye una línea de evidencia a favor de una inteligencia cinética.

Capacidades implicadas: Capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.

Habilidades relacionadas: Utilizar las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

Perfiles profesionales: Escultores, cirujanos, actores, modelos, bailarines, deportistas, etc.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Manuales, teatro, danza, relajación, materiales táctiles, deportes, etc.

Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Las personas que poseen una inteligencia intrapersonal notable poseen modelos viables y eficaces de sí mismos. Pero al ser esta forma de inteligencia la más privada de todas, requiere otras formas expresivas para que pueda ser observada en funcionamiento.

La inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás; la intrapersonal, en cambio, permite comprenderse mejor y trabajar con uno mismo. En el sentido individual de uno mismo, es posible hallar una mezcla de componentes intrapersonal e interpersonales.

El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a una persona y qué es. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos.

Aspectos biológicos - Los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de la personalidad, los daños en el área inferior de los lóbulos frontales pueden producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la parte superior tienden a producir indiferencia, languidez y apatía (personalidad depresiva).

Entre los afásicos que se han recuperado lo suficiente como para describir sus experiencias se han encontrado testimonios consistentes: aunque pueda haber existido una disminución del estado general de alerta y una considerable depresión debido a su estado, el individuo no se siente a sí mismo una persona

distinta, reconoce sus propias necesidades, carencias, deseos e intenta atenderlos lo mejor posible.

Capacidades implicadas - Capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio.

Habilidades relacionadas - Meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

Perfiles profesionales - Individuos maduros que tienen un autoconocimiento rico y profundo.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Instrucción individualizada, actividades de autoestima, redacción de diarios, proyectos individuales, meditación, entre otros.

Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal se constituye a partir de la capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones. Esta inteligencia le permite a un adulto hábil, leer las intenciones y los deseos de los demás, aunque se los hayan ocultado. Esta capacidad se da de forma muy sofisticada en los líderes religiosos, políticos, terapeutas y maestros. Esta forma de inteligencia no depende necesariamente del lenguaje.

Aspectos biológicos - Todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. Los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, aunque otras formas de la resolución de problemas puedan quedar inalteradas: una persona no es la misma después de la lesión.

La evidencia biológica de la inteligencia interpersonal abarca factores adicionales que, a menudo, se consideran excluyentes de la especie humana:

1. La prolongada infancia de los primates, que establece un vínculo estrecho con la madre, favorece el desarrollo intrapersonal.
2. La importancia de la interacción social entre los humanos que demandan participación y cooperación. La necesidad de cohesión al grupo, de liderazgo, de organización y solidaridad, surge como consecuencia de la necesidad de supervivencia.

Capacidades implicadas - Trabajar con gente, ayudar a las personas a identificar y superar problemas.

Habilidades relacionadas - Capacidad para reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

Perfiles profesionales - Administradores, docentes, psicólogos, terapeutas y abogados.

Actividades y materiales de enseñanza que se podrían emplear para desarrollar esta inteligencia - Aprendizaje cooperativo, tutorías, juegos de mesa, materiales para teatro, etc.

Inteligencia naturalista

En 1995, se añadió este tipo de inteligencia. Esta inteligencia la utilizamos cuando observamos la naturaleza o los elementos que se encuentran a nuestro alrededor. Se describe como la competencia para percibir las relaciones que existen entre varias especies o grupos de objetos y personas, así como reconocer y establecer si existen distinciones y semejanzas entre ellos.

Los naturalistas suelen ser hábiles para observar, identificar y clasificar a los miembros de un grupo o especie, e incluso, para descubrir nuevas especies. Su

campo de observación más afín es el mundo natural, donde pueden reconocer flora, fauna y utilizar productivamente sus habilidades en actividades de caza, ciencias biológicas y conservación de la naturaleza, pero puede ser aplicada también en cualquier ámbito del saber y la cultura.

En realidad, todos aplicamos la inteligencia naturalista al reconocer plantas, animales, personas o elementos de nuestro entorno natural. Las interacciones con el medio físico nos ayudan a desarrollar la percepción de las causas y sus efectos y los comportamientos o fenómenos que puedan existir en el futuro; como por ejemplo la observación de los cambios climáticos que se producen en el transcurso de las estaciones del año y su influencia entre los humanos, los animales y las plantas.

Una forma de desarrollar esta inteligencia es observando cada detalle de nuestra naturaleza y estar más en contacto con ella por medio de exploraciones y excursiones para conocer más los elementos de nuestro planeta. Existen personas que se encargan de experimentar y observar nuestro entorno natural, son los biólogos, ambientalistas, entre otros, quienes también defienden la naturaleza.

Gardner postula que este tipo de inteligencia debió tener su origen en las necesidades de los primeros seres humanos, ya que su supervivencia dependía, en gran parte, del reconocimiento que hicieran de especies útiles y perjudiciales, de la observación del clima y sus cambios y de ampliar los recursos disponibles para la alimentación. Obviamente el origen del resto de las inteligencias es igualmente remoto.

Las emociones y el desarrollo mental del siglo XXI

En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica, e incluye reacciones de conducta como la agresividad

o el llanto. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

“El cerebro utiliza un método simple pero muy ingenioso para registrar con especial intensidad los recuerdos emocionales, ya que los mismos sistemas de alerta neuroquímicos que preparan al cuerpo para reaccionar ante cualquier amenaza —luchando o escapando— también se encargan de grabar vívidamente este momento en la memoria. En caso de estrés o de ansiedad, o incluso en el caso de una intensa alegría, un nervio que conecta el cerebro con las glándulas suprarrenales (situadas encima de los riñones), estimulando la secreción de las hormonas adrenalina y noradrenalina, disponiendo así al cuerpo para responder ante una urgencia. Estas hormonas activan determinados receptores del nervio vago, encargado, entre otras muchas cosas, de transmitir los mensajes procedentes del cerebro que regulan la actividad cardíaca y, a su vez, devuelve señales al cerebro, activado también por estas mismas hormonas. Y el principal receptor de este tipo de señales son las neuronas de la amígdala que, una vez activadas, se ocupan de que otras regiones cerebrales fortalezcan el recuerdo de lo que está ocurriendo”.

(Daniel Goleman. Inteligencia Emocional. P. 18)

Desarrollo emocional humano

Según Bisquerra (2006), el desarrollo de las emociones en el ser humano presenta las siguientes etapas:

- *Primeros meses:* Desde los primeros meses, el bebé tiene la capacidad de reconocer emociones positivas y negativas. Es preciso considerar que la experimentación de las emociones es previa a la capacidad de expresarlas.

- *Niñez:* Hacia los 2 años, son capaces de demostrar empatía, es decir, reflejar el sentimiento del otro sin necesariamente comprenderla. Mientras que, aproximadamente a los 4 años, pueden reconocer las emociones básicas, y también entienden cómo estos sentimientos generan diferentes respuestas.
- *Adolescencia:* En esta etapa se enfatiza la parte social en el reconocimiento de emociones, en ese sentido se va desarrollando la autovaloración a partir de la interacción con los demás. Adicionalmente, ya consideran que todas las emociones son aceptables, las diferentes respuestas o reacciones que provocan las emociones pueden ser buenas o malas; es por eso que, entre los 11 y 15 años, se reconocen las emociones propias y las de otras personas, así como las reglas de expresión; sin embargo, en esta etapa, se experimentan problemas en el manejo de las emociones.
- *Adulthood:* En la adultez, ya se espera que el sujeto tenga la capacidad de identificar y reconocer las emociones propias y las ajenas, así como ejercer control adecuado de estas, teniendo en consideración la inteligencia emocional.

En síntesis, con el paso de la edad, se generan diversos cambios de las emociones, y estos impactan sobre la concepción del sí mismo y el entorno. En ese sentido, durante el desarrollo emocional, la cultura y la sociedad tienen gran influencia en las emociones, ya que regulan su expresión.

“Habitualmente, las áreas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales. Recordemos que el camino nervioso más largo de los que sigue la información sensorial procedente del tálamo, no va a la amígdala sino al neocórtex y a sus muchos centros para asumir y dar sentido a lo que se percibe. Y esa información y nuestra respuesta correspondiente las coordinan los lóbulos prefrontales, la sede de la planificación y de la organización de acciones tendentes a un objetivo determinado,

incluyendo las acciones emocionales. En el neocórtex, una serie de circuitos registra y analiza esta información, la comprende y organiza gracias a los lóbulos prefrontales, y si, a lo largo de ese proceso, se requiere una respuesta emocional, es el lóbulo prefrontal quien la dicta, trabajando en equipo con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional”. (DANIEL GOLEMAN. INTELIGENCIA EMOCIONAL. P. 20)

Las emociones y el pensamiento (Según Daniel Goleman)

Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas relacionadas con ella) y el neocórtex constituyen el centro de gravedad de las luchas y de los tratados de cooperación existentes entre el corazón y la cabeza, entre los pensamientos y los sentimientos.

Esta vía nerviosa, en suma, explicaría el motivo por el cual la emoción es algo tan fundamental para pensar eficazmente, tanto para tomar decisiones inteligentes como para permitimos simplemente pensar con claridad. Consideremos el poder de las emociones para obstaculizar el pensamiento mismo. Los neurocientíficos utilizan el término «memoria de trabajo» para referirse a la capacidad de la atención para mantener en la mente los datos esenciales para el desempeño de una determinada tarea o problema (ya sea para descubrir los rasgos ideales que uno busca en una casa mientras hojea folletos de inmobiliarias como para considerar los elementos que intervienen en una de las pruebas de un test de razonamiento).

La corteza prefrontal es la región del cerebro que se encarga de la memoria de trabajo. Pero, como acabamos de ver, existe una importante vía nerviosa que conecta los lóbulos prefrontales con el sistema límbico, lo cual significa que las señales de las emociones intensas —ansiedad, cólera y similares— pueden ocasionar parásitos neurales que saboteen la capacidad del lóbulo prefrontal para mantener la memoria de trabajo. Éste es el motivo por el cual, cuando

estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no puedo pensar bien» y también permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Este déficit no los registra siempre los tests que miden el CI, aunque pueden ser determinados por análisis neuropsicológicos más precisos y colegidos de la continua agitación e impulsividad del niño. En un estudio llevado a cabo con alumnos de escuelas primarias que, a pesar de tener un CI por encima de la media, mostraban un pobre rendimiento académico, las pruebas neuropsicológicas determinaron claramente la presencia de un desequilibrio en el funcionamiento de la corteza frontal.

Se trataba de niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, que parecían tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido. El cerebro emocional, completamente separado de aquellas regiones del cerebro cuantificadas por las pruebas corrientes del CI, controla igualmente la rabia y la compasión.

Se trata de circuitos emocionales que son esculpidos por la experiencia a lo largo de toda la infancia y que no deberíamos dejar completamente en manos del azar. También hay que tener en cuenta el papel que desempeñan las emociones hasta en las decisiones más «racionales».

En su intento de comprensión de la vida mental, el doctor Antonio Damasio, un neurólogo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Iowa, ha llevado a cabo un meticuloso estudio de los daños que presentan aquellos pacientes que tienen lesionadas las conexiones existentes entre la amígdala y el lóbulo prefrontal. En tales pacientes, el proceso de toma de decisiones se encuentra

muy deteriorado aunque no presenten el menor menoscabo de su CI o de cualquier otro tipo de habilidades cognitivas.

Pero, a pesar de que sus capacidades intelectuales permanezcan intactas, sus decisiones laborales y personales son desastrosas e incluso pueden obsesionarse con algo tan nimio como concertar una cita. Según el doctor Damasio, el proceso de toma de decisiones de estas personas se halla deteriorado porque han perdido el acceso a su aprendizaje emocional.

En este sentido el circuito de la amígdala prefrontal constituye una encrucijada entre el pensamiento y la emoción, una puerta de acceso a los gustos y disgustos que el sujeto ha adquirido en el curso de la vida. Separadas de la memoria emocional de la amígdala, las valoraciones realizadas por el neocórtex dejan de desencadenar las reacciones emocionales que se le asociaron en el pasado y todo asume una gris neutralidad. En tal caso, cualquier estímulo, ya se trate de un animal favorito o de una persona detestable, deja de despertar atracción o rechazo; esos pacientes han «olvidado» todo aprendizaje emocional porque han perdido el acceso al lugar en el que éste se asienta, la amígdala. Estas averiguaciones condujeron al doctor Damasio a la conclusión contraintuitiva de que los sentimientos son indispensables para la toma racional de decisiones, porque nos orientan en la dirección adecuada para sacar el mejor provecho a las posibilidades que nos ofrece la fría lógica.

Mientras que el mundo suele presentarnos un desbordante despliegue de posibilidades (¿En qué debería invertir los ahorros de mi jubilación? ¿Con quién debería casarme?), el aprendizaje emocional que la vida nos ha proporcionado nos ayuda a eliminar ciertas opciones y a destacar otras. Es así cómo —arguye el doctor Damasio— el cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón.

En la danza entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Y del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación.

En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos. Por ello no es el CI lo único que debemos tener en cuenta, sino que también deberemos considerar la inteligencia emocional.

De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex, entre la amígdala y los lóbulos prefrontales, exige la participación armónica entre ambos. Sólo entonces podremos hablar con propiedad de inteligencia emocional y de capacidad intelectual.

Esto vuelve a poner sobre el tapete el viejo problema de la contradicción existente entre la razón y el sentimiento. No es que nosotros pretendamos eliminar la emoción y poner la razón en su lugar —como quería Erasmo—, sino que nuestra intención es la de descubrir el modo inteligente de armonizar ambas funciones. El viejo paradigma proponía un ideal de razón liberada de los impulsos de la emoción, El nuevo paradigma, por su parte, propone armonizar la cabeza y el corazón. Pero, para llevar a cabo adecuadamente esta tarea, deberemos comprender con más claridad lo que significa utilizar inteligentemente las emociones.

LA INTEGRACIÓN SOCIAL, EL DESARROLLO, LA MENTE Y LA CONCIENCIA HUMANA

A través de la vida comprendemos que la base de nuestro propósito, se conjuga en la capacidad de uso y racionalización de nuestro pensamiento, ideas y formas de proyectarnos en el medio donde vivimos. La connotación social, desde el marco individual hasta el lanzamiento sociológico de lo colectivo, es fundamental para el pleno desarrollo psíquico del hombre, quien cambia y a su vez contribuye a los cambios incuestionables del medio en el que vive. La inclusión de nuevas tecnologías de comunicación, transporte, digitalización, alimentación y aún en el ámbito psicológico, deben ser parte del proceso de transformación *positivo* de la acción de los seres humanos. El desarrollo se aprobará en condiciones de positividad y avance para la preservación de la propia especie, por el contrario será negado por el hombre. En el accionar de nuestras mentes se harán realidad todas las cosas; aun no teniendo idea del potencial oculto debajo de nuestras neuronas.

Índice

Contenido

Prólogo	5
1. Lo esencial de lo maravilloso	7
La era de la información, la comunicación y la propaganda	8
2. La Psicología en el siglo XXI	11
El Conductismo	11
La Psicología humanista	11
El Psicoanálisis	12
El Cognitivismo	12
El asociacionismo.....	12
El funcionalismo	13
Las funciones psicológicas	13
3. Psicología del aprendizaje	16
El conductismo.....	16
El constructivismo (cognitivismo)	18
Etapas del desarrollo del cognitivismo: la hipótesis cognitivista y conexionista	19
La experiencia	20
A priori y a posteriori.....	20
La psicología del aprendizaje y los desafíos del siglo XXI	21
4. La comunicación	23
La comunicación verbal, no verbal y escrita	24
Comunicación no verbal.....	24
Comunicación verbal.....	25
Comunicación escrita.....	26
Elementos básicos de la comunicación	26
Funciones de la comunicación	28
La Teoría de la Comunicación.....	29

5. Conceptos de Psicología aplicados al siglo XXI. Cambios y transformaciones en la mente humana	30
Evolución o involución de la mente humana. Aplicación de los conceptos enunciados por el Dr. Anibal Thomas Alfonso Corchete en su ensayo <i>Categoría de Orden Universal</i> (Adaptación "Ciencias, Filosofía y Religión")	31
La manipulación mental	36
El control mental.....	39
Control social	41
Prejuicio cognitivo	41
Lavado mental	42
6. El dominio de la mente	44
El método del control mental	44
Técnicas de control y sus propósitos. Movimientos sectarios.....	45
¿Cómo acceder a la mente de otra persona?	54
Leer la mente de una persona y conocer qué piensa	56
Pasos para leer la mente de una persona a través de sus ojos	62
La forma más efectiva para leer la mente de otras personas	63
La manipulación psicológica	72
La evidencia psicológica del proceso de enamoramiento	75
7. El Psicoanálisis en el siglo XXI. Sigmund Freud.....	78
El psicoanálisis como método de investigación	79
El psicoanálisis como terapia	80
El psicoanálisis como teoría explicativa	81
Técnica psicoanalítica	82
Las tópicas	85
Mecanismos de defensa	87
El desarrollo libidinal	89
Técnicas del Psicoanálisis.....	90
8. Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y el poder de la mente	92
Teoría de las inteligencias múltiples	95

Tipos de inteligencia.....	95
Inteligencia lingüística	96
Inteligencia lógico-matemática	97
Inteligencia espacial o visual.....	98
Inteligencia musical	99
Inteligencia corporal-cinestésica	100
Inteligencia intrapersonal.....	101
Inteligencia interpersonal	102
Inteligencia naturalista	103
Las emociones y el desarrollo mental del siglo XXI.....	104
Desarrollo emocional humano.....	105
Las emociones y el pensamiento (Según Daniel Goleman)	107
LA INTEGRACIÓN SOCIAL, EL DESARROLLO, LA MENTE Y LA CONCIENCIA HUMANA.....	111
Índice.....	112
Bibliografía	115

Bibliografía

1. Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «Psicología». Diccionario de la lengua española (23.ª edición). Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7. Consultado el 17 de octubre de 2014.
2. «How does the APA define "Psychology"? ». Asociación Estadounidense de Psicología (en inglés). Consultado el 29 de octubre de 2014.
3. Freud, Sigmund (1919). «¿Debe enseñarse el psicoanálisis en la universidad?». Obras Completas 17. Traducción de José L. Echeverry (1994, 4ª edición). Amorrortu. ISBN 950-518-593-6.
4. Laplanche, Jean; Pontalis, Jean-Bertrand (1996). Diccionario de psicoanálisis. Título original Vocabulaire de la Psychanalyse (1967). Traducción Fernando Gimeno Cervantes. Buenos Aires: Paidós. ISBN 978-950-12-7321-2.
5. ADDINE, F. F., et al. (1998): Didáctica y optimización del proceso de enseñanza aprendizaje. IPLAC. Impresión ligera. C. de La Habana.
6. Red de maestros. «Psicología del aprendizaje». Consultado el 11 de septiembre de 2014.
7. García-Allen, Jonathan. «Daniel Goleman: biografía del autor de la Inteligencia Emocional». psicologiaymente.net. Consultado el 27 de julio de 2014.
8. Goleman, Daniel. "Inteligencia Emocional". Consultado el 15 de noviembre de 2014. El pensamiento y las emociones
9. Gardner, Howard. (1983) Multiple Intelligences, ISBN 0-465-04768-8, Basic Books. Castellano "Inteligencias múltiples" ISBN: 84-493-1806-8 Paidós
10. Holding, L. (2009), "Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences", Journal of Singing 66 (2): 193-199
11. Klein, Perry, D. (1998) "A response to Howard Gardner: Falsifiability, empirical evidence, and pedagogical usefulness in educational psychology" Canadian Journal of Education, 23(1), 103-112.
12. Martínez Jiménez, José Antonio; Muñoz Marquina, Francisco; Sarrión Mora, Miguel Ángel (2011). «Lenguaje y comunicación». Lengua Castellana y Literatura (Akal edición). Madrid: Akal Sociedad Anónima. p. 343. ISBN 9788446033677.
13. BASTARDAS BOADA, Albert (1995). Comunicación humana y paradigmas holísticos. CLAVES de razón práctica, 51, pp. 78-80.
14. Pantoja, L. (1986). La autorregulación científica de la conducta: Teoría y técnicas aplicadas a la terapia y educación. Bilbao: Universidad de Deusto.
15. Zuriff, G.E. (1985). Behaviorism: A conceptual reconstruction. New York: Columbia University. Press.



El desarrollo de la humanidad en el tiempo, vislumbra cambios esenciales para la mente del hombre en el siglo XXI. Los parámetros más importantes en el cumplimiento de la satisfacción y el provecho, ha llevado a una intensa diversidad dentro de las sociedades tanto desarrolladas como tercermundistas.

Una de las más grandes transformaciones del hombre radica en su capacidad de conjugar la acción con la palabra, y de promover su pensamiento en función de ejercicios concretos.

La mente humana, es sin lugar dudas, uno de los tesoros más grandes, que como tesoro al fin, necesita ser buscado y encontrado.

La capacidad que como individuos tenemos de visualizar a otros, emprender conversaciones versátiles en función de lograr nuestros objetivos, en el plano de las relaciones interpersonales, concebir los más ínfimos detalles que pasan de la simple vista a la profunda observación, promover nuestros designios en la mente y la acción de otras personas. Toda forma majestuosa combina para forjar un poder indiscutible: el dominio de la mente.

Psicología del Siglo XXI se ha convertido en una obra seguida por un innumerable grupo de expertos, psicólogos y neurocientíficos en Estados Unidos y otras partes del mundo. Ha contribuido al desarrollo mental, emocional y psicológico de muchas personas, así como la promoción de las relaciones interpersonales y el descubrimiento de uno mismo.

Anibal Thomas Alfonso Corchete, cardiólogo, filántropo, redactor científico, empresario y crítico. Profesor de Cardiología en la Universidad Médica de Loma Linda en California. Ha escrito obras notables como *The Triangle of Salvation; In the Hands of the Grace; Sciences, Philosophy and Religion*.

ISBN 3045953201-8

