

UNIDAD_3

LA MEMORIA

OBJETIVO

El estudiante explicará el proceso de la memoria, distinguiendo los tres tipos de memoria: sensorial, de trabajo y a largo plazo, así como las relaciones existentes entre éstas, para conocer las alteraciones que pueden presentarse cuando existen fallas en la memoria.

TEMARIO

3.1. ¿Qué es la memoria?

3.1.1. Definiciones

3.1.2. Fases de la memoria

3.2. Memoria sensorial

3.2.1. Definición

3.2.2. Memoria icónica

3.2.3. Memoria ecoica

3.3. Memoria de trabajo

3.3.1. ¿Qué es?

3.3.2. ¿Para qué sirve?

3.3.3. Memoria de trabajo y memoria sensorial

3.3.4. Memoria de trabajo y memoria a largo plazo

3.3.5. Organización interna (Modelo de Baddeley)

3.3.5.1. El ejecutivo central

3.3.5.2. El lazo articulatorio

3.3.5.3. La agenda visoespacial

3.4. Memoria a largo plazo

3.4.1. ¿Qué es?

3.4.2. ¿Para qué sirve?

3.4.3. Memoria a largo plazo y aprendizaje

3.4.3.1. Conocimiento semántico

3.4.3.2. Conocimiento procedimental

3.4.3.3. Conocimiento episódico

3.5. Alteraciones en la memoria

3.5.1. Las amnesias

3.5.1.1. De fijación

3.5.1.2. De evocación

3.5.1.3. De conservación

3.5.1.4. Paramnesias

MAPA CONCEPTUAL

INTRODUCCIÓN

El proceso de la Memoria es un tema muy amplio, por esta razón, a lo largo de esta Unidad se hace un recorrido rápido, pero abundante en las diversas temáticas, de modo que el proceso sea comprendido y aprehendido de manera total, tanto en su desarrollo adecuado como en sus alteraciones.

En el Primer apartado se encuentran algunas definiciones del proceso de la Memoria, así como las fases generales, para que a partir de esta introducción se aborde la temática desde diferentes puntos. La Memoria se clasifica en: Memoria Sensorial, Memoria de Trabajo y Memoria a Largo Plazo, cada una de éstas se aborda a detalle en los apartados Dos, Tres y Cuatro, brindando no sólo definiciones, sino también una entera explicación del cómo se da el proceso en cada una de ellas. Durante los tres anteriores apartados se explica el cómo es fijada la información (ya sea para su uso inmediato, como para su uso a corto y largo plazo). Por último, el apartado Cinco hace un breve recorrido por las principales problemáticas que se presentan al existir alteraciones orgánicas, funcionales, emocionales y subjetivas en el proceso de Memoria.

? 3.1. ¿Q

UÉ ES LA MEMORIA

Recordar, olvidar, memorizar, todas éstas son palabras muy comunes dentro de nuestro lenguaje cotidiano. Recordamos eventos de nuestra infancia, del día de ayer, de hace unas horas; olvidamos ciertos datos, fechas, etc.; memorizamos un tema para un examen, un número telefónico, las caras de las personas, etc., incluso podemos tener recuerdos falsos, o bien recordar de forma distorsionada los eventos.

Siguiendo a Braunstein, “¿por qué el interés tan universal, en todas las disciplinas, por el tiempo anterior y por sus efectos perdurables en el sujeto y en la cultura?, ¿Por qué la memoria ha fascinado a la imaginación filosófica, científica y artística [...]”

63

La memoria es un tema muy basto y ampliamente estudiado. En esta unidad revisaremos a profundidad el tema de la memoria, específicamente en este apartado hablaremos de las diversas definiciones que existen de ella desde diferentes posturas, así nos adentraremos a un mundo complejo y lleno de especificidades.

3.1.1. Definiciones

Para dar una definición de memoria es necesario pensar desde qué lugar se habla de ella, esto se debe a que las diversas posturas teóricas la conciben de formas distintas entre sí. A continuación daremos a conocer algunas de ellas. Desde la perspectiva histórico-cultural (autores como Luria, Vigotsky, Smirnov, etc.) se estudia la memoria, considerando sus funciones orgánicas y el desarrollo cultural que atraviesa el campo de la memoria. De esta manera, la memoria se estudiaría no a partir de sus propiedades, sino a partir del desarrollo de la misma (desarrollo, por un lado orgánico y, por otro, por sus procesos culturales de conformación). La memoria, desde esta postura, adquiere un carácter de desarrollo intersubjetivo, por lo que tendría una estructura narrativa, y puede definirse de la siguiente forma:

Se considera como un proceso constituido a través de relaciones y prácticas sociales, donde el lenguaje y la comunicación juegan un papel esencial; es un proceso y producto de significados compartidos por la acción conjunta de los seres humanos en un contexto histórico.⁶⁴

La memoria para esta postura está en el campo, no del pasado, sino del presente, ya que al tener una estructura narrativa, siempre será una construcción posterior, derivada de los discursos culturales que le dan un sentido. Así, la memoria individual es siempre memoria social y está anclada en su narrativa, en el lenguaje. La memoria desde aquí, es también concebida como parte importante en la constitución de un sujeto, de su identidad, por lo que ésta también funciona como un medio para posicionarse de forma distinta y encontrar nuevos espacios desde donde actuar.

Para las posturas cognoscitivas (autores como Piaget), la memoria está fuertemente ligada con el desarrollo genético del sujeto, evolucionando hacia una forma de equilibrio del individuo, relacionado con el desarrollo de sus funciones cognoscitivas. La memoria depende de las formas de organización de la actividad mental (aspectos motores, intelectuales, afectivos, personales y sociales). Piaget define la memoria como: “la conservación de todo lo adquirido en el pasado mediante el aprendizaje y la percepción convertido en esquema [...] el esquema se forma con los hábitos y las operaciones superiores.”⁶⁵

Para las posturas conductuales, la memoria está ligada a la codificación, retención y recuperación de la información (en este caso de los estímulos) y puede definirse como: “estructuras y procesos que permiten la entrada de información, codificación, conservación y mantenimiento de experiencias para una recuperación posterior”.⁶⁶ Por supuesto la sensación es importante en este proceso, es decir, se nombra en esta definición una entrada de la información, ¿cómo entra la información? Por supuesto, a través de los sentidos. De esta forma, la experiencia sensorial se vuelve muy importante para la entrada de

información y su posterior recuperación. La memoria para esta postura, “como cualquier otra conducta se basa en asociaciones entre estímulos y repuestas, o bien inhibiciones entre ellas”.

67

La postura cognitiva tiene puntos de encuentro con la postura conductual; sin embargo, agrega algunos otros puntos adicionales enriqueciendo a la anterior. Las posturas cognitivas intentan dar una mayor explicación, ya que califican a las posturas conductuales como simplistas. La postura cognitiva también da una especial importancia a la codificación, retención y recuperación de la información. La codificación es el proceso por el que la información física (captada por los sentidos) es transformada en una representación para la memoria, formando códigos de memoria; la retención es la obtención por parte de estos códigos de memoria, de un lugar en el sistema mnémico (de otra manera acontece el olvido) y la recuperación es el acceso a esta información.

Desde esta postura, la memoria está relacionada con otros procesos como la percepción, el aprendizaje, el lenguaje, el pensamiento y la solución de problemas, por lo que en la evocación de un recuerdo está jugándose también, el significado que da un sujeto a la información, de acuerdo con sus aprendizajes previos, y por tanto a la historia del sujeto.

La postura psicoanalítica dista en mucho de las posturas anteriores, pero podría tener puntos de encuentro con la primera que revisamos, la postura histórico-cultural. Para el Psicoanálisis, la memoria es campo de construcción, está siempre ligada a la ficción, ya que al narrar los sucesos acontecidos, ya se está dando una interpretación de eso que se vivió. Braunstein afirma al respecto de la memoria:

Es desde todo punto de vista insostenible la creencia común, intuitiva, de que la memoria reproduce con variable exactitud los momentos del pasado personal. El recuerdo de episodios vividos se construye como las fantasías, mezclando cosas vistas y oídas, excluyendo lo que sería inconciliable o

inconveniente para el yo, guardando zonas de oscuridad, desplazando los acentos de unas representaciones de lo ausente a otras. En síntesis, que no hay memorias auténticas sino tan sólo ficciones de la memoria.⁶⁸

Como pudiste observar, abordar la memoria es un campo complejo, incluso desde su misma definición, ya que dependiendo de ésta es que se estudiará de maneras distintas.

3.1.2. Fases de la memoria

Anteriormente dimos una serie de definiciones, y en casi todas ellas se retoman tres fases principales: la codificación, la retención y la recuperación. A continuación daremos una breve explicación de cada una de ellas.

a) Codificación. “Proceso por el cual la información se transforma de una forma física en una representación de la memoria. La información codificada se llama código de memoria.”⁶⁹

La codificación de la información está relacionada con los campos sensoriales. Para que la información pueda ser codificada es necesario que primero ésta sea captada por nuestros sentidos (de forma visual, auditiva, táctil, olfativa o por medio del gusto). Aunado a la sensación, el proceso de percepción entra en acción, de modo que ésta sea procesada. Pero para que ésta sea traducida como una representación mnémica es necesario que la atención quede fija en ella (probablemente porque las características de la información le son significativas al sujeto. De esta manera la información comienza a codificarse en la memoria.

b) Retención. “Proceso por el cual la información ocupa un lugar en el sistema; de esta manera, cualquier información que sea puede perderse, facilitando el olvido.”⁷⁰

68

N. Braunstein, La memoria, la inventora, pp. 8-9. 69

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 81. 70

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, op. cit., p. 81.

La retención de la información está ligada al proceso de la atención. Decíamos en el punto anterior, que la atención fijará la información, según sea relevante para el sujeto, por las mismas características de éste, o bien por su función en el momento. Una vez que esta información ha sido fijada, ocupará un lugar en la memoria (sensorial, a corto o largo plazo), de modo que ésta pueda ser utilizada de forma inmediata o evocada posteriormente.

c) Recuperación. “Tiene que ver con el acceso a la información que ha sido almacenada. Lo cual dependerá del orden y de las estrategias de almacenamiento para acceder a ella.”⁷¹

La recuperación de la información tiene que ver con el proceso que se lleva a cabo para rememorar o recordar la información previamente almacenada. Esta es una función activa que lleva a cabo consciente y voluntariamente el sujeto, por lo que en comparación con la codificación y retención de la información, éste es un proceso activo.

Existen, de esta manera, diversas definiciones para dar cuenta del proceso de la memoria, pero a pesar de que todas ellas son diferentes: desde considerar a la memoria como un simple sitio de almacenaje, hasta considerarla un espacio de creación y de ficción. Siempre podrá hablarse de aquello que permanece o se desvanece. Es decir, la temporalidad es un concepto importante para la memoria. El tiempo en que ésta es almacenada, delimitará los tipos de memoria existente: memoria sensorial, a corto y a largo plazo.

71

Idem.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: Relaciona los enunciados que se te presentan del lado izquierdo con su respuesta, colocando la letra correcta en el paréntesis. Cada uno de los enunciados es una definición de memoria correspondiente a una postura teórica determinada.

A. Proceso constituido a través de relaciones y prácticas sociales, donde el lenguaje y la comunicación juegan un papel esencial.

B. Conservación de todo lo adquirido en el pasado mediante el aprendizaje y la percepción convertido en esquema.

C. Como cualquier otra conducta se basa en asociaciones entre estímulos y repuestas, o bien inhibiciones entre ellas.

D. Relacionada con otros procesos como la percepción, el aprendizaje, el lenguaje, el pensamiento y la solución de problemas, el significado que da un sujeto a la información, de acuerdo a sus aprendizajes previos, y por tanto a su historia es importante.

E. Es campo de construcción, está siempre ligada a la ficción, ya que al narrar los sucesos acontecidos, ya se está dando una interpretación de eso que se vivió.

() Postura humanista.

() Postura conductual.

() Postura cognoscitiva.

() Postura psicoanalítica.

() Postura holística.

() Postura cognitiva.

() Postura histórico – cultural.

() Postura marxista.

3.2. MEMORIA SENSORIAL

Se ha acordado que existen tres tipos de memoria, la memoria sensorial, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. Todas ellas están entrelazadas, y en ocasiones entran en fuerte relación.

A lo largo de este apartado explicaremos la memoria sensorial, misma que se ha considerado como la más sencilla de abordar; sin embargo, es por un lado, el primer paso por el que toda información pasa, para ser eliminada o bien almacenada durante un tiempo breve o mayor. Esta memoria funcionaría como un almacenaje breve de la información que utilizaremos inmediatamente.

3.2.1. Definición

Alguna vez te has preguntado cómo es que consigues mantener una conversación con una persona, cómo es que puedes observar una película, leer un libro, etc. Todas estas son acciones que realizamos de forma automática, sin detenernos en conocer el proceso necesario para realizarlas. Pues bien, todas estas acciones y más, están relacionadas con la memoria sensorial. A continuación, explicaremos sus nexos.

Este tipo de memoria tiene momentáneamente estímulos del mundo exterior, toda información que estamos percibiendo entra a través de los sentidos; vista, tacto, oído, etc., se dice que el recuerdo es muy vívido, cuando están los sentidos muy alerta de las percepciones en el momento, pues a veces sólo se tienen recuerdos parciales como olores, percepciones, etc.⁷²

Recordemos que la capacidad es ilimitada en cuanto a nuestros sentidos se refiere. Hay un límite en la capacidad sensorial para recibir información, por lo que mucha de ésta es almacenada sólo por un breve tiempo para ser utilizada de manera inmediata, y así almacenar más información, o bien para almacenarse a corto o largo plazo. La memoria sensorial funciona como una especie de filtro de la información que se almacenará o se desechará más tarde: “La información de

⁷²

Memoria. Fuente: <http://www.robertexto.com/archivo6/memoria.htm>

entrada pasa al registro sensorial, permaneciendo durante un periodo muy breve y desvaneciéndose posteriormente.”⁷³

A continuación daremos algunas definiciones de la memoria sensorial y su relación con la memoria icónica y ecoica.

Santiago y Gómez definen la memoria sensorial, desde su función: “Las memorias sensoriales son responsables de mantener durante periodos muy breves la información que alcanza nuestros sentidos.”⁷⁴ Pero, ¿para qué mantener esta información por tan breve lapso? El mantenimiento breve de esta información da oportunidad al cerebro de procesar el o los estímulos que le son presentados, manteniendo en los registros sensoriales esa información para que ésta sea utilizada de forma inmediata. Esto se debe a que el estímulo ya no está presente y el registro sensorial logra un efecto de más larga duración para que sea procesado y ligado con estímulos contiguos. Por ejemplo, cuando observamos una película, las imágenes se presentan de forma separada (aun cuando no hagamos conciencia de ello) y para percibir las en conjunto, nuestra memoria sensorial cumple con su función.

La función general de las memorias sensoriales es la de dar al cerebro un poco más de tiempo para realizar el análisis del estímulo. Como todo aquello que alcanzan los receptores se mantiene ahí brevemente, se dice que la capacidad de las memorias sensoriales es ilimitada.⁷⁵

Por otro lado, la memoria sensorial funciona como un medio de tránsito hacia la memoria a corto plazo. Explicábamos anteriormente que la memoria sensorial funciona como un filtro, utilizando de forma inmediata la información para después desecharla, pero también filtra cierta cantidad de información hacia la memoria a corto plazo. González, Mendoza, Arzate y Cabrera, lo plantean de la siguiente forma:

⁷³

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 82. ⁷⁴

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 71. ⁷⁵

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, op.cit., p. 71.

Como en el registro sensorial entra gran cantidad de información, ésta se desvanece con rapidez, por lo que la función de los procesos de control es precisamente seleccionar porciones específicas de información para transferirlas al almacén a corto plazo.⁷⁶

Las memorias sensoriales se han dividido en memorias icónicas (relativo a las imágenes) y memorias ecoicas (relativas a los sonidos), los cuales funcionan como almacenes mnémicos específicos. A continuación se explican cada uno.

3.2.2. Memoria icónica

Ikónico viene de la palabra ícono, cuyo significado remite a “1. Signo que mantiene una relación de semejanza con el objeto representado”.

77

De esta forma, lo icónico

se refiere a imágenes que representan a un objeto determinado. Ya sabemos que la memoria sensorial es aquella que mantiene un estímulo sensorial durante un lapso corto para desecharlo después de su uso, o bien tramitarlo hacia la memoria a corto plazo. En el caso de la memoria icónica, estamos hablando específicamente de estímulos visuales, de imágenes que entran a la retina.

Según Santiago y Gómez, “las más estudiadas han sido la memoria icónica, que prolonga la duración de las imágenes que alcanzan la retina”.

78

Pero, ¿para

qué prolongar la duración de estas imágenes? La respuesta es para poder unir imágenes y procesarlas como movimientos, por ejemplo, en el cine, una sucesión de imágenes, para ser percibidas de forma conjunta como movimiento y no como imágenes estáticas, tendrán que ser procesadas por la memoria icónica de modo que su duración sea mayor y esté unida al resto de las imágenes que se presentan: “Es decir, una imagen que se presente durante 1 segundo dura en realidad, desde el punto de vista de aquél que la ve, algo más de 1 segundo y cuarto.”

79

De esta forma la memoria icónica es una huella visual con funciones

muy específicas de ampliación de la duración.

76

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 83. 77

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=ícono 78

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 71. 79

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, op.cit., p. 71.

128

Ahora bien, existe una memoria ecoica, cuyas funciones son similares a las de la memoria icónica, pero que están enfocadas a los sonidos. Veamos cómo se presentan éstas.

3.2.3. Memoria ecoica

La palabra ecoica, proviene de la palabra “eco”, la cual en sus múltiples acepciones, refiere al sonido, “onda electromagnética reflejada o devuelta de modo tal que se percibe como distinta de la originalmente emitida”.

80

La memoria

ecoica, de este modo, es un espacio mnémico también de capacidad ilimitada que guarda por un tiempo breve los sonidos que llegan al sujeto sin procesarlos. Son sólo captados para ser unidos a otros sonidos y dar finalmente una coherencia del sonido completo que se está escuchando. Por ejemplo, cuando tenemos una conversación, la memoria ecoica cumple con su función, de modo que logremos codificar lo que se está hablando.

La ecoica o sensorial auditiva es la que al menos puede mantener brevemente los primeros segmentos del estímulo auditivo hasta que el oyente haya tenido la oportunidad de recibir la suficiente estimulación que le permita procesar y recordar lo que el hablante le está comunicando, tal almacenamiento es posible gracias a la existencia de un registro sensorial auditivo, es a lo que Neisser llamó memoria ecoica.⁸¹

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: A continuación se te presentan varias preguntas en torno a la memoria sensorial. Escribe en el espacio la respuesta correcta y un ejemplo que ilustre cada una de las preguntas.

80

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=eco 81
Memoria. Fuente: <http://www.robertexto.com/archivo6/memoria.htm>

129

1. Define en tus palabras, la memoria sensorial. Da un ejemplo de memoria sensorial.

2. Nombra al menos tres funciones de la memoria sensorial. Da un ejemplo que ilustre estas funciones.

3. Define qué es la memoria icónica. Da un ejemplo de ella.

4. Define qué es la memoria ecoica. Da un ejemplo de ella.

5. Habla sobre la capacidad (¿limitada o ilimitada?) que tiene la memoria sensorial. Da un ejemplo de ello.

3.3. M
EMORIA DE TRABAJO

Seguramente te habrás encontrado en la necesidad de memorizar un número telefónico en lo que encuentras en dónde escribirlo, lo repites varias veces para que éste se recuerde y lo escribes de inmediato. Tal vez en alguna ocasión, antes de un examen intentas memorizar fechas o datos precisos para plasmarlos en las

respuestas del examen poco tiempo después. En estos dos ejemplos encontramos

a la memoria de trabajo funcionando. ¿Qué pasaría, en el mismo ejemplo del número telefónico, si hay una interrupción entre la memorización del número y su escritura? Seguramente el número se habrá olvidado. Con este ejemplo comenzamos a ilustrar la memoria de trabajo.

La memoria de trabajo, también es llamada memoria a corto plazo. Hay fuertes diferencias entre la memoria de trabajo (MT) y la memoria sensorial. Cómo pudiste observar en el apartado anterior, la memoria sensorial es aquella que capta de forma involuntaria, en su capacidad ilimitada aquellos estímulos sensoriales para prolongar su duración, sin una previa codificación ni análisis de la información. En muchas ocasiones la información que llega a la memoria sensorial no es desechada, sino transferida a la memoria de trabajo. Pero ¿cuáles son las diferencias entre ambas?, ¿cómo opera la memoria de trabajo?, ¿qué tipo de información retiene y por cuánto tiempo? A continuación las respuestas a estas preguntas.

3.3.1. ¿Qué es?

La memoria de trabajo puede ser definida desde diferentes visiones. Para Santiago y Gómez, la memoria de trabajo es “el conjunto de símbolos activos en un momento determinado a los que estamos prestando atención y que, por tanto, podemos manipular bajo control voluntario”.

82

Desde esta definición, pueden establecerse diferencias con la memoria sensorial, por un lado la voluntad, y la manipulación. Es decir, la memoria de trabajo está relacionada con una participación activa y consciente por parte del sujeto. Pero tiene otras características. Autores como González, Mendoza, Arzate y Cabrera, agregan otros puntos importantes para la comprensión de la memoria de trabajo: En el almacén a corto plazo se estudia no sólo el almacenamiento, sino también la búsqueda y las estrategias de recuperación empleadas por el sujeto. La información en este almacén excede la capacidad de repaso, por lo que la

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 71.

información se desvanece rápidamente; por tanto, la búsqueda de un dato particular debe realizarse con gran velocidad.⁸³

En esta definición, se encuentra de nuevo el carácter voluntario de la memoria, ya que en él está implicada la participación voluntaria de los sujetos para la recuperación de esta información. Además se habla de estrategias de búsqueda, esto quiere decir que habrá diversas formas en que un sujeto realiza la memorización y la posterior recuperación. Por otro lado, al igual que en la memoria sensorial, la información desaparece rápidamente, entrando en juego el tiempo que tarda un sujeto en hacer uso de ella. Recordemos el ejemplo que se expuso en un inicio, si queremos recordar un número telefónico que nos acaban de dictar, tendremos que escribirlo casi de inmediato, de otro modo se olvidará cuando cese el repaso del mismo.

En este sentido, una clave de la memoria de trabajo es el repaso de los elementos a estudiar, considerando las características mismas de este elemento (por la capacidad limitada de la memoria de trabajo). “La realización perfecta de la tarea de un sujeto estará en función del número de elementos y de amplitud de repaso [...] El repaso permite aumentar la fuerza con que está instalada la información, facilitando e incrementando su permanencia hacia el almacén a largo plazo.” ⁸⁴ De esta manera, la memoria de trabajo está ligada como dijimos anteriormente, con la memoria sensorial, así como con la memoria a largo plazo. La memoria de trabajo, de esta forma, sería un espacio limitado donde se almacena aquella información que se utilizará posteriormente, manipulando los símbolos que están ahí presentes a voluntad del sujeto, para la solución de una problemática, tarea o situación determinada. Pero hay autores que no concuerdan con esta definición. Santiago y Gómez dicen al respecto:

La MT debe entenderse más bien como el conjunto de símbolos que, en un momento dado, se encuentran activos y están siendo utilizados voluntariamente por el sujeto, sin que eso implique que esos símbolos son “movidos” o

83

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 84. 84

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, op.cit., p. 84.

“depositados” en un lugar especial para su uso. La concepción actual es más bien de tipo funcional en lugar de espacial.⁸⁵

De esta forma, comenzamos a hablar de las funciones que cumple la memoria de trabajo dentro de nuestra vida diaria. ¿Qué otras funciones cumple la memoria de trabajo? A continuación lo analizaremos.

3.3.2. ¿Para qué sirve?

La memoria de trabajo tiene una fuerte conexión con el sistema sensorial, así como con la información que toma directo de la memoria a largo plazo. De este modo, la memoria de trabajo adquiere sus contenidos directo de las sensaciones y de recuerdos almacenados de tiempo atrás. Estos contenidos son manipulados directamente por el sujeto a voluntad. Para abordar las funciones principales de la memoria de trabajo, es necesario establecer a qué tipo de contenidos nos estamos refiriendo.

Se ha descubierto que la memoria a corto plazo está compuesta por información visual y auditiva (imágenes y palabras). Esto puede explicarse rápidamente si pensamos en el sencillo ejemplo del número telefónico, si intentamos retener un número telefónico utilizamos nuestra memoria a corto plazo, la repetición mental de estos números se hará en forma de imágenes (imaginando los números), o bien como palabras (cinco, tres, nueve, etc.).

Los símbolos verbales que se manipulan en tareas de memoria inmediata son de naturaleza fonológica [...], y su manipulación interna es muy parecida a cuando pensamos en voz alta. La cantidad de ellos con los que se puede trabajar simultáneamente depende de lo rápido que lo podamos repasar, es decir, pronunciar una y otra vez. Los símbolos visuales son de naturaleza visoespacial [...] y podemos manipularlos internamente de múltiples maneras. No parece muy posible que podamos trabajar simultáneamente con más de una o

85

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 74.

dos imágenes a la vez, pero sí podemos combinar muchas de ellas en una sola.⁸⁶

Es así, como la memoria de trabajo hace uso de las sensaciones (estímulos externos) para codificarlas y hacer uso de ellas de forma inmediata, por medio del repaso de la información (que involucra estrategias personales), ésta será recordada por un breve tiempo mientras es utilizada, después se perderá. La memoria de trabajo también hace uso de la información a largo plazo para que ésta sea utilizada en la consecución de una tarea determinada de forma inmediata, por ejemplo, cuando se resuelve una operación matemática, se hace uso de conocimientos previamente aprendidos, manteniendo momentáneamente otros tipos de información para llegar a una solución.

¡Imagina si todo lo que percibiéramos se almacenara por siempre en nuestra memoria! Sería una pesadilla tener presentes absolutamente todos los acontecimientos de nuestra vida, pero también imágenes, sonidos, aromas, etc. La memoria tiene, afortunadamente, una capacidad limitada, de hecho los estudios han demostrado que, en el caso de la memoria de trabajo, el ser humano sólo puede retener de 7 a 9 elementos distintos, más de esta cantidad, no podrán ser almacenados.

“La MT tiene un impacto en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje de información general, en las habilidades de pensamiento, en actividades como comprender el lenguaje o la aritmética mental. [...] es crucial también para mantener nuestro sentido de identidad.”

⁸⁷ Así, la memoria de trabajo es

indispensable para llevar a cabo las acciones que nos resultan aparentemente más simples, como ver la televisión, comprender una película, comprender una conversación, llevar a cabo una serie de instrucciones, tomar decisiones, leer un libro, estudiar para un examen, escribir un ensayo, prestar atención a una serie de estímulos, elegir estrategias frente a los problemas, planear la semana, recordar una cita, etc.

⁸⁶

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, op.cit., p. 95. ⁸⁷

Ibidem., p.94.

3.3.3. Memoria de trabajo y memoria sensorial

Se ha abordado en varias ocasiones a lo largo de esta unidad, la relación que existe entre la memoria de trabajo y la memoria sensorial; sin embargo, subrayaremos algunos otros puntos al respecto.

La memoria de trabajo tiene un vínculo con los sistemas sensoriales, ya que es necesario que haya una sensación y una percepción previa de estímulos, pero también con la memoria sensorial, ya que en ocasiones partes de la información que es recogida por la memoria sensorial es tramitada hacia la memoria de trabajo, jugándose en este trámite otros procesos superiores. Recordemos que la memoria sensorial no requiere de una codificación, ni de un análisis de la información, sólo es un medio para efectuar una tarea determinada (ligada a la percepción como vimos anteriormente), en cambio, el paso a la memoria de trabajo ya implica en sí una codificación y análisis de lo que se percibe, ya sea de una fuente exterior o interior, para posteriormente ser utilizada de forma casi inmediata antes de su olvido, o paso a la memoria a largo plazo. Esto se analizará con mayor detalle posteriormente.

3.3.4. Memoria de trabajo y memoria a largo plazo

La memoria de trabajo pareciera funcionar entonces como un filtro, como un medio conector entre ambas memorias, sensoriales y a largo plazo. Ya decíamos que la memoria de trabajo en ocasiones toma información almacenada a largo plazo como instrumento para la consecución de una tarea específica, entonces hay una especie de transmisión de uno a otro lado (entre memoria de trabajo y a largo plazo).

Si se habla de memoria a largo plazo, es inevitable hablar de las restantes dos memorias (de trabajo y sensorial), ya que hay uniones indispensables entre las tres:

La memoria a largo plazo incluye el almacenamiento de todas y cada una de las modalidades sensoriales, como por ejemplo, el reconocimiento de sabores y olores, entre otros, así como otro tipo de información no necesariamente relacionada con alguna modalidad sensorial. Así mismo, la permanencia de un

elemento del almacén a corto plazo se producirá de la transferencia de información del almacén a largo plazo.⁸⁸

De esta manera, la relación entre la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo es intrincada y constante. Si se intenta, por ejemplo, memorizar una palabra, una dirección, un número telefónico, etc. puede ocurrir que esta información permanezca en la memoria de trabajo para ser desechada, o bien pasar a la memoria a largo plazo si la información sufre alguna alteración. Este paso o transferencia, entonces, está ligada al repaso que se hace de la información y a un proceso de codificación, que explicaremos más adelante.

Cuando el sujeto se encuentra concentrado en el repaso, la información transferida, estará en un estado de relativa debilidad susceptible a la interferencia, la cual, mediante diferentes operaciones de codificación, aumenta la fuerza de información almacenada. El proceso de codificación consiste en alterar selectivamente la información del almacén a corto plazo y añadir algo a ella como consecuencia de una búsqueda en el almacén a largo plazo.⁸⁹

3.3.5. Organización interna (Modelo de Baddeley)

Todos los puntos anteriores los verás ahora ligados en esta explicación de la organización interna de la memoria a corto plazo, es decir, cómo trabaja y de quién se apoya. Esta organización interna fue creada por Alan Baddeley para explicar el proceso por el que pasa la información dentro de la memoria de trabajo, o memoria a corto plazo. Recordemos que en la memoria de trabajo, el sujeto es quien manipula voluntariamente los símbolos mentales.

Este proceso se explica desde el modelo de Baddeley, en tres sistemas: el *ejecutivo central*, el *lazo articulatorio* y la *agenda visoespacial*. A continuación explicamos cada uno de ellos.

88

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 85. 89

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, op. cit., pp. 86-87.

3.3.5.1. El ejecutivo central

El ejecutivo central, como su nombre lo indica, es aquel encargado de tomar las decisiones de forma voluntaria respecto a la memorización de la información, controlando dos sistemas subordinados a él: el lazo articulatorio y la agenda visoespacial. Por supuesto, las decisiones que tome el ejecutivo central tienen un fuerte impacto a nivel mental, así como en el comportamiento del sujeto. Por ejemplo, el ejecutivo central es el encargado de decidir si detenernos frente a la luz roja de un semáforo o seguir de largo; es también el encargado de decidir si algo lo memorizaremos usando imágenes o palabras (el lazo articulatorio y la agenda visoespacial).

Entonces, el ejecutivo central “ejerce el control voluntario y la toma de decisiones, y que está estrechamente relacionado con la experiencia consciente.

[...] Básicamente, es el ente mental que manipula voluntariamente los símbolos en tareas de MT”.⁹⁰

3.3.5.2. El lazo articulatorio

“El lazo articulatorio es el sistema de lenguaje utilizado para mantener activos bajo control atencional una serie de símbolos de naturaleza verbal mediante un proceso de repaso continuo”.⁹¹ El lazo articulatorio, como vimos, es controlado por el ejecutivo central, es decir, éste tomará la decisión de utilizar palabras como medio, sólo de esta forma el lazo articulatorio trabaja.

Como puedes darte cuenta en la definición anterior, estamos hablando de un sistema de lenguaje, por supuesto encadenado al uso de palabras, mismas que pueden presentarse oral o mentalmente, que deberán ser repetidas continuamente, de forma que estos símbolos sean fijados por la atención durante el tiempo necesario (breve) para su uso inmediato.

Para comprender mejor este punto, imagina cuando estudias para un examen y necesitas memorizar una serie de fechas. Si el ejecutivo central decide realizar un repaso por medio del lazo articulatorio, repetirás las fechas (las

palabras), ya sea verbal o mentalmente, de modo que éstas queden durante el tiempo suficiente para plasmar las respuestas del examen. Por supuesto, ésta no sería una forma adecuada de llevar a cabo un aprendizaje duradero y eficiente, pero sí lograría su objetivo (contestar el examen correctamente) si la persona repasa la información momentos antes del examen. Aunque recordemos que cualquier interrupción podría provocar el olvido de la información. De esta forma, “la información que quiere mantenerse en MT debe ser transformada a un código verbal que puede ser pronunciado y, así, mantenerse en MT mediante el repaso subvocal o externo”.

92

3.3.5.3. La agenda visoespacial

La palabra visoespacial seguramente te orienta respecto a este sistema. Efectivamente, por una parte, el sistema visoespacial trabaja con información visual (imágenes) y sobre la localización de los objetos. Imagen—espacio para trabajar la información en la memoria de trabajo. “La agenda visoespacial es el sistema de percepción visual, utilizado para mantener y manipular información de naturaleza visoespacial bajo control atencional.”

93

Al igual que con el lazo articulatorio, será el ejecutivo central quien se encargue de decidir que la agenda visoespacial será la que codificará los símbolos en la memoria de trabajo, pero esta vez, de forma visual. Ejemplo de esto es cuando intentamos memorizar el camino hacia la casa de una persona, observaríamos las calles, los puntos que servirían de referencia, para ubicar visual y espacialmente el lugar en nuestra memoria de trabajo y cuando queramos recordarlo, tendremos que pensar en esas imágenes mentales. Sin embargo, no podríamos recordar el camino completo visualmente, únicamente por partes, ya que hay es limitada la agenda visoespacial.

Ahora bien, la información visual puede provenir del exterior (sensaciones) o del interior (memoria a largo plazo), para aquella estimulación externa se ven las

92

Ibidem., p. 75. 93

Idem.

imágenes, para las fuentes internas, se imaginan, de cualquier forma, cumple con la misma función.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: En el siguiente espacio elabora un mapa mental acerca de la memoria de trabajo. Recuerda destacar los siguientes puntos: definición, funciones, relación con la memoria sensorial, relación con la memoria a largo plazo y su organización interna según el modelo de Baddeley.

3.4. M

MEMORIA A LARGO PLAZO

Cierra los ojos, recuerda alguna escena de tu infancia, trata de recordar qué hacías, la ropa que traías puesta, las personas que estaban contigo, olores, sabores tal vez, ¿cómo es posible recordar algo que sucedió tanto tiempo atrás? ¿Cómo es que se quedan grabadas imágenes, aromas, colores, sensaciones? Ahora bien, si sabes conducir un auto, te darás cuenta que el conocimiento que implica conducir, no se hace de forma racional. Cada uno de los movimientos para

mover el volante, cambiar las velocidades, acelerar, frenar, meter el clutch, etc., son movimientos inconscientes que se aprendieron en algún momento, y que ya están tan bien incorporados, que no hace falta remitirse conscientemente a ellos para llevarlos a cabo. Es justo en estos ejemplos, donde opera la memoria a largo plazo, tema apasionante y para muchos autores, inabarcable.

A lo largo del apartado anterior, mencionamos continuamente a la memoria a largo plazo (MLP); sin embargo, en este apartado dedicaremos un espacio particular para abordarla, en sus relaciones con la memoria sensorial y la memoria de trabajo, así como con el aprendizaje y otros procesos psicológicos superiores.

3.4.1. ¿Qué es?

Recordemos que las definiciones sobre la memoria son bastas y dependen de la postura teórica que se maneje; sin embargo, para este apartado, utilizaremos la definición y las posturas de Santiago. Al respecto de la memoria a largo plazo, este autor afirma:

El sistema de almacenamiento de información a largo plazo se debe entender como un conjunto complejo de sistemas especializados en adquirir, representar y recuperar distintos tipos de información. Estos sistemas de MLP interactúan estrechamente para producir una conducta integrada y unitaria, lo que hace que las distinciones entre ellos sean muchas veces borrosas y difíciles de establecer.

94

Si nos detenemos en esta definición, observaremos que la memoria a largo plazo, ya no es un simple almacén de información, sino que está conectada con otros procesos más complejos, y más allá de esta función de almacenaje, también se encarga de adquirir la información (lo cual implica todo un proceso en sí mismo) y representarla mentalmente (de forma visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa, kinestésica), para ser posteriormente integrada en un todo coherente. ¿Te ha sucedido que un olor evoca un recuerdo específico? Ésta es la razón por la que

94

sucede esto, los sistemas sensoriales dentro de la memoria a largo plazo están interconectados de formas increíbles. Vayamos poco a poco acercándonos a esto. “Inevitablemente cuando se habla de los procesos de control en el almacén a largo plazo se tiene que recurrir a los procesos relacionados con los almacenes de corto plazo y registro sensorial”.

95

De esta forma, la memoria en su conjunto, es un complejo distribuido en tres partes; sin embargo, partes que están íntimamente conectadas.

La memoria a largo plazo, como vimos desde el apartado anterior, está conectada con la memoria a corto plazo, transfiriéndose información de uno a otro lado, de este modo, la transferencia de información es importante en este proceso, pero también la recuperación de la misma. Sin embargo, a pesar de que pareciera que ambos ocurren en momentos diferentes y que cada uno lleva a cabo procesos distintos, están fuertemente entrelazados, ya que desde la misma codificación⁹⁶ de la información se utilizan datos ya existentes (en la MLP), realizando asociaciones que permitan ser grabadas en la memoria a largo plazo. De igual forma, al momento de recuperar la información (encontrar los datos que no están disponibles en el momento, pero que ya se adquirieron anteriormente) la codificación cumple una función, ya que ésta determinará la forma en que la información será accesible. El tan conocido fenómeno de “tenerlo en la punta de la lengua”, se explica, desde esta postura, pensando en que la codificación inicial fue desordenada y poco estructurada, y de esta forma, la información se vuelve difícil de encontrar. Pero también puede estar ligado a la interferencia de la información. El recuerdo, de esta manera, puede ocurrir aun cuando el estímulo esté ausente, pero puede ayudar que estén presentes estímulos que funcionen como indicios para que el recuerdo se presente. Este punto es indispensable si lo relacionamos al aprendizaje.

Como puedes darte cuenta, la memoria es una forma de procesar la información, no es un simple almacén de datos. Es indispensable también para

estructurar nuestra visión del mundo, muchos autores perciben a la memoria a

95

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 85. 96

Codificación es entendido por estos autores como la alteración selectiva de la información que está en la memoria de trabajo, añadiendo a ésta algo al realizar la búsqueda en la memoria a largo plazo.

141

largo plazo (por supuesto en conexión con la memoria sensorial y de trabajo) como un proceso cognitivo humano y desde esta visión, la producción de esquemas nuevos, y la utilización de los ya existentes es indispensable.

El principio básico sobre el procesamiento de información de los seres humanos es que el sistema cognitivo intenta crear la estructura cohesionada de los datos que se le presentan. Esto lo lleva a cabo a través de la activación de esquemas que guían la interpretación de los datos. Cada esquema de la memoria contiene una estructura con la que organiza la información que ingresa. 97

3.4.2. *¿Para qué sirve?*

En repetidas ocasiones se ha mostrado que la memoria a largo plazo no es un simple almacén de información, en donde se guarda aquello que es necesario guardarse, para después extraer de él lo que se va a utilizar. Por supuesto que la información está grabada, pero ya veíamos como no es una cuestión de lugar o espacio de almacenamiento, sino de procesos por los que la información es movilizada de formas diversas, de un registro a otro, incluso hacia el olvido. Dentro del estudio de la memoria, el olvido se vuelve también muy importante y si pensamos sólo en un sistema de almacenamiento ¿a dónde va la información que se olvida? Esto implica muy fuertes discusiones y controversias, mismas que no serán abordadas por el momento.

De esta forma, la memoria a largo plazo funcionaría, no sólo como un almacén, sino como una forma de organizar la realidad, en la que el olvido forma parte de este proceso (el olvido también es necesario, ¡imagina que pudieras recordarlo todo!) Se organiza la realidad de un sujeto desde sus vivencias, sus experiencias y el cómo las recuerda. Esto quiere decir que la vida de un sujeto está determinada, hasta cierto punto, por los recuerdos de su vida, pero también por sus aprendizajes. La memoria, entonces, nos permite percibir la realidad y formar un recuerdo de ella (los colores, las formas, las texturas, los aromas, etc.),

97

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 85.

mismos que se integrarán a toda una experiencia para recordarlos no por partes, sino como un todo integrado.

La memoria a largo plazo tiene una especial utilidad en el aprendizaje. Piensa en las acciones más comunes y aparentemente sencillas como caminar, como mantener una conversación, como platicar con alguien acerca de nuestras últimas vacaciones, detenerse frente a la luz roja de un semáforo, etc., todo esto también requirió de un aprendizaje y por supuesto, de la memoria. La importancia de la memoria a largo plazo “reside precisamente en que está dotada de todos los detalles que fechan y localizan una determinada situación de aprendizaje”.

98

El aprendizaje, entonces, es una de las utilidades de la memoria a largo plazo, pero para comprender de mejor forma para qué sirve nuestra memoria a largo plazo, a continuación se muestra su relación con el aprendizaje, distinguiendo las diversas formas de memoria a largo plazo.

3.4.3. Memoria a largo plazo y aprendizaje

Para comprender la relación de la memoria a largo plazo con el aprendizaje, es necesario considerar a la memoria misma como un proceso cognitivo, involucrado con el aprendizaje, y por supuesto con el conocimiento. En este espacio, explicaremos los tres principales tipos de conocimiento ligados a la memoria, el conocimiento semántico, el procedimental y el episódico. Hay autores que hacen una clasificación distinta; “autores como Kantowitz, Roediger y Elmes (2001) y Palmero (2004) consideran que de la memoria a largo plazo se pueden distinguir otras variantes, una es la memoria explícita [...] otra es la memoria implícita o procedimental”,

99

sin embargo, utilizaremos esta clasificación para dar cuenta de la relación entre memoria a largo plazo y aprendizaje.

Para dar cuenta de los tres tipos de conocimientos involucrados en la memoria a largo plazo, pondremos como ejemplo la acción de conducir un

automóvil. Para saber conducir, al igual que en otras actividades, se vuelve

98

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 99. 99

R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 88.

143

necesario hacer uso de los conocimientos semánticos, procedimentales y episódicos. Vayamos a cada uno de ellos.

3.4.3.1. Conocimiento semántico

El conocimiento semántico, también es conocido como memoria semántica y “son todos aquellos conocimientos de los que disponemos y utilizamos sin saber en qué contexto o situación de aprendizaje concreta fueron adquiridos. [...] está almacenado sin referencia al episodio de aprendizaje”.

100

De esta forma, el

conocimiento semántico es el que forma parte de nuestro bagaje y del cual no somos conscientes de haber adquirido, pero están ya instalados en la memoria a largo plazo. Siguiendo con el ejemplo de conducir, antes de que alguien nos enseñe a conducir, ya sabemos qué es un carro, qué es un volante, qué es el freno, qué son las luces. Todos estos conocimientos ya están instalados en nosotros (tal vez porque forman parte de lo que se aprendió como parte del lenguaje de nuestra cultura, desde la infancia, por lo que no habrá conocimiento del momento preciso en que éste fue adquirido), conformándose con otros conocimientos para crear un conocimiento global, así que si al momento de estar en el asiento del piloto se nos indica que es necesario encender el auto, sabremos a qué se refiere esta instrucción. Esta es la memoria semántica o conocimiento semántico.

La memoria semántica es entonces, todos esos conocimientos que son adquiridos durante la vida de una persona (en la educación formal y en la vida cotidiana), que forman y conforman creencias, ideologías, pensamientos y en general, ordenan nuestra concepción del mundo físico y social. Utilizando nuestro conocimiento semántico es que es posible razonar y llegar a conclusiones.

Por ejemplo, si yo sé que los animales se mueven, y oigo que la “aplysia” es un animal, aunque no sé qué animal es, puedo afirmar que las aplysias se mueven.

Del mismo modo, un médico puede no conocer una nueva enfermedad con la

100

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 99.

que se enfrente, pero si le informan que altera los impulsos nerviosos periféricos puede concluir que alterará el funcionamiento muscular.¹⁰¹

3.4.3.2. Conocimiento procedimental

El conocimiento procedimental, o memoria procedimental es “un conocimiento fundamentalmente práctico acerca de cómo se hacen los movimientos que se necesitan en una tarea y cómo se utiliza la información sensorial para controlar esos movimientos en esa tarea”.

102

Como puedes observar, el conocimiento procedimental será sumamente útil para cualquier actividad que se lleve a cabo. Algunos ejemplos básicos del uso del conocimiento procedimental serán el caminar, el correr, tomar un objeto con las manos, esquivar un obstáculo, cualquier actividad física que se lleve a cabo, pero también el mismo hecho de hablar. Esto quiere decir que el conocimiento procedimental se torna automático en el ser humano, no se requiere de un razonamiento para realizarse una vez que ya está incorporado y tampoco hay una referencia exacta del momento en que fue adquirido este conocimiento.

Una clave importante de la memoria procedimental es que éste se adquiere con la práctica, es decir, la teoría transmitida por el lenguaje siempre queda corta para su aprendizaje efectivo. La continua repetición de estas actividades es importante para ello.

En el ejemplo de conducir, la memoria procedimental es indispensable. El sujeto no podría aprender los cambios de velocidades, los movimientos de los pies del acelerador al freno, al clutch, si no fuera por la memoria procedimental. Y una vez adquirido, se realiza sin esfuerzo alguno y sin hacer consciencia del cómo se realiza. Es más, si hay una consciencia de cada movimiento, es mucho más probable incurrir en errores. Imagina que un conductor realizará cada movimiento pensando y razonándolos, seguramente la interferencia del razonamiento provocaría una equivocación.

101

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, op.cit., p. 100. 102

Ibidem, p. 100.

3.4.3.3. Conocimiento episódico

El conocimiento episódico, o memoria episódica, al contrario de las anteriores, sí tiene una clara referencia del momento en que se adquirió, de hecho está muy vinculada a los momentos, descripciones y situaciones específicas; su mismo nombre lo indican. “Este constituye el conocimiento de qué pasó en la situación concreta de aprendizaje y cuándo ésta tuvo lugar”.¹⁰³ El conocimiento episódico, entonces, puede ser transmitido por el lenguaje, en forma de narración de sucesos. Es decir, en la memoria quedan guardados muchos detalles de los episodios, ya que está localizado en tiempo y espacio.

En el ejemplo de conducir, podremos recordar el día en que nos fue enseñado a conducir. Se recordará, por ejemplo, que el vecino Juan fue quien nos instruyó, que fue un domingo, que era un día soleado, que el auto pertenecía al vecino, que éste era rojo y pequeño, que ese día estabas nervioso y que el carácter amable del vecino ayudó a tu aprendizaje. Con esto puedes darte cuenta que el conocimiento episódico dependerá también de la importancia que le dé un sujeto a los sucesos vivenciados, y dependiendo de estos será la mayor o menor atención prestada a los detalles y su fijación en la memoria largo plazo; como dijimos, este conocimiento se da a conocer sólo en la narración de los sucesos.

Al respecto de la memoria episódica, Santiago afirma:

El conocimiento episódico comparte con el semántico la posibilidad de ser transmitido mediante el lenguaje. De hecho, el conocimiento episódico constituye la base a partir de la cual se abstrae el conocimiento semántico, al aprenderse sobre lo mismo en situaciones múltiples y diferentes. [...] la práctica produce su efecto en las habilidades perceptivo–motoras de forma independiente al conocimiento del episodio de aprendizaje.¹⁰⁴

Resumiendo, los tres tipos de conocimiento (ligados por completo a la memoria a largo plazo): semántico, procedimental y episódico, serán indispensables para la realización de cualquier acción.

¹⁰³

Idem. 104

Ibidem., p. 101.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: A continuación se te presenta un cuadro, que explica el sistema humano de procesamiento de la información. Obsérvalo y analízalo con cuidado. De acuerdo con lo que refleja este cuadro¹⁰⁵ y a lo estudiado en este apartado, explica en el espacio establecido, la memoria a largo plazo, considerando sus conexiones con la memoria de trabajo y la memoria sensorial.

[illegible]

105

Cuadro extraído de: R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, Memoria, p. 89.

3.5. ALTERACIONES EN LA MEMORIA

En este apartado se abordará de forma breve y concisa, una de las alteraciones de la memoria más común: la amnesia. ¿Por qué es tan llamativo el tema? “¿Es que se considera al olvido como un anticipo de la muerte y a la memoria como una manera de afirmar la vida frente a la conocida transitoriedad de todos nuestros actos y nuestras palabras?”¹⁰⁶ El tema de la memoria y los recuerdos resulta interesante y altamente llamativos, pero también el del olvido.

Son muchas las alteraciones en la memoria; sin embargo, nos enfocaremos en ésta, ya que un estudio exhaustivo del tema de las alteraciones de la memoria, requeriría de un espacio específico y mucho más amplio.

3.5.1 Las amnesias

Imagina que un día despiertas y no recuerdas quién eres, ¿qué efectos crees que tendría esto?, ¿cuál sería la razón para la amnesia?, ¿cómo te afectaría el no recordar ya nada de tu vida? Por otro lado, ¿qué sucedería si no pudieras, por más que intentaras, acordarte de un suceso específico?, ¿qué pasaría si no fueras capaz de retener la información en tu entorno?, ¿qué pasaría si únicamente pudieras conservar la información por lapsos muy cortos? En efecto, estamos hablando de alteraciones en la memoria, en las que interviene el olvido o la incapacidad de retener. Las respuestas a todas estas preguntas se muestran a continuación.

Cabe mencionar que la categorización de las amnesias es muy amplia, se puede hablar de las amnesias por su etiología (su origen) y éstas pueden ser *orgánicas y psicógenas*, y dentro de estas mismas, *anterógradas y retrógradas*. En la primera de ellas existe un daño orgánico en el cerebro, el cual provocará el olvido de formas muy distintas, dependiendo la zona dañada. Las amnesias psicógenas tienen un origen, como su nombre lo indica, en una vivencia psicológica impactante (trauma) que pudo bloquear el recuerdo. Las amnesias anterógradas afectan el recuerdo de sucesos posteriores al trauma; las retrógradas, refieren la pérdida de recuerdos previos a un trauma. De acuerdo con

N. Braunstein, La memoria, la inventora, p. 10.

estas categorizaciones, los diversos autores explican las amnesias; sin embargo, no nos enfocaremos en ellas, sino en las formas en que se presentan las mismas. Pero, ¿qué es la amnesia? Seguramente responderás rápidamente que la pérdida de un recuerdo, pero seguiremos esta definición: “La amnesia se entiende como una pérdida de la memoria que se produce en ausencia de otras dificultades mentales,”¹⁰⁷ pérdida de la memoria que puede manifestarse, considerando sus múltiples causas, de formas muy diversas. Dentro de las principales manifestaciones de las amnesias, podemos encontrar la amnesia de fijación, la amnesia de evocación, de conservación y las paramnesias. A continuación, te mostramos un panorama de cada una de ellas.

3.5.1.1. De fijación

En las amnesias de fijación existe una problemática (en su mayoría de origen orgánico, pero que también puede estar ligada a problemas de atención y motivación) en la codificación de la información ya sea para la memoria de trabajo, como en la memoria a largo plazo. Esto quiere decir que existe una falla en alguno de los procesos que se llevan a cabo para fijar la información, es decir corresponde a las amnesias anterógradas.

En la amnesia de fijación existe un déficit en el afianzamiento de los datos (en la consolidación de la información). Para los casos de origen psicológico o emocional, es posible que haya una cura o bien una mejoría; para la mayor parte de los casos orgánicos donde hay una demencia muy avanzada, no es posible que se reviertan los efectos.

3.5.1.2. De evocación

Las amnesias de evocación son fallas al recordar, en la recuperación de la información. Las fallas en la evocación pueden deberse a problemas simples como distracciones, la obstrucción de un dato sobre otro, falta de motivación e interés, así como problemas orgánicos serios (como en el caso del Alzheimer) Como vimos anteriormente, las amnesias de evocación:

Los procesos de recuperación son aquellos que localizan la información que se quiere utilizar en un momento determinado de entre toda la información disponible en MLP. Los procesos de recuperación acceden a los contenidos almacenados. Si estos procesos fallan, no se podrá encontrar una cierta información, y para todos los efectos, ésta se habrá olvidado.¹⁰⁸

Las amnesias de evocación pueden explicarse no como olvidos o pérdidas de la información, sino como fallas en la recuperación de la información. Muchos autores explican la amnesia de evocación pensando en la falta de huellas que relacionen dicha información, de modo que se accede a ella de una forma mucho más rápida y eficaz.

De esta manera, las fallas en la evocación de la información están relacionadas no con la pérdida de información, sino con la previa codificación de la misma (disponibilidad y accesibilidad de los datos), con las claves de recuperación (que la información esté ligada con otros datos significativos para el sujeto, ligados, por supuesto al aprendizaje previo de conceptos), así como con los métodos de los que hace uso un sujeto para acceder a ésta. “Si las claves presentes durante la recuperación son muy diferentes en el momento del aprendizaje, se reduce la probabilidad de encontrar la información buscada”

109

.

La amnesia de evocación, se presentará, entonces cuando haya fallas o dificultades en estos procesos.

3.5.1.3. De conservación

Esta amnesia está muy ligada con la amnesia de fijación, la diferencia estriba en que la problemática que se presenta es, no al inicio, sino posteriormente. Se inicia el proceso de forma adecuada, codificándose la información, para ser aprendida, pero la información no será retenida por mucho tiempo. Se conserva por un tiempo variable, pero se olvida posteriormente.

108

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 113. 109

J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez, M. Elosúa, op.cit., p. 118.

Las amnesias de conservación son, en muchas ocasiones ligadas al estrés postraumático, es decir, si un sujeto sufre un evento que lo impacta emocionalmente, podría sufrir una amnesia de conservación, también denominada retrógrada, en la que olvidaría, por ejemplo, los sucesos previos y durante la situación estresante. Este olvido está relacionado con la codificación de la información, ya que, como vimos anteriormente, la información para ser recuperada posteriormente, deberá ser codificada, creando huellas de memoria perdurables, todas éstas relacionadas con conocimientos previos.

Los episodios de aprendizaje dotados de una alta estructura interna son aquéllos de los que se crea una huella de memoria rica en detalles, dónde no sólo los detalles presentes en el episodio, sino también sus implicaciones se incluyen, y donde todos estos contenidos se organizan en un todo interdependiente. Estos episodios con alta organización interna son codificados mejor, es decir, convertidos en una huella de memoria más rica, elaborada y organizada, que se almacena en la MLP de una forma que luego facilitará su recuperación y su distinción de otras huellas parecidas, y hará que podamos disponer de ellos de forma más duradera en el tiempo.¹¹⁰

De esta manera, las amnesias de conservación están ligadas (excepto en los casos de un daño orgánico específico), con la forma en que la información está ligada a huellas mnémicas que puedan perturbar otra información contigua.

3.5.1.4. Paramnesias

A diferencia de las anteriores tres amnesias (de fijación, evocación y conservación), las paramnesias se presentan como ilusiones en la memoria, es decir, se recuerda algo que no se ha vivido, o bien, no se recuerda aquello que ya se vivió.

Seguramente habrás escuchado (y en alguna ocasión vivido) el término déjà vu. Las paramnesias corresponden justamente a este término. La expresión es francesa y significa “ya visto”, es decir, es el fenómeno en el que un evento que

¹¹⁰

Ibidem., 103.

se vive por primera vez, da la ilusión de haberse vivido previamente, esto es que aparece un recuerdo difuso (casi simple sensación) de haberse ya vivido. Las paramnesias pueden presentarse también en sentido contrario, como *jamais vu*, es decir, “jamás visto”, en las que algo ya vivido no se presenta en la memoria como ya conocido.

Las paramnesias encuentran diferentes explicaciones, que van desde lo mágico (en otra vida se vivió ese acontecimiento, hubo en el pasado un “flashazo” del futuro, etc.), pero también pueden explicarse por la rapidez de la codificación de la información, así como por daños orgánicos en el cerebro, o el padecimiento de enfermedades como la epilepsia.

Así, existen muchas alteraciones de la memoria, con manifestaciones específicas en torno a estos cuatro puntos que acabamos de resaltar; existen las amnesias seniles, que se presentan, por supuesto, en personas de mayor edad, con olvidos y problemas para el aprendizaje, manteniéndose intacta (e incluso fortalecida) la memoria a largo plazo; existen las demencias amnésicas, presentándose problemas con la atención y en general una significativa reducción en la capacidad intelectual y están relacionadas con un daño orgánico.

Existen casos extraordinarios de amnesias, como lo es el de Zazetsky, de quien Luria escribió ampliamente, Zazetsky fue un hombre a quien una bala durante la Segunda Guerra Mundial, destruyó su corteza occipital, provocando la pérdida de todo cuánto había aprendido, incluidas habilidades y capacidades, devolviéndolo a un estado, casi de recién nacido. Existen casos, por el contrario en que hay una gran capacidad para fijar y recuperar gran cantidad de información, este es el caso de otro sujeto que presenta Luria, el de Sherashevsky, en quien aparentemente el olvido no operaba.

Hablar de la memoria, de sus alteraciones, del olvido y también de la ilusión de los recuerdos, es siempre fascinante. Freud, en su texto *Psicopatología de la vida cotidiana*, habla de una forma exquisita, del porqué de los olvidos de palabras comunes en la vida diaria (nombres propios, palabras extranjeras, etc.) y el cómo

en esos olvidos siempre aparece una palabra sustituto que no es la correcta.

Freud explica estos olvidos como una operación inconsciente en la que se da la

represión (censura) de una palabra, ya que ésta está en nexos con otra que resulta incómoda. En palabras de Freud, “[...] llegué a la conclusión de que ese episodio, trivial, y de escasa importancia práctica, de fracaso de una función psíquica -el recordar-, admite un esclarecimiento que rebasa considerablemente la valoración usual del fenómeno”.

111

Como podrás haberte dado cuenta, hablar de las alteraciones de la memoria es un campo muy amplio, y en este apartado, abarcamos, no específicamente cada alteración en la memoria, sino las formas en que pueden manifestarse, para que haya una comprensión mayor posteriormente.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: En el apartado anterior estudiamos las principales formas en que se manifiestan las alteraciones en la memoria. Lo que deberás hacer es investigar un ejemplo de alteración orgánica y psicógena para las tres modalidades: amnesia de fijación, de evocación y de conservación. En el espacio asignado, escribe el nombre de la alteración y una breve descripción.

a) De Fijación.

- Orgánica.

- Psicógena.

b) De Evocación.

- Orgánica.

111

- Psicógena.

c) De Conservación.

- Orgánica.

- Psicógena.

AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: A continuación se te presentan 30 preguntas con tres posibilidades de respuesta. Escoge la que creas es la correcta y subráyala.

¡Suerte!

1. Estudia la memoria no a partir de sus propiedades, sino a partir del desarrollo orgánico y de conformación cultural.

- a) La postura cognitiva – conductual.
- b) La postura histórico – cultural.
- c) La postura histórica narrativa.

2. *Para la postura histórico-cultural, la memoria es siempre:*

- a) Un proceso superior, determinado por estímulos y respuestas.
- b) Una forma de incorporar las sensaciones y percepciones del mundo.
- c) Un proceso intersubjetivo y cultural, en el que la narración es esencial.

3. Para esta postura, la memoria está fuertemente ligada con el desarrollo genético del sujeto, evolucionando hacia una forma de equilibrio del individuo, relacionado con el desarrollo de sus funciones cognoscitivas.

- a) Postura médica genetista.
- b) Postura cognoscitiva.
- c) Postura psicogenética.

4. Para esta postura, la memoria es campo de construcción, está siempre ligada a la ficción, ya que al narrar los sucesos acontecidos, ya se está dando una interpretación de eso que se vivió

- a) Postura psicoanalítica.
- b) Postura cognitiva.
- c) Postura conductual.

5. Proceso por el cual la información se transforma de una forma física en una representación de la memoria.

- a) Memoria.
- b) Recuerdo.
- c) Codificación.

6. Proceso relacionado con el acceso a la información que ha sido almacenada. Lo cual dependerá del orden y de las estrategias de almacenamiento para acceder a ella Prepara para la vida.

- a) Recuperación.
- b) Codificación.
- c) Retención.

7. Es responsable de mantener durante periodos muy breves la información que alcanza nuestros sentidos

- a) Memoria de trabajo.
- b) Sensación.
- c) Memoria Sensorial.

8. La principal función de la memoria sensorial es:

- a) Unir al sujeto con su entorno.
- b) Dar mayor tiempo al cerebro para analizar el estímulo.
- c) Crear huellas mnémicas de las sensaciones y percepciones.

9. La memoria sensorial funciona como un filtro con:

- a) La memoria de trabajo.
- b) No filtra información.
- c) La memoria a largo plazo.

10. La memoria sensorial se divide en:

- a) Visual y kinestésica.
- b) Kinestésica y auditiva.
- c) Ecoica e icónica.

11. La principal función de la memoria icónica es:

- a) Dar mayor importancia a las imágenes sobre otros estímulos.
- b) Prolongar la duración de las imágenes en la retina para ser analizadas.
- c) Detener la codificación de imágenes para dar paso a los sonidos.

12. La función principal de la memoria ecoica es:

- a) Provocar un efecto de eco en los sonidos para su memorización.
- b) Prolongar la duración de un sonido para unirlo con otros y dar una coherencia en un todo.
- c) Detener la codificación de los sonidos para dar paso a las imágenes.

13. Memoria que guarda un conjunto de símbolos activos en un momento determinado a los que estamos prestando atención y que, por tanto, podemos manipular bajo control voluntario.

- a) Memoria sensorial.
- b) Memoria de trabajo.
- c) Memoria a largo plazo.

14. Una característica importante en la recuperación efectiva de la información en la MT es:

- a) La velocidad.
- b) Las claves de recuperación.
- c) El análisis de la información.

15. Permite aumentar la fuerza con que está instalada la información, facilitando e incrementando su permanencia hacia el almacén a LP.

- a) Velocidad.
- b) Memoria.
- c) Repaso.

16. Según el modelo de Baddeley, el ejecutivo central es:

- a. El proceso por medio del que la información es transferida a la MLP.
- b. El encargado de tomar las decisiones respecto a la memorización de la información.

c. Es el paso dentro del proceso por el cual los datos son codificados.

17. Según el modelo de Baddeley, el lazo articulatorio es:

- a) El sistema de lenguaje utilizado para mantener activos una serie de símbolos de naturaleza verbal mediante un proceso de repaso continuo.
- b) Aquello que une en torno al lenguaje.
- c) El proceso de comprensión del habla en la memoria.

18. Según el modelo de Baddeley, la agenda visoespacial es:

- a) El sistema bajo el cual las imágenes son memorizados.
- b) el sistema de percepción visual, utilizado para mantener y manipular información de naturaleza visoespacial.
- c) No existe la agenda visoespacial.

19. Sistema de almacenamiento de la información, en la que se codifica, se mantiene y recupera la información ahí almacenada. El tiempo en que está almacenada es largo, o bien permanente.

- a) Memoria del Trabajo.
- b) Memoria Sensorial.
- c) Memoria a Largo Plazo.

20. El fenómeno de “en la punta de la lengua” se explica como:

- a) No hay explicación disponible.
- b) La codificación inicial fue desordenada y poco estructurada, y de esta forma, la información se vuelve difícil de encontrar.
- c) Existen motivos inconscientes para no encontrar la palabra adecuada.

21. La función principal de la MLP es:

- a) Guardar recuerdos del pasado.
- b) Estructurar la realidad de un sujeto.
- c) La realización de acciones simples y complejas.

22. La MLP, en relación con el aprendizaje, se sitúa en torno a tres tipos de conocimiento o memoria.

- a) Conocimiento conceptual, modular y esquemático.
- b) Conocimiento semántico, procedimental y episódico.

c) Conocimiento formal, informal y cotidiano.

23. Son los conocimientos de los que disponemos y utilizamos sin saber en qué contexto o situación de aprendizaje concreta fueron adquiridos.

- a) Conocimiento semántico.
- b) Esquemas mentales.
- c) Conocimiento episódico.

24. Conocimiento fundamentalmente práctico acerca de cómo se hacen los movimientos que se necesitan en una tarea y cómo se utiliza la información sensorial para controlar esos movimientos en esa tarea

- a) Conocimiento semántico.
- b) Aprendizaje.
- c) Conocimiento episódico.

25. Las alteraciones en la memoria pueden dividirse por su origen en:

- a) Orgánicas y psicógenas.
- b) Emocionales y ficticias.
- c) Por daños en el cerebro y daños en la visión.

26. Las amnesias pueden ser clasificadas según la temporalidad que es olvidada en:

- a) Orgánicas e Inorgánicas.
- b) Orgánicas y Psicógenas.
- c) Retrógradas y Anterógradas.

27. La amnesia es:

- a) La pérdida de la memoria que se produce en ausencia de otras dificultades mentales
- b) La pérdida de información por voluntad.
- c) Problema en la memoria que presentan los ancianos.

28. Son fallas al recordar, en la recuperación de la información.

- a) Amnesia anterógrada.
- b) Amnesia de evocación.
- c) Amnesia de conservación.

29. Si existe una falla en alguno de los procesos que se llevan a cabo para fijar la información, se da una amnesia:

- a) De conservación.
- b) De fijación.
- c) Paramnesia.

30. Se inicia el proceso de forma adecuada, codificándose la información, para ser aprendida, pero la información no es retenida por mucho tiempo.

- a) Amnesia de conservación.
- b) Amnesia de fijación.
- c) Amnesia de evocación.

UNIDAD 4

LA EMOCIÓN

OBJETIVO

El estudiante explicará el tema de la Emoción, desde su definición, las diferentes posturas teóricas que dan cuenta de él, así como el proceso con sus diferentes etapas, para finalmente relacionar la emoción con la salud individual y colectiva.

TEMARIO

3.1. ¿Qué es la Emoción?

3.1.1. Definiciones de Emoción

3.1.2. La multidimensionalidad de la Emoción

3.1.2.1. Sistema neurofisiológico–bioquímico

3.1.2.2. Conductual expresivo

3.1.2.3. Experiencial-subjetivo

3.1.3. Síndrome, estado y reacción

3.1.4. Los descriptores afectivos

3.1.4.1. El afecto

3.1.4.2. El estado de ánimo

3.1.4.3. El sentimiento

3.1.5. ¿Para qué sirven las emociones?

3.2. El proceso emocional

3.2.1. Los antecedentes de la emoción

3.2.2. Evaluación situacional

3.2.3. La experiencia emocional

3.2.4. La respuesta emocional

3.2.5. La Orexis

3.2.6. El afrontamiento

3.3. Alteraciones emocionales

3.3.1. Emociones y salud

3.3.1.1. Función y disfunción

3.3.1.2. Emociones, ¿positivas y negativas?

3.3.1.3. Emoción y cuerpo

3.3.1.4. Emoción y cognición

3.3.2. Emoción y sociedad

MAPA CONCEPTUAL

INTRODUCCIÓN

En la vida cotidiana se habla fácilmente de las emociones, pero al intentar explicar una emoción, la tarea se vuelve mucho más difícil. En el ámbito de la psicología, también la emoción se ha abordado de múltiples formas, existen muchas teorías algunas contrarias entre sí; sin embargo, cada una de ellas, desde sus propios paradigmas encuentran explicaciones extraordinarias.

A lo largo de esta Unidad se aborda esta problemática teórica, yendo paso a paso para la comprensión del proceso. En el primer apartado se dan algunas definiciones del concepto de Emoción, ilustrando asimismo, la forma en que ésta se manifiesta (orgánicamente, conductualmente y subjetivamente), distinguiendo conceptos como afecto, estado de ánimo y sentimiento del concepto de emoción, que si bien tienen una estrecha relación, sólo participan de este proceso.

Siguiendo esta misma línea, el segundo apartado da un panorama de cómo se da el proceso de la Emoción (desde lo que antecede a la emoción misma, hasta su afrontamiento). El tercero ilustra las diversas posturas teóricas que existen para explicar la emoción. De cada una de ellas parte una forma diferente de afrontar las problemáticas emocionales que se dan en los sujetos. El cuarto apartado, en este sentido, aborda algunas de las problemáticas o alteraciones y sus efectos en la salud física, psíquica y social.

4.1. ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

Las emociones forman parte importante de nuestra vida, todo sujeto ha sentido alegría, tristeza, miedo, etc.; sin embargo, si se le pide que defina lo que es una emoción, se encontrará con grandes dificultades para hacerlo. Incluso si se pide a una persona que describa sus emociones titubeará, tal vez use metáforas y expresiones análogas para referirse a sus emociones. Lo mismo sucede en el campo de la teoría, ya que no hay unificación en las formas en que se da cuenta de este proceso. Ya Tournay advertía que para dar cuenta del proceso de la emoción es necesario quitarle su belleza casi poética:

El estudio de la experiencia emocional parece ser un tema más apto para la poesía que para la ciencia [...] Equivale a deshojar una rosa. [...] En el proceso vamos a dejar pelada la pobre rosa de la emoción y quitarle sólo temporalmente, parte de su belleza.¹¹² En este apartado se pretende dar una explicación concreta y completa del proceso de la emoción, desde la visión de varios autores y corrientes.

4.1.1. Definiciones de emoción

Hablar del término emoción lleva forzosamente a pensar en los sentimientos y en el estado interno de bienestar o malestar relacionado con estos; sentimientos que, por supuesto están relacionados con acontecimientos que vive un sujeto. Pero aunque en parte es aceptable esta idea, sería sólo una definición o una porción de la definición de emoción, entendida desde el campo de lo cotidiano, pero ¿qué dice la Psicología del término emoción?, a continuación algunas definiciones.

Martínez afirma, de forma muy sencilla, que “las emociones representan complejos estados psicológicos, que muestran un índice de valor atribuido a la ocurrencia de un acontecimiento”.

113

Si retomamos las palabras de Martínez, las emociones son entonces representaciones de estados psicológicos, pero no sólo los representan sino que también ayudan a darle un valor determinado a un

112

acontecimiento. Esto quiere decir que la emoción, como representante de un estado psicológico es, involuntaria y completamente subjetiva. Por otro lado, pensar la emoción como una representación lleva forzosamente a pensar que existe algo previo, es decir, la emoción sería una muestra de algo más profundo, pero ¿de qué? Vayamos poco a poco descubriendo las diversas definiciones.

Para Tornay, y muy similar a Martínez, la emoción es “el prototipo de la experiencia psicológica”.¹¹⁴ Si nos remitimos al diccionario, encontraremos la

definición de prototipo como “1. m. Ejemplar original o primer molde en que se fabrica una figura u otra cosa; 2. m. Ejemplar más perfecto y modelo de una virtud, vicio o cualidad”.¹¹⁵ De esta manera, la emoción sería la base primordial (a modo de molde) de una experiencia psicológica. En un inicio podríamos pensar que las definiciones de Martínez y Tornay son equivalentes; sin embargo, en la definición que da Martínez la emoción aparece en un segundo tiempo como representante de aquello que vivencia psíquicamente el sujeto, no como un primer momento de la experiencia psicológica. Aunque si leemos con detenimiento, en ambas definiciones la expresión de una emoción recaería en una conducta o comportamiento determinado.

Pero Martínez también dice que “en términos filogenéticos, la emoción es un proceso anterior a la conciencia, ya que ésta es un producto relativamente reciente de la evolución de nuestra especie”.

116

En este sentido, la emoción fungiría también como un proceso adaptativo, es decir, la emoción permite hacer frente a las situaciones del entorno (ligado a la supervivencia).

Estas ideas pueden parecer muy obvias; sin embargo, hasta antes de las teorías de la evolución de Darwin, se pensaba que las emociones eran más bien un estorbo para el sujeto, que de alguna forma éstas no le permitían actuar y razonar adecuadamente. Sin embargo, Darwin comprueba que las emociones son una forma de valorar funcionalmente la conducta y que éstas son indispensables para la adaptación. En este mismo sentido, hay autores como Lazarus (citado en

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E. y M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 211. 115

Diccionario de la Lengua Española, en: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=prototipo 116

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 27.

Martínez) que perciben a la emoción como un proceso adaptativo y comunicativo inter e intrapersonal.

Resumiendo estas definiciones, la emoción es un representante de una experiencia psicológica, que se presenta de forma involuntaria, y que ayuda al sujeto a darle un valor al acontecimiento vivido, de forma que éste pueda dar una respuesta a su entorno personal y colectivo (adaptación).

4.1.2. La multidimensionalidad de la emoción

Cómo pudiste observar, definir la emoción es bastante complejo, por lo que para clarificar un poco más qué es una emoción, aludiremos al concepto de multidimensionalidad para entenderla de mejor forma. “La mayoría de los autores suscriben definiciones operacionales que incluyen explícita o implícitamente el concepto de multidimensionalidad, entendiendo que la emoción [está] compuesta por tres sistemas de respuesta claramente diferenciados: el neurofisiológico-bioquímico; 2) el motor o conductual expresivo, y 3) el cognitivo o experiencial- subjetivo”.¹¹⁷ Ésta ha sido una de las formas que utilizan muchos autores para abordar el tema de la emoción, de modo que nada escape a su control.

A continuación abordaremos estas tres dimensiones, pero para nuestros fines, las nombramos como: 1) Sistema neurofisiológico-bioquímico; 2) Conductual expresivo y 3) Experiencial subjetivo.

4.1.2.1. Sistema neurofisiológico-bioquímico

Cuando sientes una emoción algo sucede en lo orgánico, en el cuerpo. Es decir, la emoción no únicamente será esta representación de un estado psicológico determinado, sino que también tendrá una serie de impactos en el cuerpo.

Recuerda por un momento alguna ocasión en la que hayas sentido mucho enojo, trata de recordar la forma en que respondió tu cuerpo, ¿hubo sudoración, tu piel cambió su color, sentiste que tu cuerpo temblaba, etc.? Si lograste contactar con este recuerdo, te darás cuenta que, en efecto, las emociones provocan cambios físicos.

Lo anterior se debe a que cuando se tiene una emoción “el sistema nervioso autónomo, se pone en marcha. El resultado es una cascada de reacciones corporales que afectan a nuestra tasa cardíaca, nivel de sudoración, tensión muscular, tasa de parpadeo...”,

118

reflejando con esto la emoción específica que se tiene. De esta manera, el sistema nervioso autónomo simpático se activará con emociones fuertes y el parasimpático se activará con emociones de relajación y descanso. Estas dos reacciones preparan al cuerpo para actuar frente a una situación (aquí encontramos un nexo con las teorías de adaptación de las que hablan algunos autores), ya que si se presenta una emoción fuerte, la tasa cardíaca es mayor para irrigar mayor cantidad de sangre a las extremidades de modo que el sujeto esté preparado para la huida o el ataque. Si bien es cierto que no todas las emociones llevan a la necesidad de un escape o un ataque, esto corresponde a las reacciones predeterminadas genéticamente en los sujetos. En cambio, cuando se activa el parasimpático se relajan los músculos, ya que no habría necesidad de utilizarlos.

A pesar de estas explicaciones, no ha podido clarificarse hasta el momento, la ubicación específica de las emociones en el cerebro, al menos no desde las categorías que han realizado los diferentes autores. Esto no quiere decir que no haya una conexión, ya que forzosamente ciertas áreas del cerebro están activas con la presentación de una emoción (esto se logra ver mediante tomografías de emisión de positrones y resonancias magnéticas), pero tal vez el hecho de que no se haya logrado ubicar cada emoción en una zona específica habla de la importancia de la subjetividad y obviamente de la experiencia vivida por cada sujeto, esto se aborda más adelante.

Por otro lado, se ha comprobado que las lesiones cerebrales tienen un impacto en las emociones, éstas pueden ser magnificadas o disminuidas en sus manifestaciones o en su percepción incluso. Hohmann (citado por Tornay) realiza diferentes experimentos con pacientes que presentaban diferentes lesiones

cerebrales concluyendo que hay una disminución significativa en las emociones cuando se presentan lesiones diversas. Un dato curioso es “que el mismo

118

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E. y M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 215.

168

Hohmann era parapléjico y tenía razones para creer que las lesiones disminuían la emoción”. 119 Por supuesto, Hohmann estaba fuertemente implicado en sus investigaciones.

Por último, existen algunos autores que explican la emoción en un sentido adaptativo orgánico, es decir, en búsqueda de un equilibrio del organismo tanto al presentarse una emoción desagradable como agradable. A esto se le conoce como la Teoría de los Procesos Opuestos. Autores como Solomon dan explicaciones neurológicas muy completas al respecto, como por ejemplo la siguiente:

Si estamos tristes se produce una inhibición que reduce la activación cortical. El organismo intenta aumentarla excitando las áreas corticales hasta que se vuelve a un punto de equilibrio. Si, por el contrario, nos encontramos en un estado de excitación el organismo inhibe la corteza cerebral para alcanzar el equilibrio.¹²⁰

4.1.2.2. Conductual expresivo

La emoción, entonces, provoca reacciones fisiológicas muy claras, muchas de ellas derivadas de procesos bioquímicos en el cerebro. Pero también la emoción provoca ciertas respuestas en el comportamiento. Un sujeto con ira no se comporta de la misma manera que un sujeto que experimenta miedo, o bien alegría, o cualquier otra emoción. Pero definitivamente, las respuestas conductuales están ligadas a una serie de factores que implican por completo al organismo (cuerpo y psiquismo).

Las respuestas emocionales humanas son fenómenos multidimensionales que abarcan cogniciones (sentimientos, memorias, evaluaciones); reacciones viscerales, humores e inmunológicas; gestos, vocalizaciones y manifestaciones expresivas; orientaciones posturales y conductuales manifiestas o combinaciones de éstas. Implican, por tanto, al organismo en su totalidad.¹²¹

119

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E. y M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 216. 120

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E. y M. Elosúa, op.cit., p. 217. 121

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y Emoción, p. 48.

Existen muchos puntos a abordar al respecto, pero éstos se retomarán más adelante para dar cuenta del proceso paso a paso.

4.1.2.3. Experiencial–subjetivo

Cada sujeto vive un mismo acontecimiento de diversas formas, pero también una misma emoción se manifiesta de formas muy diversas, tanto fisiológicamente como conductualmente, incluyendo en esto sus pensamientos y percepciones al respecto. En el sistema experiencial–subjetivo las cogniciones del sujeto, así como su misma historia jugarán un papel importante.

Wilhem Wundt, el primer psicólogo experimental, realizó una gran cantidad de experimentos en torno a las emociones y su papel subjetivo, concluyendo que efectivamente hay una gran variedad de respuestas ante los estímulos, lo que resulta en una emoción agradable para unos es desagradable para otros, e incluso indiferente en ocasiones para otros más. Pero algo que se presentó siempre es que “todos [...] expresaban sus sentimientos atendiendo a esos tres y sólo a esos tres factores [agradable, desagradable e indiferente]. Por lo tanto, existiría cierta estabilidad dentro de la experiencia subjetiva”.

122

Entonces, para algunos autores

las emociones pueden expresarse en sólo estos tres sentidos. Para otras corrientes (fuera del positivismo) existen otras vías.

El sistema experiencial-subjetivo está ligado a la cognición también.

Diferentes autores han realizado estudios en los que se comprueba que el papel de los cambios fisiológicos no es suficiente para producir una emoción, o siquiera comprenderla. Schachter y Singer realizaron investigaciones interesantes al respecto, concluyendo que “[...] la emoción surge por la acción conjunta de la activación fisiológica y de procesos psicológicos que intentan detectar la causa de la activación (cogniciones)”.

123

De esta manera, las cogniciones tienen un papel predominante sobre la fisiología.

¿Crees que sería posible que existieran situaciones en las que una emoción se presente sin la participación de las cogniciones? Algunos experimentos

122

F. Palmero y F. Martínez, op. cit., p. 48. Los corchetes son nuestros. 123

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E. y M. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 222.

170

muestran que sí. Se ha puesto como ejemplo el llanto de los bebés, quienes no están desarrollados intelectualmente a este nivel, por lo que su llanto no proviene de la cognición. Hay autores, incluso que consideran a las cogniciones como eventos que se producen posteriormente para racionalizar la emoción y darle un sentido.

4.1.3. Síndrome, estado y reacción

Dentro de la experiencia emocional se vuelve necesario distinguir tres conceptos: síndrome, estado y reacción. Cada uno de estos conceptos provee un significado diferente al proceso de emoción. A continuación, una breve diferenciación entre ellos.

Las diferencias entre estos tres conceptos dentro de la emoción pueden explicarse pensando en un sentido descriptivo, en un sentido de disposición para la representación y sus manifestaciones. Martínez los define de la siguiente manera:

Un síndrome emocional es lo que comúnmente se experimenta durante una emoción: ira, tristeza, miedo, etc. Este descriptor tiene un sentido tanto descriptivo como prescriptivo. [...] Cuando nos referimos a un estado, hacemos referencia a una forma breve, reversible (episódica) en la que aparece una disposición a responder de una manera representativa que se corresponde al síndrome [...] Por último, una reacción emocional es el conjunto actual (y altamente variable) de respuestas manifiestas por un individuo en estado emocional.¹²⁴

De esta manera, los tres conceptos quedan entrelazados para dar cuenta del proceso de la emoción, respondiendo a estas preguntas: qué se siente, por qué se siente y cómo se manifiesta. Para dar un acercamiento más completo, abordaremos los descriptores afectivos.

4.1.4. Los descriptores afectivos

Para hablar de las emociones, podemos entender también que existen algunos factores que describen a las mismas, los descriptores emocionales o afectivos. Cuando hablamos de emociones es inevitable pensar en sentimientos, afectos o estados de ánimo. A continuación daremos una breve explicación de los tres, de forma que se diferencien cada uno de ellos, estableciendo su lugar específico dentro del proceso de la emoción.

4.1.4.1. El afecto

Los afectos son, según palabras de Martínez “el descriptor más primitivo, general e inespecífico para representar la experiencia emocional; no precisa ser etiquetado, interpretado o atribuido a causa concreta alguna”.

125

Son aquellos que dan una valoración a los acontecimientos que vive un sujeto, estas valoraciones tienen una duración prolongada. Los afectos para este autor están relacionados con la búsqueda de placer. Es decir, los afectos positivos serían los más buscados por el ser humano, la búsqueda de su bienestar, de su placer, pero también existen los afectos negativos.

4.1.4.2. El estado de ánimo.

También denominado humor, el estado de ánimo es un estado que tiene una duración de algunos días y que está íntimamente relacionado con las cogniciones. Algunos autores piensan que el estado de ánimo está determinado por ciertas cogniciones, y existen otros que piensan que el estado de ánimo determinará las cogniciones del sujeto.

El estado de ánimo guarda cercanía con las emociones, pero a diferencia de éstas “posee un carácter difuso, tiene una mayor duración, carece de expresión facial propia y provoca una activación fisiológica menor [...] es un estado afectivo no intencional”.¹²⁶ El estado de ánimo, por otro lado influye en la conducta ya que

125

Idem.

produce sentimientos que afectan la percepción de las experiencias con un sujeto vive.

4.1.4.3. *El sentimiento*

Los sentimientos, por otro lado, son representaciones de las cogniciones surgidas de una valoración determinada que se realiza ante una experiencia determinada.

Los sentimientos son aquello que le dan, en palabras de Martínez, color a las experiencias vividas y por supuesto, a la experiencia emocional. De esta forma se

concluye que “los sentimientos son las disposiciones a responder afectivamente,

ante ciertos tipos específicos de eventos, [...] es la disposición a hacer atribuciones afectivas y su propensión a responder afectivamente”.¹²⁷

4.1.5. *¿Para qué sirven las emociones?*

Recordemos que antes de las teorías de la evolución de Charles Darwin, se pensaba a las emociones como pasiones que descontrolaban a las personas, que no las dejaban razonar y que interferían en su comportamiento, afectándolo. Sin embargo, Darwin descubre el papel adaptativo de las emociones y cómo éstas fungen un rol importante para el buen funcionamiento del ser humano. De aquí, que una emoción pueda ayudarnos en situaciones específicas, pero también en un proceso poco funcional, una emoción puede afectar al sujeto:

Por ejemplo, a la tristeza podemos atribuirle la función de conservación de recursos; así, cuando tras un esfuerzo prolongado no hemos tenido éxito se reduce el esfuerzo o se produce un alejamiento o retirada que prepara una posterior estrategia más adaptativa. Esta característica sugiere un mecanismo diseñado para conservar la energía y administrarla efectivamente. Sin embargo, en el caso de una fobia que puede aparecer ante situaciones u objetos inofensivos, nos encontramos ciertamente ante una valoración desadaptativa y afuncional.¹²⁸

¹²⁷

Idem. 128

Ibidem., p. 32.

173

Para hablar de las funciones que cumplen las emociones, las dividiremos en funciones interpersonales (únicamente para el sujeto que las vivencia) e intrapersonales (en contacto con otros y su entorno).

Respecto de las funciones intrapersonales de las emociones, podemos destacar por lo menos cinco funciones:

- 1) Ayudan a coordinar las respuestas de un sujeto, en sus campos subjetivos, fisiológicos y conductuales.
- 2) Ayudan a activar conductas que se encuentran inhibidas bajo otros estados emocionales del sujeto.
- 3) Ayudan al organismo a enfrentar situaciones que requieren de una respuesta rápida por parte del sujeto.
- 4) Ayudan al sujeto a adaptarse a los diferentes cambios de su entorno.
- 5) Ayudan a dar una valoración determinada a los eventos que vive un sujeto.

Las emociones también cumplen con funciones intrapersonales, las cuales permitirán que el sujeto esté mejor adaptado a su entorno colectivo. Algunas de estas funciones son las siguientes:

- a) Las emociones cumplen una función importante en la comunicación social. De alguna manera regulan las relaciones sociales, ya que el sujeto hace saber sus intenciones a otros controlando la expresión de sus emociones.
- b) La función de las emociones es también regular las relaciones sociales, en torno a la posición que se ocupa frente a otras personas, sus ideas, su comportamiento, estableciendo una distancia o cercanía con quienes existe afinidad.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: Para esta actividad entrevistarás a tres personas (adultos). Más adelante encontrarás las cinco preguntas que harás a estas personas. Escribe sus respuestas y compáralas. Una vez hecho esto, determina, de acuerdo a lo revisado a lo largo del texto y comparándolo con las respuestas obtenidas, lo siguiente: a) La definición de emoción; b) La parte fisiológica, conductual y experiencial subjetiva de las emociones; c) Los descriptores afectivos y d) Las funciones inter e intrapersonales de las emociones. Escribe tu reflexión en las líneas de abajo.

Preguntas para la entrevista

1. Describa en sus palabras lo que para usted son las emociones.
2. ¿Cuáles son las emociones que usted conoce?
3. Elija alguna de las anteriores y explique cómo se manifiesta en usted esta emoción.
4. Describa cómo es el afecto, el sentimiento y el estado de ánimo en torno a la emoción que eligió anteriormente. (si es necesario da a tu entrevistado una breve explicación de los tres conceptos).
5. ¿Cuáles cree usted que son las funciones que cumplen las emociones?

[illegible]

4.2. EL PROCESO EMOCIONAL

Anteriormente revisamos las diversas definiciones de emoción, las posturas que dan cuenta de las emociones desde lo biológico, lo conductual y lo cognitivo.

Hasta este punto ya sabes qué es una emoción, cómo se manifiesta y cuáles son sus funciones. Pero ¿cómo se da este proceso?, ¿cómo se llega a experimentar una emoción? A continuación se muestran las diversas fases por las que pasa un sujeto para vivir una emoción. El proceso de la emoción puede resumirse con las palabras de Martínez:

A nivel neurobiológico, una emoción puede generarse por causa de la actividad de ciertas estructuras cerebrales y neurotransmisores, en respuesta a la información percibida y procesada. Desde un punto de vista afectivo pueden explicarse en función de procesos sensoriales-perceptivos; por último, diversos factores cognitivos pueden también desencadenarlas como consecuencia de procesos de evaluación y valoración. Finalmente, la cultura ejerce también un importante papel mediador sobre los acontecimientos inter e intrapersonales que anteceden a una emoción, ya que muchos de ellos son aprendidos socialmente.¹²⁹ Para explicar este complicado proceso, dividimos las fases siguiendo la postura de Martínez, comenzando con lo que precede a la emoción (el estímulo), la evaluación que se hace del mismo, la forma en que se vivencia la emoción, las respuestas que presenta el sujeto frente a la emoción y finalmente, las formas de afrontamiento que tiene que llevar a cabo el sujeto.

4.2.1. Los antecedentes de la emoción

¿Qué antecede una emoción? Definitivamente un estímulo que desencadene tal emoción. Y aunque esta aseveración es muy lógica, se necesita entender el proceso por el cual pasa este estímulo (desde las características del mismo) para que se dé una manifestación emocional respecto al mismo.

¹²⁹

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 35.

De esta forma, el proceso de la emoción inicia con un estímulo, cuyas características deben cumplir una cierta forma, para que desencadenen el proceso. El estímulo puede ser:

- a) Externo o interno. El estímulo puede estar dentro o fuera del sujeto.
- b) Presente o ausente. El estímulo puede estar presente en la realidad objetiva, o bien estar presente, sólo en la memoria del sujeto.
- c) Actual o pasado. El estímulo puede estar ocurriendo en el momento, o bien pudo haberse presentado tiempo atrás.
- d) Real o irreal. El estímulo puede ser algo que aconteció efectivamente, o bien algo que sólo cree el sujeto que aconteció.
- e) Consciente o Inconsciente. El estímulo puede haberse percibido conscientemente, o bien éste no superó el umbral de la conciencia.

Los estímulos podrán cumplir con los puntos anteriores; sin embargo, no podemos obviar que cada estímulo será percibido de forma diferente por cada sujeto (la cuestión de la subjetividad), por lo que, los estímulos que sean relevantes para causar una emoción en un sujeto, podrán no causarla en otro. Por lo que únicamente puede hablarse de características del estímulo que universalmente podrían provocar una emoción en torno a su novedad, su capacidad de causar placer o malestar, su capacidad para ser o no controlados, entre otros puntos.

Para que un estímulo provoque el inicio de una emoción, es necesario que primero se perciba el estímulo y que éste cumpla con ciertas características que mantengan la atención del sujeto focalizada en él mismo. Para que posteriormente haciendo uso de la memoria (en torno a vivencias anteriores y la historia misma del sujeto), este estímulo adquiera una significancia tal en el sujeto, capaz de provocar una emoción. Pero no siempre se llega a una emoción, este proceso puede quedarse hasta este estado (de preparación pre emocional) sin que llegue a concretarse la emoción. Como puedes observar, el proceso de la emoción es complejo e involucra a otros procesos psicológicos, tales como la percepción, la

atención y la memoria. Pero un punto que queda entre líneas es la cuestión de la interpretación, Martínez indica “no es el estímulo en sí mismo, sino la interpretación (consciente o no) que de éste se hace, lo que en última instancia facilita comúnmente la respuesta emocional”.

130

De esta manera, las características del estímulo cumplen un papel importante; sin embargo, algunas características de los sujetos también son parte vital de este proceso, como por ejemplo: su tono emocional, su labilidad afectiva y su reactividad emocional, es decir, la forma en que el sujeto busca su bienestar, la estabilidad o inestabilidad en el estado de ánimo y la forma en que el sujeto responda a los estímulos emocionales. De esta manera, la interpretación hecha por el sujeto, del estímulo que se le presenta, así como incluso su estado de ánimo, serán los que provoquen que este estímulo se convierta en una emoción. Al respecto de lo anterior, cabe mencionar que algunas emociones que se presentan repetidamente, pueden provocar un estado de ánimo más permanente. O bien, el estado de ánimo puede, por lo contrario provocar la presentación de una emoción.

Para entender esta especie de interpretación del estímulo, a continuación hablaremos de la evaluación que se realiza respecto a un estímulo.

4.2.2. Evaluación situacional

Diferentes autores hablan de una evaluación y una valoración de los estímulos que se presentan. Evaluación como una interpretación que hace el sujeto del estímulo observado, así como una posterior valoración, que equivale a determinar el impacto que tiene ese estímulo sobre la vida del sujeto. De acuerdo con estas evaluaciones y valoraciones, el sujeto puede tomar una acción determinada y afrontar las situaciones que se le presentan.

Ya habíamos visto anteriormente, cómo las emociones cumplen con determinadas funciones, muchas de ellas encaminadas a la preservación de la vida o del bienestar. En éstas, el proceso se da de forma casi automática (en

130

ocasiones de forma inconsciente), ya que el organismo requiere de una respuesta rápida para actuar en una situación de peligro. “El factor capital en esta fase evaluativa y valorativa es la categorización del estímulo en términos amenazantes o irrelevantes”.

131

Sin embargo, para la valoración de estos estímulos, solo se presentan las emociones básicas.

Existen otros procesos emocionales más complejos que requieren de una evaluación y valoración consciente (culpa, envidia, celos, orgullo, vergüenza, etc.), en los que el proceso se hace mucho más complejo y la reacción no es automática, es decir, el pensamiento, el lenguaje, la memoria y otros procesos intervienen de múltiples formas.

Hemos estado utilizando los términos emoción y proceso emocional, pero no hay que confundirlos. La diferencia estriba en cuestiones de la consciencia e inconsciencia. Martínez los explica de la siguiente forma: “las emociones, en tanto que estados de conciencia afectivamente cargados y subjetivamente experimentados, no pueden ser inconscientes; sin embargo, el procesamiento emocional –no consciente– es el que produce emociones conscientes”.

132

4.2.3. La experiencia emocional

¿Cómo te das cuenta de que estás experimentando una emoción? Por sus manifestaciones, seguramente, manifestaciones que causan algún tipo de placer o displacer, dependiendo de la emoción que se presente en el momento. En este momento entran al proceso los sentimientos. Entendemos los sentimientos como “[...] la representación mental de los cambios orgánicos presentes en una emoción”.

133

Los sentimientos entonces, son por un lado, la forma en que el sujeto se hace consciente de la emoción que está viviendo, ésta la permite nombrar la emoción.

De esta manera, el sujeto (como vimos anteriormente) requiere de hacer una evaluación consciente de los estímulos, pero también de los sentimientos que

131

F. Palmero y F. Martínez, op. cit., pp. 39. 132

Ibidem., pp. 42. 133

Ibidem., p. 47.

179

está experimentando, para que el sujeto experimente de forma totalmente subjetiva, una emoción.

Finalmente, Martínez da una explicación concisa, pero sustanciosa de la relación emoción–sentimiento, como formas de experiencia emocional:

En relación con los sentimientos que se corresponden con cada emoción, en el caso del miedo se genera aprensión, desasosiego y malestar, su característica principal es la sensación de tensión, preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. En la ira se producen sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia; también puede ir acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos y focalización de la atención. Por su parte, la tristeza produce sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía; focaliza la atención en las consecuencias de la situación en el ámbito interno y es una aflicción o una pena que da lugar a estados de desconsuelo, pesimismo y desesperación que desencadenan sentimientos de autocompasión.¹³⁴

4.2.4. La respuesta emocional

Ya hemos abarcado la respuesta emocional en varias ocasiones a lo largo de esta unidad, y como podrás darte cuenta, la respuesta emocional se da en un sentido múltiple: fisiológico (una serie de cambios a nivel orgánico), cognitivo (respecto al pensamiento) y conductual (que influyen en el comportamiento). Siguiendo las posturas de Lang, la respuesta emocional se da en torno a estos tres sistemas. Sin embargo, la respuesta emocional puede explicarse por su presentación en tres parámetros: tiempo de incremento, duración y rumiación. A continuación se explica cada uno de ellos.

Al tiempo que tarda una emoción en alcanzar su nivel máximo, desde el momento en que inicia el proceso, se le conoce como tiempo de incremento. Esto quiere decir que la emoción se da de forma gradual, alcanzando un punto máximo de expresión. La duración de la emoción corresponde al tiempo en que tarda la

emoción en extinguirse. Es decir, desde su nivel máximo hasta que ésta desaparece. La rumiación está, en cambio, relacionada con el proceso cognitivo por el cual el sujeto evalúa la situación emocional, tanto lo que provocó su aparición, como las consecuencias que éste pudo haber desatado.

Los tres parámetros antes revisados varían significativamente dependiendo de las valoraciones que el sujeto dé a los estímulos, así como a sus consecuencias. Pero existen puntos que pueden generalizarse, por ejemplo, las emociones positivas, ya que están ligadas a la consecución de una meta o un logro, tienen un tiempo mucho menor de rumiación que las emociones negativas, las cuales son evaluadas posteriormente de forma mucho más prolongada. Al respecto Martínez afirma:

Respecto a las características espacio-temporales de emociones específicas, existen diferencias estables en la duración y periodo de rumiación [...] De ellas, las de más corta duración son el orgullo y la ira, que no suelen durar más de media hora; la felicidad suele superar una hora de duración [...] por su parte, la ansiedad y la tristeza pueden durar horas, y en el 30 por 100 de los casos dura varios días, e incluso semanas.¹³⁵

De esta manera, la respuesta emocional sigue una especie de dinámica en la que existen fases. En la primera se da un incremento en la intensidad de la emoción, de modo que ésta se perciba y llegue a su máximo nivel; en la segunda fase la emoción llega a un punto de estabilización, en la que se da una especie de adaptación (o meseta), para que finalmente en la tercera fase comience a decrecer buscando el bienestar del sujeto; para que en un último momento ésta termine por desaparecer o llegar a un punto base.

4.2.5. La Orexis

Martínez utiliza esta palabra para denominar las posteriores formas de actuación frente a una emoción. Ya se ha comentado previamente que las emociones

¹³⁵

Ibidem, p. 50.

cumplen con funciones específicas que pueden preparar para actuar frente a una situación de peligro, pero también, en emociones más complejas se da este posterior paso en el que el sujeto, de acuerdo a su evaluación de la situación emocional, podrá tener posteriores conductas intencionales. Estas conductas intencionales están directamente relacionadas con una dimensión motivacional. En el caso del miedo, por ejemplo, toda la respuesta emocional prepara al sujeto para afrontar (por medio de la defensa, ataque o la huida) esta situación. Si se presenta la emoción de tristeza, la respuesta emocional puede tener la intención posterior de petición de ayuda. De esta manera, la posterior acción intencionalmente motivada puede ayudar a “solucionar una situación presente y futura: la aceptación de la realidad por parte del sujeto”.¹³⁶

4.2.6. El afrontamiento

La orexis y el afrontamiento son los últimos pasos del proceso emocional, pero ambos están íntimamente relacionados. El primero como una intención motivada para actuar frente a una situación emocional, sea cual sea ésta, la segunda como una manera de lidiar frente a una emoción que causa malestar. Martínez define al afrontamiento de la siguiente forma:

Es el conjunto de procesos cognitivos de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes, y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, que son valoradas como excedentes para los recursos de una persona.¹³⁷

El afrontamiento se presenta en cada sujeto de forma particular, esto quiere decir que habrá tantos estilos de afrontamiento como sujetos. De esta forma, los estilos de afrontamiento dependerán de la historia del sujeto, de la cultura donde se ha desarrollado, de sus vivencias, así como sus capacidades. Si un sujeto ha

¹³⁶

¹³⁷ Ibidem, p. 59.

Idem.

llevado a cabo una determinada forma de afrontar sus emociones y ésta no le es útil, en la mayoría de los casos intentará con formas que le brinden mejores resultados.

Finalmente y siguiendo esta misma línea, existen varias formas de afrontar las emociones, tanto desde lo cognitivo, como desde las conductas explícitamente dirigidas a esta intención: Afrontamiento activo, en el que la conducta va dirigida a la resolución del problema. Afrontamiento pasivo, en el que no existe respuesta explícita. Afrontamiento dirigido al problema, en el que se hace un intento por controlar aquello que desencadena el problema. Afrontamiento dirigido a la respuesta emocional, en el que se hace el intento de controlar las emociones que se presenta.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: A continuación, se te presenta un diagrama con los seis pasos del proceso de la emoción. Al lado de cada uno escribe una muy breve explicación de cada paso. Procura utilizar pocas palabras y que sean significativas.

[illegible]

4.3. ALTERACIONES EMOCIONALES

Las diversas investigaciones que se han realizado en torno a las emociones encuentran su campo de aplicación en diversos sentidos, uno de ellos y el más importante, sobre todo en la psicología clínica, es el de las alteraciones emocionales. Las alteraciones emocionales son muy comunes: depresión, ansiedad, fobias, etc.

En este apartado revisaremos las alteraciones desde la relación que existe entre las emociones y la salud, así como las emociones y la relación que entabla un sujeto con su entorno.

4.3.1. *Emociones y salud*

La Organización Mundial de la Salud define el concepto de salud como “[...] un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de dolencias o enfermedad”.¹³⁸ Como puedes observar, el concepto de salud ya no se conforma (como en tiempos anteriores) con una idea confrontada con enfermedad. Es ya un complejo que abarca el bienestar corporal, psíquico y del sujeto con su entorno (desde su ambiente hasta lo social), es decir, la salud tendría que ver con una constante búsqueda de la homeostasis. De esta forma, si un sujeto no se encuentra en un estado de bienestar psíquico (emocional), su salud se verá deteriorada.

Desde los trabajos de Darwin se ha comprobado que las emociones cumplen con una función de adaptación, protegerán al sujeto de situaciones de peligro (la supervivencia es la palabra clave) e incluso lo preparan para hacer frente a situaciones diversas. Pero, ¿qué sucedería si estas mismas emociones se

¹³⁸

F. Palmero y F. Martínez, *Motivación y Emoción*, p. 343.

presentan tan constantemente que perdieran su eficacia adaptativa? Algunos autores afirman que es esta la razón por la cual se desencadenan las principales alteraciones emocionales (pérdida de la homeostasis). Puede añadirse a este punto las características subjetivas de cada persona (su personalidad), ya que, como afirman autores como Oblitas, Martínez y Palmero:

[...] determinadas características de personalidad pueden incrementar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, porque incrementan la probabilidad de que el sujeto adopte conductas perjudiciales para la salud [...] y sufra de estados afectivos con cariz negativo [...]139

La relación entre la salud orgánica y la emoción es estrecha e ineludible.

Seguramente habrás escuchado acerca de las enfermedades psicosomáticas, en las que se atribuye al efecto de las emociones denominadas negativas y una serie de hábitos y comportamientos nocivos derivados de éstas a la aparición de enfermedades que se manifiestan de forma orgánica. Más adelante abordaremos estos puntos a mayor detalle.

4.3.1.1. Función y disfunción

Se abrió, en el apartado anterior, una pregunta a la que no se dio respuesta, ¿qué es lo que sucede si las emociones pierden su función adaptativa?, es decir, si éstas dejan de servir al sujeto y se transforman más en un malestar, en un estorbo para el sujeto que las vive. En este apartado daremos respuesta a esta pregunta desde la visión de su funcionalidad en contraste con su disfunción. Esta explicación se une también con el siguiente apartado sobre las emociones llamadas positivas y negativas.

Anteriormente habíamos comentado que otra de las funciones de las emociones es la comunicación. En muchas ocasiones esta comunicación logra un efecto tranquilizador en quien comunica, en otras resulta una especie de petición

139

F. Palmero y F. Martínez, op.cit., p. 347.

de ayuda. De cualquier forma, cuando una emoción rebasa las capacidades (o se percibe como algo que las rebasa) del sujeto una forma de hacerles frente es por medio de la palabra.

Incluso en la vida cotidiana se dice constantemente que expresar las emociones es mejor que guardarlas, como si el hecho en sí de expresarlas tuviera un efecto “curativo” sobre los sujetos. O bien el que se reserven las emociones se percibe como un acto que produce mayor dolor, como una especie de “envenenamiento” emocional e incluso corporal. Y aun cuando no se trata de magia, estas aseveraciones coloquiales tienen todo un sentido y una razón de ser. La inhibición de acontecimientos emocionalmente significativos induce una marcada hiperactivación fisiológica, provoca inmunodepresión y efectos adversos en la salud a medio y largo plazo, además induce sesgos cognitivos sobre el procesamiento de la información emocional, a la vez que dificulta los procesos de afrontamiento adaptativo.¹⁴⁰ La mayor parte de las psicoterapias, por ejemplo, se basan en la palabra como medio para trabajar con los pacientes. Freud hablaba del poder curativo de la palabra, y en efecto hablar de las emociones que nos resultan incómodas tiene este efecto tranquilizador e incluso permite crear estrategias de afrontamiento. Complementariamente, se ha demostrado que enfrentarse activamente a los problemas, expresando abiertamente -oralmente o por escrito- los sentimientos, reduce la activación fisiológica asociada al hecho traumático y contribuye a su afrontamiento eficaz.¹⁴¹

De esta forma, las emociones cumplen una función importante de adaptación al entorno y a las circunstancias, permitiendo que el sujeto cree estrategias de afrontamiento. Pero la repetitiva presentación de una emoción puede tornarse disfuncional y tener un efecto nocivo sobre los sujetos, por lo que

¹⁴⁰

Ibidem, p. 352. ¹⁴¹

Idem.

186

su función comunicativa pretendería estabilizar al sujeto, llevarlo a la búsqueda de un estado de homeostasis que le permita utilizarlas de la mejor forma.

4.3.1.2. Emociones, ¿positivas y negativas?

Hablar de emociones positivas y negativas se torna un tanto difícil, considerando las diferencias que existen de sujeto a sujeto; sin embargo, puede decirse que existen fuentes de bienestar generalizadas para casi todo sujeto, mismas que inducen a emociones positivas (en las que hay relajación, bienestar y felicidad).

Oblitas, Martínez y Palmero nombran seis fuentes importantes de bienestar y salud que tienen un impacto en las emociones:

- 1) La familia, como soporte de la vida psíquica de una persona. Cuando la familia brinda ese soporte, el sujeto puede tener un nivel de bienestar mayor. Ya afirmaba Jean Pierre Lebrun que “no existe un corte entre el campo social y la escena familiar, en que la familia es el crisol de la vida social, y en que lo que a su vez ocurre en la vida social influirá sobre la repartición de las fuerzas intervinientes en la vida familiar”.¹⁴²
- 2) El trabajo, como fuente de logros, de actividad, de creación, de satisfacción personal, así como de beneficios económicos, brinda al sujeto esta sensación de bienestar.
- 3) Las relaciones sociales, son también un importante soporte para los sujetos. Amistad, relación de pareja, etc., personas importantes con quienes se entablan conversaciones significativas.
- 4) El tiempo de esparcimiento, brinda bienestar a los sujetos. Esto se refiere a un espacio en el que se encuentra la posibilidad de tener un espacio propio en donde desarrollar intereses personales.
- 5) *La satisfacción de necesidades básicas, es fuente de bienestar. Tal vez este punto resulta por un lado sumamente lógico; sin embargo, es parte importante para la salud psíquica y emocional de un sujeto.*
- 6) Los factores psicológicos, están ligados con todos los puntos anteriores. Si el sujeto logra un equilibrio familiar, social, laboral, de esparcimiento y en

J. P. Lebrun, Ensayo para una clínica psicoanalítica de lo social, p.89.

sus necesidades básicas, éste podrá tener una actitud positiva frente a su vida y por lo tanto una salud emocional y física.

Cada una de estas fuentes son generadoras de emociones positivas si son acorde a lo que para el sujeto es importante. Las emociones positivas son “intensas respuestas asociadas a la consecución de objetivos importantes. La experiencia subjetiva de dichas emociones se asocia con estados experimentados como agradables y placenteros por el individuo”.

143

Por otro lado, las emociones negativas se presentan cuando hay una valoración de pérdida o fracaso frente a circunstancias diversas. La continua presentación de emociones negativas conlleva a una percepción también negativa de la vida, lo cual propicia un malestar generalizado en el sujeto.

Este malestar generalizado, podríamos llamarlo malestar emocional, tiene fuertes repercusiones sobre la salud del sujeto. Está comprobada la fuerte e intrincada relación que existe entre las emociones negativas y la salud física. El resultado nocivo de las emociones negativas se presenta también por el comportamiento y hábitos que desencadenan estas emociones. Es decir, un sujeto que vive bajo un estado de malestar emocional, desarrollará hábitos poco saludables (mala alimentación, desórdenes del sueño, poca actividad física, abuso de sustancias como el café, el tabaco, el alcohol, etc., relaciones conflictivas, entre otros). Estos hábitos son los que producen, aunados a la cuestión psicológica (ira, depresión, hostilidad, reducción de la capacidad de goce y deleite) que el sujeto se vea imposibilitado a hacer frente a las situaciones que se le presentan:

Definitivamente, las emociones negativas, no sólo resultan perjudiciales para el bienestar y la salud, sino que también hacen sentir tenso, confuso, malhumorado e irritable al individuo, impidiéndole que pueda ajustarse adecuadamente y de forma satisfactoria a su entorno familiar, laboral y social, generando insatisfacción y malestar personal.¹⁴⁴

143

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 348. 144

F. Palmero y F. Martínez, op.cit., p. 351.

4.3.1.3. Emoción y cuerpo

Ya hemos abarcado previamente los efectos que tienen las emociones en el cuerpo. Las emociones (positivas y negativas), como dijimos anteriormente, se manifiestan fisiológicamente; producen estados de alteración cardíaca, sudoración, temblor, segregación de diversas sustancias en el organismo, etc. Imagina que una emoción se presenta continuamente. A pesar de que la respuesta fisiológica disminuye con el paso del tiempo, ya que hay un efecto de adaptación en el organismo, la constante segregación de sustancias y cambios físicos, tendrán forzosamente una repercusión en la salud del sujeto.

Cada una de las emociones tiene una repercusión en el organismo; sin embargo, existen dos emociones, la ira y la tristeza, cuyo impacto en el cuerpo es de especial cuidado. Ambas han sido ampliamente estudiadas y referiremos aquí los impactos de las mismas.

Respecto a la ira, se ha descubierto que, al estar relacionada con la hostilidad (en su rasgo cognitivo) y con un posterior comportamiento hostil, es una de las emociones que se encuentra en casi todos los casos de enfermedades cardiovasculares, es decir, la ira como una emoción constante en el sujeto puede contribuir a largo plazo en la aparición de una enfermedad cardíaca. Pero más importante aún, es uno de los descubrimientos recientes en torno al estudio de la ira y su relación con la salud física: el apoyo social es vital para transformar esta situación: “[...] tener una contribución social importante y mantener unas buenas relaciones interpersonales disminuye las posibles consecuencias negativas derivadas de la experiencia del estrés [...]”¹⁴⁵

Por otro lado, la tristeza en relación con la salud física, ha sido ampliamente estudiada, creándose inclusive disciplinas científicas para su estudio. La emoción de tristeza tiene fuertes impactos en el sistema inmunológico, deprimiéndolo. De aquí que surja la Psicoimmunología, la cual estudia la forma en la que el cerebro y el comportamiento de un sujeto influyen en el sistema inmune. La tristeza presentándose de forma continua, puede desencadenar depresión, misma que tiene efectos nocivos sobre el sistema inmunitario, causando la aparición de

diversas enfermedades. “Más allá de las funciones que, como emoción básica que es, tiene la tristeza, es conveniente señalar que la excesiva frecuencia, intensidad y duración de la misma la convierte en un factor de riesgo para el sufrimiento de disfunciones, trastornos y enfermedad”.

146

Comentamos previamente las ventajas que tiene la función comunicativa de las emociones, pero ¿qué sucedería si no fuéramos capaces de dar cuenta de nuestras emociones, si nos enfrentáramos a la ausencia de palabras para hablar de ellas? A esto se le conoce como aleximia o alexitimia, alteración que sufren aquellos sujetos con enfermedades psicosomáticas quienes muestran una gran dificultad (en ocasiones incapacidad total) de identificar sus emociones, o los sentimientos ligados a éstas, en relación con sus manifestaciones orgánicas. Quienes sufren esta alteración presentan también dificultad para identificar las emociones que muestran los gestos y expresiones faciales, hay un problema en la simbolización de las emociones. La aleximia puede ser causada, según Oblitas, Martínez y Palmero por abuso de drogas, anorexia, dolor prolongado (crónico), alta presión cardíaca, estrés postraumático, etc.

De esta manera, las emociones están íntimamente relacionadas con el cuerpo, no sólo por las manifestaciones orgánicas de la emoción, sino por las consecuencias disfunciones que pueden presentarse.

4.3.1.4. Emoción y cognición

Las emociones, como hemos observado, tienen una dimensión fisiológica, comportamental, pero también cognitiva. El papel de las cogniciones en la emoción es muy importante, ya que en muchas ocasiones funciona como el preámbulo del comportamiento.

De esta manera, los pensamientos enmarcan a las emociones y al comportamiento. Si se tiene una emoción positiva, alegría por ejemplo, los pensamientos serán positivos, se hará una evaluación de las situaciones desde esta emoción, por lo que la conducta estará también permeada por estos pensamientos. En cambio, si la emoción es negativa (tristeza, por ejemplo), los

pensamientos estarán ligados a ella, provocando que el sujeto evalúe su entorno y las situaciones que se le presentan con cierto pesimismo, su comportamiento será igualmente permeado de esto.

Para algunos teóricos, la forma de manejar estas emociones y sus correspondientes conductas consecuentes, es trabajando con los pensamientos.

Incluso existe la Terapia Racional–Emotiva, la cual pretende (como forma de trabajar una emoción negativa) encontrar y hacer conscientes los pensamientos que giran en torno a la misma, pensamientos denominados irracionales.

Para evitar que todas esas emociones se acumulen y acaben perjudicando a la misma salud mental es necesario combatir las creencias erróneas. Esta es la base de la terapia racional–emotiva que se ha aplicado no sólo a la depresión sino también a muchos otros trastornos emocionales. Como se ve, se trata de usar un proceso cognitivo (el pensamiento) como forma de controlar la experiencia emocional.¹⁴⁷

4.3.2. Emoción y sociedad

Para hablar de la relación entre emoción y sociedad tenemos que tomar en cuenta que el ser humano vive siempre en sociedad y que existe una inevitable irreductibilidad psíquica y social. Es decir, la forma de hacer frente a las situaciones es siempre subjetiva, derivada de patrones psíquicos específicos (por la historia del sujeto), pero también por el contexto socio-cultural en el que éste se desenvuelve. Vincent de Gaulejac hace una interesante reflexión al respecto de este entramado psíquico y social:

No buscamos lo irreductible psíquico o lo irreductible social sino la manera en que éstos interactúan en los destinos humanos. Analizar la dialéctica entre la parte social de la persona y su singularidad radical que se arraiga en el deseo del otro para sí, que se concreta en una herencia afectiva y social, que no es sino la perpetuación de una historia que la atraviesa.¹⁴⁸

¹⁴⁷

J. Santiago, F. Tornay, Gómez, E., M.R. Elosúa, Procesos psicológicos básicos, p. 226. 148

V. de Gaulejac, *Perfiles latinoamericanos*, p. 70.

Las emociones son experiencias personales enmarcadas en lo social. Las formas de afrontamiento están relacionadas con estas dos dimensiones. Así mismo, las emociones aunque parecen ser experiencias que atañen sólo al sujeto que las vive, no podemos obviar que tienen un impacto en lo social. Se trata de enmarcar un camino a una ética, ya que las alteraciones emocionales estarán siempre afectando a otros, esos otros que a su vez podrán fungir como un soporte para ayudar al sujeto a hacer frente a situaciones de conflicto, pero que incluso podrán haber sido causa o inicio del problema.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: El apartado anterior abarcó dos grandes ramas: la emoción y la salud, así como la emoción y sociedad. Desarrolla en el siguiente espacio, un mapa mental de la relación de las emociones con la salud y lo social, enmarcadas en las alteraciones emocionales. Recuerda que en un mapa mental se usan pocas palabras e ilustraciones que representen cada tópico.

AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: A continuación se te presentan 30 preguntas con 3 posibilidades de respuesta. Escoge la que creas es la correcta y subráyala.

¡Suerte!

1. Una definición correcta de emoción es:

- d) Aquellos sentimientos experimentados por una persona al estar exaltada.
- e) Representantes complejos de estados psicológicos, que muestran un índice de valor atribuido a la ocurrencia de un acontecimiento
- f) Representantes de un sentimiento que es sólo percibido desde fuera.

2. Se dice que la emoción tiene una función adaptativa porque...

- d) Darwin así lo dijo.
- e) Ayuda al sujeto a adaptar su entorno a sus emociones.
- f) Permite que el sujeto actúe frente a las circunstancias del entorno.

3. Se dice que las emociones tienen una estrecha relación con la supervivencia porque...

- d) Permiten vivir, son el motor de la vida.
- e) Permiten que el sujeto tome acciones para protegerse frente a los peligros.
- f) Las emociones sobreviven durante un tiempo determinado.

4. Las tres dimensiones de la emoción son:

- d) Fisiológico, cognitivo y conductual.
- e) Fisiológico, químico y motor.
- f) Orgánico, aprendizaje y comportamental.

5. Hay autores que explican las emociones como una serie de cambios a nivel orgánico (en el cerebro y la segregación de hormonas).

- d) Visión funcionalista de la emoción.
- e) Visión conductual de la emoción.
- f) Visión neurofisiológica bioquímica de la emoción.

6. Uno de los sistemas que da cuenta de la emoción desde sus manifestaciones en el comportamiento es:

- d) Sistema conductual expresivo.
- e) Sistema del comportamiento.
- f) Sistema de acción – reacción.

7. Es el sistema que está ligado a la forma en que cada sujeto vivencia la emoción.

- d) Sistema conductual expresivo.
- e) Sistema experiencial subjetivo.
- f) Sistema neurofisiológico bioquímico.

8. Los tres conceptos relacionados con la emoción, que dan cuenta del qué se siente, por qué se siente y cómo se manifiesta, son:

- d) Síndrome, estado y reacción
- e) Síndrome, alteración y disfunción.
- f) Estado de ánimo, sentimiento y valoración.

9. Afecto, estado de ánimo y sentimiento son:

- d) Los tres descriptores de la valoración del sentimiento..
- e) Los tres descriptores de la emoción.
- f) Los tres descriptores del humor.

10. Dos funciones principales de la emoción son:

- d) Ser feliz y mantenerse en bienestar.
- e) Expresarse y convivir con el entorno.
- f) Adaptación al medio y comunicación.

11. El proceso de la emoción es:

- d) La serie de pasos por los que se pasa para experimentar la emoción.
- e) La manifestación de la emoción en el cuerpo.
- f) El paso mnémico por el que pasa todo sujeto.

12. Los seis pasos del proceso son.

- d) Antecedente de la emoción, vivencia de la emoción, respuesta ambiental, valoración de consecuencias, rumiación y fijación.
- e) Antecedente de la emoción, evaluación emocional, experiencia emocional, respuesta emocional, orexis y afrontamiento.
- f) No hay pasos que siga la emoción.

13. Las características de una estímulo, como antecedente de la emoción, es importante porque...

- d) Determinarán el grado de expresión de la emoción.
- e) Dependiendo de estas características el proceso de la emoción seguirá o se mantendrá sólo en la percepción.
- f) Éste rige a la emoción.

14. Los antecedentes de una emoción están vinculados a dos procesos psicológicos básicos, ¿cuáles son?

- a) Cultura y conocimiento.
- b) Aprendizaje y Memoria.
- c) Percepción y Atención.

15. La evaluación que hace un sujeto de la situación emocional es:

- a. La interpretación que hace de la situación que está viviendo.
- b. Las características que califica para determinar un puntaje.
- c. Es la forma en que un sujeto da cuenta de la situación emocional.

16. La valoración como previo a un estado emocional es definido por los autores como...

- a) El sopesar la emoción y sus manifestaciones.
- b) Determinar el impacto que tiene sobre la vida del sujeto.

c) Implica una subjetividad y un libre albedrío.

17. El proceso de la evaluación y valoración se llevan a cabo de forma casi automática en el sujeto, excepto en ¿qué tipo de emociones?

- d) Emociones básicas.
- a) Emociones céntricas.
- b) Emociones complejas.

18. Son la forma en que el sujeto se hace consciente de la emoción que está viviendo, ésta la permite nombrarla.

- a) Los sentimientos.
- b) Los recuerdos.
- c) Las emociones básicas.

19. La respuesta emocional puede explicar su presentación en tres parámetros:

- a) Emoción, sentimiento, reacción.
- b) Tiempo de incremento, duración y rumiación.
- c) No hay parámetros en torno de la respuesta emocional.

20. Es el conjunto de procesos cognitivos de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes

- a) Afrontamiento.
- b) Adaptación.
- c) Pesamiento.

21. Son tres alteraciones emocionales.

- a) Depresión, ansiedad y fobia.
- b) Miedo, pánico y temblor.
- c) Alza de la frecuencia cardíaca, sudoración y temblor.

22. La OMS define salud como:

- a) La ausencia de dolencias o enfermedad.
- b) Un estado inalcanzable.
- c) Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente

la ausencia de dolencias o enfermedad.

23. *Cuando se experimenta malestar emocional, se dice que hay...*

- d) Un problema de difícil solución.
- e) Problemáticas de corte psicosomático.
- f) Una pérdida en el equilibrio del organismo.

24. *La emoción se torna molesta para el sujeto y le representa un problema cuando...*

- d) No puede controlarla.
- e) Hay lesiones emocionales en el sujeto.
- f) Pierde su funcionalidad.

25. La función comunicativa de la emoción permite, entre otras cosas:

- d) Hacer frente a la situación estresante.
- e) Buscar ayuda y compartir socialmente la experiencia.
- f) No hay una función comunicativa.

26. *Una técnica de afrontamiento de las emociones es:*

- d) La comunicación de las mismas.
- e) Golpear una almohada fuertemente.
- f) Sentir la emoción en toda su intensidad.

27. *La familia es una de las fuentes de mayor bienestar porque...*

- d) Es la base de la sociedad.
- e) Es el sustento de la vida psíquica de una persona.
- f) La familia es importante.

28. Este tipo de emociones se presentan cuando hay una valoración de pérdida o fracaso frente a circunstancias diversas.

- d) Positivas.
- e) Negativas.
- f) Comunes.

29. En torno a la emoción y el cuerpo existen dos emociones que se han estudiado a profundidad, y que producen graves impactos en la salud.

- d) Ira y tristeza.

e) Miedo y agonía.

f) Felicidad y empatía.

30. Psicoterapia que hace uso de los pensamientos que están unidos a una emoción, para procurar la mejora de las experiencias emocionales de un sujeto.

a) Psicoterapia Cognitivo-Conductual.

b) Psicoanálisis.

c) Psicoterapia Racional – Emocional.

LA MOTIVACIÓN

OBJETIVO

El estudiante explicará el proceso motivacional desde las diversas posturas que dan cuenta de él; explicará el porqué de la conducta, las diversas fuentes de motivación de los sujetos, así como la importancia de los motivos básicos y sociales.

TEMARIO

5.1. ¿Qué es la Motivación?

5.1.1. Definiciones. 5.1.2. El por qué de la conducta. 5.1.3. La cuestión de la singularidad. 5.1.4. La Motivación, mucho más allá de la necesidad.

5.1.4.1. Necesidad. 5.1.4.2. Instinto. 5.1.4.3. Impulso. 5.1.4.4. Pulsión. 5.1.5. Activación y dirección 5.1.6. Fuentes de Motivación

5.1.6.1. Fuentes internas 5.1.6.2. Fuentes externas

5.2. El proceso de la motivación

5.2.1. La Propuesta de Deckers

5.2.1.1. Elección del objetivo

5.2.1.2. Dinamismo conductual

5.2.1.3. Finalización o control de la acción realizada

5.3. Los motivos básicos

5.3.1. La supervivencia

5.3.1.1. Mantenimiento de la energía

5.3.1.2. Protección

5.3.1.3. Sexualidad

5.4. Los motivos sociales

5.4.1. Motivación de logro

5.4.2. Motivación de poder

5.4.3. Motivación altruista

5.4.4. Motivación de afiliación

MAPA CONCEPTUAL

INTRODUCCIÓN

A pesar de que en su uso cotidiano aparece muy sencillo el concepto de motivación, éste es un proceso sumamente complejo. ¿Qué motiva al ser humano?, ¿cómo se da este proceso de forma interna?, ¿por qué no a todos nos motivan las mismas cosas?, todas estas preguntas se abordan a lo largo de esta Unidad.

La Unidad abarca dos visiones diferentes en el ámbito de la Motivación, la primera es una visión científica, la segunda una visión psicoanalítica, ambas encuentran en este texto, un lugar, tanto en sus diferencias, como en sus coincidencias. En el primer apartado se encuentran las diferentes definiciones que los autores han dado de motivación, distinguiendo para su mejor comprensión, conceptos como necesidad, instinto, impulso y pulsión del de motivación. A lo largo del apartado se explican también las principales fuentes (tanto internas como ambientales) para una conducta motivada. En el segundo apartado se retoma la propuesta que hace Deckers para explicar paso a paso el proceso de Motivación en el ser humano. El tercer y cuarto apartados hablan de los diversos motivos en los sujetos, desde el ámbito de la necesidad (los Motivos Básicos), pasando por la influencia de lo social (Motivos Sociales), de esta forma se da espacio a lo biológico, lo psíquico y lo social en el campo de la motivación.

5.1 ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La palabra motivación es sumamente utilizada en la vida cotidiana. Y en este ámbito se ocupa para referir un estado de ánimo en el que la disposición de una persona es elevada. La palabra motivación está relacionada con los motivos que tiene una persona para llevar a cabo acciones determinadas. Se dice cotidianamente que una persona está motivada, que sus actitudes son positivas; o por lo contrario, que está desmotivada, que no tiene disposición. Y aunque estas expresiones son muy vagas, efectivamente están ligadas a los móviles que llevan a una persona a actuar de una manera determinada. De esta forma, la motivación responde al porqué de las conductas de un sujeto.

A lo largo de este primer apartado daremos cuenta de la motivación desde las diferentes definiciones que brindan las diversas posturas existentes.

5.1.1. Definiciones

Algunos autores relacionan la motivación con una idea de funcionalidad y adaptación, es decir, habrá razones muy fuertes para las conductas de todo sujeto, las cuales estarán encaminadas a una utilidad o una aplicación dentro del entorno que vive. Si bien es cierta esta aseveración, desde esta concepción de funcionalidad y adaptación no sería posible explicar el por qué de las conductas que le resultan nocivas a un sujeto, ya que éstas definitivamente no tendrían un papel funcional ni adaptativo.

Para comprender en su totalidad la motivación, es necesario tomar en cuenta las diferencias subjetivas, es decir, habrá una gran cantidad de estímulos (situaciones, objetos, personas, etc.) que les son importantes a unos sujetos y a otros no. Habrá un estímulo que le sea importante a un sujeto en un momento determinado y en otro momento no funcione como móvil. Esto quiere decir que la motivación debe ser siempre considerada desde el campo de la subjetividad.

Para comprender la motivación, algunos autores insisten en explicarla desde sus beneficios, es decir, desde una visión de conductas positivamente motivadas, en la búsqueda del bienestar y el equilibrio (el hedonismo psicológico)

Desde esta visión, la motivación corresponde a:

[...] fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo, mediante la obtención de objetivos que incrementan la probabilidad de supervivencia, tanto en el plano biológico cuanto en el plano social.¹⁴⁹

La mayor parte de las posturas psicológicas que dan cuenta de la motivación, únicamente se enfocan a esta visión “positiva” de la motivación. Pero insistimos en la pregunta que se planteó hace un momento, ¿qué sucede con aquellas conductas que son nocivas para el sujeto, si en estas conductas nocivas no hay un afán de supervivencia biológica, ni social? Por el contrario, esto querría decir que existen motivos contrarios a la supervivencia. Si tomamos el término motivación “para indicar la dirección selectiva de una conducta” ¹⁵⁰ en esta definición sí podremos encontrar una explicación a cualquier tipo de conducta (no sólo aquellas a favor del sujeto). A esto volveremos más adelante.

La motivación y sus patrones de conducta son el resultado de la relación que existe entre el sujeto y su entorno. La motivación funcionaría como un proceso interno que mueve al sujeto hacia un evento externo. En este sentido, se puede diferenciar dentro del campo de la motivación, los conceptos estado motivacional y rasgo motivacional. El estado motivacional es el estado dinámico momentáneo, el rasgo motivacional serían las tendencias previas a la disposición de acción.

Entendemos, de esta forma, que la motivación es una especie de fuerza o energía que “empuja” a un sujeto a actuar de una determinada forma. Si la motivación es una energía, ésta se manifiesta en diferentes intensidades y formas, es decir, ésta es variable. De ahí que se hable de la intensidad y el tipo o cualidad motivacional. En cuanto a la intensidad, pueden notarse cambios (incrementos y decrementos) en la energía, es decir que tan fuerte o débil es la motivación; en cuanto al tipo o cualidad se habla de la dirección de la acción.

La intensidad varía significativamente, desde una completa pasividad, hasta una responsividad máxima. La motivación se presenta como respuesta duradera

(tónica) o bien, sólo eventual y temporal (fásica). Estas características de la motivación están, en gran medida, determinadas por la selección de aquéllos estímulos que le son importantes al sujeto.

5.1.2. La motivación, mucho más allá de la necesidad

Podríamos pensar hasta este momento, que la motivación es aquello que “mueve” a un sujeto para actuar de determinada forma, buscando, como afirman algunos autores, satisfacer una necesidad o llegar a un punto de bienestar, o incluso alcanzar una meta. Pero, ¿la motivación irá encaminada únicamente a alcanzar el bienestar? Anteriormente cuestionábamos aquellas conductas que son nocivas para el individuo y que a pesar de ello, sigue llevando a cabo, éstas no encontrarían una explicación desde estas posturas. Para entender la motivación tendremos entonces, que diferenciar conceptos como necesidad, impulso, instinto y pulsión. A continuación, algunas definiciones:

5.1.2.1. Necesidad

La clave en torno a la necesidad es la carencia o la falta de algo. Se tiene una necesidad de algo, cuando ese algo no está presente. Palmero la define como “un término utilizado para referirse a aquellas situaciones en las que un organismo experimenta y/o manifiesta carestía de algún elemento importante para su funcionamiento”.

151

Desde esta postura la necesidad podría colocarse en el orden de lo biológico; el sujeto tiene necesidad de alimentarse, por ejemplo, y la búsqueda de la satisfacción de esa necesidad sería su motivación.

La definición que dan los diccionarios de necesidad es similar a la definición anterior: “1. impulso irresistible que hace que las causas obren infaliblemente en cierto sentido; 2. Aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir; 3. Carencia de las cosas que son menester para la conservación de la vida”.¹⁵²

Desde estas definiciones podemos ir encaminando el tema de la motivación hacia

151

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=necesidad

la satisfacción de necesidades básicas que cumplirían un papel de adaptación y supervivencia.

El sujeto debe satisfacer sus necesidades básicas y para ello lleva a cabo una serie de acciones planeadas para alcanzar este objetivo (conseguir un trabajo, por ejemplo), pero definitivamente el sujeto es mucho más que sólo necesidades básicas. Vayamos a las siguientes definiciones.

5.1.2.2. Instinto

El concepto de instinto está estrechamente ligado con el punto anterior (la necesidad). Si pensamos en la palabra instinto, seguramente viene a la mente una idea de acción natural en el individuo o en el animal. Pensemos en los instintos de supervivencia. Un animal caza por instinto para obtener el alimento. Claramente no hay una intención de maldad en él, al cazar. Otro ejemplo, pero ahora en el ser humano, sería el que un sujeto deba defenderse ante una situación de peligro, instintivamente llevará a cabo ciertas acciones que le permitan mantener su vida.

La definición de instinto en el diccionario es la siguiente: “1. Conjunto de pautas de reacción que, en los animales, contribuyen a la conservación de la vida del individuo y de la especie”.¹⁵³ Si prestas suficiente atención, te darás cuenta de que tanto necesidad como instinto se encuentran ligados, aún cuando no toda necesidad sea instintiva. La conducta de un sujeto, entonces, estará motivada por necesidades que cubrir y por una parte “natural” que le hace defender su vida.

5.1.2.3. Impulso

La palabra impulso lleva a pensar en algo que se actúa casi de forma automática, sin detenerse para reflexionar en ello. Se dice coloquialmente: “actuó por impulso”, lo cual indica cierta irracionalidad en los actos. La definición directa del diccionario

¹⁵³

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=instinto

indica: “3. Fuerza que lleva un cuerpo en movimiento o en crecimiento, 4. Deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar.”¹⁵⁴

Si se toma esta definición el impulso sería aquello que nace de una emoción, es decir, una acción determinada se lleva a cabo por impulso cuando existe una emoción (fuerte o violenta) que permea la razón.

De esta manera, habría motivaciones que nacen de las emociones. Si esto es así, definitivamente la motivación no sólo corresponde al cumplimiento de metas específicas que llevan a la supervivencia o a la adaptación, sino que corresponden a una fuerza emocional. Ejemplo de esto es, cuando tras una discusión, una persona (movida por una emoción, en este caso enojo) golpea un objeto o agrede a un tercero, sin siquiera reparar en la consecuencia de este acto. Así, encontramos que hay móviles que surgen de la necesidad y móviles que surgen de la emoción, ¿habrá otros móviles? Sigamos con las definiciones para descubrirlo.

5.1.2.4. Pulsión

Palmero da una definición de pulsión ligada a los puntos anteriores, afirma que la pulsión “podría ser considerada como la manifestación psicológica de una situación de privación, carestía o necesidad biológica”.¹⁵⁵ Esto querría decir que la

pulsión, desde su punto de vista, es aquello que impulsa a actuar desde la falta evidente, pero entonces ¿cuál sería la diferencia entre necesidad y pulsión?

Desde el Psicoanálisis, la pulsión es el “proceso dinámico consistente en un empuje (carga energética, factor de motilidad) que hace tender al organismo hacia un fin”.

¹⁵⁶

Esta definición de pulsión hace pensar en la misma definición de motivación; sin embargo, también se dice de la pulsión que es “energía psíquica profunda que orienta el comportamiento hacia un fin y se descarga al conseguirlo”.¹⁵⁷ De esta manera, no sólo es energía, sino energía psíquica que

¹⁵⁴

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=impulso ¹⁵⁵

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 20. ¹⁵⁶

J. Laplanche y J-B. Pontalis, Diccionario de Psicoanálisis, p. 324. 157

Diccionario de la Real Academia Española. En: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=pulsión

exige ser descargada, es decir, existe algo que causa tensión, por lo que esta energía tendrá que enfocarse en una serie de acciones para ser satisfecha.

El Psicoanálisis habla de pulsiones de vida y pulsiones de muerte. Las pulsiones de vida serían, desde esta postura, lo que abarca “[...] las pulsiones de autoconservación”

158

y las pulsiones de muerte serían aquellas que “[...] se

contraponen a las pulsiones de vida y que tienden a la reducción completa de las tensiones”.¹⁵⁹ Las pulsiones no son entonces una fuerza biológica, sino una fuerza

psíquica que incita al sujeto a actuar de determinada forma, buscando la

satisfacción, el placer. Chamizo afirma “La pulsión, en tanto que representante [...]

implica que está inscrita claramente en un orden que no es biológico”.

160

Ambas

pulsiones están en constante lucha. Para comprender esta postura es inevitable pensar en el concepto de inconsciente.

Desde esta postura entonces, el comportamiento del sujeto está motivado, por razones inconscientes, pulsiones que buscan ser satisfechas de cualquier forma (incluso a pesar del sujeto mismo). Si regresamos a la pregunta inicial, ¿por qué un sujeto lleva a cabo acciones que le son nocivas? Desde la visión de la pulsión es posible comenzar a dar respuesta a preguntas como ¿qué mueve a un sujeto a mantener relaciones dañinas, qué impulsa a un sujeto a comer compulsivamente, qué hace que un sujeto fume? La pulsión de muerte estaría jugándose en el sujeto, de forma que inconscientemente realiza acciones dañinas. Por supuesto, se requiere de muchos más elementos, por lo pronto se deja aquí este punto.

Resumiendo, el sujeto actúa por necesidad, por instinto y por impulso (de forma consciente), pero también inconscientemente, ya que está sujeto a las energías psíquicas que le fuerzan a llevar a cabo acciones determinadas.

158

J. Laplanche y J-B Pontalis, op.cit., p. 342. 159

Ibidem., p. 336. 160

O. Chamizo, *Pasajes psicoanalíticos. Clínica Freudiana 1*, p. 40.

5.1.3. Activación y dirección

Como te has dado cuenta, para hablar del término de motivación, la palabra energía surge constantemente. Pues bien, para llevar a cabo cualquier actividad o conducta, se requiere de un monto de energía aplicada, energía física, pero también psíquica, hay un costo energético en la motivación. Energía que tiene que ser aplicada en algún sentido, en una dirección. Para hablar de esto, aludiremos a dos palabras: activación y dirección.

La Activación consiste en la puesta en acción de la energía encaminada para la realización de cualquier conducta. Primero habría que considerar que la conducta requiere de una energía cinética para llevarse a cabo. Esta energía puesta en una acción o conducta determinada, ya es considerada dentro del campo de la motivación, pues la manifestación de una conducta implica esta aplicación de energía, pero no termina aquí este asunto, se requeriría una persistencia en la conducta para que se considerara como una conducta motivada. Pongamos un ejemplo muy simple de esto, se considera una conducta motivada el hecho de que una persona se levante temprano para ir a su primer día de trabajo, pero si esta energía puesta en marcha no es persistente (los siguientes días levantarse temprano para ir al trabajo), la motivación ya no está presente. No sólo en términos de activación de la energía para conseguir una conducta motivada, también en términos de apreciación social: “En efecto, es fácil de constatar como la sociedad valora positivamente el hecho de que una persona se esfuerce en conseguir un objetivo. Valora su tesón, su fuerza de voluntad, su persistencia.”¹⁶¹

Sin embargo, no toda persistencia logra el objetivo deseado, también se requieren de otras habilidades y capacidades para que éste se logre. En este campo se está hablando de la intensidad o vigor de la conducta y aquí se entremezclan algunos otros aspectos como el bagaje del sujeto (aprendizaje previo, capacidades, etc.).

Por otro lado, la Dirección de una conducta está relacionada con los cambios de una conducta. Los sujetos no permanecen en una sola direccionalidad conductual, cambian de objetivos y por lo tanto, de acciones. Estos cambios están

ligados a la dirección y por lo tanto, a las cogniciones. “En una palabra en el estudio de la motivación, lo que interesa es observar la direccionalidad de la conducta que constantemente está llevando a cabo cualquier individuo”.¹⁶² Esta cuestión nos encamina de nuevo a pensar ¿cuál es esa dirección? La mayor parte de los autores prefieren pensar que es la búsqueda del equilibrio, de la homeostasis.

Recordemos los puntos mencionados anteriormente, ¿se ejecuta una acción porque hay una búsqueda de equilibrio desde la necesidad?, ¿una persona come, sólo porque tiene hambre, para satisfacer esa necesidad y preservar su vida? Definitivamente no. Únicamente los animales silvestres (no domesticados) comen por instinto y por necesidad. Los seres humanos (y los animales domesticados) pueden desarrollar obesidad, anorexia, bulimia, o cualquier desorden alimenticio, porque lo que mueve a estas conductas no es una necesidad, sino un móvil inconsciente.

5.1.4. Fuentes de motivación

¿Qué hace que un sujeto emprenda una acción? Anteriormente hablábamos de las necesidades, del instinto, de los impulsos, de la pulsión como respuestas a esta pregunta. Pero hay que considerar también que algunos autores, pensando en la activación de una conducta atribuyen a ésta dos principales fuentes de motivación, las internas y las externas o ambientales.

Palmero afirma respecto a las fuentes internas, que las conductas que aparecen derivadas de ellas pueden ser involuntarias, es decir, un estímulo externo puede activar una conducta involuntaria de un sujeto. Al respecto indica que “en estos casos, la medida en la que un individuo es activado representa la medida en la que se siente motivado”.¹⁶³ Desde esta visión el sujeto no está motivado, sino se le motiva, no es dueño de su acción. Pero también hay acciones voluntarias, que se presentan con una diferencia de tiempo entre la aparición del

¹⁶²

F. Palmero y F. Martínez, op. cit., p. 7. ¹⁶³

F. Palmero y F. Martínez, op. cit., p. 9.

estímulo y la respuesta que se desencadena. Palmero posteriormente adherirá las fuentes internas y externas afirmando:

También se puede producir la conducta motivada en un individuo como consecuencia de algunos estímulos internos que, adquieren connotaciones psicológicas, tales como los impulsos, las necesidades, los deseos. En este caso, las influencias ambientales pueden ir configurando el abanico de estímulos, que desencadenarán esa conducta motivada.¹⁶⁴

5.1.4.1. Fuentes internas

Existirían, de este modo, fuentes de motivación internas, que provienen del sujeto mismo, pero ¿a qué se refiere esto? Las fuentes de motivación internas están relacionadas con cuestiones genéticas, de la historia de vida de un sujeto, así como una gran variedad de factores psicológicos y psíquicos. Es aquí donde entran en interacción los conceptos de necesidad, instinto, impulso y pulsión. Algunos teóricos de la motivación atribuyen un factor importante a la historia genética de una persona y la relacionan con la evolución del ser humano y a su lucha por la supervivencia. De esta manera, genéticamente un sujeto luchará por preservar la vida, ésta sería una motivación para tomar acciones frente a su medio, evitando (en forma de escape) o luchando contra aquello que le resulte peligroso.

La historia del sujeto, por otro lado, sería un determinante de los móviles de un sujeto. Bajo esta historia, un sujeto se hace de ciertas herramientas y formas de enfrentar su entorno. Asimismo, las vivencias que tiene un sujeto, marcarán aquello que le es importante. Pensando incluso en una historia de reforzamientos específica.

Los factores psicológicos “representan el hecho incontrovertible de que los seres humanos somos diferentes y únicos”.

¹⁶⁵

Estos, por supuesto están ligados con la historia del sujeto y están relacionados con la satisfacción de necesidades de logro, poder y ayuda (estos conceptos se abarcan más adelante a detalle). Los

164

Idem. 165

Ibidem, p.10.

211

factores psíquicos son mucho más complejos y están relacionados con las pulsiones que mueven a un sujeto.

5.1.4.2. Fuentes externas

Las fuentes de motivación externas, también llamadas ambientales, como su nombre lo indica, están relacionadas con estímulos o incentivos que se encuentran en el ambiente y que por sí mismos, son llamativos para el sujeto y por lo mismo, motivan la conducta de un sujeto. Si lees con atención, a pesar de que los presentamos de forma separada, la motivación siempre está interactuando con fuentes motivacionales internas y externas. Incluso hacer la separación al momento de describir y sobre todo explicar el porqué de la conducta de un sujeto se vuelve un campo difícil si no se dan explicaciones conjuntas.

Para explicar el porqué de la conducta de un sujeto, es necesario, entonces, tomar en cuenta los factores biológicos, de aprendizaje e incluso los pensamientos o cogniciones del sujeto mismo. Palmero afirma que “la interacción entre los tres componentes de la motivación incrementa la probabilidad de que la conducta resultante sea organizada y adaptativa”.

166

Esto, considerando

únicamente aquellas conductas que le son benéficas al sujeto. Las acciones o comportamientos nocivos, no pueden explicarse desde esta postura. Más adelante y uniendo las fuentes internas y externas, Palmero afirma, respecto a la relación de los tres factores, lo siguiente:

El componente biológico se fundamenta en el hecho de que uno de los principios de la conducta depende de la estructura genética del sujeto. El componente de aprendizaje juega un importante papel en la motivación, ya que los denominados “motivos adquiridos” (logro, poder, etc.) escapan a la pura determinación biológica. El componente cognitivo se relaciona con los procesos de conocimiento.¹⁶⁷

166

Ibidem, p. 11. 167

Idem.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: Responde de manera breve a las siguientes preguntas.

1. De acuerdo a las diversas definiciones revisadas, da tu propia definición de Motivación conjuntando todos los puntos que la abarcan.

2. Escribe las diferencias que existen entre necesidad, instinto, impulso y pulsión y da un ejemplo para cada uno de estos conceptos.

3. Describe en un ejemplo sencillo cómo se presentan la activación y la dirección de la energía que surge de la motivación.

4. Escribe cuáles son los factores que intervienen en los motivos internos de una persona.

5. Escribe cuáles son los factores que intervienen en los motivos externos de una persona.

5.2. EL PROCESO DE LA MOTIVACIÓN.

A continuación presentaremos el proceso de la motivación desde la visión de Deckers; sin embargo, este proceso se refiere únicamente a los pasos que sigue un sujeto para la consecución de una meta. Es decir, este proceso parte de la idea de motivación orientada a su bienestar y adaptación con el entorno: “la motivación se encuentra estrechamente relacionada con la supervivencia, y con el crecimiento en general, que puede ser considerado como un incremento exponencial en la probabilidad de que un individuo consiga los objetivos que persigue.”

168

5.2.1. *La postura de Deckers*

Para dar una explicación a este proceso se retoma la postura de Deckers, quien da una amplia explicación desde la aparición del estímulo que es importante para la movilización de un sujeto, el objetivo que se plantea alcanzar, las acciones que lleva a cabo para su consecución y, finalmente el resultado (ya sea su cumplimiento o fracaso). Partiendo de estas ideas, explicaremos el proceso motivacional desde 3 puntos:

- 1) La elección de objetivo.
- 2) El dinamismo conductual.
- 3) La finalización y control de la acción.

Cada una de estas etapas, con sus respectivos pasos internos se explica a continuación. La figura 1., brinda una condensación de todo el proceso, según las teorías de Deckers.

168

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 11.

214

Figura 1. El proceso motivacional. 169

5.2.1.1. Elección del objetivo

El primer paso del proceso es la elección del objetivo. El sujeto tiene que decidir cuál es el objetivo o la meta a perseguir, para que posteriormente se dedique un nivel de energía a la consecución de esta meta.

Para que pueda llevarse a cabo la elección del objetivo es importante el estímulo que causa la activación. Es decir, las características mismas del estímulo (por cuestiones subjetivas, o bien de la historia del sujeto) le serán llamativas y serán elegidas como móviles de la acción. Este primer paso suena muy sencillo; sin embargo, requiere de la participación de otros procesos psicológicos básicos para llevarse a cabo, para que se elija la meta u objetivo a alcanzar.

Para explicar el “subproceso” por el cual pasa la elección del objetivo, lo simplificaremos en los siguientes puntos:

169

F. Palmero y F. Martínez, op.cit., p. 14.

215

a) Aparición del estímulo. La ocurrencia de un estímulo es una condición necesaria para desencadenar el proceso motivacional. El estímulo que aparece (interno o externo) tiene que tener ciertas características para que sea procesado. Si es un estímulo externo, el sujeto está localizado en la consecución de una meta específica; si es un estímulo interno está relacionado con la carencia del mismo (necesidad). Este estímulo puede estar presente en la realidad, o no estarlo y puede ser percibido consciente o inconscientemente.

b) Percepción del estímulo. Un estímulo aparece, pero esto no es suficiente para que sea percibido por el sujeto. El estímulo deberá ser procesado sensorialmente para que exista como inicio de la motivación. Pero este estímulo deberá cumplir con ciertas características para ser percibido, características que están sujetas a las “preferencias” de quien lo percibe, es decir, de acuerdo a las variables biológicas, cognitivas y afectivas de un sujeto, funcionando éstas como un filtro de la información. El proceso motivacional continúa si el estímulo es percibido consciente o inconscientemente, pero el simple hecho de que sea percibido no significa que éste sea ya un móvil.

c) Evaluación y valoración. Una vez que es percibido el estímulo, éste pasará por una evaluación y valoración en términos de agrado y desagrado. La evaluación que se hace también puede ser consciente o inconsciente y dependerá de los mismos factores biológicos, cognitivos y afectivos, es decir, la significación que da el sujeto a estos estímulos es pieza clave del proceso motivacional.

d) Decisión y elección de la meta. Se evalúa el estímulo, para tomar una decisión. La decisión está relacionada con el valor que le atribuye un sujeto al objetivo planteado, así como a la idea de logro (expectativa) que tiene en torno a éste.

5.2.1.2. Dinamismo conductual

Una vez que se ha llevado a cabo la elección del objetivo, el siguiente paso es emprender las acciones determinadas para alcanzar el objetivo, esto a partir del móvil y del incentivo seleccionado. Palmero nombra estas acciones como acciones instrumentales, ya que ligan el motivo con la satisfacción del objetivo. Las formas en que las acciones se llevan a cabo dejan vislumbrar el nivel de motivación que tiene un sujeto. Este nivel se puede apreciar si se verifica la frecuencia, la intensidad y la duración (mismos que ya se discutieron en el apartado anterior).

Para abordar el dinamismo conductual daremos cuenta de la activación, la dirección y la conducta instrumental:

- a) Activación. En cuanto se detecta la presencia de una necesidad (como vimos anteriormente ligada a una carencia), el organismo se activa. Esta activación la ligan algunos autores con la búsqueda la homeostasis. “Se produce una forma de activación selectiva, parsimoniosa, en virtud de la cual sólo aquellos sistemas necesarios para intentar corregir esa necesidad entran en funcionamiento”.
- b) Dirección. La activación tiene que tomar una dirección, esta dirección está enfocada a la elección previa del objetivo y de la meta que se pretende alcanzar. La canalización de la energía hacia determinado estímulo y objetivo también implica la elección de una serie de conductas instrumentales que llevarán a la consecución (o fracaso) del objetivo o meta.
- c) Conducta instrumental. Aquí se manifiesta la conducta que parte de la motivación, por medio de una serie de instrumentos que, previo análisis fueron seleccionadas como las mejores para alcanzar la meta planteada. De esta forma, el sujeto realiza dos fases: la fase de aproximación, que se refiere a los movimientos dirigidos hacia la meta; y la fase consumatoria que está ligada a los movimientos que se realizan para utilizar la meta que

ya fue alcanzada.

5.2.1.3. Finalización o control sobre la acción realizada

Una vez que se ha llevado a cabo una serie de acciones (conductas instrumentales) dirigidas a una meta, es necesario que el sujeto voltee hacia los resultados obtenidos, es decir, evalúe si las acciones que realizó fueron suficientes para alcanzar la meta planteada.

Si las acciones que llevó a cabo el sujeto consiguieron alcanzar la meta, el sujeto está en posibilidades de repetir estas mismas para metas similares posteriores. Si la meta no fue alcanzada (fracaso) el sujeto tendría que realizar una evaluación del porqué no se alcanzó la meta y, seguramente para alcanzar metas similares, se verá forzado a modificar sus técnicas. Esto, por supuesto en un estado ideal. Palmero lo describe de la siguiente forma:

En última instancia, si el individuo no puede llevar a cabo la conducta consumatoria, ya que no consiguió el objetivo que se había propuesto, sigue realizando el proceso de atribución de causas, estableciendo que no ha podido conseguir esa meta. Este proceso de atribución causal es también importante en este momento, pues, de nuevo, le permite al individuo establecer la asociación, aunque en este caso negativa, entre la expectativa de consecución de una meta concreta y las conductas instrumentales concretas que ha llevado a cabo, con lo cual es probable que introduzca algún tipo de cambio [...].¹⁷⁰

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: Elige una actividad (hacer una tarea escolar, ir al trabajo, etc.) y explica el proceso por el que pasa un sujeto para llevarla a cabo, siguiendo la postura de Deckers. Escribe este proceso en el siguiente cuadro:

170

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 20.

5.3. LOS MOTIVOS BÁSICOS

Como ya hemos visto, los móviles de la conducta son siempre diferentes y variables de persona en persona. No podríamos acotar o generalizar en sólo algunos puntos que resultarán motivos para el sujeto; sin embargo, para comprender el campo de la motivación, debemos hablar de aquellos motivos que le son necesarios al ser humano para sobrevivir. Todos estos móviles resultarán importantes para el sujeto (aún cuando varíen en intensidad de sujeto en sujeto, y aunque las conductas instrumentales llevadas a cabo sean también diferentes).

Estamos hablando de los motivos básicos en todo ser humano. ¿A qué se refieren estos motivos básicos? Lo veremos a continuación.

La expresión “motivos básicos” se utiliza para referirse a los motivos que son comunes a prácticamente todos los seres humanos, porque han evolucionado a partir del componente genético, y porque se manifiestan independientemente de las influencias sociales y culturales.¹⁷¹

5.3.1. *La supervivencia*

De esta manera, los motivos básicos son aquellos que buscan el equilibrio del sujeto, que están relacionados con la búsqueda de la homeostasis, proceso en el que el organismo se auto-regula, haciendo frente a las condiciones de su ambiente. Es decir, el organismo lleva a cabo una gran cantidad de conductas tendientes a la sobrevivencia y a la preservación de la especie. Para fines prácticos pensemos que, el sujeto para sobrevivir, deberá mínimamente cubrir tres puntos principales: el mantenimiento de su energía (ligado con el hambre, la sed y el sueño), su protección (individual y del grupo al que se pertenece) y sus preferencias sexuales.

Estos tres puntos son retomados de un listado realizado por Malinowski, para describir los móviles universales junto con sus probables manifestaciones culturales, mismas que están ligadas a las estrategias para satisfacer una necesidad específica. La siguiente tabla (Tabla 1.) muestra este listado.

*Tabla 1.*¹⁷²

Necesidades básicas

universales

Respuesta

Cultural

Metabolismo (necesidad de alimentos sólidos, líquidos, oxígeno, sueño, reposo)

Intendencia (producir comida, disponer de agua, disponer de

aire fresco)

171

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 140. 172

Tabla tomada de: F. Palmero y F., op. cit., p. 141.

220

Reproducción (sexo) Parentesco (noviazgo, matrimonio)

Confort corporal (abrigo, limpieza)

Refugio (casas en las que vivir, fuente de agua, vestido)

Seguridad (escape, evitar peligros)

Protección (costumbres, reglas, leyes, sistema de justicia)

Movimiento (ejercicio corporal)

Actividades (juego, deportes)

Crecimiento (madurar psicológicamente)

Entrenamiento (educación)

Salud (mantenerse sano, ausencia de enfermedad)

Higiene (prácticas de salud)

Como puedes darte cuenta, existen necesidades básicas universales (móviles para todo ser humano), lo que varía son las respuestas que cada cultura da a ellas y, por lo tanto, las conductas instrumentales.

Para comprender los móviles básicos ligados a la supervivencia, se explicarán cada uno de sus puntos.

5.3.1.1. Mantenimiento de la energía

Anteriormente mencionamos que el mantenimiento de la energía está ligado al hambre, la sed y el sueño. Esto quiere decir que estos tres puntos son los que proveerán al sujeto de la energía necesaria para hacer frente, no sólo a sus actividades diarias, sino para poder movilizarse y más aún, para sobrevivir.

Podemos pensar que un sujeto puede estar motivado emocionalmente, pero si no

está cubierta esta parte (si no tiene energía, obtenida de los alimentos, el agua y

el descanso) no estará posibilitado para llevar a cabo acción alguna. “Es decir, son actividades imprescindibles para entender la supervivencia del individuo”.¹⁷³

Tanto el hambre, como la sed y el sueño son indispensables para que un sujeto obtenga la energía suficiente para vivir, y por lo tanto, para llevar a cabo acciones y conductas cualesquiera. El acto de comer o de beber, por hambre o por sed, es decir, por necesidad, es conocido como una conducta primaria. Pero sabemos que el ser humano no come, bebe o duerme sólo cuando hay necesidad de dar energía al organismo (prueba de esto son los antojos, el comer demasiado, comer muy poco o no comer, beber líquidos en exceso que pudieran incluso ser dañinos, dormir demasiado o poco), a esto se le conoce como conductas secundarias.

En este sentido, el hambre, la sed y el sueño son motivos básicos que preservan la vida del sujeto y le proveen de energía. Del hambre y la sed se ha hablado muy ampliamente. Dedicaremos un espacio para explicar el papel importante del sueño, también por ser uno de los campos menos estudiados en el campo de la motivación.

Definitivamente el sueño es necesario para la vida del sujeto, durante este tiempo de descanso, el organismo logra recuperarse del tiempo de vigilia transcurrido. Se dice del ser humano que es un animal diurno, que necesita alternar sus tiempos entre la vigilia y el sueño. Poco se sabe del sueño; sin embargo, se sabe que existen tres factores que posibilitan su aparición: los ciclos circadianos, la estimulación ambiental y el tiempo que de vigilia.

Pero ¿qué función ejerce el sueño? Ya lo indicamos, la posibilidad de que el sujeto mantenga la energía necesaria. “Todos los aspectos anteriormente comentados nos llevan a la conclusión de que durante el periodo de sueño se están produciendo procesos que pueden llegar a ser imprescindibles para garantizar la integridad física y psíquica del sujeto.”¹⁷⁴ Ahora bien, ¿qué pasaría si se priva de sueño a un sujeto? Por supuesto se han hecho una gran

Ibidem., p. 152.

cantidad de experimentos al respecto; sin embargo, no hay una claridad en ellos, ya que por obvias razones, estos experimentos no pueden llevarse al extremo.

De esta manera, el sueño (al igual que el hambre y la sed) son motivos básicos, que a pesar de las diferencias entre sujetos, se presentarán de forma universal. En el caso específico del sueño:

En última instancia, el sueño tiene que ser considerado como un motivo básico, ya que es imprescindible su ejecución para garantizar la supervivencia del individuo. Cumple funciones elementales, desde el simple, aunque fundamental, recuperación física, hasta la más sofisticada, pero no menos importante, función de recuperación, regulación y estabilización de las potencialidades mentales y psíquicas que incrementan exponencialmente la capacidad adaptativa del individuo.¹⁷⁵

5.3.1.2. Protección

Para comprender la protección, desde una visión evolutiva, pensemos en el hombre primitivo. Éste tenía que llevar a cabo una serie de acciones para sobrevivir, para protegerse de un medio ambiente que podría ser hostil. ¿En qué sentido? Debía protegerse de ataques de animales o de las condiciones ambientales; ahora bien, ¿cómo lo hacía? Protegiéndose haciendo uso de dos emociones básicas, el miedo y la ira. El miedo permite a un sujeto tomar una acción rápida frente un peligro, ya sea la huida o el ataque. La ira, por otro lado, provoca una acción de enfrentamiento (ataque) ante una situación determinada.

En última instancia, las conductas de lucha y de huida, y las emociones que pueden estar asociadas a ellas, ira y miedo, respectivamente, se encuentran netamente enraizadas en la dimensión motivacional que nos ocupa, ya que son imprescindibles para entender la capacidad de supervivencia del individuo.¹⁷⁶

Como puedes percibir, el miedo, que en ocasiones puede ser valorado como negativo (en una sociedad donde constantemente se nos repite que no hay que temer, que hay que atreverse, etc.) es una emoción que puede salvar nuestra

¹⁷⁵

Ibidem., p. 159. ¹⁷⁶

Ibidem., p. 141.

vida, ya que acondiciona a todo el organismo para responder rápidamente. La ira, es también entonces, una emoción que nace como respuesta a un medio hostil del que hay que protegerse, en ocasiones respondiendo con agresión. Recordemos que las dos vías son la huida y el ataque.

Para hablar de este motivo básico de supervivencia, la protección, abordaremos brevemente la agresión, como emoción importante para la misma. La agresión está relacionada con un afán de supervivencia. Es utilizada, como dijimos anteriormente para hacer frente a situaciones de peligro, para defender la propia vida, la vida de los hijos, y de esta forma, la supervivencia de la especie. Los animales agreden a otros predadores para preservar su vida. Nunca hemos visto un animal que agrede sin razón, agrede, bien para defenderse, bien para alimentarse, no hay una intención de dañar a otro animal. ¿Suced lo mismo en el caso del ser humano?

En el caso de los seres humanos, también se agrede como defensa. “El objetivo que se persigue con esta manifestación conductual tiene que ver con la propia supervivencia, incrementando la probabilidad de sobrevivir y de transmitir la dotación genética a la generación siguiente.”

177

Sin embargo, en el ser humano la agresión no sólo se presenta como una forma de protección, sino también con una intención consciente e incluso inconsciente. De esta forma, lo que diferencia a un animal de un ser humano (en torno a la agresión) es la ausencia y presencia de una intención determinada (hacer daño o cualquier otra).

Entonces la agresión es por un lado, una forma de proteger la vida, pero también es una conducta socialmente reprobable. Así, la conducta motivada puede estar en ambos sentidos de la intención: la intención de defender la vida, la intención de dañar a alguien, en lo físico, psicológico, moral o social del sujeto y del grupo

5.3.1.3. Sexualidad

Existen autores que afirman que existe una tendencia natural en cualquier especie

por mejorara y preservar la especie (seguimos en la supervivencia). Se dice que

177

Ibidem., p. 159.

224

tanto animales como seres humanos eligen a sus parejas por influencia de esta tendencia, pensando en valor de fertilidad y capacidad de reproducción. De esta manera, los hombres y mujeres buscan en sus parejas características físicas muy específicas que denotan su posibilidad para mejorar la especie.

Este argumento, aun cuando es cierto para muchas especies, en el caso del ser humano no puede ser completamente así. Al igual que lo que se explicaba previamente respecto a la comida, el ser humano no está limitado a estas determinantes genéticas. Se vuelve necesario considerar también factores de tipo social, cultura y por supuesto subjetivos. Si el ser humano estuviera limitado a una cuestión calificada de “natural” no podrían existir diferentes preferencias sexuales, o bien, incluso la decisión de no ejercer la paternidad. Todas estas teorías reducen a su mínima expresión la sexualidad humana.

Es decir, la reproducción es un factor importante en todas las especies, pero existen variables de personalidad, sociales y culturales que, al menos en la especie humana, aportan mucha información para comprender cómo se elige compañero/a.¹⁷⁸

El tema de la sexualidad humana es muy amplio y no sería posible abarcarlo en este apartado; sin embargo, daremos paso a algunas ideas muy puntuales, que no es posible dejar de lado al hablar de motivos básicos y sexualidad, especialmente estos tres aspectos: la sexualidad como un impulso natural, la sexualidad integrada en la cultura y la sexualidad como construcción subjetiva.

Respecto a la sexualidad, percibida como impulso sexual, puede argumentarse que en toda especie la sexualidad es necesaria; sin embargo, un ser humano puede pasar toda su vida en celibato, un animal no. Sí, de alguna forma la sexualidad surge como un instinto con manifestaciones físicas muy claras (la excitación), pero no siempre se responde a esta excitación. Hay una serie de factores que no permitirían que un sujeto tenga una relación sexual al momento en que lo desea. Estamos hablando de cuestiones sociales y culturales, así como de

cuestiones axiológicas y éticas propias de cada sujeto. De acuerdo a esto, el denominado “instinto sexual” sería un móvil básico, pero no suficiente para desencadenar la conducta motivada.

Entonces, existe otra forma de abordar la sexualidad, esto es desde lo social y cultural. Tendríamos que considerar que en cada cultura (en cada continente, país, región, etnia, agrupación, familia, etc.) se tienen diferentes formas de percibir y ejercer la sexualidad. Es decir el factor cultural está mediando la relación de los sujetos con su sexualidad. Por supuesto, la sexualidad misma, en la mayor parte de las culturas occidentales, funciona por sí misma, como un móvil social.

Por otro lado, la historia sexual de una persona, también determinará la forma en que ésta se vincule con la sexualidad, así como las maneras en que la sexualidad puede representar un móvil básico o incluso secundario. Estamos hablando, de lo que denomina Loizaga como biografía sexual: “Es el recorrido que toda la persona realiza desde que es concebida hasta que muere”.¹⁷⁹ Es decir, la sexualidad de una persona se va construyendo a lo largo de la vida y de acuerdo a ésta, el sujeto podrá utilizarla de diversas formas, como móvil.

De esta manera, la sexualidad es un motivo básico (como instinto natural, ligado a la reproducción), pero principalmente un móvil social, ligado a una infinidad de factores diversos.

La motivación sexual adquiere connotaciones de motivación básica, que implica alto reforzamiento y alta vinculación afectiva y social. Previamente a cualquier episodio sexual las personas deben [...] identificar a la otra persona como adecuada para el encuentro, su disponibilidad, y los pasos o guiones sexuales que deben ponerse en práctica.¹⁸⁰

¹⁷⁹

Ibidem., p. 178. 180

Ibidem., p. 200.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: En el siguiente espacio, realiza un cuadro conceptual o mapa mental de los tres motivos básicos: 1) El mantenimiento de la energía, 2) La protección y 3) La sexualidad. Explica cada uno de los puntos que abarcan los tres rubros, de forma sencilla y con pocas palabras.

5.4. L

OS

M

OTIVOS

S

OCIALES

En el apartado anterior, discutimos la importancia de los motivos básicos para un ser humano en el campo de la motivación y en la búsqueda de la supervivencia.

Sin embargo, como hemos podido observar, el ser humano es mucho más que biología, es mucho más que instinto y naturaleza. El ser humano está inscrito también dentro de una sociedad y una cultura específica, dentro de una familia, quien transmite ciertas pautas y formas de comportamiento y pensamiento. Es por esta razón que los motivos sociales resultan muy importantes para comprender la conducta motivada.

Para comprender dichos móviles, abarcaremos cuatro tipos de móviles, siguiendo a Gómez y Martín: La motivación de logro, la motivación de poder, la motivación altruista y la de afiliación. Recordemos que éstas son sólo algunas de las formas de motivación social, pero los móviles de sujeto en sujeto siempre serán distintas de acuerdo con los intereses personales, el contexto en el que se encuentra, su historia personal y social, etc.

5.4.1. Motivación de logro

Como su nombre lo indica, la motivación de logro está relacionada con la consecución de una tarea específicamente planteada. Para comprender esto es necesario pensar en las condiciones actuales de nuestra sociedad, en que desde los años de 1980 irrumpen con un nuevo modelo: el mundo empresarial. La

empresa desarrolla su propia lógica, aparece en el imaginario como posible solución, crea fantasías y forma modelos identificatorios de hombres y mujeres

exitosos. Crea un nuevo lenguaje: “la excelencia”, “la calidad total”, el “winner”, el “looser”, el “líder”, la “motivación extrema”, el “marketing”, la “imagen”, la “venta de imagen”, etc. Toda esta nueva forma de pensar, de hacer, de vivir, apoya la idea de la existencia de un individuo capaz de alcanzar el éxito. Un individuo libre, capaz de tomar decisiones, de dar coherencia a sus acciones. De esta manera, se promueven la creencia de que todo aquél que se esfuerce lo necesario, al grado de sacrificio, podrá alcanzar la excelencia, ser parte del selecto grupo de “ganadores”. Sin embargo, a cada momento el sujeto se ve a sí mismo imposibilitado a cumplir con los estándares que se le piden, se va a sí mismo humillado, decepcionado.

Gómez y Martín definen la motivación de logro desde esta perspectiva, de la siguiente manera: “la motivación de logro es la tendencia relativamente estable hacia la consecución de éxito en actividades o situaciones que serán evaluadas en relación con algún estándar de excelencia”.¹⁸¹ Por supuesto, en esta concepción de logro la posibilidad de fracaso está siempre presente. El hecho de alcanzar la meta planteada está ligada al éxito, el fracaso en la consecución de la misma deja una sensación de vergüenza.

Los autores que han trabajado las motivaciones de logro, la han analizado desde diferentes puntos:

a) Expectativa-Valor. En este campo, el sujeto se enfrenta a sus expectativas para la consecución de un determinado objetivo. Es decir, la esperanza de éxito y el temor al fracaso. Esta esperanza y/o temor están vinculados fuertemente con la confianza del sujeto en sus propias capacidades y herramientas para lograr lo que se propone.

b) Orientación de logro futuro. Un sujeto puede estar más motivado a alcanzar una determinada meta si logra establecer una distancia psicológica, comparándola con los beneficios que ésta puede tener a largo plazo. “[...]”

La orientación de logro futuro como la distancia psicológica entre la persona y una meta de logro a largo plazo”. ¹⁸² Por supuesto que un sujeto

F. Palmero y F. Martínez, Motivación y emoción, p. 203. 182

F. Palmero y F. Martínez, op.cit., p. 207.

encontrará mayor motivación, si percibe que las metas llevan a un beneficio futuro.

c) La atribución. El sujeto atribuye una serie de razones para explicarse el por qué tuvo éxito en la consecución de una meta, o bien, por qué fracasó en ésta. De acuerdo con estas atribuciones y el resultado obtenido, el sujeto será capaz de llevar a cabo las mismas acciones posteriormente, o bien, cambiarlas o adecuarlas. Puede intentar explicarse su éxito o fracaso por “la dificultad de la tarea (externa, estable), suerte (externa, inestable), habilidad (interna, estable), y esfuerzo (interna, inestable).”

183

d) Logro de metas. Se parte de la idea de que no es suficiente hablar de aquel factor motivador a la conducta (conducta de logro) para dar cuenta de la motivación, tendrían que tomarse en cuenta otros factores como el incentivo o recompensa que la consecución de la misma tienen a futuro. Es decir, se trata de una visión de acción–recompensa, por lo que la motivación sería un factor externo, por reforzamiento.

e) Logro como competencia. Aquí se trata de sustituir la idea de logro, por la de competencia, es decir, cuáles son las capacidades, habilidades, el bagaje de conocimientos, etc., que posee un sujeto, de acuerdo con sus historias de vida y de aprendizaje y cómo éstos facilitarán o dificultarán la consecución de una meta.

5.4.2. Motivación de poder

Muy unida a la motivación de logro, está la motivación de poder. La búsqueda de ser parte de un grupo, pero desde el liderazgo del mismo, es decir, influyendo activamente en el pensamiento y emociones de quienes le rodean.

La motivación de poder puede adquirir características positivas y negativas.

Siempre en un grupo se necesita de un líder que guíe al resto, pero este líder podría abusar de ese poder, e incluso comportarse hostilmente. Gómez y Martín lo explican de la siguiente forma:

183

Por lo tanto, nos encontramos ante personas que intentan mandar, disfrutan del uso de la autoridad, toman posesión de la responsabilidad y la palabra en un grupo, y demuestran interés por desempeñar roles y funciones que les permitan tener el mando sobre otros.¹⁸⁴ No a todos los sujetos les es llamativo el poder, esto quiere decir, que la búsqueda de poder será un motivador social, sólo para aquellas personas con rasgos de personalidad muy específicos, que se expresan de forma individual y social; y a su vez tienen una serie de conductas relacionadas: el liderazgo, la agresividad, la elección de carreras influyentes, así como la búsqueda constante de pertenencias prestigiosas.

a) Liderazgo. El líder es aquel que guiará al grupo, le transmitirá una serie de ideas y pautas de comportamiento. De esta forma, el líder sería aquél que está mejor posicionado que el resto del grupo. Es por esto, que las personas orientadas por motivos de poder, buscan siempre el liderazgo dentro de sus grupos.

b) Agresividad. Esta es una característica constante, que no siempre es verbalizada o llevada a una conducta manifiesta. La agresividad se presenta como una imposición de las ideas y los deseos propios.

c) *Elección de carreras influyentes.* Dado que la “necesidad” de poder se comienza a construir desde la infancia, las personas con esta motivación buscarán profesiones que les permitan ubicarse en sitios de influencia.

d) Pertenencias prestigiosas. De forma muy similar al punto anterior, los sujetos que están en constante búsqueda de poder, buscarán pertenencias prestigiosas. Y es precisamente por sus características de personalidad que les será más fácil el acceso.

5.4.3. Motivación altruista

Ahora bien, ¿qué mueve a un sujeto a llevar a cabo una conducta de ayuda?

Desde la perspectiva evolucionista este móvil de ayuda (altruista) está ligado a la supervivencia y a la adaptación del individuo a su medio, empezando con los cuidados (“gratuitos”) hacia los hijos, los cuales tienden a la preservación de la genética propia, así como asegurar (por medio de la enseñanza-aprendizaje) que estos aprendan a valerse por sí mismos. Pero, en el campo social, ¿por qué ocurre esto? Retomemos la siguiente definición de una conducta de ayuda:

En términos generales, una conducta prosocial se refiere a las acciones o comportamientos que benefician y proporcionan bienestar a los demás, y que se realizan de forma voluntaria. En particular, la motivación para la conducta de ayuda implica también una serie de acciones de carácter voluntario dirigidas a socorrer o auxiliar a unas u otras personas.¹⁸⁵

La motivación altruista es socialmente bien aceptada y en muchas ocasiones observada como propia de personas con un alto desarrollo de sus valores y una completa comprensión de lo que es bueno y malo. Sin embargo, las motivaciones altruistas pueden tener (y en la mayor parte de los casos las tienen) motivaciones secundarias y funcionar como conductas instrumentales para la obtención de un objetivo ligado a éste. Un afán de ayuda constante puede ser motivado por una serie de beneficios que se espera obtener más adelante al dar esa ayuda, pero también puede estar movilizado por cuestiones inconscientes del sujeto, muchas de las veces éstas ligadas a la culpa y al pago de una deuda simbólica. Sin embargo, hay autores que defienden la existencia de un altruismo genuino, caracterizado por “la ayuda desinteresada [...]”¹⁸⁶, en contraposición con el altruismo egoísta cuyo “objetivo [...] es la obtención del beneficio propio”.¹⁸⁷

¹⁸⁵

F. Palmero y F. Martínez, op. cit., p. 213. ¹⁸⁶

Ibidem., p. 214. ¹⁸⁷

Idem.

5.4.4. Motivación de afiliación

Hay quienes defienden la postura de un instinto gregario en el ser humano, un instinto que nos lleva a formar grupos. Pero, ¿será verdaderamente así? ¿Nos afiliamos con cualquier persona? Pues un instinto gregario provocaría que buscáramos estar en grupo, pero ¿bajo qué circunstancias?, ¿qué es lo que provoca querer afiliarnos?

Se dice que el interés de estar en grupo parte de una especie de huida de la soledad, de la angustia de lidiar con los problemas por sí mismo; así como porque se busca la reafirmación por medio del otro, su aprobación perteneciendo a un grupo determinado. Pero también puede ser buscada la afiliación como forma de establecer vínculos significativos y crear en conjunto un entorno agradable. De esta forma, la filiación puede verse desde sus aspectos negativos y positivos.

Autores como Heckhausen (citado por Gómez y Martín) perciben la filiación desde sus aspectos negativos. “El estudio del motivo de afiliación se centró inicialmente en la necesidad de las personas para evitar emociones negativas derivadas del miedo a la desaprobación, a la soledad y, de forma general, al rechazo interpersonal”.¹⁸⁸ En contraposición, McAdams (también citado por Gómez y Martín) hablan de la motivación de agrupación como “el motivo social de estar en relaciones cálidas e íntimas que implican poco miedo al rechazo, con el objeto de experimentar un intercambio cálido, cercano y comunicativo con otra persona”.¹⁸⁹ De esta forma, habría que considerar que no es uno u otro el objetivo de la filiación, sino ambos entremezclándose.

Por último, nombraremos rápidamente aquellos puntos (muy discutidos entre los expertos de la Psicología Social) que parecieran ser las principales razones por las que la gente se une:

188

Ibidem., p. 220. 189

Idem.

232

a) Necesidad evolutiva de afiliación. Los sujetos se agrupan según las necesidades de la etapa vital en la que se encuentran. El recién nacido se ve obligado a formar vínculo social con sus padres y hermanos, de modo que pueda sobrevivir. Más tarde, el niño se identificará con sus iguales para estructurarse como sujeto social. Durante la adolescencia, se afilia con personas que le ayudarán a establecer quién es y quién será. Durante la adultez, la filiación es importante para el desarrollo laboral y de pareja (en muchas ocasiones de procreación), y en la vejez como una compañía para los últimos días de una vida.

b) Aprendizaje social y reforzamiento. Las relaciones sociales que se establecen funcionan también como formas de aprendizaje y reforzamiento de actitudes, pensamientos y manera de ser. El aprendizaje social siempre es más significativo.

c) Angustia y vergüenza. La angustia provocada por el miedo y la ansiedad, según los principales estudios, son importantes móviles para la afiliación. Esto se debe a una necesidad por sentirse acompañado en situaciones difíciles, pero esta filiación se presenta mayormente entre personas con la misma problemática emocional. Al contrario, la vergüenza, surge con lo social, por lo que ésta provocará una menor filiación, o bien el escape de una situación social.

De cualquier forma, los motivos de filiación son necesarios para la vida de un ser humano. No hay posibilidad de vivir si no es perteneciendo a un grupo, el primero de ellos, la familia. Grupos que dan soporte simbólica al sujeto.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Instrucciones: De las cuatro imágenes siguientes que se te presentan, escribe el nombre del motivo social que representan, así como una breve explicación.

AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: A continuación se te presentan 30 preguntas con 3 posibilidades de respuesta. Escoge la que creas es la correcta y subráyala.

¡Suerte!

1. Una definición integral de motivación es la siguiente:

- a) Fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo, mediante la obtención de objetivos que incrementan la probabilidad de supervivencia, tanto en el plano biológico cuanto en el plano social.
- b) Es tener la actitud adecuada para llevar a cabo una serie de actividades encaminadas a la superación personal.
- c) Es la forma en que las personas hacen frente a las circunstancias nocivas del ambiente.

2. Es un estado dinámico momentáneo.

- a) Rasgo motivacional.
- b) Direccionalidad.
- c) Estado motivacional.

3. Son las tendencias previas a la disposición de acción.

- a) Estado motivacional.
- b) Rasgo motivacional.
- c) Activación.

4. Situación en la que un organismo experimenta y/o manifiesta carestía de algún elemento importante para su funcionamiento

- a) Impulso.
- b) Necesidad.
- c) Intención.

5. Deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar.

- a) Impulso.
- b) Pulsión.
- c) Motivación.

6. *Proceso dinámico consistente en un empuje que hace tender al organismo hacia un fin.*

- a) Impulso.
- b) Pulsión.
- c) Instinto.

7. *Conjunto de pautas de reacción que, en los animales, contribuyen a la conservación de la vida del individuo y de la especie:*

- a) Motilidad.
- b) Instinto.
- c) Pulsión.

8. *La Activación consiste en la puesta en acción de la energía encaminada para la realización de cualquier conducta.*

- g) Dirección.
- h) Activación.
- a) Motivación.

9. Los sujetos no permanecen en una sola forma conductual, cambian de objetivos y por lo tanto, de acciones:

- a) Activación.
- b) Funcionamiento.
- c) Dirección.

10. *Las fuentes de motivación provienen de fuerzas:*

- a) Internas y externas.
- b) Subjetivas y sociales.
- c) Ambientales y del hogar.

11. El proceso motivacional de Deckers consta de tres etapas:

g) Elección de la meta, acción puntual y racionalización del resultado.

- a) Elección de objetivo, dinamismo conductual y control de la acción.
- b) Elección de fuerza, movilización conductual y respuesta dirigida.

12. La importancia de la elección del objetivo en la motivación radica en:

- a) Que si el objetivo se localiza, su cumplimiento será más fácil.
- b) Que la energía se enfocará a la meta específica que se ha elegido.
- c) La consecución de la meta.

13. La elección de objetivo debe pasar por estos cuatro pasos:

- a) Voluntario, Involuntario, Habitual y Frecuente.
- b) Aparición del estímulo; Percepción del estímulo, Evaluación-valoración y Decisión y elección de la meta.
- c) Aparición del estímulo, Valoración del estímulo, Decisión y acción.

14. Empezar las acciones determinadas para alcanzar el objetivo, esto a partir del móvil y del incentivo seleccionado, se le conoce como:

- a) Dinamismo conductual.
- b) Conducta instrumental.
- c) Cultura del acto.

15. Serie de instrumentos que, previo análisis fueron seleccionadas como las mejores para alcanzar la meta planteada.

- a. Evaluaciones.
- b. Lenguaje.
- c. Conducta instrumental.

16. Es importante evaluar los resultados finales dentro del proceso motivacional porque:

- a) Permite dar una calificación a nuestros actos.
- b) Permite seguir con las mismas conductas o modificarlas.
- c) Da un sentido de seguridad a quien efectúa la acción.

17. Los motivos básicos son:

- a) Aquellos universales que mueven al sujeto al éxito.
- b) Aquellos móviles universales que pretenden la supervivencia.

c) La base de los motivos sociales.

18. Son algunas de las necesidades básicas del ser humano, según Malinowsky:

- a) Hambre, sed, sueño y recreación.
- b) Metabolismo, reproducción, confort corporal y masoquismo.
- c) Metabolismo, reproducción, seguridad y salud.

19. La supervivencia, como motivo básico, puede dividirse en:

- a) Mantenimiento de la energía, protección y seguridad.
- b) Motivación de logro, protección y sexualidad.
- c) Mantenimiento de la energía, protección y sexualidad.

20. El mantenimiento de la energía está ligado con:

- a) El hambre, la sed y el sueño.
- b) El desarrollo laboral, el desarrollo económico y la vigilia.
- c) La carencia de alimento, la carencia de líquidos y el insomnio.

21. Durante el periodo de sueño se están produciendo procesos que son imprescindibles para garantizar la integridad física y psíquica del sujeto

- a) Función del mantenimiento de la energía
- b) Función del alimento.
- c) Función principal del sueño.

22. La agresión es parte importante para la supervivencia porque:

- a) Es una forma sabia de actuar frente a los problemas.
- b) Es una forma de protección del individuo y su grupo.
- c) Forja el carácter del ser humano.

23. Adquiere connotaciones de motivación básica, que implica alto reforzamiento y alta vinculación afectiva y social.

- a) Motivos secundarios.
- b) Motivos sexuales.
- c) Motivos básicos.

24. Para comprender los motivos sociales es importante considerar lo siguiente:

- a) El ser humano está inscrito dentro de una sociedad y una cultura específica, dentro de una familia, que transmite ciertas pautas y formas de comportamiento y pensamiento.
- b) Que los motivos sociales no existen.
- c) Que la supervivencia y la adaptación son factores vitales de estos motivos sociales.

25. Son los cuatro principales motivos sociales:

- a) Motivo de logro, motivo de poder, motivo de ayuda y motivo de filiación.
- b) Inserción en la sociedad, inserción laboral, inserción en el mercado.
- c) No existen motivos sociales universales.

26. Es la tendencia relativamente estable hacia la consecución de éxito en actividades que serán evaluadas en relación estándares de excelencia.

- a) Motivación de poder.
- b) Motivación sexual.
- c) Motivación de logro.

27. Las capacidades, habilidades, el bagaje de conocimientos, que posee un sujeto, de acuerdo a su historia de vida y de aprendizaje para la consecución de una meta, se refieren a:

- a) Los motivos de poder.
- b) El logro según competencias.
- c) Los motivos de filiación.

28. Es la búsqueda de ser parte de un grupo, pero desde el liderazgo del mismo, es decir, influyendo activamente en el pensamiento y emociones de quienes le rodean.

- a) Motivación de poder.
- b) Motivación de logro.
- c) Motivación altruista.

29. se refiere a las acciones o comportamientos que benefician y proporcionan bienestar a los demás, de forma voluntaria

- a) Motivos de poder.
- b) Motivos altruistas.
- c) Motivos de filiación.

30. Es el tipo de motivación que lleva a un sujeto a formar grupos o pertenecer a ellos.

- a) Motivación de grupo.
- b) Motivación de inclusión.
- c) Motivación de afiliación.

BIBLIOGRAFÍA

Ardila, Alfredo; Psicología de la percepción, México, Trillas, 1980.

Ardila, Alfredo, Moreno, Carlos; Aspectos biológicos de la memoria y el aprendizaje, México, Trillas, 1989.

Baddeley, Alan; Human Memory: Theory and Practice, Estados Unidos, Hillsdale, 1990.

Baddeley, Alan; Working Memory. Estados Unidos, Oxford University Press, 1986.

Braunstein, Néstor. La Memoria, la inventora. México, Siglo XXI editores, 2008.

Chamizo, Octavio, Pasajes psicoanalíticos. Clínica freudiana 1. México, Siglo XXI editores, 2009.

Cuervo, María Cristina y Quijano, María Teresa, “Las alteraciones de la atención y su rehabilitación en trauma craneoencefálico”, Pensamiento psicológico, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia, 4(11), Fuente: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/801/80111671011.pdf>, 2008., pp. 167-182.

Deckers, Lambert; Motivation. Biological, Psychological and Environmental. Estados Unidos, Allyn and Bacon, 2001.

De Gaulejac, Vincent; “Lo irreductible social y lo irreductible psíquico” Perfiles Latinoamericanos, 9, México, 2002, pp. 49-71.

Fernández-Abascal, Guillermo; Martín, María Dolores y Domínguez, Javier; Procesos Psicológicos, España, Pirámide, 2001.

Freud, Sigmund; Psicopatología de la vida cotidiana, En: Obras Completas, V. 6, Argentina, Amorrortu, 2007.

Freud, Sigmund; Más allá del principio del placer. En: Obras completas, Vol. XVIII, Argentina, Amorrortu, 2007.

Freud, Sigmund; Pulsiones y Destinos de Pulsión. En: Obras completas, Vol. XIV, Argentina, Amorrortu, 2007.

Freud, Sigmund; Tótem y Tabú. En: Obras Completas, Vol. XIII, Argentina, Amorrortu, 2007.

González, Rubén; Mendoza, Herminia; Arzate, Roberto; Cabrera, Norma; Memoria. México, Ed. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2007.

Laplanche, Jean; Pontalis, Jean-Bertrand; Diccionario de psicoanálisis, España, Paidós; 1996, pp. 324-347.

López, José María; Investigación y práctica en Motivación y emoción, España, Ed. Antonio Machado, 2005.

Lebrun, Jean-Pierre; Un Mundo sin Límite: Ensayo para una clínica psicoanalítica de lo social. Un Simbólico Virtual. Ediciones del Serbal, 2003.

Luria, Alexander; Atención y Memoria. España, Fontanella, 1986.

Matlin, Margaret; Foley, Hugh; Sensación y Percepción, México, Prentice Hall, 2008.

Marshall, Reeve; Motivación y emoción. México, Mc Graw-Hill Interamericano, 2002.

Palmero, Francisco y Martínez, Francisco; Motivación y emoción, España, Mc Graw-Hill, 2008.

Pashler, Harold; Attention and Perception. En: The Psychology of Attention, Estados Unidos, Ed. Massachusetts Institute of Technology, 1998, pp. 34-99.

Pashler, Harold; The Psychology of Attention, Estados Unidos, Ed. Massachusetts Institute of Technology, 1998.

Pérez, Vicente; Procesos Psicológicos Básicos: Un análisis funcional. México, Pearson Educación de México, 2005.

Ruiz-Vargas, José María, Psicología de la memoria, España, Alianza, 1991.

Santiago, Julio; Tornay, Francisco; Gómez, Emilio; Elosúa, María Rosa, Procesos Psicológicos básicos, España, Mc Graw-Hill 2006.

GLOSARIO

Adaptación. Cambio en la sensibilidad.

Afecto. Es el descriptor más primitivo, general e inespecífico para representar la experiencia emocional.

Afrontamiento. Referente a las múltiples formas en que un sujeto hace frente a una problemática.

Amnesia. Pérdida de la memoria que se produce en ausencia de otras dificultades mentales.

Atención. Proceso selectivo de la información, por medio del cual es fijado un estímulo para tramitarse por medio de procesos más elevados.

Ageusia. Incapacidad para percibir sabores.

Anosmia. Incapacidad para percibir olores.

Atención. Enfoque o concentración en la actividad mental.

Codificación. Proceso por el que la información se transforma en una representación mental.

Cognición. Adquisición, almacenamiento, recuperación y uso del conocimiento.

Conductismo. Aproximación psicológica que enfatiza la descripción objetiva del comportamiento de un organismo.

Consciencia. Pensamientos que están ligados a la voluntad y el razonamiento.

Constancia. Tendencia de las propiedades de los objetos a permanecer iguales, a pesar de los cambios en la forma en que la gente los ve.

Determinante externo. En atención, las características del estímulo mismo que hacen que se fije la energía atencional en ese estímulo.

Determinante interno. En atención, las características o intereses de un sujeto, que hacen que fije su atención en un estímulo determinado.

Emoción. Estado psicológico, que muestra el valor atribuido a la ocurrencia de un acontecimiento.

Estado emocional. Forma breve, reversible en la que aparece una disposición a responder de una manera representativa que se corresponde al síndrome emocional.

Estado de ánimo. También denominado humor. Se caracteriza por ser difuso e involuntario, ligado a las cogniciones.

Fenómeno de “la punta de la nariz” Capacidad para reconocer un olor como familiar, aunque no se pueda dar su nombre.

Fenómeno de “la punta de la lengua” Situación referente a la memoria, en la que la recuperación de la información a largo plazo no se logra. Se sabe que se sabe, pero no se recuerda exactamente.

Figura. En la percepción de la forma, una forma distinta con bordes claramente definidos.

Fondo. En la percepción de la forma, lo que se encuentra por detrás de la figura.

Forma. Área separada del resto de un estímulo visual debido a que tienen un contorno.

Frecuencia. Número de ciclos que una onda sonora completa en un segundo.

Ganzfeld. Campo visual que no tiene contornos, término basado en la palabra alemana que significa “campo total”.

Geones. Formas básicas a partir de las cuales pueden construirse objetos.

Gestalt. Configuración o patrón.

Gusto. Percepciones que resultan del contacto de sustancias con receptores especiales localizados en la boca.

Hedónico. Área de la percepción que incluye los juicios de agradable y desagradable.

Hiperprosexia. Disminución en la atención, déficit para focalizar la atención en estímulos externos que se presentan.

Ilusión. Percepción incorrecta.

Impulso. Forma intempestiva de reacción, sin pasar por el razonamiento.

Inferencia inconsciente. Cuando el observador llega a una percepción a través de un proceso parecido al razonamiento, sin darse cuenta de éste, conscientemente.

Información cinestésica. Información no visual (como la muscular) que puede utilizarse para juzgar la distancia.

Instinto. Pautas de comportamiento, evolutivamente enmarcadas como forma de preservación de la vida.

Inteligencia. Capacidad de dar respuesta frente a las circunstancias, haciendo uso de la memoria y el razonamiento para ello, e incluso de las emociones.

Ley de Prägnanz. Ley de la Gestalt que establece que cuando se presentan varias percepciones alternas, la que ocurrirá es aquella que tenga la mejor forma, la más simple y la más estable.

Luminosidad. Reacción psicológica que corresponde a la cantidad de luz reflejada por un objeto.

Método de habituación. En las pruebas de la percepción, método basado en una disminución en la atención por estimulación repetida.

Memoria. Es la conservación de todo lo adquirido en el pasado mediante el aprendizaje y la percepción convertido en esquema o representación mental.

Memoria ecoica. Proceso de conservación sensorial de sonidos por un lapso mayor al normal.

Memoria icónica. Proceso de conservación sensorial de imágenes por un lapso mayor al normal.

Memoria episódica. En la memoria quedan guardados muchos detalles de los episodios, ya que está localizada en tiempo y espacio

Memoria procedimental. Es el conocimiento fundamentalmente práctico acerca de cómo se hacen los movimientos que se necesitan en una tarea.

Memoria semántica. Son conocimientos a nuestra disposición que utilizamos sin saber en qué contexto o situación de aprendizaje concreta fueron adquiridos.

Miope: Persona que no puede ver objetos alejados.

Monocrómata. Persona que requiere de sólo un color para igualar su percepción de todos los otros colores; esta persona ve igual cada matiz.

Monoaural. Relativo a un solo oído.

Motivación. Fuerza física, psicológica que permite que un sujeto lleve a cabo una serie de acciones a su favor.

Motivos básicos. Son aquellos motivos que le son necesarios al ser humano para sobrevivir.

Motivos sociales. Son aquellos motivos que le son social y culturalmente necesarios para su vida.

Movimientos involuntarios del ojo. Pequeños movimientos del ojo que suceden durante la fijación.

Necesidad. Se presenta por la carencia de algo importante para el funcionamiento de un sujeto.

Nervio auditivo. Haz de fibras nerviosas que llevan información del oído interno a niveles más elevados del proceso auditivo.

Nervio óptico. Haz de terminaciones que provienen de las células ganglionares que salen del ojo hacia el quiasma óptico.

Olfación. El acto de oler.

Onírico. Con relación a los sueños.

Orexis. Formas en que se actúa después de la experiencia emocional.

Oscilación. En el campo de la atención, los cambios que tienen que ocurrir en el procesamiento mental para que los estímulos adquieran un valor dominante o no.

Paramnesia. Simple sensación de haberse vivido antes, también conocido como “dèjà vu”.

Percepción. Interpretación de las sensaciones incluyendo significado y organización.

Percepción de la profundidad. Percepción de los objetos como tridimensionales, , que tienen profundidad, además de altura y ancho.

Percepción táctil. Percepción de objetos mediante el tacto.

Presbiacusia. Pérdida progresiva de la audición en ambos oídos para tonos de frecuencia elevada; se presenta con el envejecimiento.

Procesamiento abajo – arriba. Aproximación que recalca la forma en que los receptores sensoriales registran los estímulos, en el cual la información fluye de los niveles bajos hacia los niveles más cognitivos, elevados.

Procesamiento arriba – abajo. Enfoque que insiste en la importancia de los conceptos del observador y los procesos cognitivos en la percepción de las formas.

Procesamiento dirigido por conceptos. Enfoque que enfatiza la importancia de los conceptos y los procesos cognitivos en la percepción de las formas.

Proceso dirigido por la información. Enfoque que recalca cómo los receptores sensoriales registran los estímulos, con información que fluye de los niveles bajos hacia los niveles cognitivos más elevado.

Propiocepción. Sensación de movimiento o de posición estática de un miembro, sinónimo de cinestesia.

Pulsión. Energía inconsciente que funciona como móvil para el comportamiento de un sujeto.

Razonamiento. Acción de poner en conexión ideas que llevarán a una operación psicológica superior, comúnmente encaminada a la resolución de problemáticas.

Reacción emocional. Es el conjunto de respuestas manifiestas por un individuo en estado emocional.

Recuperación. En memoria, el acceso a la información que ha sido almacenada.

Retención. Proceso por el cual la información ocupa un lugar en el sistema mnémico.

Sabor. Experiencia de sabor, tacto, presión y dolor asociada con sustancias en la boca.

Saturación. Reacción psicológica a la pureza de una luz; la luz muy saturada tiene muy poca luz blanca agregada.

Sensación. Experiencias básicas e inmediatas generadas por estímulos simples aislados.

Sensibilidad. Capacidad para detectar un cambio en el estímulo; la sensibilidad se relaciona de manera inversa con el nivel del umbral.

Sentimiento. Representaciones de las cogniciones, surgidas de una valoración determinada que se realiza ante una experiencia determinada.

Síndrome emocional. Es lo que comúnmente se experimenta durante una emoción: ira, tristeza, miedo, etc.

Sonido. Cambios sucesivos en la presión atmosférica.

Teoría constructivista. Propone que la persona que percibe tiene un proceso constructivo interno, que transforma el estímulo que entra en percepción.

Teoría de la Gestalt. Aproximación a la percepción que señala que percibimos objetos bien organizados, como estructuras completas en lugar de partes aisladas y separadas.

Volumen. Reacción psicológica, que corresponde a la amplitud de un tema.