

1. INTRODUCCIÓN,

Tanto la actuación como la interacción, los procesos cognitivos y el aprendizaje, la dimensión corporal y la afectividad tienen como precondición a **la persona** por una parte, y a **la personalidad** con sus diferentes estructuras por la otra. Es imprescindible pararse en el tema de la **motivación**. La motivación surge del interior de la persona, de sus instintos, de sus impulsos y parte con la carga de vivencias y de influencias del entorno familiar, social y cultural. A propósito del **origen de la motivación**, se ha dicho que arrastra consigo una carga de vivencias, de influencias del entorno familiar, social y cultural. Como consecuencia de la expresión de sí misma hacia el otro y hacia la realidad, la persona va construyéndose a sí misma como **cuerpo**. En cuanto al **aprendizaje** y a los **procesos cognitivos**, no podemos estudiarlos ni situarlos adecuadamente para su comprensión sino los relacionamos con el mismo desarrollo de la personalidad, con sus estructuras concretas, formadas a partir de los deseos, pulsiones, impulsos y del contacto e influencia del ambiente familiar, social y cultural. Y por último, en el tema de la **actuación e interacción humana** vemos que la realidad del hombre es fundamentalmente práctica, se tiene que poner en juego, actuar sobre la realidad y los otros.

2. LA PERSONALIDAD. SU CAUSA Y ESTRUCTURA.

2.1. LA PERSONALIDAD HUMANA.

La **personalidad**, es la estructura dinámica y en cierto modo estable, que es específica de cada persona, y que es integradora de rasgos somáticos, emocionales, cognitivos, prácticos y existenciales, mediante la cual el individuo influye en su ambiente y se deja influir por él. En la actualidad, podemos señalar tres corrientes de pensamiento acerca de la personalidad:

- ✓ **Modelo Personalista:** Explica la conducta del individuo con referencia a lo que hay en su interior.
- ✓ **Modelo Situacionista:** Explica la conducta en función de las variables de la situación.
- ✓ **Modelo Interaccionista:** Supone que la conducta de la persona obedece a la interacción que se da entre los rasgos propios del sujeto y la situación en que se encuentra en un momento dado. La postura más generalizada es el modelo "interacionista".

El **temperamento** alude a aquellos aspectos más hondos de la personalidad, los más ligados a lo orgánico y a la herencia, que determinan las características más primarias y fijas. Los **rasgos temperamentales** podemos concretarlos parcialmente:

- ✓ **Hiperactivas o Hipoactivas**, es decir, con mayor o menor tendencia al movimiento.
- ✓ **Rítmicas o Arrítmicas**, o sea, con distinta necesidad de orden y cadencia en las actividades.
- ✓ **Fácil o Difícilmente adaptables**, según la mayor o menor capacidad para tolerar cambios e integrarse.
- ✓ **Hiperintensos o Hipointensos**, bien en la recepción, bien en la respuesta a los estímulos, bien respecto a la una y la otra.
- ✓ **Distantes o Cercanos**, en cuanto a la interacción. Es la distancia para sentirse a gusto en la relación con los otros.
- ✓ **Perseverantes o Inconstantes**, según su mayor o menor capacidad de tolerancia a la frustración.
- ✓ **Variables o Estables** (desde el punto de vista emocional), o sea que fácilmente pasan de un estado emotivo a otro.
- ✓ **De un determinado tipo de humor**, es decir optimismo, pesimismo, amargura, jovialidad...
- ✓ **Fácil o Difícilmente asustadizos**, según la impresionabilidad para este aspecto.
- ✓ **Con fuertes o débiles impulsos sexuales**.
- ✓ **Con tendencia o no al despiste**.

Podemos distinguir tres aspectos básicos de la personalidad:

- a. **Las propiedades del individuo físico**, que son precondiciones orgánicas para el desarrollo de la personalidad.
- b. **El ambiente social**, que actúa como condición de dicho desarrollo.
- c. **Las fuerzas conductoras de la personalidad**, que orientan la dirección del mismo.

En sentido estricto, la **personalidad** hace referencia al nivel más superficial y adquirido del comportamiento; el **temperamento**, en cambio, representa los rasgos más profundos, innatos e inmodificables.

La **personalidad** es algo que se va madurando. El rasgo básico de una **personalidad madura** es saber asumir las responsabilidades del propio comportamiento, en la medida en que tenemos capacidad de elección sobre el mismo.

Sólo un sujeto socialmente responsable puede ser considerado una **persona individual** en el sentido completo de la palabra. En una situación de elección, la **personalidad** debe crear recursos y medios para controlar su propio comportamiento.

2.2. LA MOTIVACIÓN.

La motivación, es la fuerza conductora de la personalidad. Es un impulso interno que mueve a desarrollar la personalidad y por la cual realizamos ciertas actividades para alcanzar las metas propuestas. Hay que distinguir entre la **motivación humana** y el **instinto animal**. El rasgo típico de la motivación o tendencia es su orientación teleológica a partir de un estado de insatisfacción.

- ✓ **Epicuro y los hedonistas**, señalaban como motivación básica, la búsqueda del placer y la evitación del displacer.
- ✓ **Freud**, establece dos impulsos conductores: el impulso de vida (*Eros*) y el impulso de muerte (*Thanatos*).
- ✓ **Lersch** señala en el ser humano tres grandes campos de motivación:
 - o **Vivencias pulsionales de la vitalidad**: Son las motivaciones a vivir "porque sí".
 - o **Vivencias pulsionales del YO individual**: Motivaciones de vivir como individuo.
 - o **Vivencias pulsionales transitivas**: A partir de las cuales la persona busca salir de sí misma, trascenderse, y en las que aparece como valor-meta la participación.

✓ **Maslow**, jerarquiza las necesidades expresándolas gráficamente en forma piramidal. En la base de la misma sitúa las necesidades más elementales y básicas, y en la cúspide las menos básicas:

- **Fisiológicas**: Alivio de la sed y el hambre, del sueño, la necesidad de actividad sexual, alivio del ...
- **De seguridad**: de protección, de ausencia de peligro, de orden y de previsibilidad respecto al futuro.
- **De afecto y afiliación**: La necesidad de amigos, de tener una familia, de un grupo y de intimidad y de vinculación.
- **De estimación**: La necesidad de respeto, de confianza, de admiración, de autoconfianza, de autoaprecio ...
- **De autorrealización**: La necesidad de realizar el individuo sus capacidades personales, sus posibilidades...

En esta clasificación se pueden establecer dos grandes bloques:

- **Motivaciones de déficit**, que van encauzadas a recuperar el equilibrio perturbado por una carencia en las necesidades correspondientes a los cuatro primeros estratos.
- **Motivaciones de crecimiento**, destinadas a satisfacer las necesidades de autorrealización o "metanecesidades", que no responden a la superación de un déficit, sino a la necesidad de expandir la propia personalidad.

Existen dos grandes líneas de pensamiento a propósito de la **finalidad de las motivaciones**:

- ✓ **Homeostasis**: La que supone que las motivaciones van destinadas a lograr un equilibrio (Corriente psicoanalítica).
- ✓ **Generar tensión**: La que supone que las motivaciones van más allá de la búsqueda de la homeostasis y que también hay motivaciones que no están dirigidas a suprimir la tensión, sino a generarla (Corriente humanista).

2.3. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD.

Según la teoría del Análisis Transaccional de Eric Berne, podemos entender la personalidad a partir de su estructuración en "Estados del Yo", como "un sistema de emociones y pensamientos acompañado de su conjunto afín de patrones de conducta".

Por lo tanto, cada uno de los "Estados del Yo", se refiere a un tipo de actitudes, en tanto que éstas incluyen:

- ✓ **Procesos cognitivos**: percepciones, intuiciones, razonamientos...
- ✓ **Procesos afectivos**: emociones, sentimientos...
- ✓ **Comportamientos prácticos ligados a unos valores** –u objetos motivacionales- subyacentes.

Podemos distinguir un **Análisis Estructural de Primer Orden**, esto es, que representa la separación (análisis) de la personalidad en tres partes: Padre, Adulto y Niño, (pensamientos, sentimientos y comportamientos de tipo biológico....):

❖ **Estado del Yo Padre**: Alberga en sí el concepto **enseñado sobre la vida**. Contiene lo que hemos grabado de nuestras figuras parentales (padres, cuidadores, maestros, personas con autoridad sobre nosotros, grupos culturales influyentes). Su origen es externo. Berne lo definió como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental". "Puede funcionar como una influencia interna dirigente (Padre Influyente) o exhibirse directamente como conducta paterna (Padre Activo)".

- ✓ El estado del yo Padre puede tener aspectos comunes al de otra del mismo Es temporal, histórico y tomado del exterior.
- ✓ Cuando se hace cargo de la personalidad el Padre: Nos percibimos comportándonos como alguna figura parental.
 - **Manifestaciones del Padre**: *Expresiones verbales*: Frases estereotipadas, refranes, clichés; Órdenes...
 - **Tonos de voz**: En general fuerte, como puntualizando o bien envolvente...
 - **Gestos**: Apuntar con el índice, sacudir la cabeza de un lado para otro, aprobar con la cabeza, hacer un guiño,
 - **Actitudes corporales**: Manos sobre las caderas, mirar de arriba a abajo, cruzar los brazos sobre el pecho...
 - **Expresiones faciales**: Fruncir las cejas, expresión de simpatía o de altivez, apretar los labios, elevar las cejas...
 - **Las miradas**: Son intensas, dan miedo o envuelven o apoyan o culpabilizan o miran desde arriba...

❖ **Estado del Yo El Niño**: Su origen es interno. Es "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo. Es el niño o la niña que fuimos. "El Niño es un estado del yo que es una reliquia arcaica de un periodo temprano significativo de la vida. El Niño expresivo es más autónomo.". La edad de nuestro Niño depende de su historia infantil y de sus experiencias primeras.

- ✓ El Estado del Yo Niño es: Diferente en cada persona. Temporal, arcaico.
- ✓ Cuando se hace cargo de la personalidad el Niño: La persona se comporta de un modo infantil, como el niño que...
- ✓ **Manifestaciones externas del Niño**:
 - **Expresiones**: ¡Yupi!, ¡Que güay!, ¡Fantástico!, La he fastidiado..., No se qué más decir, Esto funciona.., ¿Vale...?,
 - **Tonos de voz**: Variable, o retraído y débil, o brillante y excitado.
 - **Gestos**: Bufar, hacer la burla, gesticular, retorcerse las manos, rascarse, mover la punta del pie...
 - **Sensaciones**: Nerviosismo, bienestar, picor, palpitación del corazón, lágrimas, risas, rubor o palidez repentina...
 - **Actitudes corporales**: Las piernas recogidas bajo la silla, los pies en la mesa, desaliñado, desplomado,...
 - **Miradas**: Moviendo los ojos a derecha o a izquierda, los ojos bajados, suplicantes, sonrientes, cómplices,...

- ❖ **Estado del Yo Adulto:** Comprende las conductas en el análisis de la información que posee en un momento dado, incluyendo la reflexión sobre la experiencia de la vida. Su origen puede ser interno o externo. "Caracterizado por una serie autónoma de sentimientos, actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual".
- ✓ Cuando se hace cargo de la personalidad el Adulto de la persona, esta se comporta de una manera autónoma y pertinente a la situación aquí y ahora.
- ✓ Manifestaciones del Adulto:
 - *Expresiones verbales:* Palabras y frases que expresan hechos, datos internos y externos. Preguntas y respuestas con intención directa y clara. Valoraciones objetivas basadas en datos.
 - *Acciones:* efectivas y pertinentes para resolver los problemas usando los datos de la situación.
 - *Actitudes corporales:* Relajado pero atento, cabeza derecha, mirada discreta, voz calmada, los brazos abiertos,...

Cada uno de los Estados del Yo, a su vez, tiene su propia estructura interna, y el análisis de la misma es lo que llamamos **Análisis Estructural de Segundo Grado**. El **Análisis funcional** de los Estados del Yo nos ayuda a percibir qué Estado del Yo está actuando en un momento dado en la vida corriente, a partir de los gestos, palabras, expresión facial, tono de voz, etc.

3. EL SIGNIFICADO DEL CUERPO Y SU INFLUENCIA MUTUA EN LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS.

3.1. LA DIMENSIÓN CORPORAL

La dimensión corporal está estrechamente ligada y en continua interacción con las otras dimensiones de la personalidad. Es inseparable del resto de los fenómenos que tienen lugar en el ser humano. Una visión del cuerpo nos permite entenderlo como:

- ✓ **Precondición y mediación** inexcusable de los procesos psíquicos.
- ✓ **Lenguaje**, que revela aspectos de la personalidad del individuo por su configuración y su actividad en el presente.
- ✓ **Memoria** inconsciente en la que se graban las experiencias emocionales más importantes.
- ✓ **Fuente de información** de realidades que a veces no son asequibles a la conducta.
- ✓ **Encuentro** y posibilidad de encuentro con los otros.
- ✓ **Realidad y existencia manifiesta y manifestada**.
- ✓ **Fuente de posibilidades** de comprensión y actuación.

La configuración física viene dada por la interrelación de:

- ✓ **Factores hereditarios:** La herencia genética nos hace, en cuanto género, iguales en muchos caracteres, pero también nos hace absolutamente específicos en otros. Los cromosomas con sus genes transmite unas determinadas informaciones.
- ✓ **Experiencias físicas:** Las actividades q realicemos modelan nuestro cuerpo de una manera concreta.
- ✓ **Experiencias psicológicas:** Las experiencias emocionales vividas, sobre todo en la infancia.
- ✓ **Nutrición:** Es otro factor q configura a la persona, entendida, además de la ingestión de alimentos...
- ✓ **Condiciones ambientales:** Tanto estructuras físicas como sociales y psicológicas.

De la confluencia de esos cinco elementos va a surgir ese conjunto de biosistemas al que denominamos **cuerpo**. El funcionamiento del sistema nervioso es la base del desarrollo de la inteligencia, procesos cognitivos, afectivos y perceptivos.

- ✓ **El sistema nervioso:** Podemos distinguir una diferenciación entre:
 - ✓ **Sistema nervioso central:** Tiene una función integradora (Masa encefálica y la médula espinal).
 - ✓ **Sistema nervioso periférico somático:** Tiene básicamente una función de relación con el mundo exterior (Nervios sensoriales y los nervios con funciones motoras).
 - ✓ **Sistema nervioso periférico autónomo:** Tiene como misión principal la regulación de las funciones emocionales y vegetativas (digestión, circulación de la sangre. A su vez se subdivide en: **Sistema simpático y parasimpático**.
- ✓ **El sistema endocrino:** Interacciona con el sistema nervioso mediante la aportación de sustancias químicas (hormonas) a través del flujo sanguíneo. Algunas regulan el metabolismo, otras el crecimiento, la actividad nerviosa o la sexual.
- ✓ **El sistema energético:** Podemos distinguir en el cuerpo siete tipos de energía principales, que interaccionan entre ellas, cada una de las cuales configura unos rasgos y estilos de personalidad.

3.2. LA AFECTIVIDAD

La **affectividad** es el "mundo" de experiencias de carácter psíquico del ser humano en el cual nos dejamos afectar por las experiencias tanto internas como externas que estamos viviendo. Según los clásicos, cuatro tipos de fenómenos psíquicos:

- ✓ **El humor o estados de ánimo:** Hace referencia a estados de ánimo duradero, muy ligado a aspectos y ritmos biológicos.
- ✓ **Las emociones:** Fenómenos psíquicos que consisten en experiencias afectivas internas pasajeras, que trasforman de un modo momentáneo pero brusco el equilibrio de la estructura psicofísica del individuo.
- ✓ **Los sentimientos:** Son estados afectivos más persistentes que las emociones, y de menor intensidad. Pueden aparecer como "eco" de las emociones, pero son distintos de éstos, y más que "estados" son "movimientos" con un principio y un final.
- ✓ **Las pasiones:** Son intensas y estables y con un fuerte componente cognitivo. Están en íntima relación con los sentimientos.

Partiendo de las cuatro emociones básicas (**miedo, rabia, tristeza y alegría**), éstas tienen un talante positivo y están puestas al servicio de la vida, por lo que podemos determinar **una madurez emocional adulta** en la que se dan estas características:

- o En lugar de huir, cuando se tiene miedo, se puede pedir protección o buscarla en el interior del individuo
- o En lugar de agredir, cuando surge la rabia, se puede pedir al otro que cambie su conducta dañina.
- o En lugar de encerrarse en sí mismo, cuando aparece la tristeza, ante la pena de una pérdida, se puede pedir consuelo
- o En lugar de "explotar", cuando se está alegre, se puede compartir con otros la satisfacción obtenida.

De ahí, que la madurez emocional adulta, incluye: La conciencia de las propias emociones y la aceptación de todas ellas como positivas en sí mismas; Una amplitud de experiencia emocional. La distinción entre "sentir" una emoción y expresarla o actuarla.

4. LOS PROCESOS COGNITIVOS.

Los **procesos cognitivos**, son los procesos mentales que utilizamos para adquirir conocimientos acerca de la realidad, están fusionados en la personalidad con las emociones, los deseos y las orientaciones de forma global, no por separado. Piaget ha investigado y ha descrito una serie de **estadios para formar nuestra inteligencia adulta**:

1. **Inteligencia sensorio-motriz**: se desarrolla durante los 18 primeros meses de nuestras vidas, y nos permite solucionar necesidades prácticas, actuando en el medio (comer cuando se tiene hambre, moverse para cambiar de postura,...).
2. **Inteligencia simbólica**: ésta se desarrolla entre los 18 meses y los 4/5 años. Aquí predomina el pensamiento "mágico", mítico; y es cuando se adquiere el "poder" lograr satisfacer nuestras necesidades y deseos (afecto, caricias, sonrisas, atención,....)
3. **Inteligencia intuitiva**: se desarrolla entre los 4/5 años y los 7/8 años. Nos encontramos ante el pensamiento focalizado; la percepción del objeto es directa, sin mediación lógica.
4. **Inteligencia operativa concreta**: se desarrolla entre los 7/8 años y los 11/12 años. Aquí ya podemos organizar jerarquías entre los objetos, aplicación de operaciones posibles; calcular e interaccionar con el otro.
5. **Inteligencia operatoria abstracta**: ésta se desarrolla a partir de los 12 años. Aquí ya son posibles operaciones complicadas como: el razonamiento, la combinatoria y síntesis de varias hipótesis, creación de teorías, etc. ...

Después para **conocer lo que nos rodea y comprenderlo** los autores nos hablan de "**estilos cognitivos**", "**mapas cognitivos**", "**constructos**", en definitiva cómo organiza cada individuo sus procesos internos para construir la realidad.

Para ver el lugar que uno ocupa y el que ocupan los demás en su vida, Berne ha usado el concepto de "**POSICIONES VITALES**":

- ✓ **Yo estoy bien, Tú estás bien (YO+ TU+)**: Es la posición "sana". Se acepta el valor propio y de los demás, y sienten que "la vida vale la pena" y que es posible relacionarse positivamente con los demás y cooperar en tareas interesantes juntos
- ✓ **Yo estoy bien, Tú estás mal (YO+ TU-)**: Se desprecia a los otros, y se buscan los defectos de los demás. Se siente que la vida estaría bien si no fuera por los demás, o por tal o cual grupo de personas. Es una posición "paranoide".
- ✓ **Yo estoy mal, Tú estás bien (YO- TU+)**: La posición es de minusvalorarse respecto a los otros y la tendencia es a marcharse "para no molestar" o querer pasar desapercibido. Es una posición de tipo depresivo.
- ✓ **Yo estoy mal, Tú estás mal (YO- TU-)**: Es la posición de la futilidad. Nada vale la pena. La vida no vale la pena. Aquí no hay nada a que agarrarse. Es la más negativa y nada ni nadie tiene valor. Es una posición sumamente destructiva.

Los procesos cognitivos que usamos para registrar información y procesarla son muchos y muy complejos:

- ✓ **La sensación por medio de los sentidos**, es un fenómeno psicofisiológico provocado por la acción de los estímulos, externos e internos, en los órganos sensoriales y que comporta un conocimiento primario.
- ✓ **La percepción**, es el fenómeno psíquico consistente en la **captación estructurada de sensaciones**. Es la organización de las sensaciones aisladas que llegan a los centros primarios sensoriales, sintetizándolas e integrándolas en formas.
- ✓ **La formación de conceptos**, depende de la fuerza-estímulo presente y del estado cerebral en que se encuentra el sujeto.

5. EL APRENDIZAJE.

Las tendencias y predisposiciones pueden ser concretadas a partir de la autodeterminación y de la interacción con el ambiente:

- ✓ Esas mismas concreciones **pueden ser cambiadas** y sustituidas o parcialmente modificadas, acumuladas.
- ✓ Ello implica que la propia personalidad se puede elegir y **podemos "aprender a ser"** de una u otra forma.

Según Allport, **aprender** significa **modificar las características psicológicas como resultado de la experiencia**. Pero Pinillos, admite cambios que no han pasado por la experiencia, otros dicen que el aprendizaje se trata de una conducta adaptativa, y otros recalcan los aspectos cognitivos. Algunos procesos de aprendizaje se parecen mucho en los hombres y animales: **son procesos casi mecánicos** de modificación de la conducta. Entre ellos están:

- ✓ **Registro de huellas e impresiones**: Las impresiones que recibimos permanecen durante un tiempo registradas en el sistema nervioso por un tiempo, más allá del momento en que desaparece su existencia en el exterior.
- ✓ **Reflejo condicionado**: En él se establece una relación neurológica entre un estímulo que provoca un reflejo innato y otro estímulo que concurre con aquél.
- ✓ **Generalización del estímulo y aprendizaje por contigüidad**: Uno de los modos de aprendizaje es **aplicar las propiedades de un estímulo a otros parecidos**. Con la generalización de nuestras conclusiones podemos economizar experiencias.
- ✓ **Refuerzo y aprendizaje instrumental**: Se basa en que al realizar determinadas conductas se recibe un premio o un castigo.
- ✓ **Frecuencia**: Este mecanismo de aprendizaje supone que la **repetición de una habilidad la perfecciona**, de modo que cuanto más frecuentemente se realiza una determinada conducta, mayor facilidad y habilidad se obtiene en su ejecución.

En el aprendizaje intervienen factores como la **motivación y la afectividad** que tienen mucha importancia en el aprendizaje:

- ✓ **La identificación:** Este proceso se refiere a la adopción de comportamientos observados en los miembros del grupo del cual la propia persona se incluye. Consiste en un modo especial de imitación.
- ✓ **El aprendizaje vicario:** O aprendizaje por observación de los comportamientos de los demás y de las consecuencias que dichos comportamientos acarrean.
- ✓ **El aprendizaje por insight, darse cuenta o comprensión de la situación:** Tiene lugar por comprensión de la situación, de modo que la persona entiende la estructura de la misma y la relación que existe entre los diferentes elementos que concurren.

Las **ACTITUDES Y ESTILOS DE VIDA** se aprenden desde la infancia, por identificación, por refuerzo o por imitación. Steiner ha descrito cuatro estilos de vida programados inconscientemente que son limitadores de una vida sana:

- ✓ **Estilo de vida sin alegría (o “drogadicto”):** Se aprenden a partir de mensajes parentales que prohíben la conexión de la persona con su propio cuerpo. La persona puede convertirse en un adulto con un estilo de vida “todo cabeza”, muy intelectual, o todo acción, o de drogadicción, p el consumo de estupefacientes, consumo excesivo del trabajo o de bienes materiales...
- ✓ **Estilo de vida sin cordura (o de tonto, o de loco):** Es resultado de un aprendizaje en que el niño inhibe su capacidad de pensar porque a las figuras parentales les resulta amenazante. Este estilo de vida se puede cambiar aprendiendo a usar la racionalidad y la intuición propias, respetándolas, confrontando las mentiras y admitiendo un enfoque personal propio.
- ✓ **Estilo de vida sin amor (o depresivo):** Se aprende a partir de prohibiciones de las expresiones de afecto (verbales o no verbales), en base a prohibiciones como: no expreses tus sentimientos de amor; no pidas expresiones de afecto, aunque las necesites; no aceptes expresiones de afecto, aunque las quieras y necesiten y te las den; y no te des afecto a ti mismo.
- ✓ **Estilo de vida sin igualdad (o competitivo):** Se aprende a partir de mensajes en los que la felicidad y el éxito se alcanzan individualmente y mediante el uso del propio poder para someter a los otros.

6. LA ACTUACIÓN HUMANA.

El ser humano se realiza en el tiempo. Su conducta se desarrolla procesualmente en un en un continuo **fluir vital**. En el **proceso del fluir vital** se pueden distinguir momentos diferenciados. Tomando este proceso aislado podemos distinguir, estas fases:

1^a De sensaciones: Apertura del proceso, se inicia a partir de un conjunto de estímulos o información procedente del interior o del exterior de la persona y que puede ser captada por los sentidos.

2^a Percepción o toma de conciencia: Las sensaciones son interpretadas y se les atribuye un significado determinado, que corresponde a una necesidad o deseo, y que junto con el nivel cognitivo se da un movimiento afectivo con +/- intensidad.

3^a Implicación y valoración: Es una fase de decisión, de jerarquización de deseos y necesidades, consciente o inconscientemente, y donde la persona establece unas determinadas prioridades.

4^a Planificación y movilización para la acción: Aquí la persona elige el modo concreto de satisfacción de la necesidad o deseo. El sujeto identifica las distintas opciones que tiene y basándose en las expectativas, elige alguna de ellas.

5^a Realización práctica: Corresponde al momento del manejo de la realidad externa o interna destinado a provocar un cambio en ella. El cambio puede ser: interno, externo o mixto.

6^a Realización o contacto: Es el momento central del proceso y de vinculación significativa, en el que se da un encuentro intenso entre un aspecto del ambiente y el sujeto.

7^a Satisfacción: Se percibe que se ha obtenido aquello que se necesitaba o deseaba, es decir, se ha logrado el objetivo, y por lo tanto la necesidad o deseo dejan de presionar obteniendo así una cierta relajación.

8^a Finalización del proceso: Es el momento de la cesación, de abandono del contacto, alejamiento y separación; y que se produce espontáneamente cuando la satisfacción ha tenido lugar, dejando paso a una situación de vacío.

Existen unos “mecanismos neuróticos o de defensa” (según la Gestalt) que bloquean el proceso del fluir vital. Se encuentran:

- ✓ **La introyección:** Consiste en incorporar en forma indiscriminada criterios, actitudes, valores, informaciones o patrones de conducta procedentes del exterior. El problema es el **asumirlo tal como viene**, sin un mínimo de tarea.
- ✓ **La proyección:** En ella la persona atribuye a otras sentimientos, pensamientos, intenciones o actuaciones que en realidad son propios, pero que es incapaz de percibir en su interior. El caso más típico es el del **paranoico** que se siente perseguido.
- ✓ **La retroflexión:** La persona en lugar de dirigir la energía hacia fuera para obtener lo que quiere, la dirige hacia sí mismo, y, en su versión negativa no obtiene lo que necesita. Se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros u obtener de otros.
- ✓ **La evitación:** Con ella se frena la intensidad del contacto y aunque aparentemente se logra el objetivo, la acción es tan desproporcionada que no se obtiene satisfacción íntima. En la comunicación se manifiesta **frenando la expresividad**.
- ✓ **La confluencia:** Con ella se confunde lo que es propio con lo ajeno. La persona tiende a permanecer en un estado fusional respecto al objeto del contacto. La persona confluente precisa **ver sus dificultades** respecto a los otros **sin sentirse culpable**, y atender a sus propias necesidades y deseos y plantearlos con claridad a los demás.
- ✓ **El egotismo:** Aquí la persona evita tomar conciencia y contacto con la realidad de los otros. Atiende sólo a sus sentimientos, sus opiniones, sus derechos, sus deseos, sus proyectos, y elimina todo lo que concierne a los demás.

7. LA INTERACCIÓN HUMANA.

Eric Berne descubrió una serie de fenómenos que nos permiten predecir cómo va a evolucionar una relación de comunicación. A los procesos de intercambio comunicativo les llamó “**transacciones**”. Una **transacción** es un estímulo –tanto verbal como no verbal– destinado a los demás con objeto de obtener una respuesta.

Podemos distinguir los siguientes tipos de transacciones:

- ✓ **Complementarias:** Permiten que la comunicación siga indefinidamente. Son necesarias para una buena relación. Ello no significa que siempre sean agradables. Una relación fluida con muchas transacciones complementarias.
- ✓ **Cruzadas:** Interrumpen la comunicación. Son típicas de una mala relación de comunicación. Frecuentemente uno de los implicados no entiende lo que está pasando, y tiene la sensación de que “aquí hay algo que no va y no sé qué es”.
- ✓ **Ulteriores:** Hacen que el comportamiento posterior a las mismas responda al nivel oculto de la transacción. Al contener elementos ocultos, suelen perturbar las relaciones, haciéndolas poco claras, complicadas y poco directas. Algunas tienen un contenido básicamente lúdico como juego intelectual o intrigante.

Los **juegos psicológicos** consisten en procesos repetitivos de **transacciones ulteriores** complementarias que progresan hacia un resultado previsto y bien definido. Son transacciones repetitivas y verosímiles superficiales, que **encierran una motivación oculta**. Tienen un carácter engañoso y de ajuste de cuentas. Una de las “necesidades” que cubren es la de **llamar la atención del otro**, así como la de **ocupar el tiempo** de la relación con el otro **sin exponer la propia intimidad**.