

PSICOLOGÍA



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

TEMA 1

PANORAMA GENERAL DE LA PSICOLOGÍA

1. Antecedentes y evolución histórica.

Para el estudio de la ciencia psicológica, se pueden seguir tres vías diferentes:

- a) *Vía etimológica*: se determina el significado de la ciencia psicológica, dividiendo psicología en PSICHE (alma) y LOGOS (ciencia), por tanto, la psicología estudia el alma.
- b) *Vía operativa*: consiste en la búsqueda personal de información acerca de la psicología.
- c) *Vía histórica*: consiste en estudiar los antecedentes de esa ciencia para poder conocerla.

El estudio de la psicología lo inicio en el pensamiento griego *Aristóteles*, con el libro de “Anima”, cuyo objetivo era estudiar el alma, parte que da vida al cuerpo. Para estudiar el alma, Aristóteles habla de un método deductivo, cuyos principios se sacan de deducciones sobre casos particulares. Las características de este método son:

- a) Racional: único método que tiene la personal para hallar la verdad.
- b) Deductivo: fundamental para todo conocimiento.

La orientación es naturalista, ya que , el ser humano forma parte al igual que los animales y las plantas de la naturaleza.

Desde el pensamiento griego hasta el siglo XIX, la psicología se estudiaba dentro de la filosofía, pero en 1879, *Wundt* a través de unos estudios, establece la diferencia de la filosofía y la psicología, creando en Alemania el primer laboratorio de psicología. Para Wundt, el objeto de estudio de la psicología es la conciencia, base fundamental para llegar a saber todo conocimiento de nuestro interior, que a veces se manifiesta y otras no. Para llegar a la conciencia utiliza el método empírico, donde los conocimientos se adquieren a través de la comprobación de los hechos. Las características de este método son :

- a) Experimental: consiste en la que la persona experimente en su interior.
- b) Subjetivista: el hombre necesita conocerse así mismo.

La orientación de este método es mentalista, realizando el estudio de la mente, ya que, somos diferentes de los animales.

En 1913, *Watson* publica un libro sobre la psicología, la cual no tiene como objeto la mente sino la conducta, que es todo comportamiento humano que puede ser observado por los demás. Para conocer la conducta, utiliza un método con las siguientes características:

- a) Experimental: el hombre experimenta en su interior.
- b) Objetivo: el comportamiento humano puede ser observado por él y por los demás.

La orientación es naturalista, ya que estudia a la persona en el ambiente en el que vive.

2. Objeto y alcance de la psicología.

El objeto actual de la psicología es el estudio de la conducta humana y animal o el estudio del comportamiento de los organismo, o también el estudio de la conducta y procesos mentales.

La conducta es la manifestación de nuestros comportamientos, con los que el organismo intenta establecer un equilibrio entre sus propias necesidades y las exigencias del medio ambiente. Ej.: Soñar es comportamiento, ya que, requiere un equilibrio entre él y su medio.

Los requisitos que cumple la conducta para ser *objeto* de la psicología son:

- a) La conducta se puede estudiar de una manera objetiva.
- b) La conducta permite una observación repetida, es decir, podemos ver un conocimiento hoy y otros días.
- c) La conducta puede ser observada por varios observadores.

La psicología tiene gran importancia , ya que nos permite resolver problemas que puedan surgir dentro de la persona tanto a nivel teórico como práctico, por tanto podemos decir que la psicología descubre, explica, comprende y mejora la conducta, y con ello la calidad de vida. Los *objetivos básicos* de la psicología son:

1. Descripción: nos informa de lo que sucede de una forma objetiva.
2. Explicación: explica lo que sucede y por qué sucede.
3. Predicción: predice unos determinados comportamientos.
4. Control: controla lo que sucede en ese comportamiento.

- *Las dimensiones* de la conducta se dividen en cuatro:

- a) *Cognitiva*: son los procesos internos de nuestro comportamiento.
- b) *Biológica*: es el funcionamiento fisiológico del cuerpo. A mejor funcionamiento mejor conducta.
- c) *Evolutiva*: comportamiento realizado por una persona que depende de la edad de la misma.
- d) *Social*: es el medio social, es decir, los antecedentes sociales de la propia persona y las consecuencias que se pueden dar dependiendo del ambiente donde se desarrolle.

- La conducta se manifiesta de diversas maneras :

- 1.- *Objetiva*: comportamiento que ven los demás y tú mismo.
 - *Subjetiva*: comportamiento que no ven los demás pero si tú mismo.
- 2.- *Consciente*: conducta que nos damos cuenta que la estamos realizando.
 - *Inconsciente*: conducta que no nos damos cuenta que la estamos realizando.
- 3.- *Positiva*: comportamiento que realizamos.
 - *Negativa*: comportamiento que dejamos de realizar.
- 4.- *Pasivo*: cuando los demás deciden nuestro propio comportamiento.
 - *Activo*: cuando nosotros decidimos nuestro propio comportamiento.

- Las características de los fenómenos psíquicos son los siguientes:

1. Vinculación a un individuo: todo fenómeno psíquico pertenece a un individuo, bien hombre o bien animal.
2. Relación con el objeto: todo fenómeno psíquico está relacionado con el medio ambiente.

Por tanto, el fenómeno psíquico es un producto que depende de las vivencias físicas, separando sus características cuando el individuo se desarrolla, ya que es el reflejo del mundo que nos rodea.

3. Escuelas psicológicas.

* Modelos psicológicos actuales.

Los métodos psicológicos más utilizados y desarrollados en la época actual son:

1. Modelo psicodinámico o psicoanalítico: seguidora de la escuela de Freud, para este modelo la conducta está determinada por pulsiones (impulsos internos que nos provocan actuar) biológicas y sociales. Determinista.
2. Modelo conductista: representado por Skinner, para esta corriente las causas de la conducta están en el medio ambiente más que en la propia persona. Determinista.
3. Modelo cognoscitiva: creada por Piaget, esta corriente reconoce la existencia de unos procesos mentales, y además le interesan las experiencias únicas que tiene cada persona. Individualista.
4. Modelo humanista: se desarrolla en Norte América, representado por Rogers. Según ellos el potencial humano es lo más importante para el desarrollo de cada persona y conseguirlo, llegar a su plenitud. Este tipo de psicología da una fuerza extraordinaria a la propia persona, la cual, elige entre desarrollarse o deteriorarse.
5. Modelo biológico: este modelo nos ayuda a comprender que el cuerpo y la mente están unidos y son los que provocan la creación de fenómenos psíquicos (emociones). Para este modelo la herencia es fundamental, ya que la persona actúa como un todo.

4. Métodos y áreas psicológicas

- Para el estudio de la psicología existen varios métodos, los de hoy en día son:

1. Observación: es el punto de partida necesario para cualquier ciencia. Para que una observación sea válida, es necesario que sea una observación cuidadosa en la que sepa con precisión toda la información necesaria que interesa de un acontecimiento.
2. Método clínico: consiste en observar a un sujeto examinando su comportamiento y recogiendo lo más fielmente posible las formas que tiene ese sujeto de reaccionar ante una situación, es decir, la forma que tiene de ser. Este método es individual y dentro de él existe varios tipos:
 - 2.1. *Biográfico*: consiste en hacer entrevista al propio sujeto, a las personas que están relacionadas con ese sujeto y a través de ellas informarnos de como es, de como actúa y de como reacciona ese individuo.
 - 2.2. *Estudios de documentos*: consiste en evaluar el contenido y los aspectos formales de las creaciones o realizaciones de una persona (libros, cuadro, etc.). Se realiza a las personas muertas para hacer su biografía.

- 2.3. *Psicoanalítico*: consiste en descubrir la naturaleza de los fenómenos inconsciente, los cuales, tienen un dinamismo propio e influyen en el comportamiento humano. Para realizar el estudio del mundo inconsciente, el psicoanalista utiliza el método llamado asociación libre, que consiste en que el paciente le cuenta todo lo que pasa por su mente al psicoanalista para que el lo estudie. Según Freud, en esta asociación libre hay que estudiar a los sueños, porque liberan parte de nuestro inconsciente y a las transferencias, porque el hombre realiza un desplazamiento de una conducta infantil hacia un objeto o una persona.
3. Método introspectivo: consiste en la observación de los fenómenos consciente de nuestras experiencias. Este método es individual, porque la propia persona es el observador y el observado, es empírico, ya que observa una determinada realidad y es subjetivo, porque lo realiza la propia persona.
4. Método hipotético - deductivo: usado por Galileo y en él se da la combinación de dos procedimientos básicos ,lo racional y lo empírico, para la adquisición del conocimiento. Los pasos a seguir por este método cuando se plantea un problema son:
- a) Observar la realidad (Empírico)
 - b) Formular hipótesis sobre la observación de la realidad (Racional)
 - c) Deducción de consecuencias a partir de las hipótesis planteadas (Racional)
 - d) Verificación de las consecuencias (Empírico).

El método hipotético - deductivo comprende dos métodos:

- a) *Método Correlacional*: consiste en intentar descubrir acontecimientos que están correlacionados dando una información útil que no nos manifiesta relaciones de causalidad. Una correlación es una predicción casi segura pero no idéntica con otra.
- b) *Método Experimental*: Consiste en examinar en directo y de manera profunda las relaciones causa-efecto de un fenómeno mediante experimentos. Un experimento consta de dos tipos de sujeto:
 - 1) El grupo experimental.
 - 2) El grupo de control.

El grupo experimental es el grupo en el que los sujetos elegidos al azar están expuestos a la variable independiente (factor experimental que se manipula) mientras que los de el grupo de control son sujetos iguales que los del experimental pero no están sometidos a la variable independiente. La respuesta del grupo experimental al someterlo a la variable independiente se llama variable dependiente.

Ejemplo:

Un grupo de chicos de la misma edad y todos con mucha agresividad lo dividimos en dos grupos al azar introduciendo en el primer grupo (experimental) un cambio de hábitos introduciéndoles ejercicios de relajación (variable independiente), mientras que el otro no introducimos nada. Si su conducta ha realizado un cambio con respecto a su agresividad inicial, la respuesta de mejoría se llama variable dependiente.

Los métodos experimentales se dividen en :

* Test: el test es una situación experimental que esta ya estandarizada y que sirve como estímulo a un determinado comportamiento. Las respuestas que damos se valoran estadísticamente con la que han dado otros individuos que han sido colocado en la misma situación, permitiendo así la clasificación de los individuos. Las condiciones del test es que tiene que ser idénticos para todos, objetivos y fiables puesto que tiene que medir lo que dice que mide. Las ventajas que tiene el test es que es económico y sus resultados son verdaderamente objetivos.

- Las áreas psicológicas se dividen en dos:

- 1) Áreas generales
- 2) Áreas prácticas: campos de aplicación de la psicología.

Dentro de las *áreas generales* nos encontramos con:

- **Psicología animal**: estudia el aprendizaje y la educación, tanto del hombre como en el animal, ya que en ambos está íntimamente relacionado.
- **Psicofisiología**: estudia los cambios fisiológicos, que se producen en nuestro organismo y determinado por el sistema nervioso, intentando relacionar estos cambios físicos con la conducta y comportamiento humano.
- **Psicología evolutiva**: estudia los cambios que se producen en la persona a lo largo de todo su ciclo vital, es decir, desde que nace hasta que muere.
- **Psicología social**: estudia el comportamiento humano dentro de un grupo social y la influencia de la sociedad en nuestro comportamiento, y viceversa.

Dentro de las *áreas prácticas* nos encontramos con:

- **Psicología educativa**: estudia el comportamiento referido al aprendizaje y a la enseñanza en el ámbito escolar.
- **Psicología del trabajo o industrial**: estudia el comportamiento humano dentro del ámbito laboral, seleccionando los psicólogos el personal.
- Psicología clínica: estudia los problemas de comportamiento que tiene las personas.

- **Psicología del deporte:** estudia el comportamiento del deportista, antes, durante y después de la competición, y el comportamiento de las personas relacionadas con el deportista, como por ejemplo, el entrenador, la familia, etc.

TEMA 2

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Existen varias ideas sobre la actividad física y del deporte, como son la de :

- MISBET: señala dos aspectos del deporte desde el punto de vista psicológico, uno que el deporte contribuye a la salud, y otro que el deporte nos evita la pasividad. Para él, el deporte es un ejercicio físico que nos ayuda a mantenernos sanos.
- BANISTER: señala que las limitaciones fisiológicas que pueda tener una persona son importantes en el deporte, mientras que los factores psíquicos resultan decisivos para obtener los límites absolutos de un atleta.
- CAGIGAL: señala que para que haya deporte es necesario que haya o una competición o una superación personal, de tal manera que si no hay lucha no hay victoria, y por tanto no hay deporte.

1. **Nacimiento y evolución histórica .**

En 1890, concretamente *Triplett* en Estados Unidos, manifiesta los primeros deseos de conocer los aspectos psicológicos de las personas que realizan educación física. A partir de la revolución en URSS, *Roudich* introduce la corriente psicológica en la actividad física y del deporte.

En 1921, *Shulte* escribe un libro llamado “ Cuerpo y alma en el deporte “, realizando una introducción de la psicología del ejercicio, mientras que *Griffith* publica en 1926, “ La psicología del entrenamiento “ y en 1930, forma el primer laboratorio de psicología aplicada al deporte.

En 1960, *Rudik* distingue los contenidos de la psicología del deporte, creando así dos campos de acción propio de esta psicología, mientras que en Europa, en 1965, *Antonelli* realiza el primer congreso internacional en Roma de la psicología en el deporte, formándose a consecuencia de este congreso, la primera sociedad internacional de la psicología en el deporte.

En 1973, *Cagigal* realiza el tercer congreso de la psicología del deporte y donde ésta ya estaba establecida como asignatura científica.

La evolución de la psicología del deporte ha sido muy lenta, ya que sobre este campo sólo se interesaban las personas vinculadas con el deporte, y no los verdaderos promotores de esta ciencia. Por último, en la década de los ochenta, los psicólogos se interesan por esta ciencia sufriendo ésta una evolución importante.

2. **Definición de la Psicología del deporte.**

La primera definición existente sobre la psicología del deporte la proporcionaron Antonelli y Salvini, que decían que era una corriente amplia de pensamientos sobre la que influyen otras ciencias como la medicina, la pedagogía, la educación física y la historia, por tanto se trata de un absurdo de competencia disciplinar ya que esta ciencia se abre a lo que cada ciencia pueda aportar desde la base de su propia preparación específica.

A lo largo de la historia la psicología del deporte esta relaciona con las manifestaciones psicológicas del deportista, puesto que hay una series de nociones como por ejemplo que para algunos psicólogos en esta ciencia sólo interviene la mente, mientras que otros sólo estudian los aspectos psicológicos de la capacidad motriz y para un pequeño sector esta ciencia es sólo la preparación psicología del deportista para la competición.

En 1972, en Macolin, se realiza el primer seminario científico de la psicología del deporte donde los científicos relacionados con esta ciencia van a unificar criterios, llegando a las siguientes objetivos:

- La psicología del deporte tiene por objetivo estudiar a la persona que realiza normalmente una actividad corporal de tipo lúdico con fines competitivos.
- Su segundo objetivo es el estudio de la sociedad que ha valorado el deporte organizado, actualmente estudiado por la sociología.

En 1980 Thomas define a la psicología del deporte como la disciplina científica que estudia las causas y efectos de los procesos psicológicos que tienen lugar en la persona antes, durante y después de la actividad deportiva. Mientras que Cagigal que no sólo estudia el deporte competitivo si no que también hay que estudiar el deporte educativo, lúdico, recreativo etc., es decir, que la psicología del deporte abarque todos los aspectos deportivos.

En EEUU durante esta época, buscan las aplicaciones de la psicología del deporte y no una definición ya que es muy difícil. Lawter (1972) y Singer (1980) intentan ampliar el objeto de la psicología del deporte estudiando las diferentes situaciones deportivas que se pueden tener. En los 60 en USA, la psicología es considerado como disciplina deportiva académica.

Actualmente, la psicología del deporte realiza un estudio de toda la población, tanto del deportista de élite como de los jubilados que hacen deporte. Para poder abarcar a todas estas personas se crea una nueva ciencia llamada *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* que estudia a las personas y su comportamiento dentro del contexto de la actividad física y el deporte teniendo como objetivos los dos siguientes:

- Aprender como los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de las personas.
- Comprender como la participación en la actividad física y el deporte está afectando al desarrollo, la salud y el bienestar de cada persona.

3. Relación de la psicología con la psicología del deporte.

En la actividad física se dan una serie de manifestaciones y procesos psicológicos que se estudian por medio de la psicología. Estos procesos son diferentes puesto que unos se dan durante la actividad deportiva, otros antes y otros después.

- Procesos **antes** de la realización de la actividad deportiva:

- a) La motivación: es un deseo para la realización de la actividad deportiva, puede ser de dos tipos:
 - * *Motriz*: motivado por hacer movimientos.
 - * *Más amplia*: relacionado con el concepto que tiene la propia persona sobre la vida.
- b) Actividad sensorial y perceptiva: esta actividad me proporciona información a través de los sentidos con la que determino, si puedo o no hacer esa actividad deportiva.
- c) Actividad cognitiva: obtengo datos con los que organizo la actividad deportiva que voy a realizar.
- d) Previsivo: ser capaz de prever hasta el más mínimo detalle necesario para la realización de esa actividad, teniendo en cuenta los movimientos, acciones y pasos intermedio en la realización.
- e) La preparación para esa vivencia emocional: necesitamos controlar la vivencia emocional para poder realizar esa actividad adecuadamente.

- Procesos **durante** la actividad deportiva:

Durante el ejercicio tenemos muchas vivencias que deben ser estudiadas por los psicólogos.

- Procesos **después** de la actividad deportiva:

Lo que vivimos después de la actividad deportiva influye en nuestra persona como deportista. Por tanto, al tener mucha importancia debemos realizar:

- a) Una reflexión cognitiva sobre el desarrollo de la actividad deportiva.
- b) Comprobar el resultado obtenido con el esfuerzo realizado.
- c) Comprobar los objetivos previstos con los obtenidos.
- d) Estudiar la respuesta afectiva, viendo si los resultados que he obtenidos son satisfactorio o no. Si lo son pues muy bien, pero si no lo son pues veo la parte que he avanzado.

Después de haber realizado la actividad deportiva y analizado los resultados, empieza el proceso donde estudiamos los fallos anteriores para que cuando volvamos a realizar un ejercicio no cometamos el mismo error, de ahí que todos los procesos estén encadenados.

De todo esto, se saca la conclusión que lo hecho en la actividad deportiva influye en todos los procesos, por tanto esto debe ser estudiado por la psicología en general y sobre todo por la psicología del deporte, ya que estos acontecimientos espontáneos que se dan en la actividad deportiva son vivencias extremas vividas únicamente por las personas vinculadas al ámbito deportivo.

4. Relación de la psicología del deporte y las ciencias del deporte.

El deporte en sí mismo, implica la necesidad de conocer otras ciencias vinculadas al deporte como *la psicología del deporte, la medicina deportiva, la pedagogía deportiva, la historia del deporte*, etc.. Entre todas estas ciencias, tiene que haber una conexión estrecha para garantizar la investigación objetiva y especializadas sobre esta actividad humana.

5. Funciones de la psicología del deporte.

La psicología del deporte tiene las siguientes funciones:

- 1) La Investigación: es el punto de partida de cualquier ciencia, permitiendo que está se desarrolle, progrese obteniendo nuevos conocimientos que son utilizados en nuestros trabajos como psicólogo.
- 2) Aprendizaje y Enseñanza: Es la actuación indirecta del psicólogo del deporte sobre las personas que hacen deporte sin sustituir a los entrenadores, preparadores de educación física, es decir, el psicólogo del deporte educativo tiene que colaborar con cualquier enseñanza de la actividad física y del deporte explicando tanto a entrenadores como árbitros, en primer lugar, los principios que originan y que rigen el comportamiento humano, en segundo lugar, los procedimientos metodológicos que se pueden utilizar en los comportamientos que se dan en las situaciones deportivas y en ultimo lugar, las técnicas psicológicas que hagan posible la mejora de un determinado comportamiento.

A estos psicólogos deportivos se le considera como entrenadores de la mente, ya que, forman a los que trabajan con el deportista sobre la psicología de la personalidad, del desarrollo, aprendizaje motor y por otro lado, enseñan a los que practican deporte o actividad física destreza psicológica y como llevarla a la práctica.

- 3) Asesoramiento: El psicólogo del deporte asesora a los equipos y a las federaciones para que estos apoyen a los deportistas, entrenadores haciéndoles ver una determinada situación y las decisiones oportunas que se pueden tomar ante esta situación.

Este asesoramiento sirve para coger destreza psicológica la que lleva a obtener un mejor resultado y rendimiento en la actividad, siendo más eficaz este asesoramiento si se hace de forma preventiva y continuada.

Algunos psicólogos de la actividad física y el deporte ayudan a la industria de la salud porque nos muestran como a través de un determinado deporte se puede superar ciertas situaciones que nos ayudan en el rendimiento, y también ayuda al acondicionamiento físico mediante una serie de programas para que la gente participe más en el deporte, ya que a través de él se obtiene una mejor salud física y psicológica.

4) Asistencia o Clínica: Los psicólogos clínicos solucionan los problemas de tipo psicológico que se crean en una determinada situación deportiva, aplicando un tratamiento adecuado al problema, que surge tanto en deportistas como entrenadores y árbitros. Este puede ser tener miedo, ansiedad y depresión en el ámbito deportivo.

A) Factores relevantes de la psicología del deporte:

Históricamente, la psicología del deporte ha evolucionado desde su inicio hasta la actualidad, ya que en un principio se estudia la personalidad en el deportista, después se le da más importancia a la preparación psicológica del deportista debido a que cuando hay buena preparación, la actividad es mejor.

Ante esta evolución, vemos que el psicólogo del deporte procura mejorar el rendimiento del deportista y su bien estar y además investiga no sólo en el deportista de élite y su rendimientos sino también a las personas que rodean al deportista de élite y a las que realizan cualquier actividad deportiva.

Por tanto, en la actualidad, las áreas de la psicología del deporte han aumentado ya que se aplica a la iniciación deportiva de los niños, a la investigación de la salud en el deporte y los efectos que se producen en la actividad deportiva.

B) Fundamentos y efectos generales y especiales de tipo psicológico del deporte como campo de acción y vivencia.

La percepción, la sensación, la impresión etc...., son términos fundamentales cuando hacemos deporte ya que reciben ciertos efectos.

C) Condicionantes de la actividad deportiva.

Esta actividad deportiva se encamina al deporte escolar, al de club, al de empresa, al del tiempo libre, al deporte de competición, por tanto tiene muchos inconvenientes.

D) Personas que participan en la actividad deportiva.

Las personas que realizan actividad deportiva son los alumnos, los profesores de educación física, los compañeros activos (adversario), los compañeros pasivos (espectadores), arbitro, prensa y opinión pública.

E) Objetivos previsto en la práctica deportiva.

- Llegar a ser algo a través del deporte.
- La contemplación de la práctica deportiva.
- La vivencia, como vivo mi cuerpo cuando hago deporte.
- Observar un determinado comportamiento deportivo, evaluarlo.

F) Cultura física - actividad deportiva.

La actividad deportiva nos proporciona:

- *Enseñanza y mantenimiento del cuerpo*, superando la fealdad, la vejez precoz, moldeando nuestra figura, que aunque no sean enfermedades, la persona se siente mal.
- *El poder dirigir nuestra voluntad*, acatando ordenes y realizándolas.
- *Una concentración de la mente consiguiendo eficacia*.
- *Salud en nuestra vida*, estando dispuesto a actuar en todo momento ya que nuestro estado físico es muy bueno. Esto repercute en toda la persona, no sólo físicamente sino también en su estado de ánimo.

TEMA 3

PSICOLOGIA DEL DESARROLLO HUMANO

1. Objeto y condiciones de la Psicología del Desarrollo.

La psicología del desarrollo humano o evolutiva es la ciencia que estudia el comportamiento humano a lo largo de todo nuestro ciclo vital, es decir, desde que nos engendra hasta que morimos. Su objetivo es el estudio del comportamiento humano en las diferentes fases de nuestro desarrollo, viendo los cambios que se producen en cada una de estas fases, por tanto esta psicología es dinámica ya que estudia los cambios y movimientos que tiene la persona, en las distintas etapas de su vida. En esta psicología hay que tener en cuenta:

- *Ontogenia*: estudia la evolución del individuo, es decir, estudia a una persona en una etapa de su vida y lo que adquiere en esa etapa.
- *Filogenia*: estudia la evolución de la especie, es decir, estudia la evolución del individuo según el desarrollo de todos los seres vivos de su especie.

* Factores que intervienen en el desarrollo de la psicología evolutiva:

1) Factores pedagógicos.

Algunos psicólogos estudian “ al Niño “, como por ejemplo Rousseau que en 1772 publica un libro llamado “ Emílio “, donde manifiesta que:

- El niño tiene sustantividad propia, es decir, que el niño tiene su propia identidad y no hay que compararlo con el hombre y además se le trata como niño y no como hombrecito.
- El niño cuando nace es naturalmente bueno y los que son malos son productos de la sociedad. Aquí tiene a bastantes pedagogos en contra.
- Es necesario madurar la infancia.
- Tenemos que conocer al alumno, debido a que para impartir una determinada enseñanza hay que conocer al alumno.

Por otro lado, esta Tiedemann, médico alemán que trabaja en la misma línea y que en 1777 publica un libro llamado “ observaciones sobre el desarrollo de las facultades anímicas “ y considerado como el primer diario infantil. En este libro pone de manifiesto el estudio biográfico de un niño, por lo tanto introduce los datos biográficos en la psicología.

También está, Pestalozzi, quien escribe “ el diario de un padre “ donde relata lo que hace su hijo durante los primeros cuatro años de su vida. Este libro se publica en 1828 después de la muerte del autor.

Todos los autores mencionados siguen la línea pedagoga.

2) Factores evolucionista.

Intentan conocer nuestro origen como persona. Lamark es un naturalista francés que pone los primeros cimientos aunque robustos de lo que va ser la teoría evolucionista moderna, pero es Darwin el biólogo británico, el verdadero creador de toda la teoría evolucionista. Darwin publica en 1859, el libro “ el origen de las especies “ donde

manifiesta el nuevo concepto de evolución del hombre y de todos los seres de la naturaleza, mientras que en 1971 publica “ Descendencia del hombre “. Con estas teorías evolucionistas cambia bastante la forma de estudiar el desarrollo de la persona en la psicología, interesándose ya por el desarrollo mental en nuestro crecimiento individual y por el deseo de conocer el origen de cada uno de nuestro comportamiento humano.

Cuando la psicología dependía de la filosofía, la manera comprender la persona era muy distinta, a partir de esta teoría evolucionista, empieza a considerarse estos estudios psicológicos que ayudan a conocer mejor a la persona.

3) Factores laborales.

Como en siglo 19 empieza la era industrial, surgen una serie de trabajos nuevos que no lo pueden explicar los padres, de ahí que surja una nueva orientación laboral, ya que cada uno se acopla al trabajo que cada uno sabe hacer mejor.

* **Constitución científica de la psicología evolutiva.**

Uno de los primeros estudios científicos de la psicología evolutiva es el publicado por Preyer en 1882, llamado “ El alma del niño “, estudio biográfico de su hijo durante los primeros tres años de vida, donde establece para el estudio del niño unas bases científicas y además plantea unos problemas de tipo genético que hasta entonces no se tenían en cuenta.

Stanley Hall, es un psicólogo influido tanto por Darwin como por Preyer. Publica en 1883 “ Los contenidos de la mente de los niños “y además crea en este mismo año la unión nacional para el estudio del niño, en 1903 “ Adolescencia “, primer libro que se tiene sobre esta etapa de la vida.

Baldwin Habla de “ el desarrollo mental en el niño y en la raza “. Fue cofundador con Stanley Hall de la asociación psicológica de América, siendo su presidente en 1897.

Binet fue quien creo el primer laboratorio francés de la psicología del niño con otros colaboradores como son Henri y Simon, y además crean juntos la 1ª escala de test de nivel mental en 1905 y su segunda edición más completa en 1919, diferenciando así la edad mental de la edad cronológica.

Ament publica en 1900 “ El desarrollo del lenguaje y el pensamiento del niño “ donde analiza que el psicólogo del niño es muy diferente al psicólogo general. Gross se interesa por el aspecto afectivo, por el juego en los animales y las personas y publica en 1904 “ Lecciones sobre la vida psíquica del niño “.

Stern que con ayuda de su mujer, estudia las fases especiales del desarrollo psicológico del niño, mediante las observaciones del comportamiento de sus hijos.

Claparede y Decroly estudian a nivel pedagógico al niño y Montessori estudia el comportamiento de los deficientes.

2. Crecimiento, Maduración y Aprendizaje.

El crecimiento es el aumento cuantitativo de nuestro cuerpo o del cualquier parte del mismo.

La maduración es todo lo que nosotros tenemos y desarrollamos sin ningún tipo de influencia externa, manifestándose a través del comportamiento humano, de tal manera que si no conseguimos esa maduración, no podremos realizar determinados actos, como por ejemplo, los actos reflejos.

El aprendizaje es lo que adquirimos a través de nuestra experiencia, siendo así, el cambio permanente de comportamiento producido como consecuencia de la práctica del ejercicio.

Se produce efectos distintos cuando conjuntamos ambos términos, ya que, se obtienen mejores resultados cuando el organismo tiene un nivel de maduración adecuado para adquirirlos:

- Cuando la persona no tiene ningún grado de maduración, no asimila el aprendizaje aunque se esfuerce mucho, éste esfuerzo es inútil.

- Cuando tenemos un mínimo grado de maduración, va a asimilar el aprendizaje con un gran esfuerzo y de manera lenta.

- Cuando tiene un grado de maduración óptimo, tenemos la edad apropiada para aprender de manera rápida, fácil y eficaz. Sabemos que la maduración es óptima cuando tiene interés por aprender .

En relación a la maduración y al aprendizaje, están dos tipos de actividades:

- 1) Actividades filogenéticas: son aquellas actividades indispensables para la vida de una persona normal y donde la influencia externa no influye en el aprendizaje. Estas actividades, cuando tenemos un grado de maduración adecuado, las realizamos sin que nos enseñen, sólo con la observación e imitación, lo adquirimos. Ej. : Sentarnos.
- 2) Actividades ontogénicas: son aquellas actividades no indispensables para la vida normal de la persona. En estas actividades, el ejercicio y el aprendizaje, son esenciales para aquellas personas que la quieran realizar. Ej.: Arreglar la tubería.

Tanto el aprendizaje como la maduración son necesarias en el desarrollo de la persona, puesto que influyen directamente. Para comprender el desarrollo evolutivo con respecto a la maduración y al aprendizaje, vamos a enumerar unas series de conclusiones:

- La maduración es una condición necesaria, pero no suficiente para el desarrollo, porque hace falta también el aprendizaje.
- La estructura genética de la especie y del individuo ponen límites al desarrollo, las cuales, son inmaduras.
- El ejercicio prematuro no acelera los procesos de maduración.
- La insistencia en la enseñanza precoz, puede perturbar en la enseñanza normal, porque a la persona la enfrentamos con metas inalcanzables para su edad.
- Las posibilidades de influir en el desarrollo por medio del aprendizaje son limitados, pero mucho menos de lo que a veces pensamos.

El *desarrollo* es una fuerza centrífuga interna (maduración) que va desde dentro hacia el exterior (aprendizaje), llevando implícita la idea de cambio y con la necesidad de estímulos externos que les ayuden a su desarrollo.

El desarrollo abarca todo el ciclo vital al igual que el aprendizaje , ya que estamos en un continuo intercambio con el medio ambiente, mientras que la maduración se da en determinados ciclos de la vida. Dentro del desarrollo hay rasgos y factores:

1° *Edades del desarrollo*: Toda la vida.

2° *Edades del aprendizaje*: Todo el ciclo vital.

3° *Edades de la maduración*: Determinadas etapas de la vida.

* **Rasgos del desarrollo**:

1° **Diferenciación.**

Desde que el óvulo es engendrado comienza a dividirse, multiplicándose y se diferencia unos de otros ya que cada célula tiene su propia estructura y función, por tanto están especializada.

2° **Integración.**

Es consecuencia de la diferenciación. Para la supervivencia tanto de las células diferencias como del organismo en general, tiene que haber una integración cooperativa, para ello se necesita que la actividad de las diferentes células estén coordinadas al servicio de un único organismo.

3° **Proceso de transacción.**

Todas las actividades que se dan dentro de un organismo tiene una misma dirección, la madurez, quien las coordinada. Este organismo esta a su vez, recibiendo información en

forma de mensajes, estímulos, es decir, aspectos del exterior , por tanto, hay una continua actividad entre nuestro mundo interno (el individuo) y el mundo donde nos desarrollamos (medio ambiente), produciéndose la transacción.

4° Plasticidad.

Es la capacidad de modificación que tiene el organismo humano. Un signo claro de plasticidad es la inmadurez que tenemos cuando nacemos, pudiendo adquirir nuevos conceptos del exterior, que pueden hacernos cambiar a lo largo de la vida.

5° Totalidad.

En el desarrollo humano vemos que la persona se encuentra en un proceso constante de organización, que se detiene con la muerte. A esta persona no lo podemos considerar como una suma de partes porque cada una de estas partes constituye un verdadero sistema. La conducta de esta persona es el resultado de la herencia y de la influencia ambiental que forman una organización individual, por eso una persona es distinta a la otra aunque los dos tengan la misma herencia y vivan en el mismo ambiente, ya que cada uno tiene su propia organización. Como cada persona es una unidad, en su desarrollo existe una coordinación tanto en sus actividades psíquicas como orgánicas y todo ello forma la conducta total de la persona. En definitiva cada persona es una totalidad.

6° Sistema abierto de energía.

La persona desde niño intenta buscar el equilibrio de la energía y de la información del exterior y esto se busca no sólo para satisfacer unas necesidades sino para encontrar nuestro propio equilibrio. Esto significa que la persona está continuamente influida por el ambiente y a la vez influye sobre éste. Cuando hablamos de sistema abierto nos referimos a que cada persona intenta mantenerse de la manera más equilibrada posible controlando sus fuerzas.

7° Estadios sucesivos.

Normalmente cuando hablamos de desarrollo, lo dividimos en estadios para comprenderlo mejor, ya que toda persona tiene que pasar por estos estadios independientemente de la herencia. Los criterios para definir un estadio tenemos que coger criterios de tipo cualitativo como por ejemplo los cambios que existen en nuestra conducta. Estos estadios siguen un orden secuencial que señala unos determinados estadios que deben seguir un ritmo constante. La edad de cada uno de estos estadios puede variar de una persona a otra pero los estadios y su número, no cambia de una persona a otra.

*** Factores del desarrollo:**

1º Herencia.

Es la información genética que esta en nuestros genes. En esta información genética, tenemos que distinguir:

- Caracteres genotípicos: conjunto de rasgos contenidos en los genes, pueden ser dominantes (son los que se manifiestan) y los recesivos (se pueden o no manifestar dependiendo de la influencia ambiental).

- Caracteres fenotípicos: se manifiestan en algún momento de nuestra vida y son el resultado de la interacción entre factores hereditarios (intrínsecos) y los factores ambientales (extrínsecos).

2º Ambiente.

Es todo lo que adquirimos en nuestra relación con el exterior, por tanto se distingue entre la herencia y el ambiente, que se le conocen también como factores intrínsecos como extrínsecos. A veces existen cambios en el comportamiento de la persona ajenos al aprendizaje como puede ser los cambios en el ritmo biológico. Mientras que la herencia tiene una interacción con el ambiente para adaptarnos cada vez mejor.

3º Libertad.

Es la capacidad que tiene la persona para elegir desde que nace aunque sea a nivel inconsciente.

La interacción es la relación entre la persona, el ambiente y la libertad. Es la influencia mutua que tiene la persona con su medio ambiente, es decir, es el intercambio continuo de actuación del ambiente hacia la persona y viceversa, la cual puede ser biológica o psicológica. Existen diferentes tipos de interacción:

- 1º: herencia - ambiente
- 2º: persona - persona
- 3º: persona - grupo
- 4º: persona - sociedad
- 5º: persona - historia

*** Métodos propios de la psicología evolutiva:**

La *psicología evolutiva* tiene unos métodos muy suyos como:

1º) *El longitudinal*: consiste en estudiar a una persona o a un grupo de persona a lo largo de diferentes edades de tu vida, teniendo una implicación de cantidad de tiempo donde puede haber una gran variación de sujetos.

2º) *El transversal*: consiste en estudiar a niños de diferentes edades pero en un momento determinado, aquí la variable independiente es la edad.

3º) *El secuencial*: es la combinación de los dos anteriores y se inicia con una investigación de tipo transversal, es decir, con grupos de diferentes edades con los que trabajo, a los cuales, pasado unos años los vuelvo a estudiar de nuevo para proporcionar a mi estudio una perspectiva longitudinal.

*** Teoría sobre el desarrollo humano.**

A) Teorías mecanicistas.

Las teorías mecanicistas opinan que la persona responde a los estímulos que le vienen del exterior, por lo tanto, decimos que es un comportamiento reactivo y la iniciativa apenas la tomamos en cuenta porque según estas teorías, nosotros somos lo que el ambiente nos incita a ser. Dentro de ellos existe dos teorías:

- 1) Teoría del condicionamiento.
- 2) Teoría del aprendizaje social.

1) Teoría del condicionamiento: es el mecanismo básico que determina el comportamiento de la persona. En este se distinguen dos:

- 1.1) *Condicionamiento clásico o reactivo* (Paulov): los estímulos son los que nos incita a la actuación y los estímulos neutros provocan determinados comportamiento. El estímulo es el provocador del aprendizaje. Ej. : El perro segrega saliva.
- 1.2) *Condicionamiento operante o instrumental* (SKINNER): obtiene unas recompensa o castigo a determinadas conductas. El premio y el castigo son incentivo.

2) Teoría del aprendizaje social: dice que los niños aprenden los comportamientos de los padres, por lo tanto, si un niño es agresivo, es consecuencia de vivir en un ambiente agresivo. Esto es cierto, pero hay excepciones donde los niños van en contra de sus padres teniendo una iniciativa propia. Sus máximos representantes son Kagan y Banduras.

B) Teorías humanística.

Las teorías humanísticas considera que la persona en sí misma, tiene la capacidad para manejar su vida y fomentar su desarrollo. Estos científicos destacan la capacidad que tiene la persona para seleccionar lo que el ambiente le da, también tiene una capacidad creativa, es decir, es una persona que evalúa lo que hacen los demás. También hablan de la autorealización, por tanto, las personas tenemos la capacidad en nosotros mismo de lograr una vida saludable y positiva, porque tenemos cualidades específica para ello.

Esta teoría le da a la persona humana un carácter de bondad, parecido al que nos habla Roseau, es decir, existe bondad en esa naturaleza pero nunca maldad, acaso un carácter neutro. Los representantes de esta teoría son Maslow y Bühler.

C) Teoría propias del desarrollo.

FREUD

FREUD es el creador del psicoanálisis que es una teoría que revolucionó los conceptos de persona, concepto de personalidad y los conceptos de los componentes de la personalidad. Él habla de la conciencia, teniendo en cuenta el aspecto consciente e inconsciente. Freud da gran importancia a la naturaleza biológica, y por lo tanto al instinto, por eso en el desarrollo de la persona se dice que hay un cierto *determinismo*. Él hace una estructura de la personalidad donde distingue el “ *ello* “, “ *yo* “ y “ *super yo* “. Estas diferentes partes se van formando en momentos diferentes y es el desarrollo de éstas, lo que determinan los diferentes estadios. El desarrollo de la personalidad es un proceso de tensión entre estas 3 dimensiones.

“ ELLO “	-----	Dimensión biológica
“ YO “	-----	Dimensión psicológica
“ SUPER-YO “	-----	Dimensión socio - moral

- 1) “ ELLO “: es la parte más primitiva de la persona, nacemos con él y está formada por nuestras *necesidades e instintos*. Tenemos 2 grupos de instintos:
 - 1.1. Instintos de la vida (Eros): esta fuerza instintiva viene de lo *lívido*, que es la fuente de donde salen todos los eros.
 - 1.2. Instinto de la muerte (Thanatos): es la fuerza destructora de nosotros, la fuente de éste sería la agresividad.

El “ *ello* “ es fuente inconsciente de motivos y deseos, que actúan de acuerdo con el principio de placer. Este “ *ello* “ se esfuerza por la gratificación inmediata. Los instintos de la vida son los de conservación de sí mismo y de la especie; los de la muerte son los contrarios. Estos instintos tienen una relación con la sexualidad (placer con el propio cuerpo).

- 2) “ YO “: el “ *yo* “ nace del *ello*, con la influencia del mundo, por lo tanto el “ *yo* “ será la parte instintiva nuestra más el ambiente. También busca el placer, es decir, satisfacer sus necesidades, teniendo en cuenta en esa búsqueda el mundo que le rodea, y por eso a

veces esos impulsos que satisfacen sus necesidades los tiene que canalizar, modificar y hasta suprimirlos porque son peligrosos para su propia conservación. Cuando hablamos del “yo”, hablamos de nuestro aspecto intelectual (de nuestra inteligencia) y la voluntad de la persona.

El “yo” actúa con el principio de realidad porque la función del “yo” es la defensa y adaptación al medio.

- 3) “SUPER - YO”: es la última parte de la personalidad en aparecer, éste se separa del “yo” para formar una nueva dimensión, y eso se hace alrededor de los 4 años y queda definida a los 7 años. Este “super-yo” es una modificación del “yo” y esta dimensión del “super-yo” representa las fuerzas represivas y opresoras que están representadas en la sociedad, a través de los padres o las personas que le rodean. El “super-yo” tiene la función de vigilar al “yo”, amenazándole, por lo tanto el “super-yo” representa la autocrítica, autoobservación, es decir, representa lo que es el rendimiento de la persona. Además de esa función, también esta representada por las aspiraciones personales. Al “super-yo” se le considera la conciencia, la moral de la sociedad, cuya actividad puede ser inconsciente o preconscious (parte de nosotros que no conocemos, pero que con esfuerzo se puede llegar a conocer), pero siempre a de estar regulada por el “yo”.

Entre el “ello - yo - super-yo” tiene que haber una continuación. El “ello” y el “super-yo” puede ser que observa al “yo”, y por lo tanto se encuentra dominado por el inconsciente, impidiéndonos ser libres y no hacer lo que queremos. El “yo” es el protagonista de su vida, por lo tanto tiene que ser lo más dominante posible.

♥ Conceptos fundamentales del desarrollo según Freud

Para que podamos comprender su teoría y el proceso del desarrollo, hay que conocer estos 3 conceptos:

- a) Evolución en etapa (del individuo): están programadas biológicamente y cuando el ambiente reúna las condiciones adecuadas, esta evolución se hace de manera normal. Cada una de estas etapas tienen una zona erógena.
- b) Regresión: cuando estamos superando nuestra etapas del desarrollo y en una de ellas una vuelta hacia atrás en un determinado comportamiento.
- c) Fijación: estancamiento de una determinada etapa del desarrollo (esta estancamiento se refiere a un aspecto del desarrollo y no a todo el desarrollo).

Hay un aspecto biológico en el desarrollo, y que hay factores adquiridos ambientales que provocan la fijación y la regresión; el ambiente crea estos 2 conflictos pero también ayuda a “destruirlos”.

♥ Estadios del desarrollo según Freud

a) Estadio oral: (0-18 meses)

- *Zona erógena* = Boca (Parte del cuerpo que suscita excitación sexual)

Estado de madurez, con gran dependencia y deseo de protección. Se manifiestan los instintos de la vida (gusto que manan la succión) y los instintos de la muerte (manifiesta una buena relación con el objeto que rodea).

b) Estadio anal: (18 meses a 3 años)

- *Zona erógena* = Ano

El niño pretende manifestar su poder que se desarrolla en torno al deseo personal, se tiene que conseguir el control de los esfínteres, en los que se manifiesta el control del niño.

c) Estadio fálico: (3-5 años)

- *Zona erógena* = Genitales

Relacionado con el complejo de edipo (chicos) y el elecma (chicas).

Edipo: quiere ocupar el puesto del padre porque quiere quedarse con la madre.

Elecma: quiere ocupar el puesto de la madre porque quiere quedarse con el padre.

Este problema se subsana cuando el niño quiere identificarse con el padre y entonces en vez de querer eliminarle quiere imitarle. Es cuando se consigue la identificación personal (3 años) y la sexual (5 años).

d) Estadio de latencia: (6-9 años)

- *Zona erógena* = No hay zona erógena predominante, ya que los instintos sexuales están “dormidos”.

En esta etapa, además de haber un gran interés por el mundo que nos rodea, se consigue la organización de todos nuestros sistemas inconsciente, donde la persona intenta defenderse y adaptarse al mundo.

e) Estadio genital: (+ 10 años)

- *Zona erógena* = Se consigue la identidad sexual, ya que la identificación sexual que había en la etapa fálica va a florecer en esta etapa mediante la pubertad.

Para Freud una persona madura es la que muestra una productividad y capacidad de amar, consiguiendo su realización personal.

E. ERIKSON

E. ERIKSON es un psicoanalista cuya teoría se centra sobre todo en estudiar las relaciones entre los procesos del “yo” con respecto a la sociedad, por tanto no sigue totalmente la teoría de Freud, debido a que no sólo se fija en los procesos psicosexuales, si no también en la influencia que tiene la sociedad en el desarrollo de la persona.

Erikson ve que en cada periodo del desarrollo se imponen nuevas formas de adaptación, nuevas peticiones, obligando al “yo” a estar continuamente reorganizando sus formas de respuesta, ya que en cada etapa del desarrollo se tiene que superar una crisis emocional, la cual enriquece las nuevas capacidades del “yo”. Este enriquecimiento se realiza a medida que nosotros maduramos nuestro programa de desarrollo, el cual abarca todo el periodo vital.

Erikson entiende el desarrollo como una sucesión de estadios en los que hay que ir superando unas necesidades, las cuales se satisfacen, permitiéndonos poner de manifiesto el poder de respuesta de la persona a las demandas sociales, por tanto Erikson tiene en cuenta por un lado los procesos sociales psicológicos y por otro, la evaluación y evolución a lo largo de todo el ciclo vital.

♥ Estadios del desarrollo según Erikson

a) Primer estadio: (0-12/18 meses)

El comportamiento del niño está relacionado con la confianza frente a la desconfianza. La actividad dominante es la alimentación.

b) Segundo estadio: (18 meses - 3 años)

La actitud predominante es el control de esfínteres. Su actividad psíquica es conseguir la autonomía frente a la vergüenza y la duda.

c) Tercer estadio: (3-6 años)

La actividad predominante es la locomoción. La iniciativa frente a la culpa sobrepasa a nivel psicológico.

d) Cuarto estadio: (6- 12 años)

La actividad predominante es la escolaridad y la relación con sus iguales. La vivencia psicológica consiste en verse como una cosa útil y comienza a manifestar cierta independencia.

e) Quinto estadio: (Adolescencia)

La actividad predominante es nuestra relación con los iguales y compartir todo tipo de actividades con ellos. La actividad psicológica predominante es la identificación frente a la confusión.

f) Sexto estadio: (Edad adulta temprana)

Depende de cada persona, cuya actividad predominante es la relación amorosa y la actividad psíquica predominante es la identidad frente a la confusión.

g) Séptimo estadio: (Madurez)

La actividad predominante es la paternidad y la crianza. Se manifiesta a través de nuestra capacidad generativa frente al estancamiento.

h) Octavo estadio: (Vejez)

La actividad predominante es la reflexión sobre nuestra propia vida. Esta actividad manifiesta psicológicamente una integración del “ yo “ frente a la desesperación.

H.WALLON

♥ Diferentes estados del desarrollo según Wallon

a) Conceptos básicos de su teoría:

La integración es la palabra clave en la teoría de Wallon debido a la importancia que le da a la persona como algo activo, ya que entiende la psicología como un encuentro entre lo biológico y lo social. Esta psicología se ocupa del estudio de la persona en la que se integra el aspecto biológico, psicológico y social. Esta persona se realiza entre dos inconscientes: el biológico y el social, relacionándose ambos entre sí de manera diversa. La psicología Wallon la sitúa en una confluencia de acciones recíprocas entre lo biológico y lo social, entre lo físico, lo mental y lo social, por tanto la persona es el protagonista de su vida porque ella decide lo que recibe y lo que da.

b) Objeto de la psicología:

Es el estudio de la persona entendida como un lugar de encuentro entre sus posibilidades orgánicas y las influencias sociales que continuamente esta recibiendo; por esta razón dice que la persona es a la vez un agente y un producto de la interacción entre las posibilidades orgánicas de la especie y del mundo que vive. Según esto la persona es un ser biológico y social y todos los aspectos se dan dentro de cada persona donde se integra de una manera personal. Por tanto el objeto de la psicología es conocer la identidad de la persona bajo diferentes aspectos biológicos y sociales.

c) Psicología Evolutiva:

Es la ciencia que estudia al niño psicológicamente en su formación y transformación, por lo tanto, estudia el psiquismo de la persona desde lo más primitivo hasta lo más evolucionado. Wallon quiere conocer la evolución de la persona desde su inicio, viendo las transformaciones que se suceden en las distintas etapas de la vida, por eso estudia al niño, para llegar de lo más simple a lo más complejo que es el adulto.

d) Sistema en evolución:

Se estudia la evolución completa del niño, donde se comprueba que la conducta del niño es cada una de las etapas de desarrollo en un sistema en el que confluyen todas las actividades de las que dispone el niño, esa actividad le da una idea de conjunto, por lo que, estudia al niño como una persona. La evolución de la persona se realiza en varios planos a la vez, lo que ocurre es que estos planos no son independientes si no complementarios, dando lugar al objeto de la psicología evolutiva que es el sistema en evolución.

e) El desarrollo:

Es una labor de integración, y consiste en conocer las interacciones entre la persona y su medio. Estas interacciones van integrando cada uno de los aspectos y momentos de la evolución infantil, por tanto, en el desarrollo se ve claro que el estudio del niño es un estudio genético y concreto de la totalidad del niño, y no da prioridad ni a un plano ni a otro, ya que su teoría arranca de manera irreversible la unidad funcional, donde el psiquismo y la motricidad son la expresión de las relaciones reales del niño con el mundo. El desarrollo y la conducta de la persona están, según Wallon, limitados y posibilitados por tres condiciones:

- 1- Fisiológicas
- 2- Psicológicas
- 3- Sociales

Según Wallon, la base biológica de la persona es el cimiento a partir del cual, se va a hacer el edificio evolutivo de la persona, pero esta base se puede modificar debido a la elección personal. El desarrollo de la persona se realiza a través de una serie de estadios que no son continuos unos de otros, si no que pueden estar subordinados, ya que no hay una identidad de orientación funcional, y además los logros conseguidos en estadios anteriores se integran con los que vamos adquiriendo, a este mecanismo se le denomina la integración funcional. Según Wallon, lo que caracteriza a cada uno de los estadios es una actividad preponderante (dominante pero no la única), referido a los procesos, formas de relacionarnos en cada una de las etapas con los demás. Por ejemplo el desarrollo lingüístico.

♥ Estadios del desarrollo para Wallon

1) Impulsividad motriz: (0-1 mes)

El niño tiene una dependencia total del medio ambiente. Según Wallon, es lo que nos informa del estado del bebé, referido a la actividad motriz y refleja (actividad muscular que manifiesta el estado).

2) Emotivo: (2-3 meses)

Se caracteriza por la simbiosis afectiva, como la del útero de la madre. Cuando no se vive en simbiosis se repercute a la larga en el comportamiento.

3) Periodo sensoriomotor: (4 meses a 3 años)

El niño empieza a ver los objetos y desea palparlos, cogerlos, etc.... por tanto, da una respuesta por medio de su cuerpo, orientando este al mundo exterior.

4) Personalismo: (3-6 años)

En este periodo Wallon manifiesta tres etapas del desarrollo del “ yo “:

- a) *3 años*: uno toma conciencia de su propia identidad y se ve diferentes de los demás, como un ser que quiere cosas distintas.
- b) *4 años*: el niño produce gracias por medio de la imitación de los adultos y lo hace de forma espontánea.
- c) *5 años*: toma conciencia que unos comportamientos tienen mayor valor para los adultos que otros comportamientos.

5) Pensamiento categorial: (6-11 años)

El niño entra en la escuela y esto le influye, ya que su actividad predominante es toda actividad intelectual y toma conciencia de sí mismo, como

una persona polivalente con múltiples manifestaciones e incluso un dominio de la atención.

6) Pubertad y adolescencia: (a partir de 11-12 años)

La persona vive ese sentido de cambio fisiológico, familiar y social, consiguiendo el esquema de comportamiento definitivo.

A. GESELL

Es el padre de la psicología evolutiva en América y es un experimentalista, puesto que toda su teoría se basa en los experimentos con los niños, realizando una descripción, analización y clasificación de los hallazgos individuales que se encuentra en los niños.

♥ Conceptos fundamentales de la teoría de Gesell

a) Maduración:

Es la que más destaca en su teoría y está muy ligada al desarrollo del sistema nervioso (crecimiento intelectual) y a la noción de constitución (tendencias innatas que determinan nuestros aprendizajes). La maduración es el primer determinante del comportamiento del niño, justo lo opuesto del conductismo, ya que Gesell dice que aprendemos a través de la maduración, independientemente de los sentidos, pero Gesell no excluye el ambiente social, ya que los factores internos y externos son indispensables, de tal manera que la maduración y el medio social se compenetran e interactúan desde el nacimiento.

b) Desarrollo:

El desarrollo de niño se manifiesta en su conducta, por tanto, esta conducta es un término válido para conocer todas las reacciones que tiene el niño, las cuales pueden ser reflejas, voluntarias, espontáneas y aprendidas. El niño aprende su pensamiento del mismo modo que el cuerpo adquiere el proceso del desarrollo. Para Gesell, el comportamiento pone de manifiesto el auténtico resultado de un proceso integral de desarrollo y este desarrollo se realiza de manera gradual y sucesiva.

El desarrollo es una línea espiral ascendente y resulta de las relaciones que existen entre el ambiente y la maduración, por tanto, el desarrollo es algo continuo, ya que cada etapa representa un nivel de maduración, pero estas etapas pueden ser diferentes dependiendo de cada individuo, ya que una etapa es un momento pasajero, mientras que el desarrollo es continuo como el tiempo. En el desarrollo se alternan procesos de equilibrio y desequilibrio. El comportamiento sigue unos patrones de conducta, los cuales, se

manifiestan en el aspecto físico y mental, y en la formación de estos patrones intervienen toda la persona. La base de estos patrones está determinada por la maduración y el medio ambiente, los cuales, modelan estos patrones dependiendo de la ocasión de la intensidad y de la correlación de muchos aspectos. Los patrones básicos de la conducta que aumentan con la edad son:

- 1- Patrón de comportamiento sensomotriz: posturas de nuestro cuerpo, como sujetar la cabeza a los tres meses.
- 2- Patrón de comportamiento adaptativo: el niño se va adaptando al medio físico que le rodea.
- 3- Patrón de comportamiento del lenguaje: es la relación con otras personas a través del lenguaje hablado y corporal, emitiendo un mensaje.
- 4- Patrón de comportamiento personal-social: relación de la persona con todas las personas que nos rodean.

Gesell dice que los patrones van aumentando y que a los cinco años se tienen doce patrones.

J. PIAGET

Piaget es un biólogo suizo que se dedicó al estudio del comportamiento infantil, cuya teoría se conoce como “ *La teoría cognitiva o epistemológica* “ que consiste en intentar investigar el conocimiento que el niño tiene del mundo exterior y como consigue este conocimiento.

El desarrollo psicológico está marcado por el desarrollo de las estructuras intelectuales y pone de manifiesto que lo mismo que el desarrollo del nuestro organismo necesita el medio ambiente para desarrollarse, el desarrollo psicológico también se realiza a través de la interacción de la personas con su medio ambiente.

Piaget comprueba que la maduración, además de ser una parte esencial en el desarrollo, añade a este desarrollo todo lo que el niño adquiere a través de sus experiencias, mientras que para él, el aprendizaje es un proceso activo, puesto que nos sirve para actuar de una nueva manera.

Considera al desarrollo como un proceso continuo de adaptaciones de la persona al medio ambiente, y lo divide en dos procesos:

- 1- *Desarrollo afectivo*.
- 2- *Desarrollo cognitivo*: es el que le interesa.

♥ Conceptos fundamentales de la teoría de Piaget

Partimos de la idea en la que se expone que las funciones permanecen a lo largo del desarrollo, mientras las estructuras cambian sistemáticamente.

- 1) Contenido: son todos aquellos datos en brutos que no han sido interpretados por conducta. Este contenido cambia a lo largo de nuestra vida.
- 2) Estructura: cambia sistemáticamente y es un conjunto de acciones interrelacionadas que forman un comportamiento de conjunto. Es una propiedad organizativa de la inteligencia. La estructura es parte de un esquema que tiene unidad estructural y la que nos permite comportarnos de una manera u otra, e incluso nos sirve para adaptarnos al medio ambiente.
- 3) Función: es el modo de interactuar el sujeto con el medio ambiente. Esta función no varía a lo largo de nuestra vida, puesto que siempre actuamos del mismo modo ante el medio ambiente. Piaget reconoce dos funciones básicas:

3.1- *Organización*: la heredamos.

3.2- *Adaptación*: la heredamos.

La organización y la adaptación no cambia a través del desarrollo, por eso son funciones invariables. Para cualquier proceso adaptativo, llevamos implícito una organización, por eso Piaget la ve como una totalidad, es decir, como un sistema de relaciones entre los elementos, mientras que la adaptación es un proceso de equilibrio entre dos funciones:

- a) *Asimilación*: el organismo utiliza algo de su medio ambiente y lo incorpora.
- b) *Acomodación*: para producirse se necesita un cambio de estructura cognitiva debido a las experiencias asimiladas.

La verdadera adaptación se produce con la existencia de las dos funciones juntas.

- 4) Experiencias: es lo que adquiere el sujeto y es otro de los factores para conocer el desarrollo cognitivo. Esta experiencia puede ser:
 - 4.1- *Del simple ejercicio*, consiste en repetir una y otra vez el ejercicio adquiriéndolo.
 - 4.2- *La experiencia física*, consiste en conocer ciertas propiedades de los objetos consiguiéndola mediante su manejo.
 - 4.3- *Experiencia lógico-matemático*: consiste en conocer a los objetos, pero trabajando con esos objetos y no realizando acciones con ellos.
- 5) Desarrollo: consiste en un proceso continuo de organización y desorganización de estructuras, de tal manera que cada nueva organización integra en sí misma a las anteriores. El proceso es continuo, pero los resultados no lo son, pues cualitativamente se van diferenciando a lo largo del tiempo. El desarrollo es en cierto modo una progresiva equilibración, pues según Piaget, es un proceso perfecto de equilibración que intenta conseguir cada vez una equilibración mayor.
- 6) Equilibración: son los factores del desarrollo (medio ambiental, social y herencia) y son esenciales en el proceso de desarrollo, definiéndola como algo continuo que da lugar

a estadios de equilibrio continuo y sucesivos, por tanto, da lugar a un sistema de acciones organizadas.

- 7) Inteligencia: constituye el estado de equilibrio hacia el que se dirige todas las adaptaciones con los intercambios asimilados y acomodados entre el organismo y el resto que lo constituye. Esta inteligencia puede aplicarse a cualquier ambiente.

♥ Estadios del desarrollo según Piaget

1º Estadio) Sensorio-motor: (0-2 años)

En este estadio, las experiencias que tiene el niño del mundo son por medio de sus sentidos y sus acciones; por tanto, el comportamiento del niño es muy limitado.

2º Estadio) Preoperacional: (2-7 años)

Se caracteriza porque el niño ya es capaz de representar las cosas a través de las palabras, imágenes, y todavía no puede razonar de manera lógica. Este estadio se distingue entre:

- *Simbólico*: (2-4 años) El niño empieza a utilizar el lenguaje de manera correcta y hay esquemas de acción que puede interiorizar.
- *Intuitivo*: (4-7 años) Todavía se ve un dominio de la percepción sobre el pensamiento.

3º Estadio) Relaciones concretas: (7-11 años) .

Piensa de manera lógica sobre los acontecimientos concretos; por lo tanto hay una diferencia sobre el mundo real concreto presente.

4º Estadios) Operaciones formales: (A partir de los 11 años)

La persona es capaz de actuar, razonar sobre lo abstracto (mundo de las ideas).

TEMA 4

CUNDUCTA Y MOVIMIENTO

1. El cuerpo humano como autor de la conducta.

El cuerpo humano consta de cuerpo, que es la manifestación de la realización, de mente y de espíritu, que forman en su actuación un todo.

1.1 Desde el punto de vista filosófico.

Vamos a estudiar el comportamiento de esa persona y la acción del cuerpo y del alma dentro de ella. Para ello, existen dos teorías:

- 1- Teoría dualista: está formada por *Platón*, que dice que hay acción recíproca entre el alma y el cuerpo pero que ambas se encuentran separadas, sin formar una unidad, y por *Descartes*, quién distingue dos sustancias en la persona, una la sustancia pensante (mente) y otra, la extensa (cuerpo).
 - 2- Teoría monista: está formada por *materialistas*, que dicen que sólo hay una realidad que es la materia y *los idealistas*, que dicen que sólo hay una realidad que es la mental, donde las cosas sólo existen en la medida en que son percibidas.
- ♣ Soluciones contemporánea a estas teorías.

WATSON

Sigue la línea monista materialista.

GESTALT

Sigue la psicología de la forma, donde existe una estrecha correspondencia entre los procesos químicos y eléctricos del cerebro y la experiencia subjetiva, pero no hay identidad, manifestando por tanto una solución dualista.

SKINNER

Dice que la diferencia entre lo interno y lo externo de la persona, es que uno es más conocido que el otro pero ambos son comportamientos. Él distingue entre *conducta abierta*, que es la que pueden ver los demás a través del lenguaje (subjetiva) y *conducta en cubierta*, que es la que nos quedamos nosotros (objetiva).

FREIGI

Propone una identidad de lo físico con lo mental, diciendo que lo neurofisiológico y lo fenomenológico se refieren a los mismos sucesos, como por ejemplo me enfado aumenta la adrenalina.

BERGSON

Manifiesta una nueva idea sobre el cuerpo, hablando de la especialidad subjetiva de los miembros de nuestro cuerpo. Para él, la acción es el fundamento de cualquier teoría del conocimiento, donde concibe al cerebro como el centro de acción que realiza la actuación de los objetos y como éstos son percibidos según la acción de nuestro cuerpo, es decir, relaciona como los cuerpos influyen en nuestras acciones y como esas acciones influyen en nuestro cuerpo.

HUSSERL

Descubre que la persona tiene que contar con la experiencia del cuerpo, para poder comprender la situación que tiene la persona en el mundo como realidad de nosotros, es decir, para conocer a la persona tengo que tener en cuenta al cuerpo que es él que tiene las experiencias.

ORTEGA Y GASSET

En el ensayo “ vitalidad, alma, espíritu “ nos expone la idea del *intracuerpo*, que es la atmósfera corporal del yo, constituida por los actos psicológicos y el *extracuerpo*, que es el aspecto fisiológico y anatómico del cuerpo.

MARCEL

Dice que el cuerpo hay que estudiarlo en términos de vivencias subjetivas y manifiesta que la existencia de la conciencia puede ser tenida en cuenta en la medida en que hay una relación inmediata con uno mismo y con el otro. Para él, al cuerpo hay que darle dos dimensiones:

- a) Vertiente subjetiva: mi cuerpo como mío (como veo otro cuerpo).
- b) Vertiente objetiva: mi cuerpo como ser en el mundo (como veo mi cuerpo en relación con los otros).

SASTRE

Diferencia 3 dimensiones ontológica de nuestro cuerpo:

- a) *El cuerpo como ser para sí* : como me siento yo con mi cuerpo .
- b) *El cuerpo como ser para otro*: como piensan los demás que está mi cuerpo, convirtiéndose en objeto .
- c) *El cuerpo como ser para mí*, conocido por el otro : ser conocido por el otro .

MERLEAU - PONTY

Afirma que en el siglo XX, se rompe la línea divisoria entre el alma y el cuerpo, por lo tanto se empieza a estudiar y a comprender a la persona, como una unidad y no como una parte de ella.

1.2.Desde el punto de vista neurofisiológico.

Dentro del neurofisiológico, podemos encontrar 2 planos:

2.1. Plano biológico: es la interconexión de los 3 sistemas de regulación, el cerebro - espinal, el simpático - parasimpático y el hormonal, en la actividad de cualquier persona. Esta interconexión se da en 2 niveles:

- a) Nivel de mesencéfalo: se da por debajo de nuestra conciencia, recibiendo aferencias sensoriales y dando respuestas inconscientes.
- b) Nivel de corteza general: actuamos con conciencia y al recibir percepciones damos respuestas conscientes.

2..2. Plano afectivo: se da a 2 niveles:

- a) Nivel de inconsciencia: cuando recibimos estímulos con una determinada carga afectiva, nos provoca una serie de reacciones motrices inconscientes.
- b) Nivel de consciencia: ante estímulos con carga afectiva, damos una respuesta consciente que se traduce en sentimientos. Este nivel puede ser controlado, pudiendo nosotros provocarlas o inhibirlas con el fin de conseguir el dominio corporal.

1.3. Desde el punto de vista psicogenético.

El desarrollo de la persona muestra desde que nacemos una vivencia de unidad, puesto que el niño organiza poco a poco el mundo a partir de su propio cuerpo, ya que cuando nacemos estamos fundidos con el mundo, es decir, no se diferencia de lo que le rodea, por tanto, no existe unidad pero el niño va a empezar a conocerse a así mismo a través de su cuerpo, mediante percepciones corporales que le ayudan a adquirir el esquema de conjunto que le diferencia de los demás.

2. Bases neuropsicológicas de la conducta motriz.

El movimiento de la persona viene determinado por nuestra voluntad, ya que participa en el movimiento, el sistema nervioso y el psiquismo.

2.1. Músculo: es elemento esencial del movimiento, que unido con el nervio es la unidad anatómica de la motricidad. Está formado por fibras musculares y existen de 2 tipos:

- a) Músculo lisos: son los músculos que pertenecen a los movimientos involuntarios.
- b) Músculo estriado: son los músculos que pertenecen a los movimientos voluntarios. Estos músculos tienen dos funciones:

b.1.) Función tónica: constituye la base de la actividad tónica.

b.2.) *Función clónica o fática*: cuando existe un movimiento en el músculo.

2.2. Actividad motriz tónica: es la verdadera base donde se elaboran las actividades motrices tónicas, las cuales, dependen de la fijación de una determinada actitud. Esta actividad nos sirve para mantener al músculo con una cierta tensión, manteniéndolo en equilibrio para un determinado momento producir movimiento.

2.3. Actividad motriz clónica: Se produce siempre que haya movimiento. Su unidad motriz es el conjunto constituido por la neurona motora medular y por sus correspondientes. Las funciones de las neuronas motoras son:

- a) *Función tónica*: inervan los músculos rojos que son pobres en miofibrillas y participan en los movimientos de contracción lenta.
- b) *Función fática*: inervan los músculos blancos, que son ricos en miofibrillas y participan en los movimientos de contracción rápida.

2.4. Actividad motriz cinética: en todo movimiento participan dos tipos de sistemas:

- a) *Piramidal*: se ponen en movimiento para realizar movimientos voluntarios. Funciona a los 10 meses y en el cerebro, posee una zona muy pequeño y muy localizada. Ej.: levantar la pierna.
- b) *Extrapiramidal*: se pone en marcha cuando hacemos movimientos involuntarios. Funciona al nacer y en el cerebro, posee una zona muy grande y muy poca localizada. Ej.: levantar la cabeza cuando se es bebe.

Ambos constituyen la base para la realización del movimiento, ya que tanto uno como otro, están totalmente ligados.

2.5. Organización funcional del cerebro: según Lurián, existen 3 unidades funcionales en nuestro cerebro que participan en cualquier actividad mental que realiza la persona:

- a) *Primera unidad funcional*: regula el tono cortical y está ubicada en las zonas superiores e inferiores del tronco cerebral y sobretodo, en la formación reticular. Se relaciona con el tono muscular.
- b) *Segunda unidad funcional*: obtiene, procesa y almacena la información y está ubicada en la parte posterior del cerebro. Se relaciona con la síntesis aferente, es decir, de la información que recibimos del exterior.

- c) *Tercera unidad funcional*: programa, regula y verifica la actividad mental y está ubicada en el lóbulo frontal. Se relaciona con la organización eferente del movimiento.

3. Significación biológica del movimiento.

El movimiento puede ser de 2 tipos:

- a) Biológico: es el movimiento que manifiesta vida, como por ejemplo, la célula. Presenta movimiento internos, por tanto, tiene función vegetativa.
- b) Externo: es el que realizamos con respecto a nuestro entorno y se manifiesta hacia fuera, por tanto, tiene función de relación.

3.1. Movimiento externo: tipos de actividades.

3.1.1. Movimiento de tipo adaptativo.

La finalidad de este movimiento de tipo adaptativo es conservar un determinado equilibrio entre su organismo y su medio, es decir, el equilibrio homeostático. Los movimientos de tipo adaptativo pueden tener un doble carácter:

- a) Carácter defensivo: vinculado por la protección del organismo en contra de las agresiones. Este movimiento se realiza a través de dos tipos de reacciones:
- a.1) Reacciones primarias: son innatas y se refieren a los reflejos defensivos, donde participa o una parte del cuerpo o todo el cuerpo.
- a.2) Reacciones secundarias: son aprendidas a lo largo de nuestra vida y la realizamos cuando huimos o nos examinamos ante un determinado peligro.
- b) Carácter apropiativo: son los impulsos que reciben una persona o un ser vivo, con respecto a un objeto exterior. Este movimiento se conoce como la *tendencia a*, y en él, se distinguen 2 planos:
- 1) Plano motor: se manifiesta a través del impulso del acto, utilizándose después del perceptivo.

2) Plano perceptivo: se manifiesta por la selección sensorial que realiza el organismo, escogiendo lo que nos es necesario para satisfacer nuestras necesidades.

3.1.2. Movimiento no específico.

Estos movimientos se realizan cuando tenemos una acumulación de energía, con el único fin de poder liberar esa energía acumulada. Estos movimientos responden a 2 tipos de necesidades:

- a) Necesidades de movimiento: fin en sí mismo.
- b) Necesidad de exploración: que se expresa, mediante la necesidad de estimulación y de información.

Todos los movimientos vistos son de naturaleza biológica, los cuales, tienen como orientación la vida, y de naturaleza externa, que tiene como orientación nuestro entorno.

4. Motricidad humana.

1. Rasgos del movimiento humano.

1.1. Plasticidad: es la capacidad de aprender y modificar nuestros aprendizajes. Esta propiedad manifiesta cambio y eso es debido, al desarrollo de nuestro cerebro, que pasa de inmaduro a maduro.

* Desarrollo de la plasticidad:

1. Tendencia a la celebración: el cerebro del hombre tiene unas zonas de asociación que ocupan el 30% de nuestra corteza cerebral, en diferencia con los animales que le ocupa en una menor medida. Debido a estas zonas de aprendizaje, podemos realizar las *praxias*, que es la adaptación de un acto motor a un fin específico, existen de 3 tipos:

- a) *Transitivas*: sirven para modificar algo del exterior.
- b) *Simbólicas o comunicativas*: sirven para comunicar un mensaje a los demás.
- c) *Estético*: sirven para emitir un mensaje, pero lo más importante es la forma de la emisión de ese mensaje.

2. Las zonas de asociación: son elementos determinantes de nuestro desarrollo intelectual, permitiéndonos aprender, comprender, etc.. Gracias a estas zonas una gran variedad de comportamientos.

* Funcionamiento de la plasticidad:

Nuestro cerebro funciona como un todo organizado y tiene la capacidad de poder inhibir las emociones, de modificar automatismo, de distanciar y separar lo nuestro de lo que nos rodea, consiguiendo con todo esto, nuestra propia identidad y diferenciación de los demás. También aprendemos nuevas praxias, de las cuales, hay que distinguir entre *parte específica*, aprendizaje en sí mismo, y *parte no específica*, que es la vivencia emocional de dicho aprendizaje.

1.2. Carácter social:

Dentro del carácter social existen 2 aspectos del movimiento:

1.2.1. Expresividad: son todos los movimientos que hacemos con nuestro cuerpo, expresando o algo de nosotros mismos o emitiendo un determinado mensaje. Está se divide en 2:

- a) *Espontánea*: la hacemos sin darnos cuenta, no hay intencionalidad.
- b) *Comunicativo*: gestos que hacemos con intencionalidad.

1.2.2. Transitividad: son los movimientos que realizamos en el ambiente, con la intención de modificar algo del exterior. Su fuerza básica es la motivación y la característica es la eficacia. Se divide en 2 actividades:

- a) *Pragmática*: cuando queremos modificar algo del exterior con una finalidad relacionada con nuestro comportamiento adaptativo. Ej.: el deporte - trabajo.
- b) *Lúdica*: la realizamos por el placer de realizarla, no habiendo ningún fin. Ej.: el deporte - juego.

2. Factores psicológicos del movimiento.

Son los movimiento expresivos, pues son los que se relacionan con la vida psíquica. Los movimientos expresivos son los gestos y para realizarlos necesitamos, un desarrollo adecuado del sistema nervioso, un dominio corporal y una adaptación al medio que nos rodea. Estos movimientos presentan una evolución, ya que, cuando somos recién nacidos no se pueden realizar, pero a partir de los 2 ó 3 meses, sí, como por ejemplo la sonrisa. Dentro del movimiento expresivo distinguimos:

2.1. M. Expresivo espontáneo: realizado sin ningún tipo de intencionalidad y predomina hasta los 4 años.

2.2. M. Expresivo intencionado: es el que realiza el niño cuando sabe que para un determinado gesto tiene un premio determinado y predomina a partir de los 4 años, hasta la adolescencia.

2.3. M. Expresividad social ó comunicativa: son los gestos que realizamos para emitir un mensaje a los demás, el cual ha sido aprendido dentro de la sociedad. Es la fuente entre la expresividad pura y la transitividad del movimiento.

2.4. M. Expresión autentica: son los gestos que realiza la persona con gran naturalidad y que manifiesta un equilibrio entre las tendencias personales y las sociales. Este expresión tiene un doble equilibrio: uno, el de la persona consigo mismo (subjetivo); y otro, el de la persona con el medio externo, que es el social (objetivo). En esta expresión se dan 2 tipos de persona:

- a) Las personas que necesitan estar con otras personas, teniendo tendencia hacia el otro, llamadas *eróticas*.
- b) Las personas solitarias que están siempre a la defensiva, teniendo tendencia hacia uno mismo, llamadas *narcisistas*.

La relación con los demás se realiza en dos planos, en el *psicológico* (impresiones subjetivas) y en el *fisiológico* (modificaciones tónicas), donde el psiquismo y el tono están ligados en una misma función. En esta relación se hace a través de las expresiones, que son de 2 tipos:

- a) Expresiones persistentes: manifiestan nuestro carácter y nos diferencian de los demás.
- b) Expresiones pasajeras: producen una variación de expresión según en el medio social en el que estemos.

3. Formas principales del movimiento.

3.1. Clases de movimientos.

a) Movimientos reflejos: son los movimientos más simples y se provocan ante un determinado estímulo, donde no intervienen ni la conciencia ni el impulso motriz cerebral. Los pasos de este movimiento reflejo son :

1. Excitación motriz: sensitiva periférica.
2. Regulación motriz automática.
3. Ejecución motriz neuromuscular.

b) Movimientos voluntarios: son los movimientos que necesitan el funcionamiento de nuestro sistema piramidal, donde intervienen nuestra conciencia. Los pasos de este movimiento voluntario son:

1. La representación mental ó psicomotriz.
2. Conexiones ideomotoras.
3. Impulso motor voluntario.
4. Regulación motriz.
5. Ejecución motriz.

Este movimiento conlleva:

- Ajuste motor: hay que tener una coordinación motriz de los movimientos infinitos que quiero realizar.
- Ajuste postural: es la exactitud y la precisión en la realización del movimiento.
- Originados en el sistema piramidal.
- Posibilidad de realizar praxias.
- Actúa en su realización toda la persona.

- c) Movimientos automáticos: son los movimientos que en un principio fueron voluntarios y que se han automatizado al repetirlos muchas veces, haciéndolo casi sin darnos cuenta, donde no intervienen la conciencia. Las etapas de este movimiento son:

1. Impulso motor voluntario.
2. Regulación automática.
3. Ejecución automática.

Se le conoce también con el nombre de *ideogramas motores*, que son las respuestas automáticas necesarias en una actividad fisicodeportivas complejas.

- d) Movimiento espontánea: son los movimientos realizados en los primeros meses de vida y son provocados ante una descarga nerval. Son movimientos incordinados y se manifiesta a través de un estímulo externo. Los pasos de este movimiento son:

1. Impulso motriz cerebral.
2. Regulación automática.
3. Ejecución motriz neuromuscular.

3.2. Principales formas del movimientos.

- a) M. de posición: son los que realizamos en nuestra actividad motriz tónica.
- b) M. de locomoción: son los que realizan nuestro cuerpo para desplazarnos en un espacio, son de la actividad motriz cinética.

- c) M. expresivos: son los gestos, que se dividen en 2:
- *Subjetivos y emocionales*: son de tipo espontáneo y manifiesta nuestra vivencia subjetiva.
 - *Comunicativos y sociales*: son los que realizamos para emitir un mensaje a los demás.
- d) M. del lenguaje: son los gestos de la cara, del cuerpo, es decir, el lenguaje oral, escrito, etc.
- e) M. del trabajo: incluyen a los gestos de la actividad del trabajo.
- f) M. lúdicos: se realiza a través del deporte.

TEMA 5

ACTIVIDAD HUMANA

1. Acción humana.

1.1. Definición y rasgos esenciales.

1) *Definición*:

Rubistein define la acción, como un hacer dirigido hacia un determinado objetivo, el cual, está orientado a solucionar problemas. Este comportamiento humano se realiza de manera consciente. Para *Rubistein*, la acción es la unidad fundamental de la psicología.

Raun define la acción humana, como una actividad dirigida a un objetivo, cuyos motivos objetivos y consecuencia, se realiza de manera consciente en la persona. Para él, la acción no es todo comportamiento humano, sino es el comportamiento consciente, ya que, en esta acción se pueden hallar todos los elementos que constituyen la psicología. Para Raun, en la acción se manifiesta:

- La acción es un esfuerzo por parte de la persona que lo realiza (comportamiento).
- En la acción humana se dan procesos cognitivos y motrices y además, procesos perceptivos, sensoriales, imaginativos y memorísticos.
- La actividad de la acción va acompañada de sentimientos y emociones, y se realiza mediante una ejecución de nuestra voluntad.
- La acción que realicemos, manifestará siempre nuestra personalidad.

2) *Rasgos esenciales:*

1. Intencionalidad: cuando nosotros realizamos una acción es con el fin de satisfacer una necesidad.
2. Respuesta a una situación: cuando realizamos una acción, tenemos en cuenta para dar la respuesta, el círculo de experiencias y el memorístico que tenemos.
3. Respuesta de la totalidad psicosomática: cuando realizamos una acción participa toda la persona, pro eso, es difícil realizar dos acciones ala vez.
4. Carácter de forma: todo los aspectos que participan en la acción están determinados por unos objetivos, teniendo así su propia forma de realización.
5. Esbozo del movimiento: es el esquema que tenemos en la mente antes de realizar la acción, siendo anterior a la propia acción y a su objetivo.

1.2. Fases más importante del curso de la acción.

- 1) Orientación: ante de hacer una acción, comprobamos si tenemos las posibilidades necesarias para realizarlas, teniendo en cuenta al mundo externo.
- 2) El impulso: es la actitud de decisión, es decir, es la motivación que me lleva a cabo, la realización de la acción que tenía en mente.
- 3) Realización: es la realización de la acción, donde sintoniza el ambiente y la actitud para un determinado objetivo.

- 4) Resultado: una vez realizado la acción, se realiza un estudio del resultado, comprobando si a satisfecho mis necesidades y he conseguido el objetivo.

2. Diferentes formas de actuación.

La actividad humana la podemos realizar de varias formas:

- *Según el contenido*, es decir, el punto de partida de las acciones, existen:

- 1) Acciones instintivas: son las que tienen una base biológica y van encadenadas con la supervivencia del individuo. Son estereotipadas, lo que quiere decir, que todos los individuos de la misma especie, la realizan de igual manera.
- 2) Acciones experienciales: se basan en nuestras experiencias pasadas, por lo tanto, deben de ser aprendidas.
- 3) Acciones consciente: son las que tienen una orientación hacia un fin determinado, interviniendo la voluntad.

- *Según el modo de realizarlas*, existen:

- 1) Impulsivas: son las que realizamos de manera inmediata y sin tener en cuenta las consecuencias.
- 2) Automáticas: son las que realizamos sin tomar consciencia, pero donde interviene la voluntariedad, que al repetirlas se convierten en hábitos automatizados.
- 3) Voluntarias: son las acciones reguladas por la conciencia y orientadas hacia un determinado fin.

3. Aspectos motrices de la acción.

En una acción, se manifiesta la elección de la forma y de la estructura de lo que vamos a realizar. Las características del movimiento se pueden explicar a partir de las acciones, ya que, éste no es un fenómeno puro, sino que tiene una parte aferente y otra eferente, que se encuentra unido al aspecto cognitivo. Cuando realizamos un movimiento, tenemos en cuenta el resultado del mismo, ya que en el actúa toda la persona.

3.1. Reflejos. Instintos.

* Reflejos: el reflejo es una reacción del organismo ante un estímulo percibido por los sentidos. El reflejo aparece de forma regular con una duración

idéntica, sin intervención de la voluntad. El reflejo es una respuesta simple, ya que, suelen ser movimientos musculares o secreciones glandulares. Los tipos de reflejos son:

- 1) Congénitos: se dan en los seres de la misma especie y los estímulos que los provocan, poseen un valor fenotípico.
- 2) Arcaicos: los tenemos al nacer y desaparecen a medida que se madura, en el primer año de vida.
- 3) Adquiridos: son los reflejos que aprendemos y se dividen en:
 - *Condicionados clásicos*: se produce ante un estímulo neutro.
 - *Condicionados operantes*: se aprende a dar una determinada respuesta debido al esfuerzo y al aprendizaje que se realiza, cuya respuesta lleva consigo una recompensa.

* Instintos: son movimientos que no están provocados por un agente externo, sino por una necesidad biológica. Sus características son:

- Domina la fijeza ante la fijeza: estos comportamientos instintivos son estereotipados.
- Es heredado: todo los de las misma especie tiene el mismo instinto.
- Gran utilidad: mediante el instinto podemos adaptarnos al medio ambiente, como por ejemplo, el de la supervivencia.
- Motivación primaria biológica: para realizar el instinto es necesario realizar la acción, que se pone en marcha ante una necesidad primaria.
- Mecanismos específicos de ejecución: cuando realizamos un instinto, actuamos como una máquina, sabiendo lo que debemos realizar.

3.2. Hábitos. Destreza.

* Hábitos: son acciones conscientes que las adquirimos a través del aprendizaje, de las experiencias y se van formando en nosotros a base del ejercicio, ya que, funcionan de manera automática. El hábito es un acción, mientras que el automatismo está dentro del hábito. Las características principales de los hábitos son:

- 1) Depende de la percepción y realización de la propia acción.
- 2) Ofrece fijeza e inestabilidad.
- 3) Se aprende a través de la experiencia.

4) Hay un cierto grado de automatización de los movimientos.

Las clases de hábitos que nos encontramos son:

1) Biológicos: son los comportamientos que adquirimos desde pequeño y que están relacionados con nuestra supervivencia.

2) Motores: se refieren a la actividad motriz y se dividen:

- En la vida diaria.
- En la práctica deportiva.
- En el campo laboral.

3) Mentales: relacionado con actividad intelectual.

* Destrezas: es el arte que tienen algunas personas para realizar algo. Se le considera como una habilidad en la que se necesita de unos determinados conocimientos y de un dominio total sobre los movimientos, es decir, es necesario además de saber, la agilidad que tiene la persona. La destreza es permanente, una cualidad personal y se adquiere de la información genética y de las experiencias, por tanto, se puede desarrollar y perfeccionar, ya que, la destreza es una capacidad innata. La destreza consiste en realizar con éxito un determinado ejercicio físico en un momento oportuno. El control de esta capacidad depende de la propia persona, la cual, puede tener o un nivel perfecto o un nivel muy pobre, dependiendo de los siguientes factores:

- Procedan la información de manera más eficaz.
- Disponen de estrategias adecuadas desde que reciben la información hasta que terminan la actividad.
- Han aprendido a dirigir apropiadamente sus pensamientos y vivencias emocionales antes, durante y después de cada actividad.

Existen varios tipos de destreza:

a) Destreza motriz: es la capacidad de desarrollar actividades motrices complejas con el menor nº de errores y de la manera más adecuada para conseguir el objetivo propuesto. Se divide en tres tipos de destrezas:

a.1) General: es cuando la persona es diestra para realizar varios tipos de deportes.

a.2) Específica: es cuando la persona es diestra para un único deporte.

a.3) Psicológica: El entrenador debe tener en cuenta las destrezas físicas o motrices y las psicológicas, ya que hay veces que el fallo no está en los movimientos sino en la mente. Las destrezas psicológicas que debe tener en cuenta son:

- Relajación física y mental.
- Intensificar su concentración.
- Conseguir mayor confianza.
- Desarrollar y mantener la motivación.
- Necesita una preparación mental.

Todo esto se consigue a base de entrenamiento, pero el entrenador descuida generalmente este aspecto por:

- Desconocimiento de su existencia y para que sirve.
- Para él son inútiles.
- Falta de tiempo.
- Sólo sirven para deportistas con problemas.
- Sólo sirven para deportistas de élite.

3.3. Actividad físico - deportiva.

** Peculiaridades de la actividad físico - deportiva:*

- 1) La actividad físico - deportiva nos da un fortalecimiento físico y un elevado nivel de preparación física.
- 2) La actividad física - deportiva está relacionada con sus diferentes formas.
- 3) Requiere el dominio de una elevada técnica de ejecución de ejercicio.
- 4) Requiere un entrenamiento espacial y sistemática del deportista.
- 5) Está vinculada al perfeccionamiento del deporte.
- 6) La actividad físico - deportiva está ligada a la lucha deportiva.

TEMA 6

EL DESARROLLO COMO BASE DE LA CONDUCTA

1. Periodo prenatal y nacimiento.

Cuando somos engendrados, el organismo se constituye de células, las cuales, portan unos cromosomas que son los que se desarrollan y proporcionan la diferenciación entre los individuos, ya que a cada uno le proporciona sus propias características. Algunas veces estos cromosomas sufren una alteración, no desarrollando las características correctamente, como por ejemplo cuando existe Síndrome de Daum, que de los 23 cromosomas se alteran 3. En el hombre hay dos pares cromosómicos, la X y la Y, pero en la mujer sólo la X.

El periodo prenatal está constituido por las siguientes etapas:

1. *Etapas germinal o cigótico.*

Dura los primeros 14 días del embarazo. Se da cuando se fecunda el cigoto y empieza un periodo división celular rápido, como es la mitosis, pasando el óvulo por la trompa de falopio hasta llegar al útero, cuya duración es de 4 días después de la fecundación. Una vez situada en el útero, se forma la mórula, que es el primer esbozo del embrión, formada por blastomeros, para dar más tarde la blástula, y de aquí a la glástula con tres capas diferentes como son, el eptodermo (pared), el mesodermo(medio) y el endodermo (interna).

El eptodermo cuando se desarrolla da la piel, uñas, pelo, dientes, y órganos sensoriales. El mesodermo, los músculos, la dermis, el sistema circulatorio, el esqueleto y el aparato excretor. El endodermo el respiratorio, el digestivo, el hígado y glándulas salivales.

2. *Etapa embrionaria.*

Comienza a los 14 días y dura hasta la 8 semana. La masa celular que hay en el útero se llama embrión. Etapa importante porque si la madre no se cuida produce trastorno, ya que se crea la placenta que se une al embrión por el cordón por donde se elimina y adquiere nutrientes y el saco embrionario.

3. *Etapa fetal.*

Dura desde el 3 mes hasta el nacimiento. Es una etapa de perfeccionamiento y donde se desarrolla las primeras células óseas y el sexo del ser. El 5º mes se desarrolla el corazón, el 6º si naciera el feto podría vivir pero su aparato respiratorio es frágil mientras que el 7 y 8 mes, tienen sus órganos desarrollado y realiza varias movimientos. También va teniendo el reflujo de presión ,puede llorar y evoluciona la psicología del bebe.

Leyes del desarrollo de la motricidad:

- *Cefalo caudal*: las partes más cercanas al cerebro son las primeras en madurar.
- *Próximo distal*: Las partes más cercanas al tronco se desarrollan antes que las que están más lejos.
- *Flexores - Extensores*: los flexores antes que los tensores.
- *Actividad en masa y específica*: la actividad en masa son las que primeros se desarrollan consiguiendo poco a poco la posibilidad de hacer actos específicos.

Actividad en masa: coger la tiza con la actuación de todo el cuerpo.

Actividad específica: coger la tiza con dos dedos después de haber estirado el brazo.

2. **Periodo Infantil.**

Empieza después de nacer, momento que tenemos unas cualidades motrices, que son simplemente reflejos y también podemos realizar movimientos espontáneos que son

provocados por excitaciones intrínsecas. Estos movimientos reflejos se dan ante un estímulo externo, la cual, es la 1ª y auténtica expresión neuromotriz reactiva y gracias a ella nos podemos adaptar al ambiente. Se puede dar porque los tres elementos que componen un acto reflejo son eficientes y actúan al unísono, los cuales, son la vía aferente y eferente y el centro nervioso.

Cuando nacemos tenemos una serie de reflejos primarios o arcaicos ligados a las variaciones del tono muscular (estático, de orientación y de expresión). Según madura nuestro cerebro estos tipos de reflejos se van sustituyendo por actos voluntarios. Entre los reflejos primitivos o primarios están:

- De marcha: entre el 2 y 3 mes.
- De sobresalto: Desaparece en el 3 mes. Consiste en que el niño realiza movimientos relacionados con el susto.
- De prensión: desaparece al 2 mes. Intenta agarrar los objetos.
- Cutáneo - plantar: desaparece a los 6 o 9 meses. Consiste en que extiende el pie como un abanico no pudiendo andar.
- De natación: desaparece a los 6 meses. Consiste en los movimientos de pies y manos en el agua.

Para poder realizar movimientos voluntarios es necesario que estos reflejos desaparezcan. El reflejo de succión, que es la capacidad de mamar, es el único esquema motor que tenemos para adaptarnos al medio externo. Para Piaget, este reflejo ayuda al niño en sus reacciones primarias ya que es uno de los primeros reflejos que adquirimos, concretamente en el 4 mes. En estos momentos el recién nacido está entre un estado de satisfacción o de insatisfacción, los cuales, se manifiestan a través de la motricidad. Cuando está satisfecho, manifiesta quietud y agitación cuando está insatisfecho. Para Wallon, el niño dialoga con el exterior a través de las relaciones tónico emocionales, como por ejemplo la tranquilidad. Esto hace que se establezcan 2 datos fundamentales:

1. Vinculación entre el tono muscular y el estado de información.
2. Las variaciones del tono expresan las emociones primarias.

En general, el desarrollo del niño depende de la maduración de la corteza cerebral y el medio ambiente. Para que el niño consiga el equilibrio tónico - emocional se necesita estos dos aspectos:

1. Maduración interna.
2. El medio ambiente.

Cuando el niño comienza a expresar sus deseos y establece relaciones con las circunstancias lo hace en primer lugar a través de los reflejos condicionados. El desarrollo del recién nacido, vamos a estudiarlo desde el punto de vista de Andre Thomas quien distingue entre el eje corporal y los miembros. Según él, el tono del eje postural se desarrolla así:

- Alrededor de los tres meses, somos capaces de controlar los músculos de la cabeza.
- Entre los 6 y 7 mese, dominamos la postura de cabeza.
- A los 9 meses, el niño reptar y anda a gatas.
- Entre los 10 y 12 meses, se puede mantener en pie.
- Entre los 12 y 14 meses, consigue el equilibrio corporal general. Le da libertad de movimiento.

El desarrollo de la actividad prensil:

1. Fijarse en el objeto.
2. Lanzar la mano al objeto.
3. Prensar el objeto.
4. Manipular el objeto.

Para llegar a conseguir este desarrollo, existe varias etapas:

1. El reflejo de prensión.
2. Coordinación del espacio visual y espacio táctil.
3. El periodo de manipulación: examina el objeto
4. Realización de praxias.

La actividad lúdica que se realiza a lo largo de esta etapa es:

- *Los juegos con su propio cuerpo*: explora su cuerpo.
- *Los juegos con los objetos*: intenta tocar y coger los objetos.
- *Los juegos con otras personas*: cuando hay una comunicación entre personas.
- *Movimientos reflejos y espontáneos como la sonrisa*.

3. Periodo preescolar.

Empieza a partir de los 18 meses, donde el crecimiento ya no es tan rápido pero si consigue su dentadura de leche y una estructura corporal redondeada.

A partir de estos 18 meses el niño es capaz de andar con seguridad y correr, de subirse a una silla y de hacer torres con los objetos.

Ya a los 2 años, corre bien, salva obstáculo y frena, baja y sube escaleras, coge un vaso y bebe agua sólo, controla sus esfínteres durante el día y puede ordenar 6 cubos.

A los 3 años, domina el triciclo, sube y baja las escaleras alternando los pies, mantiene el equilibrio sobre un pie, ordena 9 cubos, control total de sus esfínteres, se diferencia de los demás por tener su propia iniciativa a la hora de realizar acciones.

A los 4 años, domina la carrera, trepa, salta, juega en el columpio y vuelve la cabeza.

A los 5 años, perfecciona la actividad motora porque tiene un control total de su cuerpo, salta alternando los pies, es capaz de mantenerse de puntillas, no es consciente de lo que hace, y ya al final de estos 5 años, la actividad motriz es buena y coge los utensilios.

Las actividades lúdicas que realiza en esta etapa son:

- *Juegos de ilusión y representación*: El niño representa un papel.
- *Juegos de interés por el mundo que les rodea*: Imita lo que hacen los demás.
- *Juegos de aprendizaje*: como pintar, si se lo imponemos se revela.
- *Juegos de construcción*: es la tendencia al orden que es distinta para los padres.
- *Juegos de destrucción*: cuando el niño disfruta rompiendo algo.
- *Juegos de creación*: donde predomina la acción, aunque no le importa el resultado.
- *Gusto por los cuentos*, ya que se identifica con los personajes de la historia, desarrollando sus emociones.

4. Periodo escolar.

Este periodo comprende los años desde el 5 y 6 hasta la pubertad comprendida entre el 9 y el 12. Empieza con un cambio de configuración del cuerpo pasando a estructuras más parecidas al adulto, donde la figura es más esbelta. Cuando se realizan parece que están perdiendo la agilidad motriz, pero eso no es así. A partir de los 7 años, su cuerpo ofrece estabilidad, comenzando un periodo de gran vigor físico donde no se cansan. Cuando están mucho tiempo sentado le producen tensión nerviosa, teniendo que liberarla a través de la educación física. Durante esta etapa la coordinación se va a desarrollar, ya que consiguen un dominio total de su cuerpo.

Las actividades lúdicas de esta etapa son:

- *A los 6*: los juegos de los chicos son violentos y los de las chicas son coordinativos.
- *A los 7*: juegos por equipos y de competición.
- *Entre los 6 y 8*: juegos con reglas arbitrarias que se pueden cambiar en cualquier momento.
- *Juegos de construcción*, donde dominan en cantidad.
- *Juegos organizados o en grupo*: tanto individual como colectivos como fútbol, balonmano.

Durante esta etapa se aprende a relajarse fisiológicamente y a dar gesto aprendidos para emitir un mensaje y la cooperación entre individuos.

5. Adolescencia.

Transcurre desde los 12 a los 14 años. En esta etapa se producen cambios corporales, que hacen que el niño se preocupe de su apariencia. Este comportamiento está provocado por los motivos siguientes:

- Razones de atracción sexual.
- Quiere revelarse a los demás de acuerdo con el concepto que tiene de sí mismo, buscando su identidad.
- Reivindica su derecho, para que se le considere como adulto.
- Su apariencia física le ayuda a entrar en su grupo, para ello tiene que tener en cuenta su aspecto y la moda.

Está reconocido científicamente los beneficios desde el punto de vista físico, la actividad deportiva:

- Ayuda al adolescente a su desarrollo.
- También a consolidar su propia personalidad.
- También satisfacer las distintas necesidades que tiene.

* Efectos del deporte en el deporte.

Efectos fisiológicos:

- Estimula el desarrollo muscular.
- Fortalece los órganos principales.
- Incrementa la capacidad de reserva y rendimiento.

Efectos psicológicos:

- Mejora la disposición para el aprendizaje.
- Vive la victoria o derrota como un efecto normal del juego y no como trauma.
- Conseguimos el equilibrio de la agresividad.
- Resistencia al fracaso.
- Estabilidad deportiva: respetamos al adversario, obedecemos las leyes.

* Riesgos de exceso de la actividad física - deportiva.

1. *Trastornos óseos y musculares.*

Son las fracturas óseas, las tendinitis, y se dan como consecuencia de un exagerado espíritu deportivo, no hay buena preparación física, el equipamiento deportivo sea deficiente, porque no hay fuerzas en los huesos, o por sobrecarga de ejercicios.

2. *Trastornos psicofisiológico.*

Surgen como consecuencia de una actividad de rechazo hacia el deporte, debido a unas continuas lesiones.

3. *Trastornos clínicos.*

Riesgos de infección cutánea, o en la chica, trastornos en la menstruación. Por esto, es aconsejable que se le practiquen revisiones medicas periódicas.

6. Juventud, madurez y senectud.

Hay dos conceptos a destacar en este periodo, los cuales son los siguiente:

1. Hipertinesia: es el derroche de movimiento.
2. Sinquinesia: es el decaimiento de la postura que se manifiesta con la pérdida de una actividad rítmica y también porque se realizan muchos movimientos amanerados en las chicas e impulsivas en los chicos.

TEMA 7

PROCESOS PERCEPTIVOS

1. Percepción.

1.1. Concepto y condiciones.

La *percepción* es la función que realiza la persona, que consiste en interpretar y transformar la información que nos viene dada a través de los sentidos, interviniendo en esta actividad toda la persona.

La percepción está determinada por unos factores innatos como la capacidad sensorial y otros, adquiridos.

1.2. Componentes.

1.2.1. Procesos sensoriales.

La *sensación* es la actividad de los órganos sensoriales (sentidos), que está determinada a recibir un estímulo que le permita la puesta en acción del influjo nervioso. Cuando hablamos de sensación, nos referimos al reflejo de una cualidad sensorial y a una indiferenciada impresión del mundo que nos rodea. La sensación es el contenido más sencillo e indivisible de la percepción, que se encuentra relacionada con:

- a) *El movimiento*: en una actividad sensorio - motriz el factor inicial es la sensación.
- b) *Órganos sensoriales*: son los órganos receptores que nos proporcionan la información sobre nuestro medio ambiente y nuestro medio interno. Según la información hay distintos sentidos, los que nos informan del mundo exterior son el oído, el gusto, la vista, el olfato y el tacto, mientras que los que nos informan sobre nuestro cuerpo en el espacio, son los kinestésico, constituidos por los músculos, la articulaciones y los tendones, y el sentido del equilibrio, que se ubica en el aparato vestibular.

Hay otros órganos sensoriales, los internos, que son los receptores que están en las terminaciones nerviosas de nuestro órganos, los cuales, informan a la corteza cerebral.

*** Vertientes de la sensación.**

- a) Física: es el estímulo que provoca la sensación.
- b) Neurofisiológica: el recorrido que hace la sensación.
- c) Psíquica: vivencia de la sensación, destacando en ella tres aspectos:
 - c.1. *Modalidad*: se refiere al órgano sensorial estimulado.
 - c.2. *Cualidad*: se refiere al matiz diferencial de la sensación.
 - c.3. *Intensidad*: se refiere a la energía del estímulo.

*** Clases de sensación.**

- a) Interoceptivas: son las sensaciones que provienen de nuestros órganos internos. Son las más difusas y difíciles de delimitar.
- b) Propioceptivas: son las sensaciones que provienen de nuestros órganos sensoriales, de los kinestésico y del equilibrio.
- c) Esteroeceptivas: son las sensaciones más numerosas, que provienen del exterior de los órganos externos. Son fáciles de delimitar.

* **Medidas de sensaciones.**

Se hace a través de los umbrales sensoriales, que es la intensidad con que captamos un determinado estímulo. Existen varios tipos de umbrales:

1. Umbral absoluto: es la mínima intensidad de estímulo que necesitamos para tener una sensación.
2. Umbral diferencial o ley de Weber: el incremento de intensidad necesario para percibir alguna diferencia, respecto a la sensación dada, es siempre una sensación constante, respecto a esa intensidad.
3. Umbral superior: es la máxima intensidad de estímulos que necesito para tener una sensación.

1.2.2. Actividad muscular, sensación y conducta.

Los movimientos musculares son los que constituyen la base de la conducta motora. Vemos que el conductismo decía que los fundamentos de la conducta animal o humana, son una cadena de actos reflejos, pero no se puede admitir que la conducta sea manifestaciones musculares. La conducta constituya un todo que tiene un significado que se diluye en el momento que intentamos descomponerlas en los elementos que la forman. Si observamos la conducta muscular consciente, nos damos cuenta de que es menor que la que realizamos de forma refleja y automática. Cuando la actividad de nuestros músculos, tendones y articulaciones, se realiza de forma consciente se llama **actividad kinestésica**, porque no sólo realizamos la acción sino que también la sentimos. La información que tenemos a través de los músculos y articulaciones tiene una gran importancia en:

1. En la regulación de la motricidad.
2. Que la información depende de nuestro aprendizaje motor.
3. Cualquier movimientos que hagamos en el deporte, en la mímica, en la danza, que requieran destreza se basan en esta información.
4. Esta información es muy importante en el aprendizaje del lenguaje.

La imagen que tenemos de nuestro cuerpo es propioceptivas, porque esta imagen corporal es el resultado de una series de aprendizajes que comienzan en los primeros movimientos exploratorios, cuando éramos bebe y que se van multiplicando según vamos conociendo y adquiriendo dominio de nuestro cuerpo.

Nuestros músculos actúan como modificadores de los estímulos de otros órganos sensoriales, es decir, que para captar estímulos de otros sentidos, ponemos en funcionamiento nuestro músculos, los cuales, captan a través de movimientos

finos una exploración mejor, como por ejemplo, los movimientos que hacemos con nuestra lengua en la degustación de los alimentos.

Todo esto, nos demuestra que los procesos eferentes regulan a los procesos aferentes, por tanto, se puede hacer una distinción en que lo primero son los movimientos y luego las sensaciones.

Sabemos que toda actividad motriz es una actividad eferente y que toda actividad sensitiva es aferente, pero esta división no es completamente estricta, porque los propios órganos que hacen posible la vía aferente tiene movimientos que eferentes y a la inversa.

La actividad de los músculos está regulada por receptores sensoriales, que están situadas en el interior de ellos y de un mismo modo la actividad de nuestros órganos sensoriales están reguladas por importantes procesos motores.

La kinestésica es el correlato subjetivo que no está muy bien diferenciado de la actividad de los músculos, tendones y articulaciones. Cuando hablamos de correlato subjetivo, nos referimos a la vivencia del propio movimiento.

*** Condiciones.**

Las condiciones fisiológicas son las que personalmente tiene uno para recibir las sensaciones, nos referimos a órganos sensoriales según la corteza cerebral, como por ejemplo, la edad.

Las condiciones físicas se refieren a lo que el medio ambiente ayuda o entorpece mis sensaciones e incluso, los medios de los que disponemos para captar una serie de sensaciones que sin ello no podríamos captar, como por ejemplo, un barco pirata.

Las condiciones psicológicas se refieren a mi propia persona respecto a lo que está viviendo con el entorno, una de ellas es la experiencia previa, otra es la predisposición, que favorece o entorpece nuestras percepciones, otra son las tendencias más o menos consciente, con las que cada uno capta una sensaciones distintas dentro del mismo ambiente o las tendencias inconsciente, donde nuestro inconsciente nos haga percibir algo en la realidad, que para otros puede pasar inadvertido, pero puede ocurrir que la persona consciente no se de cuenta de lo que ha percibido, pero si nuestro inconsciente, a esto se le llama percepción subliminal.

1.2.3. Otros procesos.

⇒ Alucinaciones: son percepciones que tienen algunas personas, en la que no existen ningún objeto y se realiza a través de su imaginación.

⇒ Percepción extrasensorial: para tenerla hace falta tener unas cualidades innatas y las personas que las tienen se les denomina sensitivas, ya que, son capaces de percibir realidades que están vetadas para la mayoría de las personas, las cuales, son :

- *Previsión*: sin saber como captas lo que va a suceder.

- *Telepatía*: nos acordamos de alguien y la otra persona se acuerda de nosotros.

ORGANIZACIÓN PERCEPTUAL

Nuestro cerebro está organizado para captar realidades de una manera determinada y para comprender está forma de percibir, la escuela de la forma nos muestra una serie de leyes perceptivas, que nos ayudan a comprender como todas las personas pueden percibir:

- Ley de proximidad: la proximidad espacial o temporal favorece la percepción de elementos que se dan juntos, como si perteneciesen a un mismo conjunto, formándose una estructura unitaria.

- Ley de semejanza: los estímulos que tienen una semejanza en común tienden a agruparse en estructuras perceptuales dentro del campo visual.

- Ley de la continuidad: los estímulos que tienen contornos continuos representan mejor las configuraciones que los estímulos que tienen contornos discontinuos.

- Ley de la buena figura: cuando estamos percibiendo algo incompleto, sin darnos cuenta, nuestra percepción lo completa.

- Ley de figura fondo: es la más importante. Se manifiesta nuestra verdadera organización perceptual, cuando diferenciamos cada figura del espacio donde está comprendida tal figura.

2. Percepción corporal: dimensiones.

2.1. Idea principal.

La idea principal es que el carácter cambiante de la percepción corporal viene determinado por la situación en la que estamos viviendo, por tanto, hay que distinguir entre central, que no cambia de una situación a otra y periférico, que cambia de una situación a otra.

2.2. Rasgos dinámicos.

Los rasgos dinámicos son:

- Son la percepción de una situación, es decir, la persona tiene percepción de su cuerpo, según la situación ambiental o personal.
- La percepción de nuestro cuerpo es una acción y por eso estamos en constante construcción de las percepciones de nuestro cuerpo.
- La interdependencia entre la estructura del yo y el ambiente donde nos movemos.

2.3. Dimensiones de la percepción corporal.

Hay que distinguir el cuerpo como sujeto y el cuerpo como objeto:

⇒ El cuerpo como sujeto: nos referimos a la percepción que cada uno tiene de su propio cuerpo. El cuerpo es el sujeto que percibe, concretamente dos aspectos:

- *Subjetiva*: la persona se percibe a si misma, concidiendo con la que actúa y con la que a su vez es percibida.
- *Objetiva*: la persona percibe a su cuerpo como un objeto.

Hay que tener en cuenta dos factores que caracterizan la perfección de nuestro cuerpo:

- El cuerpo es el único objeto que simultáneamente se percibe y a la vez forma parte del sujeto que percibe.
- El cuerpo como objeto de percepción, compromete al yo.

La persona desde edad muy temprana empieza a organizar las primeras percepciones de su cuerpo. Cada uno de nosotros cuando percibimos nuestro cuerpo, sobrevaloramos algunas partes del cuerpo, mientras que otras las minimizamos. El grado de temor que una persona adulta experimenta con su cuerpo, está íntimamente relacionado con las vivencias de temor que vivió él en la infancia. Está demostrado que la ansiedad que nosotros vivimos con respecto a nuestro cuerpo en los primeros años de nuestra vida, parece que es la principal causa de la adicción de ciertos comportamientos en nuestra edad adulta, se refiere a los trastornos que tenemos en percepción corporal, los cuales, provocan que no hagamos actividad física. Existe muchos estudios en cuanto a la percepción corporal, como son:

- La ansiedad que uno vive en cuanto a su percepción corporal.

- El desagrado que una persona tiene hacia su cuerpo.
- El agrado y el desagrado está relacionado con el tamaño de nuestro cuerpo.
- La plasticidad sobre nuestro esquema corporal va evolucionando.
- Diferenciación de valores asignados al lado izquierdo y derecho del cuerpo.
- Designación sexual de distintas regiones del cuerpo, como la que se refiere a la parte sensual.

⇒ El cuerpo como objeto: se ve desde dos puntos de vista:

- *Subjetiva*: nos referimos a cuando nosotros percibimos el cuerpo de otra persona, produciéndose un enfrentamiento entre la subjetividad mía y la de la persona que percibo.
- *Objetiva*: es cuando una persona percibe a otra como un objeto, como por ejemplo, un modelo.

En los estudios que se han hecho sobre el cuerpo como objeto, destaca:

- Que las actitudes corporales son el resultado y el reflejo de las relaciones interpersonales y observamos una correlación entre sentimiento de nuestro cuerpo y característica de nuestra personalidad.
- Que las actitudes corporales se desarrollan a partir de las experiencias de socialización.
- Tenemos que tener muy en cuenta los límites de nuestra imagen corporal. Esto significa que cada persona tiene que aprender a delimitar su cuerpo del medio circundante, delimitando su cuerpo del otro.

2.4. Rasgos fundamentales de la relación cuerpo - objeto.

Siempre que existe una percepción de los objetos, hay una referencia personal. También hay que tener en cuenta que cuando nosotros percibimos nuestro cuerpo lo hace en relación al ambiente, por tanto, el rasgo fundamental de esta relación cuerpo - objeto es la constante interacción entre ellos.

2.5. Idea central de la relación cuerpo objeto.

La idea central es que a la persona hay que considerarla en su contexto ambiental y la consecuencia de esta consideración es que la variabilidad de la unidad biológica cuerpo - ambiente, se refleja tanto en la percepción del cuerpo como en la de los objetos. Cuando hablamos de esta unidad biológica, nos referimos a que el ambiente no puede vivir sin nosotros y nosotros sin el ambiente, mientras que la variabilidad es la relación estable que tengo con los objetos.

Esta noción de unidad biológica compuesta por el cuerpo y el ambiente tienen una característica singular y es que existe una separación de polaridad entre ambos elementos, pero sin embargo, estamos hablando de unidad.

Cuando somos adulto, experimentamos al mundo y a nosotros mismo como dos seres diferentes, por tanto, se manifiesta esa polaridad, que cuando somos recién nacidos no existe, porque nos sentimos unidos al mundo.

2.6. El esquema corporal y la imagen corporal.

El esquema corporal es una intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo tanto en estado de reposo como en movimiento. Esta intuición se hace en función de la interrelación de sus partes y también de su relación con el espacio que le rodea. Es una actividad perceptiva, ya que, es la propia percepción de mi cuerpo sobre el ambiente.

El yo corporal es el conjunto de acciones y reacciones de la persona que tienen como misión ajustarse y adaptarse al medio ambiente. La diferencia con el esquema corporal es que este es percepción y el yo corporal es acción. Ambos forman la imagen corporal, que es como percibo mi cuerpo y como actuó en función de esa percepción.

Wallon dice, que el esquema corporal es el resultado y el requisito de una relación ajustada entre la persona y el medio ambiente, e incluso que este esquema corporal no es algo que tenemos en nuestra infancia, ni tampoco una entidad biológica o física, sino que es como vivimos ese aspecto físico. También dice que el problema de la construcción del esquema corporal es de poner en concordancia nuestro cuerpo kinestésico y nuestro cuerpo visual. El niño, la representación que tiene de su cuerpo es un elemento base e indispensable para la construcción de su personalidad, ya que, el niño para construir su cuerpo kinestésico y su cuerpo visual lo hace a partir de los primeros movimientos que el realiza y que forma parte de las reacciones afectivas unidas a sus necesidades. También dice que el esquema corporal es la base indispensable de la actividad práctica y de la actividad consciente.

- La maduración de nuestro sistema nervioso y de la propia acción.
- Medio ambiente y las personas que lo rodean.
- Tonalidad afectiva de esa relación.
- Representación que nos hacemos de nosotros mismos y de los objetos del mundo en relación con nosotros.

3. Percepción espacial y temporal en relación con los ejercicios físicos.

3.1. Percepción espacial.

Es la relación entre las personas y de estas personas con los objetos, que hay dentro de ese espacio. La percepción espacial ha empezado a cobrar mucha importancia, porque a través de ella, se pueden hacer investigaciones relacionadas con la propia persona, conociendo así, el comportamiento motor, que es la expresión de la adaptación de la persona al medio ambiente.

Otro factor importante, es que la percepción espacial influye en el desarrollo de ciertas formas de pensamiento en el niño.

MEDIOS SENSORIALES QUE NOS AYUDAN A CONOCER EL ESPACIO

El espacio se conoce gracias a la visión, al tacto, al sentido kinestésico, al equilibrio, e incluso, en invidentes gracias a la **sensibilidad háptica**, que es una sensación cutánea especial, ya que, es la unión entre el sentido del tacto y el kinestésico.

Piaget nos habla de dos tipos de espacios:

1. Cognitivo: domina hasta los siete años. Se refiere al aspecto figurativo de nuestro conocimiento, apoyándose en las vivencias motrices y en las percepciones inmediatas, por eso este tipo de espacio es muy subjetivo.
2. Intelectual: domina desde los siete años en adelante. Se le llama espacio representativo y se adquiere cuando analizamos los datos inmediatos que obtenemos de las percepciones y elaboramos relaciones especiales más complejas, es decir, cuando no nos fijamos sólo en la estética, sino también en realizar relaciones. Nos ayuda a dominar la objetividad, siendo capaces de relacionarnos con otras cosas.

3.2. Percepción temporal.

En la percepción temporal hay que tener en cuenta dos componentes, uno el *cualitativo*, que es el orden y otro, el *cuantitativo*, que es la duración, los cuales, siempre tienen que estar presentes.

El orden es una actividad que no necesita aprendizaje especial por parte de la persona, porque nos lo imponiendo desde fuera. El orden caracteriza la distribución en el tiempo de sucesos o estímulos sucesivos, por tanto, hay que distinguir entre, el orden de la vida diaria, el cual hemos aprendido a través de la información de los demás y el que se refiere a nuestras propias experiencias, que es aprendido personalmente. La percepción del orden siempre lleva consigo la percepción de una organización en la que los estímulos tienen que ser de la misma naturaleza.

El componente cuantitativo se refiere a la duración, que puede ser:

- Física: es la medida del tiempo representadas en horas, minutos, segundos, es decir, es el intervalo comprendido entre dos estímulos límites o propiamente dicho, la longitud de un estímulo.

- Psíquica: es la *duración percibida*, que está relacionada con la organización. Se da tanto en ilusiones temporales como espaciales. Esta duración, como es algo que la persona vive, pues puede ser diferentes para distintas personas, diferenciando entre duración pensada, que es lo que creo que voy a tardar y la *duración vivida*, que es lo que he tardado realmente.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA VARIACIÓN DE DURACIÓN

1. Edad: a partir de los dieciséis años es cuando empezamos a vivir mejor, porque nos hemos perfeccionado en esa perfección.
2. Actividad: la actividad que realizamos puede ayudarnos o entorpecernos a comprender la duración real de eso que estamos viviendo. Una actividad resulta más atrayente, cuando tiene cierto grado de dificultad, los cuales vamos superando, ya que, cuando la realizamos con mucha facilidad, nos resulta poco atrayente, debido a que es muy monótona, al igual que cuando es muy difícil y no la podemos superar.
3. Característica de la propia persona: son los siguientes:
 - Estados psicofisiológico: cuando tenemos un dolor fuerte, parece que el tiempo no transcurre, pero cuando estamos felices pasa muy rápido.

- *Inteligencia*: a veces este desarrollo perceptivo no lo tenemos bien adquirido, teniendo por tanto problemas para percibir el tiempo.
- *Personalidad*: una persona puede querer abarcar mucho, pero lo abarca muy despacio. El grado de motivación que tiene la persona para realizar esa actividad si estamos muy motivados, será en un tiempo rápido, pero si no estamos motivados será en un tiempo despacio.

4. Percepción de los movimientos al realizar ejercicios físicos.

La percepción y el movimiento son dos actividades distintas, pero que se dan conjuntamente, ya que, cuando hablamos de percepción, implica inmediatamente un movimiento. Nuestras percepciones y movimientos se coordinan recíprocamente y actúan en relación de interdependencia, para poder operar de un modo vitalmente eficaz, frente a las exigencias del medio ambiente.

La percepción del movimiento, contiene los siguientes movimientos:

- Movimiento aparente: se divide en:
 - ⇒ *Movimiento estroboscópico*: es el que percibimos cuando estamos viendo una película, donde los personajes se mueven en el espacio.
 - ⇒ *Movimiento phi*: es el que detectamos en los anuncios luminosos, por ejemplo, un ciclo de bombilla.
- Movimiento real: este movimiento cuando lo percibimos es porque hay un desplazamiento de los objetos en el espacio.

La percepción del movimiento es más compleja de lo que parece, porque esta percepción depende de los objetos y de sus relaciones en nuestro campo visual.

5. Percepciones especializadas en el deporte.

Cuando realizamos deporte hay muchas percepciones:

- ⇒ Percepción del ritmo: el ritmo es toda alternancia regular de los estímulos, que nosotros medimos. Esta percepción está siempre relacionada con nuestras reacciones motrices, esto significa que nosotros no oímos simplemente el ritmo, sino que la persona que escucha el ritmo, solo lo experimentará cuando la está produciendo, porque la está viviendo con su cuerpo. Esta percepción es muy importante dentro de la actividad deportiva, cuyo perfeccionamiento se logra mediante la práctica llevada a cabo en los entrenamientos.

⇒ Percepción de los movimientos: es el reflejo en el tiempo del cambio de los objetos o del cambio de la persona que percibe en el espacio. En cualquier actividad física - deportiva, esta percepción tiene una importancia singular, de tal manera que se necesita una correcta percepción de movimientos en cuanto a los movimientos de los demás y los que yo hago. Hay que tener en cuenta los diferentes aspectos del movimiento, para poder percibir mejor esos movimientos, ya que, estos aspectos nos muestran las particularidades del movimiento. Los aspectos serían:

- *Carácter del movimiento*: flexión, extensión.
- *Formas del movimiento*: rectilíneos, circulares.
- *Amplitud al alcance del movimiento*: si es completo o incompleto.
- *Dirección del movimiento*: derecha, izquierda, arriba y abajo.
- *Duración del movimiento*: prolongados, breves.
- *Velocidad del movimiento*: lentos, rápidos.
- *Aceleración del movimiento*: regulares, suaves, intermitentes.

La percepción de los movimientos la adquirimos a través de nuestros medios sensoriales, que son , el visual, el auditivo, el kinestésico y el equilibrio.

⇒ Percepción relacionada con el deporte: es la diferencia entre comportamiento perceptivo que realizamos en los deportes individuales, donde el campo perceptivo es más simple o en el deporte colectivo, donde el campo perceptivo se multiplica, ya que, no sólo estoy pendiente de mí, sino de otros aspectos.

⇒ Percepción de la situación: toda acción que nosotros realizamos descansa sobre la percepción de una situación. Esta demostrado que la rapidez y el valor de la percepción de la situación del juego, están íntimamente unido a los conocimientos y experiencias del jugador.

⇒ Percepción de la táctica deportiva.

⇒ Percepción de estímulos visuales y auditivos: en esa estimulaciones visuales y auditivas, hay que seleccionar progresivamente, aquellas que son necesarias que las integremos en nuestro juego, al igual que tener una acción ética, para esto hay que tener en cuenta que el campo visual dl jugador tiene que ser lo más amplio posible, ayudándole a que sea capaz de dominar en el terreno de juego

todo su campo visual. Para ello, se tienen que dar unos factores físicos, que mejoran o entorpecen la percepción en el deporte, que son:

- *Iluminación*: campo perfectamente iluminado.
- *Uniforme del equipo*.
- *Sonorización*.
- *El campo debe estar bien delimitado y bien señalizado*.

TEMA 8

PROCESOS COGNITIVOS

1. Atención.

1.1. Conceptos, determinantes y tipos.

- *Concepto*: consiste en el hecho de dirigir nuestra actividad hacia un objeto determinado, dirigir nuestra percepción hacia unos determinados estímulos o unos determinantes motivacionales. Es un proceso limitado en su capacidad.

- *Tipos*: existen de varias clases:

⇒ *Atención involuntaria*: cuando la persona no es responsable de su actitud atencional. La persona se ve atraída por unas fuerzas ajenas a su propia decisión. El estímulo es tan intenso, que atendemos a él, sin haber hecho ningún tipo de disposición para hacerlo. Decide el medio ambiente, esta es la causa.

⇒ *Atención voluntaria*: cuando la persona es libre para determinar su foco de atención. La causa de esta reacción proviene de la propia persona. Las

motivaciones personales es lo que mueve a llevar esa atención. Cuando tenemos conflictos motivacionales, tenemos que elegir donde vamos a llevar nuestra atención.

⇒ *Atención habitual*: está derivada de los hábitos, es decir, de nuestras costumbres, prácticas y por eso, la persona se fija preferentemente en ciertos estímulos y otros, los ignora. Este tipo se puede hacer de forma automática o inconsciente. Se relaciona con las motivaciones.

- *Determinantes*: para la clasificación de determinantes, hay que tener en cuenta el tipo de atención, ya que, unos provienen del medio ambiente y se relacionan con la atención involuntaria. Dentro de ellas hay que distinguir:

⇒ *Los determinantes que atraen nuestra atención (característica)*:

1. **El tamaño relativo**: el pequeño llama la atención sobre el grande.
2. **La intensidad**: cuando uno hace un ruido mayor se nota.
3. **El contraste**: el claro destaca sobre el oscuro.
4. **La posición**.
5. **Movimiento**.
6. **La forma**.
7. **El color**.
8. **La duración**.
9. **La repetición**.

⇒ *Los determinantes que mantienen nuestra atención (caracterís)*:

1. Es necesario que tengan un grado de facilidad para poder percibir ese estímulo y eso se llama **legibilidad**.
2. **Inteligibilidad**: tiene que tener facilidad para ser comprendido el significado de ese estímulo.

⇒ *Los determinantes que se relaciona con la atención voluntaria y la habitual. Se les conoce como determinantes motivacionales, los cuales, provienen de la propia persona. Estos son:*

1. **Las necesidades de la propia persona**: según las necesidades hay unos estímulos u otros. A veces son de carácter físico o fisiológico.
2. **Necesidad de comprensión**: te fijas en las que crees que te van a atender mejor.

⇒ *Los hábitos generales*:

- Se refiere a que si tú estas acostumbrado hacer una actividad, pues tú atención es mejor que otro que no está habituado.

⇒ *Las disposiciones de la persona:*

- Las disposiciones ejercen una gran influencia sobre nuestra propia percepción y también en el transcurso de la actividad. Nuestra disposición determina el estímulo. Dentro de estas disposiciones personales hay que tener en cuenta:

1. **El volumen de atención:** la cantidad de estímulos que una persona puede atender en un momento determinado.
2. **Capacidad de concentración:** hay facilidad o dificultad.
3. **Estabilidad.**
4. **Oscilación.**
5. **Motivaciones inconscientes:** nos hacen atender a estímulos que son incomprensibles para nosotros.

1.2. Concentración y distracción.

Concentrarse es la capacidad de enfocar nuestra atención exclusiva en aquello que me ayuda a realizar lo que estoy haciendo o lo que voy a hacer inmediatamente. La concentración es una atención especial. La concentración contiene dos partes:

- Una se refiere a atender a las señales pertinentes del entorno.
- Mantener el foco atencional.

Esto significa que para que nos podamos concentrar hay que elegir los estímulos necesarios para lo que vayamos a hacer.

La distracción es estar pendiente de cualquier cosa que no nos ayuda a realizar mejor lo que estamos haciendo o lo que vamos a hacer inmediatamente. Está es también una atención que nada tiene que ver con lo que estamos realizando. Hay dos tipos de distracciones:

1. Distracciones externas: se refiere a los estímulos del entorno que nos impiden realizar una determinada actividad o lo hacemos mal. Este tipo de distracción puede ser de cualquier tipo.
2. Distracciones internas: son más fuerte y dominante que los externos, son cualquier tipo de conversación interna negativa. Ej.: el autohabla. Este representa una confusión en nuestro cerebro y nuestro cerebro interviene

en todas las actividades, sobre todo en las que requieren de un aprendizaje. Normalmente este hablar interno negativo, influye en las actividades que estamos aprendiendo y no en las que dominamos. Hay varios tipos de conversaciones internas negativas:

- Los que producen ansiedad.
- *Derrotista*: como siempre me ha ganado no le voy a ganar ahora.
- *Distractoras*: es cuando tengo que ir a entrenar, pero llega otro y te dice que si vas al cine y te distrae.

Estas conversaciones internas negativas generan en nosotros una serie de inquietudes que no reflejan nuestros sentimientos, lo que intentan es controlarse.

1.3. La atención en el área de la actividad físico - deportiva.

Los movimientos que realizan los deportistas y los jugadores están compuestos en su mente de sensaciones e imágenes. *Harris* lo llama pensar con los músculos, y el psicólogo del deporte quiere ayudar al deportista a eliminar todos los pensamientos que interfieren en su rendimiento y lo que hacen es enseñarle a utilizar sus imágenes y sensaciones más que sus pensamientos.

Dentro del mundo del deporte, estar concentrado consiste en tener la atención constante en la tarea que estamos realizando. Hay que tener en cuenta que la actividad del deportista es complicada y hay que atender a distintas cosas y en momentos distintos.

La *concentración* es la focalización de nuestra atención en el rendimiento deportivo tiene una gran importancia. Se ha demostrado que en primer lugar, que existen diferentes tipos de concentraciones, las cuales, pueden aprenderse, perfeccionarse y sacarle el máximo rendimiento en una actividad deportiva.

* **Clases de concentración.**

Nideffer nos abre esta clasificación de la concentración que se basa en dos dimensiones:

1. La dirección: consiste en dirigir la atención hacia dentro o hacia afuera del deportista. Puede ser externa o interna.
2. Amplitud: se refiere a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado. Puede ser amplia o estrecha.

Esto da lugar a cuatro tipos de concentraciones, que da lugar a su vez a cuatro tipos de actividades deportivas:

- a) Concentración amplia - externa: es un tipo de atención que abarca un foco externo y amplio. Ej.: Fútbol.
- b) Concentración estrecha - externa: es un foco de atención más estrecho que dirige toda la energía a una tarea o movimiento. El deportista finaliza la atención en el exterior, pero muy pocos estímulos. Ej.: Tenis.
- c) Concentración amplia - interna: el jugador analiza y mientras tanto, se centra en sus propios pensamientos, en sus vivencias o en sus estados físicos y psíquicos. Por tanto, estamos hablando de una atención interna enfocada en varios aspectos.
- d) Concentración estrecha - interna: para prepararnos los movimientos, hay que focalizar nuestra atención y por tanto, estrechamos nuestra atención y la dirigimos internamente. Este tipo es necesario cuando hacemos un determinado movimiento. Lo hacemos tan rápido que no nos damos ni cuenta.

¿ COMO PODEMOS ADQUIRIR LA CONCENTRACIÓN ?

1) Evitar concentrarnos en la concentración para conseguir buenos resultados. Según *Harris*, el verdadero secreto para conseguir una buena concentración es que ocurra a nivel consciente, porque cuando nosotros estamos intentando concentrarnos en algo es una manera de no concentrarse. Esto es una focalización de la concentración y si no lo hacemos así, forzamos a la atención.

Cuando nosotros intentamos proteger de manera activa la atención, puede ser también forzar, por tanto distraemos la concentración.

La concentración es una destreza psicológica adquirida, en la que se aprende a reaccionar pasivamente y a no distraerse ante estímulos que son irrelevantes.

- 2) Cuando decimos concentración, significa que estamos totalmente aquí y ahora, es decir, estamos en el presente, difícilmente un deportista puede obtener buenos resultados cuando en la competición está pendiente del resultado y de la competición. Todo lo que sea concentrarse en algo que no estás haciendo es una distracción.
- 3) La concentración debe ser en una sola cosa y tratar de mantener positivamente nuestro interés, ya que, en el momento que forzamos algo, impedimos la concentración.

Para aprender a concentrarnos en una sola cosa, se debe realizar a través de la respiración, mediante una inspiración y espiración relajada.

- 4) Cuanto más implicados, más motivado y más sintonizado estemos con lo que estamos haciendo, más fácil nos resulta la concentración. Por eso, cuando tenemos inquietudes hay que dejarlas pasar.

ESTRATEGIAS PARA PODER CONCENTRARNOS

- 1) *Adquirir una buena técnica de respiración*, ya que, a través de ella nos podemos encontrar mejor. El *RAJA YOGA* es la ciencia de la concentración, para ella, la respiración en la concentración es básica para obtener otros conocimientos. Las técnicas sobre la respiración son muy beneficiosas tanto para la mente, como para el cuerpo. Cualquier persona encontrará en esta técnica una eficacia para poder concentrarse, y además a través de ella se puede higienizar nuestro subconsciente, también se desarrolla la perfección y purifica nuestro contenido mental y desarrolla al máximo, la atención mental y relaja nuestro sistema nervioso.
- 2) *Estrategias para poder controlar las distracciones internas*. Una técnica es conseguir una actitud mental apropiada. Existen dos métodos:

2.1. La mejor actitud mental es una combinación de la propia personalidad y las necesidades propias del deporte, que estamos realizando. Hay una serie de rasgos que manifiestan una buena actitud mental, los cuales, son comunes para la mayoría de los deportes. Estos rasgos son:

- a) Confianza en una misma.
- b) El deseo de hacerlo bien o de ganar. El de ganar sirve como motivo de entrenamiento, pero es una mala estrategia si lo utilizamos durante el juego.
- c) Conseguir programas positivos de conversación interna.
- d) Dejar de pensar.
- e) Evitar estar continuamente juzgándonos. Para ello, hay que tener aprender a analizar nuestras acciones, pero de una manera no crítica.

2.2. Utilizar palabras ya contenidas, es decir, utilizar señales verbales y kinestésica, para focalizar la atención y conseguir desencadenar de nuevo la concentración, cuando la hemos perdido.

Estas palabras tienen que enfocar nuestra atención en el presente y la realización nunca sobre el marcador.

2.3. Los psicólogos deben ayudar a los deportistas a adquirir señales, tanto verbales como kinestésicas, para desencadenarle la concentración. Esta estrategia es individual.

- 2.4. Convertir el fracaso en éxito. Cuando un deportista comete un error, tiene que ensayar mentalmente la ejecución de esa misma destreza perfectamente, evitar dar vueltas al error porque le ayuda a eliminar el autojuicio y autoculpa.
- 2.5. El establecimiento de rutinas. Este nos ayudan a organizar el tiempo previo a la ejecución o el tiempo entre distintas fases de esa ejecución, de tal modo que el deportista, con estas rutinas mantiene concentrada su mente para cuando llegue el momento de la actuación. Una de estas rutinas puede ser las respiraciones profundas, el visualizar lo que quiere hacer en el juego siguiente, también repetir palabras que sean claves para él y le ayuden a mantener la concentración.

3) *Estrategias para controlar las distracciones externas.*

- 3.1. Entrenar en presencia de distracciones.
- 3.2. Entrenamiento del control visual: la clave está en asegurar que nuestros ojos no divaguen hacia señales no pertinentes, para ello hay que tener unas técnicas que es mantener los ojos mirando al suelo, centrar nuestra atención en el material y concentrarse en un punto de la pared.

2. Memoria.

2.1. Concepto y mecanismo básicos.

La *memoria* es la capacidad que tenemos para poder repetir una conducta previamente aprendida. Cuando hablamos de conducta, hablamos de todo contenido memorísticos, y por tanto, abarca procesos psicológicos, motores, verbales, etc.

Los mecanismos básicos de la memoria son:

1. Adquisición y fijación de material memorísticos.
2. Retención de ese material, la cual, puede ser voluntaria o involuntaria.
3. La evocación: traer a nuestra mente todo ese contenido, que hemos adquirido y hemos fijarlo.
4. Reconocimiento: es el confortar con una realidad y ver si lo hemos memorizado o no. Es el primer tipo de memoria.
5. La localización espacial y temporal.

2.2. Clases de memoria: memoria motora.

⇒ Teniendo en cuenta la forma de memorizar, existen de dos tipos:

a) La memoria hábito: es cuando memorizamos porque repetimos aquello que estamos teniendo presente, sin ningún tipo de esfuerzo.

b) Memoria recuerdo: se puede dar:

1. *En recuerdos ligados y desligados*: recuerdo que tengo que hacer una cosa porque esta ligado a algo que estoy haciendo ahora mismo, o porque no tiene nada que ver con la actividad que realizo.

2. *En recuerdo localizados y no localizados*: recuerdo lo que hice, pero no se donde.

3. *En recuerdos espontáneos y provocados*: los provocados son cuando nos examinamos, y los espontáneos vienen a la mente sin saber porque.

⇒ Teniendo en cuenta el contenido memorístico, existen de cuatro tipos:

a) Memoria - gráfica: es la que tenemos a través de nuestro sentido, como la visual, olfativa, gustativa, etc.

b) Memoria - lógica: es la de nuestros pensamientos.

c) Memoria - afectiva: es la de los sentimientos.

d) Memoria - motora o motriz: es la memoria que tenemos para realizar nuestros hábitos o cualquier tipo de movimiento. Este tipo de memoria, en el ejercicio físico tiene una gran importancia, porque permite a la persona formarse una representación exacta de la posición del cuerpo y de los movimientos que realiza. Si no tenemos representaciones motoras correctas y concretas, asimiladas por nuestra experiencia personal, y si nuestra memoria no puede apuntarnos nada en este aspecto, entonces careceremos de la posibilidad de actuar correctamente e incluso, de no apreciar de forma correcta los movimientos de los demás.

PECULIARIDADES DE LA MEMORIA MOTORA

1. Está basada en la percepción de los componentes sensitivos y lógicos del movimiento.
2. El recuerdo del movimiento se reproduce a través de nuestra inteligencia, cuya base es la comprensión de los movimientos.
3. Al principio se crea un esquema intelectual del ejercicio de forma general, y después se va haciendo más preciso y se convierte en una clara representación de los movimientos.

4. En esta representación, los elementos visuales están orgánicamente relacionados con los elementos motores y requieren una determinada fuerza, ritmo, velocidad y otras particularidades del movimiento.
5. En un contenido memorístico motor, se recuerda mejor las combinaciones gimnásticas que son aprendidas en su totalidad.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA DESARROLLAR LA MEMORIA MOTORA

1. Tiene que haber una orientación especial de la atención para la ejecución del ejercicio en su conjunto y de los diversos movimientos de lo que se componen, es decir, ser consciente de lo que realizamos.
2. Comprender la estructura de los movimientos de la representación de su estructura interna y la correlación de sus partes.
3. Organización de la repetición de los movimientos para afianzarlos mejor en nuestra memoria.

Cuando estamos aprendiendo un ejercicio físico, la tarea de la repetición consiste en comprobar el acierto de las representaciones motoras, para alcanzar su mayor nitidez y precisión, por tanto, este periodo inicial es para conseguir esas representaciones motoras que tenemos que ir adquiriéndolo.

Cuando tenemos representaciones motoras, la representación se emplea para completar cualquier omisión que hemos podido tener en nuestras imágenes motoras. Cuando nos dedicamos al entrenamiento, la finalidad de la repetición está en afianzar en nuestra memoria la forma ideal del movimiento.

Las representaciones motoras constituyen la base de nuestra memoria motora, son muy importantes en el proceso del aprendizaje motor. Cuando estamos hablando del entrenamiento, lo que tenemos que tener en cuenta es lo que ya hemos asimilado, que se hace con la ayuda de las representaciones motoras.

TEMA 9

PROCESOS COGNITIVOS II

1. Actividad intelectual y actividad física.

La inteligencia es la capacidad general de adaptarse de manera consciente con nuestros pensamientos a las nuevas exigencias y situaciones ofrecidas por la vida, y para ello aplicamos y adaptamos a hechos concretos las nociones generales y abstractas.

La inteligencia normal ha sido clasificada de muchas formas, debido a que se compone de muchos elementos. Las clases de inteligencia:

1. Inteligencia motriz: es la capacidad que tenemos para manipular los objetos. Se basa en hechos reales y presentes.
2. Inteligencia espacial: es la capacidad que tiene la persona para percibir los objetos en el espacio y como se mueve dentro de él.
3. Inteligencia abstracta: es la capacidad de comprender los conceptos y relaciones lógicas, que no se dan en la realidad de forma concreta. Este tipo de inteligencia no se da hasta la preadolescencia.

4. Inteligencia social: es la facilidad que tenemos las personas para entender a los demás. Esta relacionado con la *empatía*, que es la capacidad que tiene la persona para ponerse en la situación del otro. Si hay empatía en nosotros, habrá mejor comprensión entre las personas.

La relación entre la actividad intelectual y la actividad física se manifiesta en el comportamiento motor intencional, porque este comportamiento es uno de los canales expresivos de nuestra inteligencia. Esta relación la empezaron a ver los psicólogos que se dedicaban al estudio del niño, como Piaget, Wallon, quienes vieron:

1. Que las primeras manifestaciones de inteligencia están ligadas al desarrollo psicomotriz del niño. Estas primeras manifestaciones son experiencias sensoriomotoras, donde el niño capta las sensaciones de su cuerpo y realiza unos determinados movimientos que en principio son reflejos pero luego los va cambiando por movimientos más intencionados.

Los tipos de operaciones lógicas de base son preparadas por el cuerpo y se clasifican en:

1. Sucesión temporal: primero viene el alimento y luego la siesta, por lo tanto, el niño capta el orden sin intención de aprenderlo.
 2. Sucesión jerárquica: el niño comprende lo que va de menos a más.
 3. Aprende a reagrupar en clases las diferentes operaciones motrices.
 4. Descubre las relaciones motrices entre las partes de su cuerpo.
2. Que las capacidades sensoriales que tiene la persona son perfeccionadas por la actividad física, habiendo una mejora cualitativa de nuestra inteligencia. Esto se pone de manifiesto porque gracias a nuestra actividad física:
 - Reducimos los tiempos de reacción.
 - Mejora de la discriminación sensorial.
 - Mejora de la sensibilidad kinestésica.
 - Mejora de la atención con amplitud del campo perceptivo.
 - Somos capaces de conseguir una disminución de la distorsión interpretativa de las señales.

2. Imaginación y pensamiento creador.

La *imaginación* es la capacidad que tenemos para manipular imágenes o la capacidad de combinar y recombinar la experiencia pasada de la persona al margen de lo que nos presenta la realidad.

La *imagen* es una respuesta casi perceptual que se produce en ausencia de un estímulo externo o el conocimiento organizado y acumulado que el organismo tiene de sí.

Tenemos que diferenciar entre percepción e imaginación, ya que, ambas trabajan con imágenes, pero la imaginación con imágenes creadas por nosotros, en ausencia de estímulos externos, mientras que la percepción son imágenes captadas en el mundo real. Tanto la imaginación como la percepción, son actividades de nuestro pensamiento e inteligencia. La imaginación contiene una información almacenada en nuestra memoria, mientras que la percepción puede suministrar información nueva simplemente en un examen de la realidad. Las imágenes de la imaginación son más débiles, menos detalladas y menos definidas que la de la percepción. Las imágenes no se corresponden con los objetos actuales reales, muchas veces se hacen combinaciones de imágenes distorsionadas.

La imaginación se puede emplear en diferentes sentidos, de ahí que haya tres tipos de imaginación:

1. Práctica: cualidad particular de las actitudes que se manifiesta cuando unas personas ante un problema lo resuelve de manera original.
2. Lingüístico o verbal: manera que tenemos de actuar con nuestro lenguaje. Cuando utilizamos una originalidad para comunicar por lengua oral o escrita cierta información.
3. Creadora: incluye a las otras dos, y es el sentido tradicional que se tiene de concebir la imaginación, es decir, es la facultad de combinar imágenes en conjuntos o sucesiones que imitan los hechos de la naturaleza, pero no la representa de forma real.

La imaginación creadora implica una ruptura con los hábitos del pensamiento. La experiencia nos muestra día a día, que las personas somos diferentes entre sí, tanto a nivel de pensamiento creativo como en la forma de ese pensamiento adoptado. Estas diferencias que son cualitativas, están relacionada con la personalidad, poniéndose de manifiesto dos aptitudes opuestas:

- a) *Corresponde a la capacidad crítica*: personas que relacionan ante una hipótesis nueva, intentado demostrar que no son válidas.
- b) *Receptividad*: persona que le gusta jugar con las nuevas ideas y especular con sus posibles implicaciones si se llega a demostrar.

Estas dos posturas opuestas tienen sus ventajas e inconvenientes, desde el punto de vista de la creatividad, ya que, el pensamiento creador que es eficaz, depende de un equilibrio armonioso entre las dos aptitudes.

3. Imaginación para y durante la competición.

El hecho de poder recordar experiencias previas, se debe a la imaginación. La visualización a práctica mental es habitual en los atletas, ya que, todos los buenos deportistas han descubierto esa técnica y utilizan la imaginación para mejorar sus conocimientos y para conseguir una mayor eficacia en la ejecución de los movimientos.

Visualizar a través de los ojos de nuestra mente, implica:

1. Contar con un instrumento poderoso, que podemos utilizar para mejorar todo lo que hagamos.
2. Admitir un mayor control sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones y sobre nuestra concentración, integrándolos, para poder conseguir un aumento potencial en cualquier acción que realicemos.

Se hace uso de la imaginación en el deporte, por la importancia que tiene lo que normalmente se dice por “ pensar con los músculos “. Esto nos demuestra que según aprendemos a controlar nuestra imaginación a través de los ojos de la mente, nuestros músculos también adquieren mayor control, de ahí, que los atletas de alto rendimiento utilicen sus aptitudes imaginativas para prepararse con vistas a sus competiciones.

La imaginación a de ser individualizada, aprendiendo a interpretar nuestros propios indicios y utilizar los más efectivos al fin. Con la imaginación mental no se consiguen resultados, para ello necesita un buen entrenamiento y aplicar los conocimientos y estrategias, que se van adquiriendo, a su propia actuación, pero siempre sobre una base regular.

Aplicación de la imaginación de la actividad deportiva:

1. Es utilizada para acelerar la recuperación en un estado de fatiga.
2. Es utilizada para mentalizarse antes de participar en una competición.
3. Es utilizada para mantener la motivación durante la competición o entrenamiento.
4. Es utilizada para reducir la inquietud, angustia y el estrés, acerca de nuestra actuación.
5. Es utilizada para cambiar nuestras creencias, actitudes y los recuerdos de actuaciones anteriores.
6. Es utilizada para generar energía.
7. Es utilizada para aprender a crear imaginación positiva, que es necesaria para actuar de un modo uniforme.

La imaginación mental no implica el que tengamos que soñar despiertos el gran deportista que nos gustaría ser, sino que nos hace ver nuestra realidad, conociendo nuestras posibilidades.

Imaginación y competición

Cuando practicamos mentalmente estamos ensañando nuestra actuación bajo las competiciones competitivas que esperamos y el entorno en que va a tener lugar. A través de la imaginación mental aprendemos estrategias, jugadas y reacciones específicas. Para cualquier suceso que pueda ocurrir durante nuestra actuación, tenemos que valernos de nuestra imaginación mental.

4. Técnicas de control del pensamiento aplicada a la actividad deportiva.

Si nuestras ideas son irracionales, los pensamientos sobre estas ideas son una fuente de problemas bastante importante, como por ejemplo, que esas personas tengan una vida conflictiva y manifiesten inadaptación.

El lenguaje irracional posee consecuencias negativas, que podemos cambiar por autoconversación beneficiosa que repercute en la actividad deportiva.

Identificar nuestro autolenguaje constituye una forma eficaz de conocernos, pero para ello, necesitamos darnos cuenta de como actuamos, de como son nuestros pensamientos y si son inadecuados, ver en que comportamiento inadecuado se traduce.

Técnicas de control

Eliminar pensamientos negativos y cambiarlos por positivos, repercutirá en nuestro comportamiento y en la forma de ver el mundo. Para ello se necesitan una serie de técnicas, como son:

- a) Interrupción del pensamiento: tenemos que lograr detener los pensamientos deteriorantes del comportamiento deportivo. Este es el primer paso para romper el círculo entre pensamiento - sentimiento - comportamiento.

Los pensamientos buenos producen sentimientos de agrado y ello conlleva, un buen comportamiento. La técnica de interrupción es una de las técnicas más eficaces para controlar los pensamientos inadecuados, teniendo varios pasos:

1. *Centrarse en un pensamiento*: empezamos con un pensamiento irracional y nos centramos en él.

2. *Detención del pensamiento*: lo interrumpimos utilizando un desencadenante, poniendo un stop en la mente. La acción de erradicar el pensamiento es en sí, una respuesta que puede ser recompensada con el bienestar psicológico.
 3. *Vaciar la memoria*: el pensamiento desaparece durante un momento, quedando la mente en blanco. Esto se debe hacer sin que haya esfuerzo ni preocupación. Para dominar esta técnica conviene que se practique antes del entrenamiento y una vez dominado, se incorpora a las sesiones del entrenamiento y por último, en las competiciones.
- b) Sustitución de pensamientos negativos por positivos: los pensamientos negativos son más efectivos para destruir cualquier ejecución que requiera un gran nivel de destreza, por tanto, interrumpir los pensamientos negativos es beneficiar, pero es mucho más útil sustituir los negativos por positivos, aunque estos pueden manifestar situaciones personales diferentes.

Cuando tenemos muchos pensamientos negativos, lo mejor es tener una lista y establecer un orden para ir erradicándolo uno a uno. Se pasa de pensamiento, cuando se domina el anterior, lo cual, se consigue identificando los estímulos y situaciones que provocan estos pensamientos y así, evitarlos para impedir pensamientos inadecuados.

- c) Rechazo de ideas irracionales: las ideas irracionales son creencias, costumbres o forma de pensar que tenemos las personas y no podemos dar una justificación real para ello. El primer paso para tratar de eliminarlas es determinar cuales son esas ideas irracionales. El deportista que quiera escapar a estas ideas irracionales que deterioran su rendimiento deben:
1. Identificar su catálogo particular de ideas irracionales sobre el rendimiento.
 2. Tiene que identificar a otros pensamientos convincentes contrario al lenguaje interno, que mantiene sus ideas irracionales y que interfieren en su rendimiento.
 3. La solución pasa por encontrar razones capaces de refutar con éxito los pensamientos irracionales.
 4. Ver la utilidad o inutilidad de ellas.
- d) Técnicas de reenfoque: a veces los pensamientos negativos o irracionales lo son por elegir como válido uno de los enfoques posibles y es que muchas veces no empeñamos en mantener una hipótesis que no funcionan sin buscar un nuevo enfoque.

LISTA DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

1. *Seré el mejor si no cometo errores* (manifestación de perfeccionamiento).
2. *El terror a las críticas*: esto es la creencia de que cuando se critica a alguien o cuando no actúas bien, tienes miedo a la censura.
3. *Cuando empiezo fallando, seguro que seguiré actuando mal*: está intentando predecir acciones futuras sin tener un fundamento objetivo válido.
4. *No se aprende ni se mejora, perdiendo en las competiciones*: manifiesta baja autoestima.
5. *La falta de esfuerzo para agradar a los demás, hará que todos me rechacen*.
6. *Si las cosas no salen como quiero y espero contradecirme*: tenemos que contar con fallar en algo aunque sea fácil y hay que procurar que este no sea algo objetivo.
7. *La autocrítica antes, durante y después de la actuación, ayuda a rendir mejor*.
8. *La falacia de las condiciones ideales*: culpar a otros de nuestros errores.
9. *Generalizaciones a partir de un solo caso*.

Las ideas irracionales tienden a hacernos ejecutar lo que significan y por tanto producir efectos inadecuados, los cuales, eliminamos sustituyéndolos por pensamientos o autoconsejos correctos, poniendo así los medios para asegurar y mejorar el rendimiento deportivo. Necesitamos tener autoconfianza, que es la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada.

TEMA 10

DESARROLLO PERCEPTIVO - COGNITIVO

1. Etapa sensoriomotriz.

Para Piaget, esta etapa va desde que nacemos hasta los 2 años.

CAPACIDADES PERCEPTIVAS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Para saber cuales son las capacidades, hay que examinar el desarrollo de todo el aspecto sensorial, porque lógicamente si estamos limitados sensorialmente, nuestras percepciones serán peores. Estas cualidades perceptivas son:

- Percepción visual: cuando nacemos nuestro sistema visual, está claramente inmaduro en ciertos aspectos, como por ejemplo, la retina, que aunque está bastante desarrollada, su región macular no está bien diferenciada. Esta región está en el centro, es amarillenta y está relacionada con la agudeza visual. También existe una no muy buena *mielinización*, que consiste en la transmisión nerviosa y que en los recién nacidos es más lenta, al igual que la acomodación del cristalino, que no es muy buena, ya que, el recién nacido sólo ve de cerca. En el cuarto mes, la mielinización y la acomodación del cristalino es mucho más eficiente, mientras que para conseguir una buena agudeza visual con la región macular, se necesita un año.

Los niños cuando pueden deambular, obtienen la capacidad para percibir la profundidad.

- Percepción del rostro humano: los niños cuando le presentamos una cara real y otra desordenada, el niño va por la cara real, es decir, aprende la organización perceptiva.
- Percepción auditiva: se desarrollo muy pronto, cuando tienen un año, el desarrollo auditivo es muy bueno.

PERCEPCIÓN DE LOS OBJETOS EN ESPACIO Y TIEMPO

El niño cuando nace percibe todo de manera confusa, porque sus ojos no están todavía desarrollados.

En los primeros meses de vida, se consigue una mejora en la capacidad visual, por eso la percepción de los objetos se va mejorando.

En cuanto al dominio del espacio, el niño va a ir percibiéndolo, dominándolo, en unión a su comportamiento y conocimiento, esto significa que el niño va a reconocer el espacio según lo vaya dominando. Algunos investigadores han distinguidos distintos espacios:

- Bucal o primitivo: es el primer espacio que el niño empieza a dominar. Es el de su boca.
- Próximo o de agarre: es el cuando el niño empieza a coger los objetos, los manipulas, etc.
- Lejano: lo va a aprender según lo domina y lo va a descubrir según se está moviendo dentro de ese espacio. En el primer año de vida, es un espacio poco diferenciado porque el niño aún no tiene mucha capacidad de movimiento.

Cuando el niño empieza a andar, empieza a valorar lo que son las distancias, momento que comprende las dimensiones. La percepción del tiempo se adquiere después de la del espacio. El niño siempre vive en un presente, por eso está percepción del tiempo es muy limitada.

FACTORES SENSORIALES QUE INFLUYEN EN LA PERCEPCIÓN DEL NIÑO EN UN AÑO DE VIDA

El niño percibe una serie de sensaciones, como son las visuales, las táctiles, auditivas y propioceptivas, las cuales, son el equilibrio y el quinesésico.

Esta edad se caracteriza porque hay una cooperación entre el sentido del tacto, que es muy importante y el de la vista. El niño conoce mejor el objeto cuando lo lleva a la boca o lo manipula en la mano, que cuando lo ve.

Otra característica es la motricidad, ya que, el niño empieza a adaptar sus movimientos a las cosas, de ahí, que cuando intenta coger un objeto y no lo consigue es porque no tiene los movimientos coordinados adecuados, pero sí localiza el objeto perfectamente.

El niño poco a poco va a ir separando la realidad según la va experimentando. Él va apercibir cada objeto como si fuese un conjunto, ya que, no tiene la capacidad de percibir las partes de un conjunto.

Esta percepción es una percepción sincrética, que quiere decir que es confusa y abarca para su localización otros periodos de la vida y no sólo del primer año.

La percepción está muy relacionada con la afectividad, ya que, el niño percibe todo lo que está en su pensamiento. El mundo psíquico y el objetivo, no lo diferencia, ya que, sólo percibe lo que afectivamente está relacionado con él.

PERCEPCIÓN CORPORAL

Φ Psicólogos:

- Ajuriaguerra: tiene un libro que se llama psiquiatría infantil, donde dice que las reacciones tonicoemocionales, en esta etapa, son equivalentes en la esfera de la efectividad, a los primitivos reflejos sobre los que Piaget basa los esquemas sensoriomotores en la esfera cognitiva, es decir, que para él esas reacciones son tan importantes como el desarrollo. Dice que el diálogo tónico desempeña una función determinante en la adquisición de la vivencia de nuestro esquema corporal. Wallon, dice que ese esquema corporal es el más importante, porque para él, es el cimiento de la actividad básica y consciente. En la adquisición de este esquema corporal, hay que destacar dos dimensiones:

⇒ *Afectiva*: se refiere a como el niño vive su propio cuerpo.

⇒ *Social*: es la influencia que tienen de los demás, para la vivencia de su cuerpo.

- El psicoanálisis: en cada etapa del desarrollo libidinal, el cuerpo adquiere un significado afectivo nuevo. La integración de cada una de estas experiencias, contribuyen a la elaboración de la imagen corporal. Piaget nos dice, que al comienzo de nuestra vida de lo

único que disponemos, es de nuestra propia acción y los primeros esquemas sensoriomotrices, las aplica a su cuerpo, por eso el cuerpo es tan importante.

IMAGEN CORPORAL EN EL NIÑO EN EL PRIMER AÑO

Los datos que el niño va descubriendo de sí mismo, no se integran en su cuerpo en un primer momento, porque cuando nace él está unido al mundo, no habiendo separación, por tanto, esos elementos que descubren son extraños, al igual de los que lo rodean. Cuando los incluye o necesita para una acción, empieza a tomar conciencia de su cuerpo, formando parte a parte su esquema corporal, que es una suma de órganos heterogéneos, los cuales, va a ir uniendo para conseguir una unidad dinámica y armoniosa, que coordine sus movimientos.

Wallon da una gran importancia a la persona que está con el niño, ya que, esta persona satisface las necesidades orgánicas del esquema corporal, momento en el que aparecen los gestos. De esta manera se pone de concordancia lo que el niño ve y lo que experimenta en su propia percepción. También dice que el niño se relaciona con otras personas antes que con los objetos, siendo precisamente las primeras expresiones de esta relación, las que se encuentran en las relaciones tónico - emocionales.

Desde los primeros meses empieza a organizar su esquema corporal. A los cuatro y cinco meses mira a las manos y después a los pies, mientras que delante del espejo no comprende lo que ve. En el sexto mes, empieza a tomar interés por las diferentes partes de su cuerpo y empieza a descubrir su cuerpo y al jugar con su cuerpo le ayuda a conocerlo. Sobre el octavo mes, cuando está delante del espejo, mira esa imagen y sonríe a los demás. A partir de este momento empieza a comparar imágenes. A los diez meses, se contempla en el espejo y se abraza a la madre, sin saber lo que pasa, e incluso llega a tocar el espejo, mientras que al año ya sabe señalar sus propias partes del cuerpo.

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA SEGÚN PIAGET

En el estudio sensoriomotriz, Piaget nos habla de seis niveles de desarrollo:

- Reflejos o ejercicios de reflejos: dura el primer mes de vida y se caracterizan por reacciones innatas que suelen ser reflejas ante unos estímulos.
- Reacciones circulares primarias: dura desde el primer mes al cuarto mes. Se llaman circulares, porque se repiten una y otra vez y primarias, porque están centradas en sí misma. Un ejemplo sería, cuando un niño toca un objeto y vuelve a tocarlo, siendo este el nivel de las primeras adaptaciones adquiridas, ya que, empieza a tener sus primeros hábitos.
- Reacciones circulares secundarias: dura desde el cuarto al octavo mes. Se llaman secundarias, porque buscan un resultado exterior. Aquí empieza a manifestarse claramente,

la coordinación entre visión y actividad prensil. También es cuando el niño manifiesta intencionalidad.

- Coordinación de los esquemas secundarios y su aplicación a situaciones nuevas: dura desde los ocho hasta los doce meses. Los movimientos de los que dispone el niño en este periodo, los dispone como si fuesen móviles, es decir, los convierte en medio para conseguir un determinado fin. Este comportamiento dice Piaget, que es una manifestación inteligente humana, porque es capaz de separar los medios de los fines. Todas las funciones adaptativas en este primer año, están relacionadas con la percepción y la motricidad. El comportamiento del niño es de estímulo - respuesta, que es el mecanismo más simple que existe para ir adaptándose al medio ambiente. El niño va teniendo capacidad adaptativa distinta según se va desarrollando, cosa de no depende del aprendizaje, sino que se debe a la maduración, la cual, consigue una unión perfecta entre unión y movimiento.

- Reacción circular terciaria: de 12 a 18 meses. Se buscan nuevas experiencias y se inicia una nueva forma de aprender, basada en el ensayo y en el error, consiguiendo con este método explorar los potenciales que tiene un objeto.

- Invencción de nuevos medios por combinación mental: de 18 a 24 meses. Es el puente entre la etapa sensoriomotriz y preoperacional. El niño adquiere dos aspectos que manifiestan la actividad mental, como son la invención y la representación.

A partir de ahora el niño es capaz de representarse el mundo exterior, debido a que las representaciones se basan ahora en las imágenes motoras imitativas. En cuanto a la invención, consiste en la combinación de esquemas sensoriomotrices representativas, que dan lugar a soluciones nuevas para problemas nuevos que se le presenta.

Este nivel es lo que manifiesta que el niño empieza a imaginar lo que le ayuda a tener capacidad memorística, concepción y luego abstracción, habiendo separación entre percepción y representación.

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA

Φ Atención.

La atención en el niño es difusa, donde el factor emocional es determinante, aunque en el primer año de vida es muy escasa. En la etapa preescolar y escolar, el desarrollo de la atención está relacionada con la intelectualidad. En un principio, la atención se apoya en los contenidos sensibles y poco a poco, se va a ir adaptando a los anexos ideológicos.

El adulto debe trabajar con máximo cuidado la formación de la atención del niño, ya que, se da en él sin que nadie le de incidencias hasta la maduración, pero luego si que hay que ayudarle.

En el primer año de vida, es una atención mínima basada en lo que capta a través de sus sentidos y que están relacionados afectivamente con nosotros. La atención del niño es muy corta, fluctúa mucho, ya que, se puede distraer fácilmente.

Φ Memoria.

1. Aspectos generales.

Partimos de un aspecto esencial, que es que además del reconocimiento, la memoria requiere una separación de la percepción y las representaciones, por tanto, para que se de la memoria tiene que haber representaciones, que son las ideas que tenemos en nuestra mente.

La memoria tenemos que transformarlas en un proceso volitivo. Hay que querer retener voluntariamente el contenido.

Transformación de una memoria basada en los sentidos a una memoria lógica que está condicionada por el pensamiento abstracto.

2. Desarrollo de distintos tipos de memoria.

Primeramente se desarrolla la memoria motriz, porque lo que primero tenemos son movimientos, luego la memoria gráfica, la auditiva, la táctil y por último, la afectiva.

Estos 5 tipos de memoria, se desarrollan casi a la vez, porque la percepción siempre va unida al movimiento. El desarrollo de la memoria está unida a la afectividad.

3. Tipo de memoria en el primer año de vida.

El tipo de memoria que se da es la del reconocimiento, ya que no tiene capacidad para memorizar pero si para reconocer esos contenidos sensibles que él ha reconocido previamente mediante imágenes, por eso, para que haya reconocimiento, éste tiene que ir unido a la percepción.

PERIODO PREESCOLAR

Este periodo abarca desde el final del primer año hasta el final del 5. En este periodo se diferencian dos partes muy concretas:

** Primer año hasta tercer año.*

En este periodo va ir perfeccionando sus capacidades motoras, sus destrezas, amplía su el campo perceptivo, y por tanto, la percepción del mundo va a ser mayor, afectando directamente a la forma que tiene de percibir las cosas e incluso la percepción del espacio y el tiempo. La perfección sigue siendo sincrética (confusa) porque percibe muchas cosas que las consideras aislada sin relacionarla con un todo. Tiene una percepción global, es decir, no permite el detalle de una cosa, ya que, primero percibe el objeto grande, luego el pequeño y a lo mejor lo intenta unir. Por eso los juguetes suelen ser grandes y con muchos colores.

En cuanto a percepción del espacio va a ir conquistándolo porque empieza a realizar actividades motrices dentro de un espacio, lo que hace que se vaya adaptando mejor el medio ambiente. Estas adaptaciones se dan cuando hay maduración para realizar aprendizajes.

La percepción del tiempo es muy elemental porque empieza a saber lo que va antes y después.

** Desde el cuarto año al final del quinto.*

A partir de los cuatro años la percepción se va a ir separando del sentimiento, ya que va a ser una percepción más intelectual. Las cosas no las percibimos unidas a otras (yuxtaposición), sino que va atener otras percepciones, como:

- El niño empieza a comprender semejanzas y diferencias de los objetos y las personas.
- También empieza a comprender el concepto de número y las relaciones numéricas entre los objetos.
- El niño empieza a comprender la ordenación en el tiempo, viéndose su comprensión a través de la utilización de adverbios de forma adecuada.
- La percepción del espacio, lo percibe en tanto que hay objeto en ese espacio.
- El niño empieza a comprender la relación causa - efecto, la cual, se debe ir demostrando.

IMAGEN CORPORAL DENTRO DE LA ETAPA PREESCOLAR

A los 3 años, empieza a reconocer su cuerpo como un objeto y lo manifiesta hablando de él en primera persona. El mundo perceptivo sigue estando dividido en parcelas y la unidad de su persona se manifiesta por relaciones tónico - posturales y actividades motrices coordinadas.

El comportamiento se realiza en el niño por la influencia de los estímulos, cuya fuente principal es su madre. A través de esta experiencia de su actividad, se descubre como una persona, conquistando su unidad personal a través de su experiencia vivida. En este proceso de identificación vamos a experimentar con nuestro cuerpo, nuestra actividad y la de los demás.

Este concepto de unidad corporal tiene un significado fundamental para llegar a la conquista de la imagen corporal, la cual, se consigue a los 3 años junto a la identidad personal.

Esta imagen corporal tiene una base afectiva y otra sensoriomotriz y a través de esta estructuración, se va a contribuir a una mejor percepción del espacio, porque se separa de objetos y del tiempo, porque percibe en sí mismo lo que es antes y lo que es después.

A partir de la imagen del espejo, se va a efectuar la imagen corporal en dos planos, uno es el imaginativo y otro es el perceptivo. Estos dos planos ponen en marcha las distintas funciones del organismo, pero todas ellas ligadas al desarrollo de nuestra corteza cerebral.

La función de interiorización que aparece a los 3 años, hace posible que el niño retorne sobre sí mismo y con ello comienza la etapa narcisista, donde la percepción es rudimentaria, porque aún no ha comprendido bien las relaciones reales que existen entre las cosas y las imágenes que tiene de sí mismo, no las diferencia bien de las fantásticas.

Este tipo de percepción rudimentaria hace que la percepción del tiempo y el espacio sean incompleta.

2. Etapa preoperacional.

Es una etapa que dura desde los 2 a los 7 años y cuyas características suelen ser:

- Pensamiento egocéntrico, donde eres el centro de lo que te rodea, y sincrético.
- Realismo intelectual sin razonamiento: el niño trabaja intelectualmente sobre su realidad.

- Intrincación afectiva e intelectual: todo lo que entra en su mundo intelectual tiene una relación afectiva.

NIVEL SIMBÓLICO DESDE LOS 2 A LOS 4 AÑOS

En este nivel, el niño no está limitado a las interrelaciones directas con el medio ambiente. Ya puede manipular símbolos que representa el ambiente, como por ejemplo, el bolso de la madre manifiesta la idea de su presencia.

Aparece la función simbólica, que consiste en separar los significantes y significados, los significantes son las palabras que representan a significados, que son objetos. Los símbolos imágenes son un conjunto de acciones, objetos y hechos que se relacionan entre sí de manera personal.

El niño es capaz de interiorizar los esquemas de acción y realiza representaciones sin ayuda sensorial, ya que, ha interiorizado anteriormente por imitación esa representación. También se da el preconcepto, es decir, el niño va a comprender lo que es una silla, indiferentemente de las sillas que conozca. Esto nos demuestra que puede reflexionar sobre su comportamiento.

NIVEL DE REGULACIONES SIMPLES

Este nivel va desde los 4 a los 5 años. Aquí, la persona es capaz de agrupar los objetos para formar clases, de acuerdo con sus propias percepciones de semejanza, por eso, se le llama un *razonamiento analógico*. Otra característica es la gran fantasía que se desarrolla en esta edad, de tal manera que es cuando mayor fantasía hay, por eso, la acción educativa tiene que servir de apoyo a la persona, para hacerla pasar de un mundo mágico a uno objetivo, donde ejercite la imaginación creadora.

CARACTERÍSTICAS DE PENSAMIENTO PREOPERACIONAL

1. Concreción: en este periodo tomamos los símbolos por hechos completos. El niño sólo funciona con lo concreto y presente.
2. Estados y transformaciones: tenemos incapacidad para comprender la continuidad de las cosas. No capta la capacidad que tienen los objetos de transformarse (agua - hielo).
3. Irreversibilidad: es un pensamiento irreversible, ya que, estamos capacitados para ir hacia delante, pero no podemos volar hacia atrás.
4. Egocéntrico: sólo le interesa lo que tiene una relación con él. Según Baldwil, se debe a una incapacidad que tenemos para distinguir los datos subjetivos del yo de los datos objetivos de lo real.

NIVEL DE REGULACIONES ARTICULADAS

Este nivel se desarrolla entre los 5 y 7 años. Se da la etapa escolar y significa el puente de transición entre la etapa preescolar y la escolar. La persona es capaz de organizar la función representativa de formas mentales semirreversibles. También empieza a realizar definiciones de formas concretas que están relacionadas con el uso de la persona, con el material de que se compone o es simplemente, una descripción.

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA EN LA ETAPA PREOPERACIONAL

1. Atención.

Al rededor del año y medio, cuando un adulto da orden verbal al niño, éste es capaz de atender y responder a esa orden, pero cuando el niño tiene entre un año y medio y los 2 años, le damos órdenes donde tiene que hacer una actividad, éste la hace hasta que se cansa o hasta que le decimos basta.

En el periodo de los 2 a los 3 años, su capacidad de atención va en aumento pero su distracción se produce con facilidad, pero entre los 4 y los 6 años, esa distracción va disminuyendo e incluso, a los 5 años tiene una muy buena capacidad de concentración.

2. Memoria.

La imagen, recuerdo sin percepción, no se da en los primeros años de vida, sino a partir de los 12 meses, donde el niño va a retener lo que ve, debido a que asocia la percepción de un determinado objeto con su representación, habiendo por tanto correspondencia entre lo que percibe y lo que representa.

De los 12 a los 24 meses, se va ampliando la cantidad de objetos que va conociendo y reteniendo. El periodo de la latencia va a aumentar, siendo esto muy importante para el desarrollo de la memoria. También es capaz de reconocer a personas y a objetos que le son familiares y además, este reconocimiento lo hacen aún pasando varias semanas.

A los 2 años, es capaz de reconocer impresiones que no han sido muy repetidas y a veces impresiones únicas, siempre y cuando estén relacionada afectivamente con él. El periodo de latencia va aumentando, de tal manera que es capaz de reconocer a personas y objetos relacionadas con él, después de pasar más de un mes sin verle. A los 3 años, reconoce al cabo de un año y va aumentando el periodo de latencia.

En esta etapa preescolar va apareciendo de manera eventual la retención de memoria intencionada. La actividad memorística es espontánea, porque el niño no se propone finalidad, ya que, se impone el retener de la mejor manera posible, como sería a través de juego, porque es lo que atrae su atención y va a permitirle concentrarse mejor. También aparece la memoria histórica, que son recuerdos de experiencia propia.

3. Etapa de operaciones concretas.

Esta etapa abarca hasta los 10 u 11 años.

DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN

En esta etapa aparece una percepción nueva, que es la percepción analítica, cuya características son:

- El niño empieza a distinguir con mayor claridad los objetos de un conjunto, como independiente uno de otros.
 - El niño empieza a tener una percepción muy detallada de los objetos.
 - La percepción analítica se va separando de la afectividad y esto hace que las percepciones sean más objetivas y por tanto, más exacta.
 - Predominio de la percepción de la forma sobre el color.
 - Comprensión racional del espacio: el niño va percibiendo el espacio desligándolo de su propio cuerpo y por tanto, ese espacio va siendo más objetivo.
 - El tiempo adquiere una unidad constante en la que van transcurriendo diferentes acontecimientos.
- Por tanto, estamos en una etapa donde se manifiesta una gran objetividad.

PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL

Se consigue una representación mental de su propio cuerpo. Esta imagen corporal se desdobra en dos:

1. Se refiere a un esquema postural: imagen estética.
2. Se refiere a un esquema de acción: imagen dinámica.

La imagen corporal pasa ya a lo que se llama la esfera perceptiva - cognitiva, ya que, no es sólo lo que percibo sino que se une también los conocimientos que tengo del cuerpo. Estos conocimientos los he conseguido a través de experiencias sensorioafectivas de la etapa anterior.

1. Se refiere al esquema postural. Partiendo del esquema postural consciente, a partir de los nueve años, podemos hacer relajación voluntaria y también conseguimos un control de nuestra tensión, sin que se produzcan alteraciones en nuestra postura inicial. Con

respecto a la mímica, empieza a controlarla y esa mímica es espontánea, con un tipo de reacciones emocionales primarias, que pasan a ser una expresión espontánea más socializada.

2. Se refiere al esquema de acción. En el esquema de acción hay una adquisición importante que se refiere a nuestro cuerpo y es que en esta etapa podemos colocar de forma momentánea y voluntariamente nuestro cuerpo como un objeto, a esto le llama Piaget, descentración, que significa, que nuestro cuerpo deja de ser el centro absoluto desde donde se organiza todo lo demás. Esta descentración hace posible que veamos el mundo desde distintos puntos de vista y por eso, las referencias que voy adquiriendo son personales y además, de otras personas, siendo éste el factor principal de la objetividad.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PENSAMIENTO

En este periodo realizamos representaciones de realidades en la mente. El sistema cognitivo es mucho más evolucionado que en la etapa anterior y nos permite manipular y organizar el mundo que nos rodea. Se empieza a perseguir como predomina cada vez más el realismo sobre el subjetivismo, debido a que al niño ya no le interesa el mundo de la fantasía.

Este realismo se apoya en :

1. Percepción analítica.
2. El niño tiene mayor capacidad para observar.
3. Empieza a disponer de actitud crítica frente al mundo que hasta ahora no tenía.

Aparece en este periodo el razonamiento, la cual, manifiesta que vamos despojándonos del subjetivismo y egocentrismo que teníamos hasta ahora. La lógica que utilizamos es concreta, porque sigue dependiendo de nuestras percepciones y de lo que podemos manipular.

En esta edad la persona es capaz de captar la invariabilidad de la cantidad. Decimos que a través de esta invariabilidad consigue conservar las cantidades, aunque cambien las formas. Otra adquisición importante es la capacidad que tenemos para captar simultáneamente diferentes aspectos de los objetos. Ahora podemos relacionar, ponderar y ordenar los distintos estados de las cosas, al igual que somos capaces de poder captar los diferentes pasos que se siguen para resolver un problema.

ACTIVIDADES MENTALES QUE PODEMOS REALIZAR EN ESTE PERIODO

Las operaciones concretas son un sistema organizado de acciones mentales internas, que nos permiten realizar las siguientes actividades:

1. Ya tenemos capacidad para comprender y formar conceptos de los objetos y además, adquirimos la capacidad para poder prever soluciones a los problemas.

Caracteres de concepto que podemos crear:

- En este periodo hay cierto matiz subjetivo en los conceptos, ya que están fundidos con nuestras propias vivencias y experiencias prácticas.
 - Son intuitivos, es decir, que se definen los conceptos valiéndonos de los rasgos sensitivos.
 - Los niños definen los conceptos dando ejemplos o describiéndonos los objetos.
 - Estas definiciones intentan contar lo que el objeto o sujeto hace o para que se usa.
 - Los conceptos se interpretan de manera dinámica y funcional.
2. Conseguimos comprender las relaciones entre los objetos. Para explicar la relación causa - efecto, los niños hasta los 6 o 7 años, utilizaban explicaciones mágicas, las cuales, favorecen a su falta de crítica, pero a partir de los 8 años empieza a utilizar explicaciones de tipo científica e incluso, utiliza de manera adecuada la conjunción porque. El porque consta de 3 interpretaciones distintas:
 - Porque causal: se cayó porque resbalo. Lo utiliza de manera correcta un 80 % de los niños de 8 años.
 - Porque psicológico: cuando un niño da un porque en función de la vivencia psicológica. Lo utiliza de manera correcta un 60% de los niños de 8 años.
 - Porque lógico: lo utilizan de manera correcta un 40% de los niños de 8 años.
 3. Operaciones lógico - matemáticas: como tenemos capacidades mentales mejores podemos hacer más operaciones, como:
 - Clasificación: agrupar los objetos en clase.
 - Ordenación: podemos relacionar los objetos dentro de una serie.
 - Sustitución: pueden usar diferentes formas para conseguir un mismo resultado.
 - Comprende las relaciones simétricas.
 - Consigue un sistema de enumeración más completa.
 4. Relación de operaciones físicas: el niño en esta etapa consigue la noción de materia. Empieza a comprender el peso y luego a los 11 años, trabaja con volúmenes.

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA EN EL PERIODO DE OPERACIONES CONCRETAS

1. Atención.

Se desarrolla tanto la atención involuntaria como la voluntaria, aunque en mayor medida la voluntaria. Este desarrollo es consecuencia de la ampliación de los intereses del niño y de su estudio sistemático. El niño en este periodo es capaz voluntariamente de atender a algo en un tiempo determinado, pero tiene que evitar continuamente la distracción.

2. Memoria.

En el periodo anterior el niño tenía una memoria autobiográfica, histórica, cuyo desarrollo dependía de los padres a través de recordar las experiencias que han vivido juntos, haciendo una conversación de tipo constructiva para que el niño participe en la conversación con el padre, aunque la dirija el padre.

El rendimiento memorístico es mayor que en la etapa anterior, teniendo por tanto un mayor contenido memorístico. Las características cuantitativas del contenido memorístico son:

- Aumento progresivo de la memoria.
- Gracias a este mayor contenido, se recuerda un mayor número de datos.

Mientras que las características cualitativas del contenido memorístico son:

- Mejoramiento general y decisivos para la estabilización de la retentiva.
- Incremento en la reproducción, tanto en hechos recientes como en remotos. Este incremento se refiere a figuras y palabras.
- La retentiva aumenta sobre todo para contenidos visuales, pero para los auditivos parece que hay una disminución.

TEMA 11

PROCESOS AFECTIVOS I

1. Motivación.

1.1. Concepto y clases.

El significado etimológico de la motivación es la tendencia a actuar. Es una condición de la conducta humana, ya que se ve como un estado interno de necesidad.

Lagache dice que la motivación es un estado de atención que pone en funcionamiento el organismo, hasta que se reduce ese estado de atención y se ha recobrado el equilibrio.

Le Bouch dice que es carácter biológico de necesidad, que se manifiesta cuando sobreviene un desequilibrio entre el organismo y el ambiente.

La motivación y la necesidad a veces pueden coincidir como desencadenante de un determinado comportamiento o tensión, que se tiende a satisfacer, superando una necesidad, con lo que se consigue el éxito.

Cuando obtenemos un éxito, se llama motivación de logro. La motivación es un producto de procesos cognitivo y afectivos.

* Clases de motivación:

Las motivaciones en cuanto a su origen según Maslow se dividen en:

1. Motivaciones biológicas o primarias: son todas las necesidades que tenemos que cubrir para sobrevivir. Ej.: comer.
2. Motivaciones sociales o secundarias: las que nos crea la propia sociedad. Ej.: el dinero.

Para Maslow, las secundarias aparecen cuando están cubiertas las primarias.

Las motivaciones en cuanto a su nivel consciente, según el psicoanálisis se divide en :

1. Motivaciones conscientes: cuando conozco esa motivación y se porque lo hago.
2. Motivaciones inconsciente: no nos damos cuenta de que tenemos esa motivación, pero lo hacemos.

Las motivaciones en cuanto a su orientación pueden ser:

1. Primarias o intrínsecas: radica en la propia conducta.
2. Secundarias o extrínsecas: cuando hacemos una actividad porque vamos a tener una gratificación externa.

1.2. Activadores de la conducta.

1. Motivos.

Los motivos son el objeto de la motivación. La diferencia entre ellos es que la motivación es la acción y el motivo es el objeto.

Cuando hablamos de motivos, hablamos de la necesidad que tengo de hacer algo, pero sin embargo no lo hago, mientras que motivación existe cuando hay algo que hacemos.

El motivo se le considera también como una fuerza interna, ya que, es un deseo que acompaña a la persona durante toda su vida. Los motivos se adquieren, se aprenden y se empiezan a formar en la primera etapa del desarrollo, momento en el cual se pueden distinguir entre motivos positivos y motivos negativos:

- *M. Positivos*: son aquellos que nos provocan una esperanza de éxito, la tendencia al logro.

- *M. Negativos*: cuando realizamos algo por temer al fracaso.

2. Estímulo.

Es un incitador de la conducta que viene del exterior, provocándonos una determinada respuesta en relación con una situación momentánea.

3. Incentivo.

Lo que conseguimos a través de una determinada conducta, es decir, la recompensa.

RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y MOTIVO

Los motivos son las relaciones que tenemos para realizar algo, es decir, son características relativamente estable que nos inducen a iniciar unas determinadas actividades. Uno de esos motivos es el rendimiento.

La motivación es lo que se refiere a la acción. Se relaciona con el estado del organismo, porque es el organismo al que se le considera responsable de realizar un determinado comportamiento en un momento preciso. Tal estado del organismo es normalmente una consecuencia de combinar los factores internos con los externos, es decir, combinar los intereses personales con los intereses de la situación que estamos viviendo. Cuando los motivos se realizan se convierten en motivación.

La motivación de un deportista depende del rendimiento de la reputación de sus oponentes y del interés que el público demuestra.

2. Motivación en el área de la actividad física y del deporte.

2.1. Definición y teorías.

La *definición de motivación* es el conjunto de una serie de variables sociales, individuales y ambientales, que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia y el rendimiento.

Las teorías de la motivación en la actividad física y del deporte son:

a) Teoría de la autoeficacia (Bandura).

Esta teoría es la que más se utiliza en el campo deportivo y nos dice que la autoeficacia es la convicción que una persona tiene para realizar con éxito las conductas necesarias para conseguir un resultado determinado. Esta autoeficacia se diferencia de la habilidad personal , porque aquí se tiene en cuenta la evaluación que cada persona hace con respecto a su habilidad personal. La investigación en este terreno, se ha centrado en:

- Métodos usados para mejorar esa autoeficacia.
- En la relación entre autoeficacia y rendimiento.

Cuando hablamos de deporte competitivo, la eficacia no es un predictor bueno, pero en cuanto en la realización del ejercicio físico o la rehabilitación, la autoeficacia predice de manera consistente la persistencia en la actividad.

b) Teoría de la percepción subjetiva de capacidad (Harter).

Para él la percepción de la capacidad es un motivo multidimensional, porque abarca áreas cognitivas, físicas y sociales.

El éxito y el fracaso son evaluados por los demás. Cuando tenemos la capacidad de percibirnos capaces y satisfechos derivados del propio éxito, se incrementa la tendencia al logro, pero si nos percibimos con una incompetencia o insatisfacción se produce ansiedad y una disminución de la tendencia al logro.

c) Teoría de objetivos motivacionales (Maerh - Nicholls).

En esta teoría incorporan a la motivación deportiva el significado que la conducta tiene para el sujeto. Una persona que tiene ese comportamiento puede deberse a que esta motivado para ello y además, porque tiene la distintas percepciones de los objetivos adecuados.

Esta teoría adopta un enfoque intencional del comportamiento, porque se asume que las acciones de las personas representan intentos racionales de alcanzar unos determinados objetivos. Por tanto, los elementos críticos que determinan la conducta de logro de los deportistas son:

- Sus objetivos.
- Las demandas situacionales.
- Su percepción de habilidad en la actividad específica.

El éxito no se define desde fuera sino más desde dentro.

2.2. Motivaciones primarias al deporte.

El juego se relaciona con la infancia, ya que, el juego no tiene edad y se puede realizar en cualquiera de las etapas de la vida. Si hablamos desde el punto de vista biológico, a través del juego liberamos energía y además, conseguimos que nos ayude para nuestro propio desarrollo, crecimiento y maduración nerviosa. Una de las cosas que debilitan las motivaciones primarias, son las recompensas externas.

2.3. Objetivos motivacionales.

Hay dos objetos motivacionales que destacan de los demás:

- 1) *Aprendizaje*: el deportista se pone como meta, aprender dicho deporte para ser bueno. Esto indica persistencia y que el deportista tiene confianza en su capacidad para mejorar y disfrutar con ese deporte.
- 2) *Predominio personal*: el deportista lo que tiene en su mente es destacar por encima de los demás. Este tipo de objetivo tiene un problema muy grande y es que se abandona muy pronto.

Estos objetivos se refuerzan mediante el medio ambiente, quien los puede favorecer o entorpecer. Ames nos dice: que cuando trabajamos con deportistas en un clima de competición, estamos reforzando el objetivo de predominio personal, puesto que ponemos de manifiesto que el éxito o fracaso se debe a la habilidad personal, sin embargo, en un clima de colaboración se valora la actitud y se pone como sobresaliente el esfuerzo que cada uno hace.

En el clima de competición, se recompensa la habilidad y el resultado, mientras que en el clima de cooperación se recompensa la habilidad y el esfuerzo.

ÉXITO DEPORTIVO

1. Hay que tener en cuenta que éxito deportivo es una vivencia interna, por lo tanto, no lo podemos definir desde fuera, ya que, es un criterio subjetivo.

El éxito deportivo tiene que ir acompañado de un cierto grado de ansiedad, que tiene que estar nivelado, porque si sobrepasa no es eficaz para el deportista. A medida que el deportista mejora sus marcas, sus motivaciones aumentan y este asume la responsabilidad de no defraudar a nadie ni a si mismo. También puede ocurrir que los deportistas en unos segundos de fallecimiento, se hundan por completo, perdiendo el control emocional. Para que esto no ocurra se debe ser constante en el entrenamiento, con respecto al control emocional.

2.4. Técnicas para incrementar la motivación en los deportistas.

Weinberg: sus técnicas se basan en la motivación intrínseca, la cual a de aumentar a través de:

1. Asegurarse de que todos los deportistas tienen la oportunidad de experimentar el éxito en alguna ocasión.
2. Hay que incrementar la percepción de control en los deportistas, haciéndole partícipe en las decisiones y dándoles responsabilidades.
3. Hay que utilizar el refuerzo positivo y aprobar siempre que sea posible lo que está haciendo.
4. Establecer una serie de objetivos que son alcanzables fácilmente, pero que requieren un esfuerzo.
5. Asegurar una variedad en el programa de entrenamiento.

Yukelson: se basa en la motivación de los equipos, para ello utiliza:

1. Facilitar la comunicación entre todos los miembros del equipo.
2. Fomentar el orgullo de pertenecer a dicho equipo.
3. Establecer una serie de normas que son comunes para todos.
4. La valoración de las contribuciones individuales.

Rejeski y Keneey: se basa en la rehabilitación y en el ejercicio físico:

1. Educar a la persona para conocer los objetivos que lleva consigo el realizar actividad física, estableciendo una actividad positiva ante ella.
2. Tener en cuenta otros objetivos alcanzables, a través del programa de la actividad física, además de la forma física.
3. Contraatacar todas aquellas expectativas negativas que sobre la actividad física.
4. Ampliar la influencia social, favoreciendo la interacción entre los que participan en esa actividad con las personas o familiares que la acompañan.
5. Crear experiencias positivas del ejercicio físico.
6. Utilizar el autoesfuerzo y el autoriesgo para mantener la conductas deseadas.

7. Establecer objetivos inmediatos y lejanos. Ambos deben ser asequibles y graduables, a través del proceso de interacción de la persona.
8. Proporcionar información clara y abundante sobre los resultados y procesos obtenidos.

TEMA 12

PROCESOS AFECTIVOS II

1. Procesos emocionales.

1.1. Concepto y bases fisiológicas de la emoción.

⇒ Concepto de emoción:

La vida afectiva tiene una parte grata y otra ingrata. En la vida afectiva destaca el aspecto de la emoción. La emoción lleva consigo una conmoción corporal. Rompe de forma pasajera y violenta el equilibrio psicológico de la persona.

Dentro de la vida afectiva, otro aspecto importante son los sentimientos, que son fáciles de diferenciar de las emociones, porque los sentimientos suelen ser difusos, duraderos y con intensidad moderada. Puede ocurrir que tengamos sentimientos de los que no somos conscientes.

La emoción es una vivencia de nuestro estado subjetivo, que surge en nuestra interacción con el ambiente. La emoción es subjetiva, pues siempre expresa la actitud

personal positiva o negativa de la persona, hacia una realidad exterior. Esto no excluye que la emoción también pueda expresar estados internos de la persona que experimentamos al interactuar con el medio ambiente. La influencia de unos u otros, puede provocar sentimientos de satisfacción o insatisfacción. El carácter de estas vivencias depende de:

- De las influencias externas objetivas.
- De las particularidades individuales: cualidades de la personalidad, al estado del propio organismo, de como son sus necesidades o deseos...

Las emociones tienen una base fisiológica. Se manifiestan fácilmente al exterior mediante cambios corporales. Durante las emociones, los procesos nerviosos de exaltación o inhibición se difunden a los centros vegetativos, lo que provoca diversos cambios en la actividad mental del organismo. Las emociones pueden ser:

- Innatas.
- Aprendidas.

Hay emociones que todos tenemos como el llanto, la risa, ... Estas emociones comunes tienen carácter complejo, ya que cada persona manifiesta matices diferentes en esas emociones. Son emociones innatas, pero no son estereotipadas.

Las reacciones a las emociones innatas son inseparable de las adquiridas, por eso la diferenciación es casi imposible. Las emociones pueden aparecer por estímulos externos e internos.

⇒ Bases fisiológicas de la emoción:

Las estructuras fisiológicas que intervienen en las emociones, están constituidas por el sistema nervioso autónomo (S.N.A.) o vegetativo. Este consta a su vez de dos sistemas:

1. Simpático: Cuando actúa su actividad dirige a la persona hacia la resolución de sus problemas relacionados con el mundo externo. Es activo, ya que, provoca actividad. Están cargado de armonizar las funciones vegetativas internas con la actividad externa, especialmente en situaciones de emergencia.
2. Parasimpático: Esta dedicado a los procesos anabólicos del crecimiento, de la defensa y de la conservación. Cuando actúa la persona se retrae de sus problemas externos y puede pasar a una vida vegetativa.

En la creación de las emociones también intervienen :

- *Hipotálamo:* Coordina todos los impulsos que provocan expresiones emocionales.
- *Sistema Límpico:* Cumple la función del llamado cerebro visceral, porque a través de la actividad de este sistema, podemos expresar nuestras emociones somáticamente.

PARTES DEL CUERPO AFECTADAS POR LAS EMOCIONES

- ⊕ Corazón: se puede llegar al paro cardiaco en caso extremos.
- ⊕ Procesos respiratorios: nos provocan alteraciones respiratorias.
- ⊕ Procesos digestivos: funcionamiento anómalo de los intestinos.
- ⊕ Glándulas de secreción externa: sudores, lagrimas, mocos.
- ⊕ Glándulas endocrinas: secreción de adrenalina.
- ⊕ Alteraciones reflectoras de la tonicidad: grado de tensión de los órganos.

1.2. Diferentes procesos emocionales en la actividad física y deportiva.

La actividad físico - deportiva desencadena emociones fuertes e intensas. No podemos pensar en el deporte sin tener en cuenta las emociones que provoca, así como las que suscita el deporte competitivo que se vive por participantes, observadores y espectadores. Esta riqueza emocional es la que es capaz de atraer a millones de persona. Estos procesos emocionales pueden tener una influencia positiva o negativa en la actividad de nuestro organismo y en el comportamiento del mismo.

COMO SE EXPRESAN LAS EMOCIONES EN LA ACTIVIDAD FISICO - DEPORTIVA

Existen tres maneras de expresión:

1. Vivencia emocional: como el deportista vive el resultado final de derrota o victoria.
2. Comportamiento emocional: el deportista realiza acciones agresivas contra su adversario o abraza a su compañero.
3. Modificaciones fisiológicas en el cuerpo: el deportista tiembla ante una competición muy dura o como consecuencia de una acción equivocada.

VARIEDAD DE EMOCIONES EN LA ACTIVIDAD FISICO - DEPORTIVA

1. Emociones producidas por cambios importantes que se originan en el organismo durante la práctica del deporte. La elevada actividad muscular va acompañada de estados especiales de euforia, optimismo, decaimiento, desgana

2. Emociones relacionadas con un nivel elevado de perfeccionamiento en la realización de ejercicios físicos técnicamente complicado y peligrosos. Estas emociones están vinculadas a la capacidad del deportista. El deportista sabe que debe hacer importantes esfuerzos para la superación de todas las dificultades. Es aquí donde el deportista manifiesta un rasgo característico de su carácter. Cuando el deportista realiza con éxito esa tarea deportiva que requiere grandes esfuerzos, se acrecienta ante los demás y ante sí mismo. También ocurre lo contrario. Cuando la experiencia y el dominio de la técnica deportiva se puede superar el aspecto negativo.
3. Emociones relacionadas con el desolvimiento de la lucha deportiva durante las competiciones. Se caracteriza por una gran excitación. El deportista, durante la competición, siente dentro de sí, una fuerza mucho mayor que en otros momentos. Sus procesos psicológicos están agudizados. El deportista manifiesta una capacidad para reaccionar de manera rápida y enérgica.
4. Emociones relacionadas con la percepción del ritmo, la belleza de las formas y otros aspectos que caracterizan la perfección de la ejecución de los ejercicios físicos. Están implican a los observadores y espectadores.
5. Emociones relacionadas con la percepción del medio externo donde transcurre la práctica deportiva. Aquí nos referimos a competiciones de gran solemnidad como los juegos olímpicos, con mucho público y muy interesado. Todas estas vivencias crean en el deportista un estado emocional elevado. Todas estas cosas provocan un éxito deportivo a veces ni pensado.
6. Los sentimientos morales son un poderoso estímulo en la movilización de todas las fuerzas para superar todas las dificultades. Estos sentimientos morales se refieren a los vínculos con todo el colectivo deportivo, la responsabilidad que se tiene ante ese colectivo.

PROCESOS EMOCIONALES

⇒ La frustración: es la situación más o menos duradera en la que, un acontecimiento obstaculiza o impide la satisfacción de nuestras necesidades o deseos. La necesidad o deseo es una tensión que turba el equilibrio de nuestro organismo y existe una solución. Esa solución es satisfacer la necesidad de manera directa, indirecta e substitutiva.

⇒ Clases de frustración:

1. Frustración de dilatación: cuando hay un obstáculo que impide satisfacer mi necesidad o deseo. Intento que desaparezca el obstáculo.
2. Frustración de impedimento: cuando tenemos una necesidad y algo me impide satisfacerla . No ha sido posible superarlo.

3. Frustración de satisfacción: por ejemplo cuando un equipo triunfa.
4. Frustraciones ambientales: cuando queremos satisfacer una necesidad y el ambiente me lo impide.
5. Frustración personal: cuando tenemos deseo de obtener un éxito y somos nosotros los que impedimos la obtención de ese éxito.
6. Frustración por conflicto: cuando queremos obtener algo pero nos han puesto dos cosas que queremos y no sabemos elegir.

EFECTOS DE LA FRUSTRACIÓN

- * Positivos: cuando la frustración nos lleva a aprender nuevas conductas.
- * Negativos: cuando la frustración provoca rigidez y empobrecimiento del comportamiento.
- * Ansiedad.
- * Agresividad destructiva.

Rosenzweig: es importante obtener un grado de tolerancia a la frustración sin fracasar nuestro ajuste psicofisiológico.

En el deporte, para reforzar el grado de tolerancia a la frustración es aconsejable:

- Valorar la capacidad de adaptación.
- Exaltar la deportividad.
- Efectuar una preparación psicológica completa para poder prever cualquier catástrofe.

MECANISMO DE DEFENSA CONTRA LA FRUSTRACIÓN

Son una serie de medios de los que disponemos para disminuir la frustración y lograr de forma indirecta satisfacer la necesidad. La mayoría de estos mecanismos son inconscientes:

- Anulación: cuando hacemos algo y lo ignoramos como si nunca lo hubiéramos realizado. Esta anulación manifiesta comportamientos contradictorios.
- Compensación: cuando tenemos a suplir deficiencias reales o imaginarias.
- Identificación: cuando una persona quiere hacer las cosas que hacen otras personas imitando sus comportamientos.
- Regresión: cuando volvemos a modelos de comportamiento que hemos hecho anteriormente porque nos parecen más gratificante.

- Racionalización: cuando intentamos justificar algún tipo de comportamiento que no logramos realizar.
- Represión: suele ser la base de otros mecanismos de defensa. Es un efecto de superyo. Consiste en rechazar y olvidar de manera involuntaria y automática pensamientos e impulsos que son insoportables para nuestra conciencia.
- Proyección: tiene dos manifestaciones:
 - 1- Cuando culpamos a otras personas de nuestros fallos.
 - 2- Cuando vemos en otras personas nuestros propios defectos.
- Sublimación: es una elevación y purificación de impulsos instintivos inaceptables personal y socialmente hablando.

OTROS PROCESOS EMOCIONALES: ANSIEDAD Y ESTRES

⇒ *Ansiedad*.

Existen tres fuentes que la provocan:

1. *Porque existe una sobrecarga de estímulos*: esta sobrecarga nos provoca una vivencia de angustia y de ansiedad.
2. *Influencia cognitiva o inadecuada interpretación cognitiva*: cuando no conocemos una determinada situación y nos provoca ansiedad.
3. *Carencia de respuesta adecuada a la situación que estamos viviendo*: el móvil es el pensar que no sabemos dar respuesta a esa situación.

La ansiedad es una forma especial de miedo, donde los estímulos pueden ser imaginarios e inexplicables para el propio individuo.

Angustia: es sinónimo de ansiedad. Se refiere a la manifestaciones corporales de nuestra ansiedad.

Miedo: es la respuesta a una situación amenazante de manera inmediata.

Fobia: es un miedo irracional hacia algo.

⇒ *Estrés.*

El estrés es una vivencia de ansiedad. Es un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda física o psíquica y la capacidad de respuesta en las que, el fracaso de no poder satisfacer esa demanda tiene consecuencias bastante importantes.

Existen unas fases en la que se manifiesta el estrés:

1. Demanda del ambiente: física o psíquica. Cuando somos presionados para hacer algo.
2. Percepción de esas demandas: una misma demanda puede causar distintos efectos dependiendo de la persona.
3. Respuesta de estrés: es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación.
4. Consecuencias en nuestra conducta: nos referimos a la conducta renal de la persona estresada.

El estrés provoca comportamientos negativos, impidiendo una concentración y un rendimiento adecuado ante la situación.

2. Agresividad: distintos aspectos.

La agresividad es una dinámica biológica que existe en la mayoría de los seres vivos, y por tanto, no es bueno su crecimiento en la persona. Cuando se reprime la agresividad, se está prohibiendo cualquier acción ligada al desarrollo del yo.

La agresividad es la base del intento de afirmarnos como persona. Nos ayuda a descubrir nuestra propia identidad. Es una variable importante dentro de los procesos emotivos. A veces resulta difícil, el poder educar a la persona en este aspecto porque choca con la agresividad de los demás, y a veces ésta agresividad puede ser manipulada y transformada en agresión.

La agresividad se presenta en la persona como el resultado de un complicado proceso de interacción entre aspectos innatos y aspectos aprendido en nuestra relación con los demás.

Los estados emocionales, las actitudes, el comportamiento relacionado con la dimensión agresiva pueden dar lugar a las distintas manifestaciones de la agresividad, porque esa potencialidad instintiva de agresividad que tenemos, se caracteriza, por su extremada plasticidad.

ASPECTOS DE LA AGRESIVIDAD

1. Agonismo.

2. Agresión:

2.1. Hostilidad.

2.2. Destructividad.

1. Agonismo.

Es la manifestación madura constructiva y creativa de la agresividad. Es una agresividad orientada a la autorealización de la persona. Esa agresividad hace que el ser humano se libere de la pasividad. El agonismo es una exigencia espontánea que tiene la persona de medirse con la naturaleza y con sí mismo, y pretende superarse, que es lo que le da transitividad y valor.

2. Agresión.

Es la actividad que realizamos para hacer daño a alguien, tiene dos manifestaciones:

2.1. Hostilidad: se manifiesta a través de esquemas agresivos propios de la infancia. Otra manifestación es el insuficiente desarrollo e integración del yo. Otra manifestación sería una reacción ante una frustración. La reacción agresiva ante la frustración tiene diferentes intensidades, hay mayor intensidad cuando los índices de frustración de la persona son mínimos, y por tanto no lo soportan.

2.2. Destructividad: se ponen de manifiesto comportamientos regresivos y muy deformados de lo que es la agresividad. Son estados psicopatológicos.

Estos aspectos se desarrollan en función a unas variables:

1. La educación del niño y la relación con el padre: si lo educamos atacándole y echándole en cara lo que hace mal, le estamos provocando la agresión. Si lo educamos como es y lo aceptamos como es, le dirigimos hacia el agonismo.

2. Procesos de formación de la agresividad: la personalidad se va a desarrollar en función a la educación.

3. La influencia del ambiente: también repercute mucho en el desarrollo hacia la agresión o hacia el agonismo.

CLASIFICACIÓN DE LA AGRESIVIDAD

⇒ *Según el punto de vista etológico*:

- Agresividad intraespecífica: es aquella que existe entre los miembros de una misma especie. Se dan en casi todos los vertebrados.
- Agresividad interespecífica: está dirigida hacia especies diferentes. Su finalidad es garantizar la supervivencia del individuo y de la especie.

⇒ *Según la repercusión social*:

- Agresividad sana: está socializada. Permite a la persona enfrentarse a las dificultades que le plantea la vida y lo hace de forma audaz y con coraje. Se refiere a la autorealización.
- Agresividad Nueva o agresión: tiene como finalidad dañar a alguien. Está relacionada con la frustración.

TIPOS DE AGRESIÓN

1. Agresión hostil: consiste en hacer daño físico o psíquico a la persona.
2. Agresión instrumental: busca un objetivo que no es agresivo.
3. Agresión directa: cuando agredimos al que nos ha provocado nuestra frustración.
4. Agresión transferida: cuando agredimos a una persona o un objeto que no es causante de nuestra frustración.
5. Autoagresión directa: cuando nos sentimos culpables de nuestra frustración y nos autoagredimos.
6. Autoagresión transferida: nos autoagredimos porque no somos capaces de enfrentarnos a una situación frustrante.

1.2. Teorías psicológicas sobre la conducta agresiva.

Las diferentes teorías que aportan los siguientes autores son:

⇒ *Lorenz*: La agresión es una conducta innata. Es una conducta interna que nace en los centros nerviosos del instinto, y cuando se han acumulado tiene que salir fuera para que desaparezca mediante la realización del acto instintivo.

⇒ *Dollard*: La agresión es la resultante de una frustración.

⇒ *Scott*: La agresión es algo que adquirimos en nuestra relación con los demás. No hay pruebas fisiológicas que muestren que el impulso de agresividad espontáneo surja dentro de nuestro cuerpo. Ese deseo de lucha nace en nuestra relación con el medio.

⇒ *Bandura*: La agresión es algo que se aprende. Cuando somos agresivos es porque hemos vivido en una sociedad agresiva.

2.2 Investigaciones sobre deporte y agresión.

El deporte tiene una manifestación clara en lo que es el agonismo. A veces hay controversias sobre la ética de la competición atlética.

La actividad físico - deportiva, en primer lugar, integra la agresividad en el sistema del yo, de manera productiva, creativa, adaptativa y autorealizadora. Ve la agresividad como algo positivo que necesita la persona para su autorealización.

En segundo lugar, se utiliza la carga agresiva dentro de los modelos agonísticos que llevan a una liberación de energía libre de agresión.

El deporte se presenta como una de las pocas actividades humanas en las que el deseo agresivo pueden ser liberado completamente. Si puede ser liberado, podemos manifestar nuestra agresividad sin necesidad de reprimirla.

CONDUCTA AGRESIVA DE LOS DEPORTISTA

⇒ Deporte de combate: la agresión es intrínseca. El deporte lleva en sí la agresión.

⇒ Deportes de contacto: se permiten algunas formas de agresión.

⇒ Deporte sin contacto: al no haber contacto, es mucho más difícil que haya comportamiento de agresión hacia el jugador.

Las conductas agresivas e los espectadores nacen como fruto de la frustración hacia un resultado adverso.

ORIENTACIÓN PRÁCTICA PARA DISMINUIR LA AGRESIÓN

1. Hay que saber reconocer cuando es más probable que se produzca la agresión y poner los medios para evitarla.

2. Enseñar a los deportistas como manejar esas situaciones más o menos conflictivas y ver cuales son las conductas más apropiadas para resolver esa situación y cuales son las acciones agresivas inadecuadas para evitarlas y modificarlas.

PREGUNTAS DE EXAMENES

TEMA 1

1. ¿ Quién realizó el estudio de la psicología ?.

R- Aristóteles, en el pensamiento griego.

2. ¿ Quién establece la diferencia entre psicología y filosofía ?

R- Wundt.

3. ¿ Quién crea el primer laboratorio de psicología ?.

R- Wundt, en Alemania.

4. El objeto actual de la psicología es...

R- Es el estudio de la conducta humana, animal y también es el estudio de los comportamientos de los organismos, la conducta y los procesos mentales.

5. Los requisitos de la conducta para ser objeto de la psicología son...

R- Primero es que la conducta es observada por varios observadores, segundo es que se le realiza un observación repetida y por último, la conducta es estudiada de ,manera objetiva.

6. Los objetivos básicos de la psicología son ...

- R- 1. Descripción.
2. Explicación.
3. Predicción.
4. Control.

7. Las dimensiones de la conducta son...

- R- 1. Cognitiva.
2. Biológica.
3. Evolutiva.
4. Social.

8. Conducta objetiva, subjetiva, consciente, inconsciente, activa, pasiva, positiva, negativa...

- R- 1.- *Objetiva*: comportamiento que ven los demás y tú mismo.
- *Subjetiva*: comportamiento que no ven los demás pero si tú mismo.
2.- *Consciente*: conducta que nos damos cuenta que la estamos realizando.
- *Inconsciente*: conducta que no nos damos cuenta que la estamos realizando.
3.- *Positiva*: comportamiento que realizamos.
- *Negativa*: comportamiento que dejamos de realizar.
4.- *Pasivo*: cuando los demás deciden nuestro propio comportamiento.
- *Activo*: cuando nosotros decidimos nuestro propio comportamiento.

9. Característica del fenómeno psíquico.

- R- 1. Vinculado con un individuo.
2. Relacionado con un objeto.

10. ¿ Qué dice Wundt ?.

R- Estructuralismo. Estudio de la mente y de la conciencia.

11. ¿ Qué dice Watson y Skinner ?.

R- Funcionalismo. Estudio de la conducta.

12. ¿ Qué dice Carr y Dewey ?.

R- Conductismo. Es la adaptación de la conducta al medio.

13. ¿ Qué dice Koffka ?.

R- Psicología de la forma. Estudio de la perfección.

14. ¿ Qué dice Freud ?.

R- Psicoanálisis. Estudios de las motivaciones y relaciones sexuales desajustadas.

15. Métodos psicológicos y áreas actuales.

1. R- Modelo psícodinámico o psicoanalítico: seguidora de la escuela de Freud, para este modelo la conducta está determinada por pulsiones (impulsos internos que nos provocan actuar) biológicas y sociales. Determinista.
2. Modelo conductista: representado por Skinner, para está corriente las causas de la conducta están en el medio ambiente más que en la propia persona. Determinista.
3. Modelo cognoscitiva: creada por Piaget, esta corriente reconoce la existencia de unos procesos mentales, y además le interesan las experiencias únicas que tiene cada persona. Individualista.
4. Modelo humanista: se desarrolla en Norte América, representado por Rogers. Según ellos el potencial humano es lo más importante para el desarrollo de cada persona y conseguir está, llegar a su plenitud. Este tipo de psicología da una fuerza extraordinaria a la propia persona, la cual, elige entre desarrollarse o deteriorarse.
5. Modelo biológico: este modelo nos ayuda a comprender que el cuerpo y la mente están unidos y son los que provocan la creación de fenómenos psíquico (emociones). Para este modelo la herencia es fundamental, ya que la persona actúa como un todo.

Áreas: 1. Observación.

2. Método clínico: - Biografía.

- Estudio de documentos.

- Psicoanalista.

3. Método introspectivo.

4. Método hipotético - deductivo.

- Correlacional

- Experimental

16. ¿ Qué es la variable independiente ?.

R- Es el factor experimental que se manipula.

17. ¿ Qué es la variable dependiente ?.

R- Es la respuesta que dan el grupo experimental cuando se le somete la variable independiente.

18. ¿ Qué es el grupo experimental ?.

R- Es un grupo de personas, elegidas al azar, que se le somete la variable independiente.

19. ¿ Qué es el grupo de control ?.

R- Es grupo de personas igual que el experimental que no se le somete la variable independiente.

20. ¿ Qué son las psicologías aplicadas ?.

R- - **Psicología educativa:** estudia el comportamiento referido al aprendizaje y a la enseñanza en el ámbito escolar.

- **Psicología del trabajo o industrial:** estudia el comportamiento humano dentro del ámbito laboral, seleccionando los psicólogos el personal.

- **Psicología clínica:** estudia los problemas de comportamiento que tiene las personas.

- **Psicología del deporte:** estudia el comportamiento del deportista, antes, durante y después de la competición, y el comportamiento de las personas relacionadas con el deportista, como por ejemplo, el entrenador, la familia, etc.

- **Psicología judicial y comunicativa.**

TEMA 2

1. ¿ Cuando se inicia los estudios de la psicología del deporte ?

R- 1890, con Tripplet.

2. ¿ Donde y cuando se realiza el primer congreso de la psicología del deporte ?.

R- 1965 por Antonelli en Roma.

3. ¿ En qué década tiene mayor evolución la psicología del deporte ?.

R- En los ochenta.

4. ¿ Cuando se le considera a la psicología del deporte disciplina académica ?.

R- En los 60 en USA.

5. ¿ Objetivos de la psicología del deporte en 1972 ?.

R- El primer objetivo de la psicología del deporte era el estudio del comportamientos de las personas que realizaban deporte de tipo lúdico con fines competitivos.

6. ¿ En qué ámbitos estudia Cagigal la psicología del deporte ?.

R- Tanto en el ámbito competitivo, como educativo, recreativo y lúdico.

7. ¿ Definición de la psicología del deporte ?.

R- Es la ciencia que estudia a la persona y su comportamiento en el contexto de la actividad física y del deporte.

8. ¿ Qué ciencias están vinculadas a la psicología del deporte ?.

R- La pedagogía, la medicina, la historia y la educación física.

9. Procesos antes de la realización deportiva.

R- 1. Motivación.

2. Actividad sensorial y perceptiva.

3. Actividad cognitiva.

4. Previsivo.

5. Preparación de la vivencia emocional.

10. Funciones de la psicología del deporte.

R- 1. Investigación.

2. Aprendizaje y enseñanza.

3. Asesoramiento.

4. Asistencia o clínico.

11. ¿ Que proporciona la actividad deportiva ?.

R- 1. Una mejor salud corporal.

2. Poder controlar la voluntad.

3. Una concentración de la mente que llega a la eficacia.

4. Un desarrollo del individuo.

5. Un nivel más alto de calidad de vida.

TEMA 3

1. ¿ Qué es la psicología evolutiva ?.

R- Es la ciencia que estudia el comportamiento humano a lo largo de todo nuestro ciclo vital, es decir, desde que nos engendra hasta que morimos.

2. Factores de la psicología evolutiva.

R- 1. Factores pedagógicos, evolucionista y laborales.

3. ¿ Quién originó el estudio de la psicología ?.

R- Preyer en 1882.

4. ¿ Quienes crearon el primer test inicial ?.

R- Henri y Simon.

5. ¿ Qué es crecimiento ?.

R- Es el aumento cuantitativo de nuestro cuerpo o de cualquier parte del mismo.

6. ¿ Qué es maduración ?.

R- Es todo lo que nosotros tenemos y desarrollamos sin ningún tipo de influencia externa, manifestándose a través del comportamiento humano.

7. ¿ Qué es aprendizaje ?.

R- Es lo que adquirimos a través de nuestra experiencia, siendo así, el cambio permanente de comportamiento producido como consecuencia de la práctica del ejercicio.

8. ¿ Qué es desarrollo ?.

R- Es la fuerza centrífuga interna que va desde dentro hacia el exterior, llevando implícita la idea de cambio y con la necesidad de estímulos externos que les ayuden a su desarrollo.

9. Define actividad filogénica y ontogenia.

R - Actividades filogenética: son aquellas actividades indispensables para la vida de una persona normal y donde la influencia externa no influye en el aprendizaje. Estas actividades, cuando tenemos un grado de maduración adecuado, las realizamos sin que nos enseñen, sólo con la observación e imitación, lo adquirimos. Ej. : Sentarnos.

Actividades ontogénicas: son aquellas actividades no indispensables para la vida normal de la persona. En estas actividades, el ejercicio y el aprendizaje, son esenciales para aquellas personas que la quieran realizar.

10. Rasgos de la psicología evolutiva.

R- 1. Diferenciación.

2. Integración.

3. Proceso de transacción.

4. Plasticidad.

5. Totalidad.

6. Sistema abierto de energía.

7. Estadios sucesivos.

11. ¿ Qué es la interacción ?.

R- Es la relación entre la persona, el ambiente y la libertad.

12. ¿ Qué es la libertad ?.

R- Es la capacidad que tiene la persona para elegir desde que nace aunque sea de manera inconsciente.

13. ¿ Qué es la herencia ?.

R- Es la información genética que está en nuestros genes.

TEMA 4

1. ¿ Qué es la teoría monista y dualista ?.

R-

1- Teoría dualista: está formada por *Platón*, que dice que hay acción recíproca entre el alma y el cuerpo pero que ambas se encuentran separadas, sin formar una unidad, y por *Descartes*, quien distingue dos sustancias en la persona, una la sustancia pensante (mente) y otra, la extensa (cuerpo).

2- Teoría monista: está formada por *materialistas*, que dicen que sólo hay una realidad que es la materia y *los idealistas*, que dicen que sólo hay una realidad que es la mental, donde las cosas sólo existen en la medida en que son percibidas.

2. ¿ Qué es el músculo ?.

R- Es el elemento que lleva a cabo el movimiento, que unido al nervio forman la unidad anatómica de la motricidad. Está constituido por miofibrillas.

3. ¿ Qué es la actividad motriz tónica ?.

R- Actividad motriz tónica: es la verdadera base donde se elaboran las actividades motrices tónicas, las cuales, dependen de la fijación de una determinada actitud. Esta actividad nos sirve para mantener al músculo con una cierta tensión, manteniéndolo en equilibrio para un determinado momento producir movimiento.

4. ¿ Qué es la actividad motriz clónica ?.

R- Actividad motriz clónica: Se produce siempre que haya movimiento. Su unidad motriz es el conjunto constituido por la neurona motora medular y por sus correspondientes.

5. ¿ Qué es la actividad motriz cinética ?.

R- Actividad motriz cinética: en todo movimiento participan dos tipos de sistemas:

- a) Piramidal: se ponen en movimiento para realizar movimientos voluntarios. Funciona a los 10 meses y en el cerebro, posee una zona muy pequeño y muy localizada.
- b) Extrapiramidal: se pone en marcha cuando hacemos movimientos involuntarios. Funciona al nacer y en el cerebro, posee una zona muy grande y muy poca localizada.

6. Ejemplo de sistema piramidal y extrapiramidal.

- R- 1. Levantar la pierna.
2. Levantar la cabeza de un bebe.

7. ¿ Cual es la organización funcional del cerebro ?.

R- Organización funcional del cerebro: según Lurián, existen 3 unidades funcionales en nuestro cerebro que participan en cualquier actividad mental que realiza la persona:

- a) Primera unidad funcional: regula el tono cortical y está ubicada en las zonas superiores e inferiores del tronco cerebral y sobretodo, en la formación reticular. Se relaciona con el tono muscular.
- b) Segunda unidad funcional: obtiene, procesa y almacena la información y está ubicada en la parte posterior del cerebro. Se relaciona con la síntesis aferente, es decir, de la información que recibimos del exterior.
- c) Tercera unidad funcional: programa, regula y verifica la actividad mental y está ubicada en el lóbulo frontal. Se relaciona con la organización eferente del movimiento.

8. Tipos de movimientos.

- R- 1. M. E. Espontáneo.
2. M. E. Intencionada.
3. M. E. Voluntario.
4. M. E. Auténtico.

9. ¿ Qué es el movimiento de tipo adaptativo ?.

R- Es el movimiento que realizamos con el fin de crear un equilibrio entre el organismo y el medio ambiente, es el equilibrio hemostático.

10. ¿ Qué es el movimiento de tipo específico ?.

R- Es el movimiento que realizamos cuando tenemos mucha energía, con el fin de liberar esa energía acumulada.

11. ¿ Qué es la plasticidad ?.

R- Es la capacidad que tenemos para aprender y modificar nuestros aprendizajes.

12. ¿ Carácter social del movimiento ?.

R- Nos manifiesta dos aspectos del movimiento: expresividad y transitividad.

13. ¿ Qué es la expresividad ?.

R- Son los movimientos que realizamos con nuestro cuerpo, para expresar algo de nuestro interior o para emitir un determinado mensaje.

14. ¿ Qué es la transitividad ?.

R- Son los movimientos que realizamos en el medio ambiente, para modificar algo del exterior.

15. ¿ Qué son las zonas de asociación ?

R- Es el determinante principal que proporciona el desarrollo intelectual de la persona, proporcionando capacidad para aprender comprender. Gracias a las zonas de asociación existen gran variedad de comportamiento.

16. La transitividad es una características del ...

R- del carácter social.

17. Clases del movimiento.

R- 1. Reflejos.
2. Voluntarios.
3. Espontáneos.
4. Automáticos.

18. Principales formas del movimientos.

- R- 1. Locomoción.
2. Lenguaje.
3. Laboral.
4. Lúdico.
5. Expresivo.
6. Posición.

TEMA 5

1. Acción para Rubenstein y Raun.

R- *Rubenstein* define la acción, como un hacer dirigido hacia un determinado objetivo, el cual, está orientado a solucionar problemas. Este comportamiento humano se realiza de manera consciente. Para Rubenstein, la acción es la unidad fundamental de la psicología.

Raun define la acción humana, como una actividad dirigida a un objetivo, cuyos motivos objetivos y consecuencia, se realiza de manera consciente en la persona. Para él, la acción no es todo comportamiento humano, sino es el comportamiento consciente, ya que, en esta acción se pueden hallar todos los elementos que constituyen la psicología. Para Raun, en la acción se manifiesta:

- La acción es un esfuerzo por parte de la persona que lo realiza (comportamiento).
- En la acción humana se dan procesos cognitivos y motrices y además, procesos perceptivos, sensoriales, imaginativos y memorísticos.
- La actividad de la acción va acompañada de sentimientos y emociones, y se realiza mediante una ejecución de nuestra voluntad.
- La acción que realicemos, manifestará siempre nuestra personalidad.

2. Rasgos esenciales de la acción.

- R- 1. Intencionalidad.
2. Respuesta a una situación.
3. Respuesta a una actividad psicosomática.
4. Carácter de forma.
5. Esbozo del movimiento.

3. Fases de la acción.

- R- 1. Orientación.
2. Impulso.
3. Realización.
4. Resultado.

4. Formas existentes de acción.

R-

La actividad humana la podemos realizar de varias formas:

- *Según el contenido*, es decir, el punto de partida de las acciones, existen:

- 1) Acciones instintivas: son las que tienen una base biológica y van encadenadas con la supervivencia del individuo. Son estereotipadas, lo que quiere decir, que todos los individuos de la misma especie, la realizan de igual manera.
- 2) Acciones experienciales: se basan en nuestras experiencias pasadas, por lo tanto, deben de ser aprendidas.
- 3) Acciones consciente: son las que tienen una orientación hacia un fin determinado, interviniendo la voluntad.

- *Según el modo de realizarlas*, existen:

- 1) Impulsivas: son las que realizamos de manera inmediata y sin tener en cuenta las consecuencias.
- 2) Automáticas: son las que realizamos sin tomar consciencia, pero donde interviene la voluntariedad, que al repetirlas se convierten en hábitos automatizados.
- 3) Voluntarias: son las acciones reguladas por la conciencia y orientadas hacia un determinado fin.

5. ¿ Qué es el reflejo ?.

R- Es la reacción del organismo al percibir un estímulo por los sentidos.

6. ¿ Qué es el instinto ?.

R- Son los movimientos que no se producen por un estímulo exterior pero si por necesidades biológicas.

7. ¿ Qué es el hábito ?.

R- Son los actos conscientes que han sido adquiridos por el aprendizaje y la experiencia, donde se forman en nosotros a base del ejercicio porque funcionan de manera automática.

8. ¿ Qué es el destreza ?.

R- Es arte de una persona a la hora de realizar algo, La cual, se realiza siempre que se tengan los conocimientos y las actividades corporales, es decir, la agilidad.

9. Di dos peculiaridades de la actividad físico - deportiva.

R- 1. Aporta un gran fortalecimiento físico y un alto nivel en educación física.

2. Está ligada al a lucha deportiva.

TEMA 6

1. ¿ Qué son los gonosomas ?

R- Son cromosomas sexuales.

2. Paso de la actividad preescolar.

R- 2-5 años.

3. Di el desarrollo de la actividad prensil.

R- 1. Fijarse en el objeto.

2. Lanzar la mano al objeto.

3. Prensar el objeto.

4. Manipular el objeto.

TEMA 7

1. ¿ Qué es la percepción ?

R- Es la función que realiza la persona, que consiste en interpretar y transformar la información que nos viene dada a través de los sentidos, interviniendo en la actividad toda la persona.

2. Factores innatos que determinan la percepción.

R- Son la capacidad sensorial y otros, que son adquiridos.

3. ¿ Qué es la sensación ?

R- Es la actividad de los órganos sensoriales que está determinada a recibir un estímulo que le permita la puesta en acción del influjo nervioso.

4. ¿ Con quién se relaciona la sensación ?

R- El movimiento y los órganos sensoriales.

5. Tipos de órganos sensoriales.

R- Internos, externos, el kinestésico y el del equilibrio.

6- ¿ Quién constituye al sentido Kinestesico ?

R- Músculos, articulaciones y tendones.

7. ¿ Donde se ubica el sentido del equilibrio ?

R- Aparato vestibular.

8- Vertientes de la sensación ?

R- Física, Neurofisiológica y psíquica.

9. Clases de sensación.

R- Interoceptiva, propioceptiva y esteroceptivas.

10. ¿ Cómo medimos la sensación ?

R- A través de los umbrales sensoriales.

11. Tipos de umbrales sensoriales.

R- Absoluto, diferencial y superior.

12. ¿ Qué es la actividad kinestesia ?

R- Es la actividad de nuestros músculos, tendones y articulaciones que se realiza de forma consciente, porque no sólo realizamos la acción sino que también lo sentimos.

13. ¿ Qué es la imagen corporal ?

R- Es el resultado de una serie de aprendizajes que comienza en los primeros movimientos exploratorios cuando éramos bebés, y que se van multiplicando según vamos conociendo y adquiriendo dominio de nuestro cuerpo.

14. ¿ Qué es la kinestésica ?

R- Es el correlato subjetivo que no está muy bien diferenciado de la actividad de los músculos, tendones y articulaciones.

15. Tipos de condiciones que determinan la adquisición de sensaciones.

R- Físicas , fisiológicas y psicológicas.

16. ¿ Qué es la percepción subliminal ?.

R- Aquello por el cual la persona consciente no se da cuenta de lo que ha percibido, pero si nuestro inconsciente.

17- ¿ Qué son las alucinaciones ?

R- Son percepciones que tienen algunas personas en la que no existen ningún objeto y se realiza a través de su imaginación.

18- ¿ Qué es la percepción extrasensorial ?

R- Es la capacidad de algunas personas de percibir realidades que están vetadas para la mayoría de las personas.

19. ¿ Cuáles son las leyes perceptivas que nos ayudan a percibir según la escuela de la forma ?.

R- Proximidad, semejanza, continuidad, buena figura y figura fondo.

20. Idea principal de la percepción corporal.

R- Es el carácter de la percepción corporal que viene determinado por la situación en la que estamos viviendo.

21. Dimensiones de la percepción corporal.

R- El cuerpo como sujeto y el cuerpo como objeto.

22. ¿ Qué es el esquema corporal ?.

R- Es una intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo tanto en estado de reposo como en movimiento.

23. ¿ Qué es el yo corporal ?.

R- Es el conjunto de acciones y reacciones de la persona que tienen como misión ajustarse y adaptarse al medio ambiente.

24. ¿ Qué es la percepción espacial ?.

R- Es la relación entre las personas y de estas personas con los objetos, que hay dentro de ese espacio.

25. ¿ Qué es la sensibilidad háptica ?.

R- Es la sensación cutánea especial, ya que es la unión entre el sentido del tacto y el kinestésico. Gracias a ello los invidentes pueden percibir el espacio.

26. Componentes de la percepción corporal.

R- Cualitativo y cuantitativo.

27. ¿ Cuantos tipos de movimientos hay ?.

R- Aparente, real.

28. Factores que intervienen en la variación de la duración.

R- Edad, actividad y característica de la persona.

TEMA 8

1. ¿ Qué es la atención ?

R- Consiste en el hecho de dirigir nuestra actividad hacia un objeto determinado, dirigir nuestra percepción hacia unos determinados estímulos o unos determinantes motivacionales.

2. Tipos de atención.

R- ⇒ *Atención involuntaria*: cuando la persona no es responsable de su actitud atencional. La persona se ve atraída por unas fuerzas ajenas a su propia decisión. El estímulo es tan intenso, que atendemos a él, sin haber hecho ningún tipo de disposición para hacerlo. Decide el medio ambiente, esta es la causa.

⇒ *Atención voluntaria*: cuando la persona es libre para determinar su foco de atención. La causa de esta reacción proviene de la propia persona. Las motivaciones personales es lo que mueve a llevar esa atención. Cuando tenemos conflictos motivacionales, tenemos que elegir donde vamos a llevar nuestra atención.

⇒ *Atención habitual*: está deriva de los hábitos, es decir, de nuestras costumbres, prácticas y por eso, la persona se fija preferentemente en ciertos estímulos y otros, lo ignora. Este tipo se puede hacer de forma automática o inconsciente. Se relaciona con las motivaciones.

3. Tipos de determinantes.

R- Los que atraen nuestra atención, los que mantienen nuestra atención, los que se relacionan con la atención voluntaria, los hábitos generales y las disposiciones de las personas.

4. ¿ Qué es la concentración ?

5. R- **Concentrarse** es la capacidad de enfocar nuestra atención exclusiva en aquello que me ayuda a realizar lo que estoy haciendo o lo que voy a hacer inmediatamente. La concentración es una atención especial.

6. Partes de la concentración.

R- La concentración contiene dos partes:

- Una se refiere a atender a las señales pertinentes del entorno.
- Mantener el foco atencional

7. ¿ Qué es distracción ?

R- **La distracción** es estar pendiente de cualquier cosa que no nos ayuda a realizar mejor lo que estamos haciendo o lo que vamos a hacer inmediatamente. Está es también una atención que nada tiene que ver con lo que estamos realizando.

8. Clases de distracción.

R- Interna y externa.

9. Tipos de conversación interna negativas.

R- Las derrotistas, las distractoras y los que producen ansiedad.

10. Dimensiones de la concentración.

R- La dirección y la amplitud.

11. Tipos de concentración.

R- Amplia externa, estrecha externa, amplia interna y estrecha interna.

12. Estrategias para concentrarnos.

R- Adquirir una buena técnica de respiración, controlar las distracciones internas y las externas.

13. ¿ Qué es memoria ?

R- La *memoria* es la capacidad que tenemos para poder repetir una conducta previamente aprendida. Cuando hablamos de conducta, hablamos de todo contenido memorísticos, y por tanto, abarca procesos psicológicos, motores, verbales, etc.

14. Mecanismos básicos de la memoria.

R-

1. Adquisición y fijación de material memorísticos.
2. Retención de ese material, la cual, puede ser voluntaria o involuntaria.
3. La evocación: traer a nuestra mente todo ese contenido, que hemos adquirido y hemos fijarlo.
4. Reconocimiento: es el confortar con una realidad y ver si lo hemos memorizado o no. Es el primer tipo de memoria.
5. La localización espacial y temporal.

15. Tipos de memoria en función de la forma de memorizar.

R- Memoria hábito y memoria recuerdo.

16. Tipos de memoria en función del contenido memorístico.

R- Memoria gráfica, memoria lógica, memoria afectiva y memoria motora.

17. Peculiaridades de la memoria motora.

R- 1. Está basada en la percepción de los componentes sensitivos y lógicos del movimiento.

2. El recuerdo del movimiento se reproduce a través de nuestra inteligencia, cuya base es la comprensión de los movimientos.

3. Al principio se crea un esquema intelectual del ejercicio de forma general, y después se va haciendo más preciso y se convierte en una clara representación de los movimientos.

4. En esta representación, los elementos visuales están orgánicamente relacionados con los elementos motores y requieren una determinada fuerza, ritmo, velocidad y otras particularidades del movimiento.

18. La base de la memoria motora son.....

R- Las representaciones motoras.

TEMA 9

1. ¿Qué es la inteligencia ?.

R- La inteligencia es la capacidad general de adaptarse de manera consciente con nuestros pensamientos a las nuevas exigencias y situaciones ofrecidas por la vida, y para ello aplicamos y adaptamos a hechos concretos las nociones generales y abstractas.

2. Tipos de inteligencia.

R- La inteligencia normal ha sido clasificada de muchas formas, debido a que se compone de muchos elementos. Las clases de inteligencia:

1. Inteligencia motriz: es la capacidad que tenemos para manipular los objetos. Se basa en hechos reales y presentes.
2. Inteligencia espacial: es la capacidad que tiene la persona para percibir los objetos en el espacio y como se mueve dentro de él.
3. Inteligencia abstracta: es la capacidad de comprender los conceptos y relaciones lógicas, que no se dan en la realidad de forma concreta. Este tipo de inteligencia no se da hasta la preadolescencia.
4. Inteligencia social: es la facilidad que tenemos las personas para entender a los demás. Esta relacionado con la *empatía*, que es la capacidad que tiene la persona para ponerse en la situación del otro. Si hay empatía en nosotros, habrá mejor comprensión entre las personas.

3. Clasificación de los tipos de operaciones lógicas de base.

R- 1. Sucesión temporal: primero viene el alimento y luego la siesta, por lo tanto, el niño capta el orden sin intención de aprenderlo.

2. Sucesión jerárquica: el niño comprende lo que va de menos a más.

3. Aprende a reagrupar en clases las diferentes operaciones motrices.

4. Descubre las relaciones motrices entre las partes de su cuerpo.

4. ¿ Qué es la imaginación ?

R- La imaginación es la capacidad que tenemos para manipular imágenes o la capacidad de combinar y recombinar la experiencia pasada de la persona al margen de lo que nos presenta la realidad.

5. ¿ Qué es la imagen ?

R- La imagen es una respuesta casi perceptual que se produce en ausencia de un estímulo externo o el conocimiento organizado y acumulado que el organismo tiene de sí.

6. Tipos de imaginación.

R-

1. Práctica: cualidad particular de las actitudes que se manifiesta cuando unas personas ante un problema lo resuelve de manera original.
2. Lingüístico o verbal: manera que tenemos de actuar con nuestro lenguaje. Cuando utilizamos una originalidad para comunicar por lengua oral o escrita cierta información.
3. Creadora: incluye a las otras dos, y es el sentido tradicional que se tiene de concebir la imaginación, es decir, es la facultad de combinar imágenes en conjuntos o sucesiones que imitan los hechos de la naturaleza, pero no la representa de forma real.

7. La imaginación en el deporte se llama ..

R- Pensar con los músculos.

8-. Técnicas de control.

- R-
1. Interrupción del pensamiento.
 2. Sustitución de pensamiento negativos por positivo.
 3. Rechazo de ideas irracionales.
 4. Técnicas de reenfoque.

9. ¿ Qué es la autoconfianza ?

R- Es la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada.

TEMA 10

1. ¿ Qué es la mielización ?

R- Consiste en la transmisión nerviosa y que en los recién nacidos es más lenta al igual que la acomodación del cristalino, que no es muy buena ya que, el recién nacido sólo va de cerca.

2. ¿ Qué tipo de memoria se da en el primer año de vida ?

R- Reconocimiento.

3. Característica fundamental del esquema de acción.

R- Descentración.

TEMA 11

1. ¿ Qué es motivación ?

R- El significado etimológico de la motivación es la tendencia a actuar. Es una condición de la conducta humana, ya que se ve como un estado interno de necesidad.

Lagache dice que la motivación es un estado de atención que pone en funcionamiento el organismo, hasta que se reduce ese estado de atención y se ha recobrado el equilibrio.

Le Bouch dice que es carácter biológico de necesidad, que se manifiesta cuando sobreviene un desequilibrio entre el organismo y el ambiente.

La motivación y la necesidad a veces pueden coincidir como desencadenante de un determinado comportamiento o tensión, que se tiende a satisfacer, superando una necesidad, con lo que se consigue el éxito.

Cuando obtenemos un éxito, se llama motivación de logro. La motivación es un producto de procesos cognitivo y afectivos.

2. ¿ Cómo se llama a la motivación cuando se consigue un éxito ?

R- Motivación de logro.

3. Clases de motivación según su nivel de origen, según su nivel consciente y su orientación.

R- Las motivaciones en cuanto a su origen según Maslow se dividen en:

1. Motivaciones biológicas o primarias: son todas las necesidades que tenemos que cubrir para sobrevivir. Ej.: comer.
2. Motivaciones sociales o secundarias: las que nos crea la propia sociedad. Ej.: el dinero.

Para Maslow, las secundarias aparecen cuando están cubiertas las primarias.

Las motivaciones en cuanto a su nivel consciente, según el psicoanálisis se divide en :

1. Motivaciones conscientes: cuando conozco esa motivación y se porque lo hago.
2. Motivaciones inconsciente: no nos damos cuenta de que tenemos esa motivación, pero lo hacemos.

Las motivaciones en cuanto a su orientación pueden ser:

1. Primarias o intrínsecas: radica en la propia conducta.
2. Secundarias o extrínsecas: cuando hacemos una actividad porque vamos a tener una gratificación externa.

4. ¿ Cuales son los activadores de la conducta ?.

R- Motivos, estímulos e incentivos.

5. ¿ Qué son los motivos ?

R- Son los objetos de la motivación.

6. Tipos de motivos.

R- Positivos y negativos.

7. ¿ De qué depende la motivación en el deportista ?.

R- Del rendimiento, de la reputación de sus oponentes y del interés que el público demuestre.

8. ¿ Qué es un estímulo ?

R- Es un incitador de la conducta que viene del exterior, provocándonos una determinada respuesta en relación con una situación momentánea.

9. ¿ Qué es incentivo ?

R- Lo que conseguimos a través de una determinada conducta, es decir, la recompensa.

10. Definición de motivación en el área de la actividad física y del deporte.

R- La *definición de motivación* es el conjunto de una serie de variables sociales, individuales y ambientales, que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia y el rendimiento.

11. Teorías en la actividad físico deportiva.

R- Teoría de la autoeficacia, teoría de la percepción subjetiva de capacidad y teoría de los objetivos motivacionales.

12. ¿ Cuales son los objetivos motivacionales ?

R- Aprendizaje y predominio personal.

13. ¿ Qué dice Ames ?

R- Ames nos dice: que cuando trabajamos con deportistas en un clima de competición, estamos reforzando el objetivo de predominio personal, puesto que ponemos de manifiesto que el éxito o fracaso se debe a la habilidad personal, sin embargo, en un clima de colaboración se valora la actitud y se pone como sobresaliente el esfuerzo que cada uno hace.

14. ¿ Qué es el éxito deportivo ?

R- Es una vivencia interna.

15. ¿ Quiénes son los que proporcionan técnicas para aumentar la motivación en los deportistas ?

R- Weinberg, Yukelson y Keeney.

TEMA 12

1. ¿ Qué es la emoción ?

R- Es una vivencia de nuestro estado subjetivo, que surge en nuestra interacción en el ambiente.

2. ¿ De qué depende el carácter de la emoción ?.

R- De las influencias externas objetivas y de las particularidades individuales.

3. Tipos de emociones.

R- Innatas, aprendidas.

4. Bases fisiológicas de la emoción.

R- Simpático y parasimpático.

5. Partes del cuerpo afectadas por las emociones.

R-

⊕ Corazón: se puede llegar al paro cardiaco en caso extremos.

⊕ Procesos respiratorios: nos provocan alteraciones respiratorias.

⊕ Procesos digestivos: funcionamiento anómalo de los intestinos.

⊕ Glándulas de secreción externa: sudores, lagrimas, mocos.

⊕ Glándulas endocrinas: secreción de adrenalina.

⊕ Alteraciones reflectoras de la tonicidad: grado de tensión de los órganos.

6. Maneras de expresar las emociones en la actividad físico deportiva.

R- Vivencia emocional, comportamiento emocional y modificaciones fisiológicas en el cuerpo.

7. ¿ Qué es la frustración ?

R- Es la situación más o menos duradera en la que, un acontecimiento obstaculiza o impide la satisfacción de nuestras necesidades o deseos. La necesidad o deseo es una tensión que turba el equilibrio de nuestro organismo y existe una solución. Esa solución es satisfacer la necesidad de manera directa, indirecta e substitutiva.

8. Clases de frustración.

R- _

1. Frustración de dilatación: cuando hay un obstáculo que impide satisfacer mi necesidad o deseo. Intento que desaparezca el obstáculo.
2. Frustración de impedimento: cuando tenemos una necesidad y algo me impide satisfacerla . No ha sido posible superarlo.
3. Frustración de satisfacción: por ejemplo cuando un equipo triunfa.
4. Frustraciones ambientales: cuando queremos satisfacer una necesidad y el ambiente me lo impide.
5. Frustración personal: cuando tenemos deseo de obtener un éxito y somos nosotros los que impedimos la obtención de ese éxito.
6. Frustración por conflicto: cuando queremos obtener algo pero nos han puesto dos cosas que queremos y no sabemos elegir.

9. Efectos de la frustración.

- R- * Positivos: cuando la frustración nos lleva a aprender nuevas conductas.
 * Negativos: cuando la frustración provoca rigidez y empobrecimiento del comportamiento.
 * Ansiedad.
 * Agresividad destructiva.

10. ¿ Qué dice Rosenzweig ?.

R- Es importante obtener un grado de tolerancia a la frustración sin fracasar nuestro ajuste psicofisiológico.

11. Mecanismo de defensa contra la frustración.

R- Anulación, compensación, identificación, regresión, racionalización, proyección y sublimación.

12. Fuentes que provocan la ansiedad.

R-

1. *Porque existe una sobrecarga de estímulos*: esta sobrecarga nos provoca una vivencia de angustia y de ansiedad.
2. *Influencia cognitiva o inadecuada interpretación cognitiva*: cuando no conocemos una determinada situación y nos provoca ansiedad.
3. *Carencia de respuesta adecuada a la situación que estamos viviendo*: el móvil es el pensar que no sabemos dar respuesta a esa situación.

13. ¿ Qué es la ansiedad ?

R- La ansiedad es una forma especial de miedo, donde los estímulos pueden ser imaginarios e inexplicables para el propio individuo.

14. Defina angustia, miedo y fobia.

R-

Angustia: es sinónimo de ansiedad. Se refiere a la manifestaciones corporales de nuestra ansiedad.

Miedo: es la respuesta a una situación amenazante de manera inmediata.

Fobia: es un miedo irracional hacia algo.

15. ¿ Qué es el estrés ?

R- El estrés es una vivencia de ansiedad. Es un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda física o psíquica y la capacidad de respuesta en las que, el fracaso de no poder satisfacer esa demanda tiene consecuencias bastante importantes.

16. Fases del estrés.

R-

1. *Demanda del ambiente*: física o psíquica. Cuando somos presionados para hacer algo.
2. *Percepción de esas demandas*: una misma demanda puede causar distintos efectos dependiendo de la persona.
3. *Respuesta de estrés*: es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación.

4. Consecuencias en nuestra conducta: nos referimos a la conducta renal de la persona estresada.

17. ¿ Qué provoca el estrés ?

R- El estrés provoca comportamientos negativos, impidiendo una concentración y un rendimiento adecuado ante la situación.

18. ¿ Qué es la agresividad ?

R- La agresividad es una dinámica biológica que existe en la mayoría de los seres vivos, y por tanto, no es bueno su crecimiento en la persona. Cuando se reprime la agresividad, se está prohibiendo cualquier acción ligada al desarrollo del yo.

19. Aspectos de la agresividad.

R-

1. Agonismo.

2. Agresión:

2.1. Hostilidad.

2.2. Destructividad.

20. ¿ Qué es el agonismo ?

R- Es la manifestación madura constructiva y creativa de la agresividad. Es una agresividad orientada a la autorealización de la persona.

21. ¿ Qué es agresión y qué manifestaciones tiene ?

R- Es la actividad que realizamos para hacer daño a alguien, tiene dos manifestaciones:

2.1. Hostilidad: se manifiesta a través de esquemas agresivos propios de la infancia. Otra manifestación es el insuficiente desarrollo e integración del yo. Otra manifestación sería una reacción ante una frustración. La reacción agresiva ante la frustración tiene diferentes intensidades, hay mayor intensidad cuando los índices de frustración de la persona son mínimos, y por tanto no lo soportan.

2.2. Destructividad: se ponen de manifiesto comportamientos regresivos y muy deformados de lo que es la agresividad. Son estados psicopatológicos.

22. Clasificación de agresividad.

R-

⇒ *Según el punto de vista etológico:*

- Agresividad intraespecífica: es aquella que existe entre los miembros de una misma especie. Se dan en casi todos los vertebrados.

- Agresividad interespecífica: está dirigida hacia especies diferentes. Su finalidad es garantizar la supervivencia del individuo y de la especie.

⇒ *Según la repercusión social:*

- Agresividad sana: está socializada. Permite a la persona enfrentarse a las dificultades que le plantea la vida y lo hace de forma audaz y con coraje. Se refiere a la autorealización.

- Agresividad Nueva o agresión: tiene como finalidad dañar a alguien. Está relacionada con la frustración.

23. Tipos de agresión.

R-

1. Agresión hostil: consiste en hacer daño físico o psíquico a la persona.
2. Agresión instrumental: busca un objetivo que no es agresivo.
3. Agresión directa: cuando agredimos al que nos ha provocado nuestra frustración.
4. Agresión transferida: cuando agredimos a una persona o un objeto que no es causante de nuestra frustración.
5. Autoagresión directa: cuando nos sentimos culpables de nuestra frustración y nos autoagredimos.
6. Autoagresión transferida: nos autoagredimos porque no somos capaces de enfrentarnos a una situación frustrante.

EXAMEN

1. Orientación de la psicología según Wundt.
2. Iniciador de la escuela de la forma.
3. Dimensiones de la conducta.
4. Binet es uno de los padres de la psicología.
5. De acuerdo con el tratado de la psicología de 1972, ¿ qué conclusiones se sacaron ?.
6. Métodos clínicos.
7. Según Marcell, la visión objetiva del cuerpo.
8. Diferencias entre desarrollo y aprendizaje.
9. Idea básica del desarrollo cognitivo según Piaget.
10. Factores extrínsecos del desarrollo.
11. ¿ Qué representa el Yo en Freud ?.
12. Movimiento apreciativo.
13. Función tónica del músculo.
14. ¿ Donde está la tercera unidad funcional del cerebro ?.
15. Ejemplo de praxia de carácter transitivo.
16. Características del movimiento expresivo.
17. Diferencias entre actividad pragmática y lúdica.
18. Gonosomas.
19. En un movimiento voluntario, ¿ qué es el ajuste postural ?.
20. ¿ Qué hace posible para que la disposición arcaica sea sustituida por voluntaria ?.
21. ¿ Cuándo se da una disociación de dominios funcionales ?.
22. Paso de la actividad preescolar.
23. ¿ Cuánto duran los primeros cambios de configuración ?.
24. Manifestaciones de la motricidad en la adolescencia.
25. Derroche de movimientos se llama...
26. Explica la intencionalidad como rasgo de una acción humana.
27. Fases de la acción.
28. ¿ Cuándo hay actividad sin previo aprendizaje ?.
29. En la actividad intelectual, la motivación es.
30. Clases de actividades humanas según su contenido.
31. Diferencias entre temperamento y carácter.
32. ¿ es la imagen corporal, estética ?.
33. Concepto de personalidad según el DR. Pinillos...
34. Dos grandes áreas respecto al alto rendimiento son...
35. ¿ Cómo conocer nuestro cuerpo para actuar con él ?.
36. ¿ Qué ponen de manifiesto las expresiones ?.
37. La imagen especial del cuerpo se refiere a ...
38. Actividad motriz tónica clónica.
39. Factores que determinan el desarrollo.

40. Psicología deportiva.

PREGUNTAS DE EXAMENES DE OTROS AÑOS

1. ¿ Cual es la psicología según Wundt ?
2. Conducta subjetiva.
3. ¿ Qué es la variable independiente ?
4. Método biográfico.
5. Psicología del deporte actualmente.
6. Características del fenómeno psíquico.
7. ¿ Cuales son las psicologías aplicadas ?
8. Objetivos de la Psicología en 1972.
9. ¿ En qué décadas se da la psicología como disciplina deportiva académica ?
10. Décadas donde la psicología cobra importancia.
11. ¿ Qué ciencias están vinculadas con la psicología del deporte ?
12. ¿ Según Cagigal qué otras facetas tiene el deporte aparte del competitivo ?
13. Procesos antes de una realización deportiva.
14. Desarrollo según Wallon.
15. Diferencias entre crecimiento y desarrollo.
16. Ejemplo de actividad filogenética.
17. Características de la etapa oral según Freud.
18. Edades del aprendizaje.
19. Transitividad es una característica de ...
20. Extremos en la relación entre el individuo y el medio.
21. Zonas de asociación.
22. Diferencia entre movimiento espontaneo y espontaneo - expresivo.
23. ¿ Cual es el movimiento donde predomina la fijeza ante la inestabilidad ?
24. Reflejos congénitos.
25. Ejemplo de actividad extrapiramidal.
26. Definición de transitividad.
27. Movimientos no específico.
28. Nombrar dos característica de la actividad físico - deportiva.
29. Ejemplo de destreza motriz general.
30. Definir percepción y sensación.
31. Dos factores que influyen en la adaptación.
32. ¿ Cuál es la sensación de la percepción corporal ?
33. Sentido Kinestesico.
34. ¿ Que se quiere decir cuando se habla de acción de sucesión ?
35. Etapas del desarrollo sensoriomotriz
36. Tres peculiaridades del razonamiento táctico - deportivo.
37. Actividad de la persona.
38. ¿ Cómo se manifiesta la lucha deportiva ?
39. Diferencia entre percepción y sensación.
40. ¿ Qué le pasa al óvulo cuando no es fecundado ?

41. Diferencia entre percepción analítica y sintética.
42. Desarrollo psicomotriz en la etapa escolar.
43. Efectos positivos del deporte en la adolescencia.
44. Efectos negativos fisiológicos en una extremada actividad deportiva.
45. Tipos de motivo.
46. Definición de sentimiento.
47. Partes aceptadas por la emoción.
48. Emociones que se producen en el ejercicio peligroso.
49. Efectos de la agresividad.
50. Que dice Roserborg sobre el paso de la tolerancia a la frustración ?
51. Tipos de atención.
52. Mecanismos de memoria.
53. Características del pensamiento concreto.
54. Características de las operaciones formales.
55. Actividades filogenéticas y ontogénicas.
56. Característica de transitividad.
57. Ejemplo de conducta objetiva.
58. Desarrollo humano.
59. Definición de gesto.
60. Definición de conducta y dimensiones.
61. Definición de psicología evolutiva.
62. Métodos psicológicos.

