

Glosaron de términos

Para facilitar la comprensión de los términos utilizados en la información de cada enfoque, se definen los siguientes conceptos básicos:

Enfoque psicoanálisis

-Inconsciente: conjunto de caracteres y procesos psíquicos que, aunque modifican la conducta, no surgen en la conciencia.

-El Ello: lo que surge a partir del principio del placer inmediato o la parte instintiva.

-El Yo: parte de la persona que actúa como la mediadora entre el ello, el superyó y la realidad.

-El Superyó: es la instancia psíquica que vela por el cumplimiento de las reglas morales aprendidas de la sociedad y la familia.

-libido: energía psíquica relacionada con los impulsos de vida y búsqueda de placer.

-Pulsión: estímulos internos que impulsan a una persona a satisfacer necesidades biológicas o psicológicas.

-Represión: mecanismo de defensa inconsciente que utiliza la mente para bloquear pensamientos, recuerdos o emociones desagradables.

-Transferencia: proceso en el que el paciente proyecta sentimientos o deseos hacia el terapeuta que antes estaban dirigidos a otras personas.

-Contratransferencia: sentimientos o ideas que el propio analista proyecta sobre los pacientes

-Complejo de edipo: concepto que describe los sentimientos inconscientes hacia el progenitor del sexo opuesto y rivalidad hacia el mismo sexo durante la infancia.

-Mecanismos de defensa: procedimientos inconscientes que utiliza el yo para reducir la ansiedad y protegerse de conflictos emocionales.

-Asociación libre: técnica terapéutica en la que el paciente expresa libremente cualquier pensamiento que llegue a su mente.

-Sueños: manifestaciones, deseos y contenidos inconscientes.

-Conflicto psíquico: lucha interna entre deseos, impulsos y necesidades opuestas dentro de la mente.

-Fijación: detención del desarrollo psicológico en una etapa determinada debido a conflictos no resueltos.

Enfoque conductista

-Conducta: Son las acciones y reacciones observables que tienen los individuos como respuesta ante estímulos.

-Estímulo: Eventos, señales o información que generen una reacción en los individuos.

-Respuesta: Conducta que surge en un individuo ante un estímulo.

-Refuerzo: Recompensa o consecuencia que aumente la probabilidad de que la respuesta deseada se repita.

-Castigo: Consecuencia ante una conducta no deseada que disminuye la probabilidad de que esta se repita.

-Condicionamiento clásico: Es la asociación entre un estímulo neutro y un estímulo incondicionado que provoca una respuesta automática.

-Condicionamiento operante: Son las recompensas y castigos, las respuestas que son reforzadas tienden a repetirse mientras que las que no lo son tienden a extinguirse.

-Aprendizaje: Es la modificación al comportamiento observable producto de experiencias reforzadas.

-Extinción: Reducir o eliminar conductas previamente aprendidas, quitando aquello que las reforzaba

-Generalización: Es cuando una respuesta aprendida ante cierto estímulo comienza a suceder con estímulos similares.

-Discriminación: Es el poder distinguir un estímulo de otros, generando una respuesta solo ante ciertos estímulos.

-Moldeamiento: Reforzar conductas similares a la deseada de forma progresiva.

-Reforzamiento positivo: Premio que alienta a los individuos a seguir las conductas deseadas.

-Reforzamiento negativo: Castigos que reducen conductas indeseadas.

-Modificación de conducta: Uso del conductismo para cambiar comportamientos no deseados mediante técnicas de aprendizaje.

Enfoque humanista

-Autorrealización: Desarrollo máximo de las capacidades y talentos de una persona.

-Autoconcepto: Imagen y percepción que una persona tiene de sí misma.

-Congruencia: Coherencia entre lo que una persona siente, piensa y expresa.

-Empatía: Coherencia entre lo que una persona siente, piensa y expresa.

-Autoestima: Valoración y aprecio que una persona tiene de sí misma.

-Potencial humano: Conjunto de capacidades y habilidades que una persona puede desarrollar.

-Libertad: Capacidad de elegir y tomar decisiones sobre la propia vida.

-Responsabilidad: Asumir las consecuencias de las propias decisiones y acciones.

-Crecimiento personal: Proceso continuo de desarrollo y mejora de las capacidades personales.

-Experiencia subjetiva: Forma única en que cada persona percibe e interpreta la realidad.

-Motivación: Fuerza interna que impulsa a una persona a actuar para alcanzar metas.

-Autonomía: Capacidad de actuar y decidir por uno mismo de manera independiente.

-Aceptación incondicional: Aceptar y valorar a una persona sin juzgarla ni imponer condiciones.

-Desarrollo personal: Proceso de aprendizaje y fortalecimiento de habilidades, actitudes y valores.

-Conciencia: Capacidad de reconocer y comprender los propios pensamientos, emociones y acciones.