

# Psicología

Es una ciencia, disciplina académica y profesión que trata el estudio y el análisis de la conducta y los procesos mentales de los individuos y de grupos humanos en distintas situaciones.

Cuyo campo de estudio abarca todos los aspectos de la experiencia humana y lo hace para fines tanto de investigación como docentes y laborales, entre otros.

# Corrientes Psicológicas

- Una corriente psicológica es un enfoque teórico y práctico dentro de la psicología que explica cómo funciona la mente, cómo se comporta el ser humano y cómo tratar los problemas emocionales o mentales, según una visión particular del ser humano.
- En resumen:
- Una corriente psicológica es una forma organizada y fundamentada de entender la conducta humana, la mente y las emociones.
- Existen 8 Grandes corrientes Psicológicas.

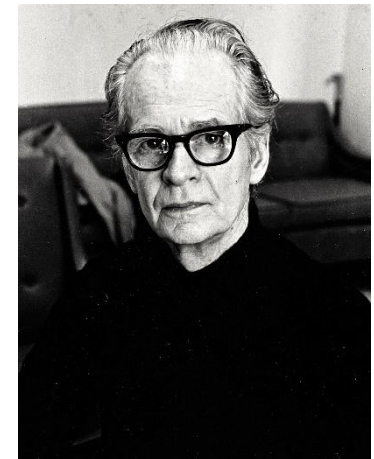
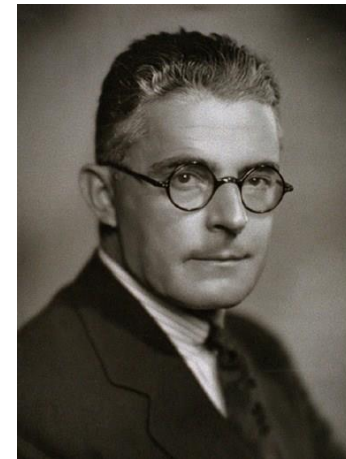
# 1. Psicoanálisis

- Fundador: Sigmund Freud
- Idea central: El inconsciente y los conflictos internos influyen en la conducta.
- Autores clave: Freud, Jung, Adler, Lacan.



## 2. Conductismo

- Fundadores: John Watson, B.F. Skinner
- Idea central: La conducta es aprendida y puede ser modificada por el ambiente.
- Autores clave: Pavlov, Watson, Skinner, Bandura (más adelante con el aprendizaje social).



### 3. Cognitivism

- Fundador: Jean Piaget (entre otros)
- Idea central: La mente funciona como un procesador de información.
- Autores clave: Piaget, Vygotsky, Beck, Ellis.



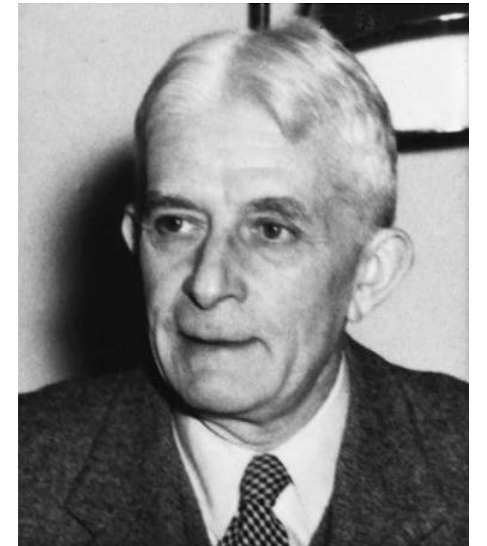
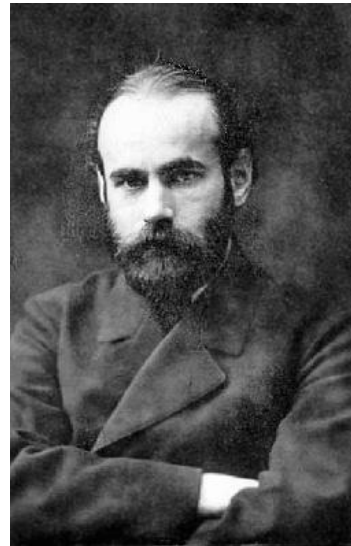
## 4. Humanismo

- Fundadores: Carl Rogers, Abraham Maslow
- Idea central: El ser humano es libre, tiene potencial y busca la autorrealización.
- Autores clave: Rogers, Maslow, Frankl.



# 5. Gestalt

- Fundadores: Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler
- Idea central: El todo es más que la suma de sus partes. Se enfoca en la percepción.
- Autores clave: Wertheimer, Perls (en terapia gestalt).



## 6. Sistémica

- La **psicología sistémica** no tiene un único fundador, sino que se desarrolló a partir de diversas influencias en el siglo XX
- Idea central: El individuo es parte de sistemas (familia, sociedad), y el problema está en la interacción, no en el sujeto.
- Autores clave: Bateson, Minuchin, Watzlawick.



## 7. Biologicista o Neuropsicológica

- Idea central: La conducta se explica a través del cerebro, la genética y los procesos neuroquímicos.
- Autores clave: Luria, Damasio, LeDoux.



## 8. Psicología Positiva

- Fundador: Martin Seligman
- Idea central: Se centra en las fortalezas, el bienestar y la felicidad.
- Autores clave: Seligman, Csikszentmihalyi.



También existen otras corrientes **emergentes**  
**o integradoras**, como:

- Psicología transpersonal
- Constructivismo
- Psicología cultural
- Psicología feminista
- Psicología crítica
- Psicología ecológica

# Subcorrientes

- Una subcorriente psicológica es una rama o enfoque específico dentro de una corriente psicológica más amplia.
- Surge cuando un grupo de autores, investigadores o terapeutas comparte ciertas ideas, métodos o enfoques particulares dentro del marco general de una escuela psicológica (como la cognitiva, psicoanalítica, conductual, etc.), pero con características propias.

# 1. PSICOANÁLISIS Y CORRIENTES PSICODINÁMICAS

- Freudiana clásica (psicoanálisis ortodoxo)
- Neofreudiana
  - Carl Jung (Psicología Analítica)
  - Alfred Adler (Psicología Individual)
  - Karen Horney (Psicoanálisis cultural)
  - Erich Fromm (Psicoanálisis humanista)
- Psicología del yo (Anna Freud, Hartmann)
- Psicología de las relaciones objetales (Klein, Winnicott, Fairbairn)
- Psicoanálisis Lacaniano
- Terapias psicodinámicas breves
- Terapia centrada en el insight

## 2. CONDUCTISMO

- Conductismo clásico (Watson)
- Condicionamiento clásico (Pavlov)
- Condicionamiento operante (B.F. Skinner)
- Conductismo radical (Skinner)
- Conductismo mediacional (Hull, Tolman)
- Análisis funcional de la conducta
- Terapia conductual
- Análisis aplicado de la conducta (ABA)

### 3. COGNITIVISMO

- Psicología cognitiva clásica (Neisser)
- Constructivismo cognitivo (Jean Piaget)
- Constructivismo sociocultural (Lev Vygotsky)
- Terapia cognitiva (Aaron Beck)
- Terapia racional-emotiva conductual (Albert Ellis)
- Modelo de procesamiento de la información
- Neurocognitivismo
- Cognición social
- Psicología del aprendizaje significativo (Ausubel)

## 4. HUMANISMO

- Terapia centrada en el cliente (Rogers)
- Psicología de la autorrealización (Maslow)
- Logoterapia y análisis existencial (Viktor Frankl)
- Terapia existencial (May, Yalom)
- Enfoques experienciales (Gendlin)
- Terapia Gestalt (Perls – aunque también vinculada a la Gestalt clásica)

## 5. GESTALT

- Gestalt clásica (teoría de la percepción)
- Terapia Gestalt (Fritz Perls)
- Gestalt aplicada a la educación y la empresa

## 6. SISTÉMICA

- Terapia familiar estructural (Salvador Minuchin)
- Terapia estratégica (Jay Haley, MRI de Palo Alto)
- Terapia centrada en soluciones (Steve de Shazer, Insoo Kim Berg)
- Terapia narrativa (Michael White, David Epston)
- Terapia transgeneracional (Bowen, Boszormenyi-Nagy)
- Modelo de comunicación humana (Watzlawick)

# 7. BIOLOGICISTA / NEUROCIENTÍFICA

- Neuropsicología
- Psicobiología
- Psiquiatría biológica
- Genética del comportamiento
- Neurociencia cognitiva
- Psicofarmacología

# 8. PSICOLOGÍA POSITIVA

- Psicología del bienestar
- Psicología de la gratitud
- Fluidez y creatividad (Csikszentmihalyi)
- Psicología de las fortalezas
- Intervenciones positivas

# OTRAS CORRIENTES EMERGENTES Y ALTERNATIVAS

- Psicología transpersonal (Ken Wilber, Stanislav Grof)
- Psicología crítica (Michel Foucault, Ignacio Martín-Baró)
- Psicología feminista (Carol Gilligan)
- Psicología comunitaria
- Psicología cultural
- Psicología ecológica
- Psicología del deporte
- Psicología del trauma

# ¿Cuántas corrientes psicológicas hay en total?

- Corrientes ampliamente reconocidas: 8
  - Subcorrientes consolidadas: 40–50
  - Sub-subcorrientes, modelos aplicados y adaptaciones clínicas: 100+
  - Corrientes emergentes o alternativas: 20–30+
- 
- TOTAL GLOBAL APROXIMADO: mas de 150 enfoques distintos, si consideramos clínicos, teóricos, educativos, sociales y culturales.

# Emociones Positivas y Negativas

- Autores principales:
- **Paul Ekman:** Clasifica emociones básicas (miedo, tristeza, alegría, ira, sorpresa, asco), dividiendo literalmente en positivas y negativas.
- **Barbara Fredrickson:** Enfocada en emociones positivas (teoría “Ampliar y Construir”). También habla sobre las emociones Negativas y como afrontarlas.
- **Richard Lazarus:** Emociones según evaluación cognitiva: amenaza = negativas; logro o afiliación = positivas.
- **Carroll Izard:** Propone una lista de emociones diferenciadas por valencia (positiva/negativa).
- **Jesús de la Fuente Arias, José Manuel Martínez-Vicente, Paul Sander y Maria Cardelle-Elawar** han estudiado las emociones positivas y negativas en el contexto del aprendizaje.
- - **Eduardo Bericat** ha explorado la sociología de las emociones, incluyendo su impacto en la estructura social y la interacción humana. Y a utilizado ampliamente en sus trabajos la clasificación de Emociones Positivas y Negativas.

- **Paul Ekman:**
  - Corriente: Psicología biológica / evolucionista. Subcorriente: Psicología de las emociones con enfoque neuropsicológico y antropológico
- **Barbara Fredrickson:**
  - Corriente: Psicología positiva. Subcorriente: Teoría de las emociones positivas (especialmente la teoría de ampliación y construcción)
- **Richard Lazarus:**
  - Corriente: Psicología cognitiva. Subcorriente: Teoría del estrés y la emoción basada en la evaluación cognitiva (appraisal theory)
- **Carroll Izard:**
  - Corriente: Psicología evolutiva y biológica. Subcorriente: Teoría diferencial de las emociones
- **Jesús de la Fuente Arias:**
  - Corriente: Psicología cognitiva y psicología positiva. Subcorriente: Psicología educativa; enfoque en procesos autorregulatorios y emociones en el aprendizaje.

- **José Manuel Martínez-Vicente:**
- Corriente: Psicología cognitiva. Subcorriente: Psicología del aprendizaje autorregulado.
- **Paul Sander:**
- Corriente: Psicología educativa y psicología diferencial. Subcorriente: Estilo de aprendizaje y percepciones del entorno educativo.
- **Maria Cardelle-Elawar:**
- Corriente: Psicología cognitiva. Subcorriente: Psicología del aprendizaje, con énfasis en metacognición, motivación y emociones en el ámbito educativo.
- **Eduardo Bericat:**
- Corriente: Sociología (no estrictamente psicología, aunque con fuertes vínculos interdisciplinarios). Subcorriente: Sociología de las emociones.

# Emociones Sociales

- Autores:
- **Jonathan Haidt:** Emociones morales como la culpa, vergüenza, orgullo, gratitud, que tienen función social.
- **Keltner y Haidt (2003):** Propusieron que ciertas emociones (como la vergüenza, la compasión, el orgullo) son emociones sociales que promueven la cohesión grupal.
- **Michael Lewis:** Describe emociones autoconscientes y sociales como vergüenza, culpa, orgullo, bochorno.
- **Norbert Schwarz & Gerald Clore:** Mostraron cómo el contexto social influye en la experiencia emocional.

- **Jonathan Haidt:**
  - Corriente: Psicología social y psicología moral. Subcorriente: Psicología positiva y psicología evolutiva de la moral y las emociones
- **Dacher Keltner & Jonathan Haidt** (como coautores) :
  - Corriente: Psicología social y evolutiva. Subcorriente: Teoría de las emociones morales y prosociales
- **Michael Lewis:**
  - Corriente: Psicología del desarrollo. Subcorriente: Psicología de las emociones autoconcientes
- **Norbert Schwarz & Gerald Clore:**
  - Corriente: Psicología cognitiva y psicología social. Subcorriente: Teoría de la inferencia afectiva (Affect-as-Information Theory)

# Emociones de Relación

- Autores:
- **John Bowlby** (teoría del apego): Las emociones en los vínculos primarios, como ansiedad por separación, consuelo, seguridad, se entienden como emociones de relación.
- **Sue Johnson** (psicoterapia enfocada en las emociones): Describe emociones primarias que surgen en relaciones íntimas: miedo a la desconexión, necesidad de afecto, anhelo de seguridad.
- **Leslie Greenberg** (Terapia centrada en la emoción): Habla de emociones relacionales que son clave para el cambio terapéutico.
- **Daniel Stern**: Describe la interacción emocional temprana madre-bebé y cómo forja emociones de apego y vinculación.

- **John Bowlby:**
  - Corriente: Psicología evolutiva y psicología del desarrollo.  
Subcorriente: Teoría del apego
- **Sue Johnson:**
  - Corriente: Psicología clínica y psicología humanista. Subcorriente: Terapia centrada en las emociones (EFT – Emotionally Focused Therapy)
- **Leslie Greenberg:**
  - Corriente: Psicología humanista-experiencial. Subcorriente: Terapia centrada en la emoción (Emotion-Focused Therapy)
- **Daniel Stern:**
  - Corriente: Psicología del desarrollo y psicología psicoanalítica contemporánea. Subcorriente: Teoría del desarrollo intersubjetivo

# Lista de Autores mencionados hasta ahora.

- Paul Ekman.
- Barbara Fredrickson.
- Richard Lazarus.
- Carroll Izard.
- Jesús de la Fuente Arias.
- José Manuel Martínez-Vicente.
- Paul Sander.
- Maria Cardelle-Elawar.
- Eduardo Bericat.
- Jonathan Haidt.
- Dacher Keltner.
- Michael Lewis.
- Norbert Schwarz.
- Gerald Clore.
- John Bowlby.
- Sue Johnson.
- Leslie Greenberg.
- Daniel Stern.

- "Esta clasificación de emociones en positivas, negativas, sociales y de relación encuentra fundamento en diferentes escuelas y autores. Desde la psicología cognitiva (Lazarus, Fredrickson) hasta la psicología social y del apego (Haidt, Keltner, Bowlby) o la psicología del aprendizaje (Jesús de la Fuente Arias, José Manuel Martínez-Vicente, Paul Sander, etc ), se reconoce que las emociones no solo nos afectan internamente, sino que también regulan nuestras conductas con otros y con los vínculos más profundos que establecemos."