

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

***“EL MODELO HISTÓRICO-CULTURAL DE VIGOTSKY
COMO MARCO DE INTERPRETACIÓN DEL ORIGEN DE
LAS IDEAS RACIONALES E IRRACIONALES EN LA
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA”***

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

CARRION GALINDO IVONNE

DIRECTOR DE TESIS LIC. EDUARDO A. CONTRERAS RAMIREZ

MÉXICO, D.F. 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*por las gotas de lluvia que alivian la sed,
por la luz del sol que calienta la tierra,
por la oscuridad de la noche que permite
percibir el brillo de las estrellas...*

porque...

"Un trabajo no se termina sin el involucramiento de otros"

*Doy gracias al ser supremo que me permitió
recorrer el camino en el que ahora estoy,
por la vida que me ha dado, los aprendizajes adquiridos
y las infinitas experiencias de vida..*

*A mi padre, Miguel Angel Carrión Arroyo,
por todos sus consejos, apoyo y la filosofía
de vida que me ha enseñado, los cuales me
han acompañado en cada momento.*

*A mi madre, Ignacia Galindo Aparicio,
por su amor, cuidados, comprensión y entusiasmo.*

*A mis hermanos Vicente y Julia,
por lo que he aprendido de ellos.*

*A Gerardo, por todo el amor, sacrificio, trabajo
y apoyo que me has dado... por el camino recorrido juntos.*

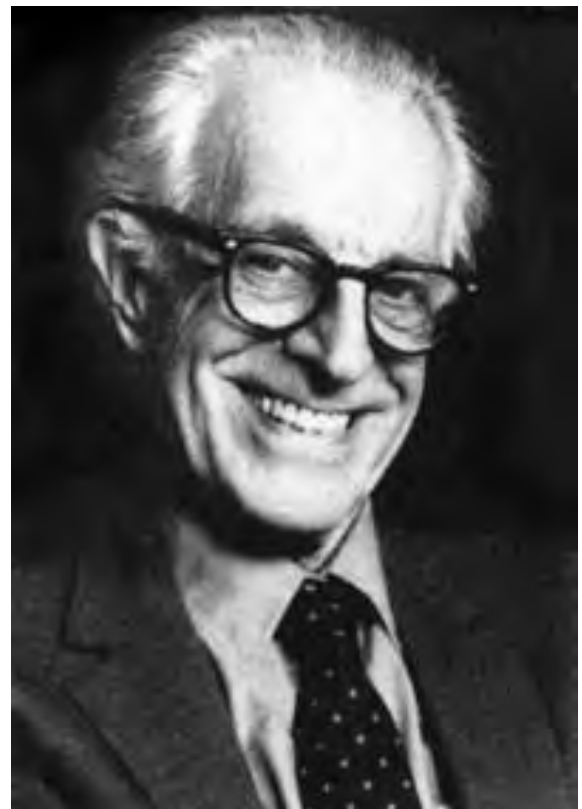
*A mi director Eduardo A. Contreras,
por el esfuerzo y dedicación para el presente trabajo
y, sobre todo, por confiar en mi para otros proyectos.*

*A Pedro Vargas, porque gracias a sus enseñanzas y amor a la psicoterapia me inicié en la
práctica psicoterapéutica.*



Vigotsky

Ellis



Dos personajes muy interesantes, no solo por sus teorías sino también por sus historias de vida.

A propósito de las exigencias...

No todos los cuentos

No todos los cuentos tendrán un final feliz,
ni todas las manos se dieron para crecer,
conozco castillos que son
más tristes que ayer,
las ruinas de un pueblo muriendo de pie.

No todos los príncipes se vestirán de azul,
ni cada promesa se hará para respetar.
Hay torres tan altas que están
lejanas del mar,
princesas ajenas, estatuas de sal.

Busca una luz, una más,
algo que ayude a creer,
lanza tu trenza Rapunsel,
déjame entrar otra vez.

No todos los cuentos se hicieron para dormir
ni todos los sueños te vienen a visitar,
soñé que contaba un cuento
sin tiempo y final,
después junto a mí te mire despertar.

Busca una luz, una más,
algo que ayude a creer,
lanza tu trenza Rapunsel,
déjame entrar otra vez.

Se dice que todos tenemos para contar
y de lo contado tendremos otra versión.
No hay nada como el oído
que sabe escuchar,
pero no hay sentido como el corazón.

Busca una luz, una más,
algo que ayude a creer,
lanza tu trenza Rapunsel,
déjame entrar otra vez.

INDICE

Resumen	
INTRODUCCIÓN.	01
CAP.I EL MODELO HISTORICO CULTURAL DE VIGOTSKY.	03
1.1 Constructivismo, conocimiento, mundo material y social, realidad y contexto	05
1.2 Las influencias de Vigotsky.	10
1.3 Planos del desarrollo del comportamiento	14
1.3.1 Desarrollo evolutivo (antropogénesis, línea natural del desarrollo).	15
1.3.2 Desarrollo histórico (desarrollo cultural).	15
1.3.3 Desarrollo ontológico (desarrollo intelectual).	16
1.4 El origen social de los procesos psicológicos superiores (PPS).	16
1.4.1 Funciones psicológicas superiores e inferiores (nivel social e individual).	17
1.4.1.1 Inteligencia.	18
1.4.4.2 Memoria.	18
1.4.4.3 Atención.	18
1.4.4.4 Toma de decisiones.	19
1.5 Interacción sociocultural e intercambio social	19
1.5.1 Función indicativa del habla.	20
1.5.2 Función simbólica del habla.	20
1.5.3 Interacción social.	21
1.5.4 Habla egocéntrica	21
1.5.5 Función del habla egocéntrica.	22
1.5.6 Designación.	22
1.5.7 Contexto extralingüístico y lingüístico.	23
1.5.8 Habla interna.	23
1.5.8.1 Características del habla interna: sintáctica y semántica.	23
1.5.8.1.1 Sentido y significado.	23
1.5.8.1.2 Tendencia a la “aglutinación”	24
1.5.8.1.3 Influjo de sentido a una palabra.	25
1.6 Internalización.	25
1.6.1 Internalización de las practicas sociales específicas (cambios en la estructura y función de los procesos que se transforman).	27
1.7 Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).	28
1.7.1 Instrucción.	28
1.8 Lenguaje.	30
1.8.1 Lenguaje autónomo infantil	31
1.8.2 Funciones del lenguaje.	32
1.8.2.1 Función comunicativa	32
1.8.2.2 Función referida a la regulación del propio comportamiento	33
1.9 Niveles básicos en el desarrollo conceptual de Vigotsky	33
1.9.1 Compilaciones no organizadas.	33
1.9.2 Pensamiento en complejos.	34
1.9.3 Esquemas del desarrollo.	34
1.9.4 Pseudoconcepto.	35
1.9.5 Pensamiento pseudoconceptual y conceptual.	35
1.10 Pensamiento	36

1.10.1	Pensamiento y habla.	36
1.10.2	Pensamiento sincrético	37
1.11	Conciencia	37
1.11.1	Conciencia y memoria	38
1.11.2	Limitaciones de los planteamientos de Vigotsky	39
1.12	Aprendizaje sociocultural	40
1.13	Historia sociocultural..	41
1.13.1	Enculturación.	42
1.14	Mediación	43
1.15	Transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico	45
1.15.1	Niveles de transición del funcionamiento interpsicológico al Intrapsicológico	45
1.15.2	Factores implicados en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico	46
1.15.3	Socialización	46
1.15.4	Mecanismos semióticos implicados en la transición al funcionamiento intrapsicológico	47
1.15.4.1	La perspectiva referencial	47
1.15.4.2	La abreviación	48

CAP. II LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL DE ALBERT ELLIS

2.1	Los orígenes de la TREC	49
2.2	Fundamentación de la TREC	51
2.3	Enquiridión	56
2.4	Antecedentes en la teoría y práctica de la TREC desde 1962	59
2.4.1	Condicionamiento en la infancia temprana	59
2.4.2	El origen evolutivo de los grandiosos “deberes de” y sus atribuciones e inferencias derivadas	59
2.4.3	Autoverbalizaciones	60
2.4.4	Perturbaciones secundarias	60
2.4.5	Aspectos biológicos de la perturbación humana	60
2.4.6	El origen social y ambiental del trastorno neurótico	61
2.5	Racionalismo	62
2.6	La teoría de la psicoterapia racional-emotiva	63
2.7	Terapia racional emotivo-conductual.	64
2.7.1	Los principios de la TREC	64
2.7.2	Pasos de la TREC	67
2.7.3	Estrategias de tratamiento en la TREC	68
2.7.3.1	TRE general	68
2.7.3.2	TRE preferencial	68
2.7.3.2.1	El debate	69
2.7.3.2.2	Tareas para casa	69
2.7.3.2.3	Técnicas cognitivas	69
2.7.3.2.4	Técnicas emotivas	70
2.7.3.2.5	Técnicas conductuales	70
2.7.3.3	El modelo básico del ABCDE de la perturbación emocional y el cambio	70
2.7.4	El concepto de perturbación emocional	72
2.7.5	Las creencias irracionales que causan y mantienen	

la perturbación emocional.	73
2.7.6 Emociones negativas apropiadas y no apropiadas	81
2.7.7 La interdependencia entre pensamiento y emoción	82
2.7.8 Pensamiento emocional	84
2.8 El concepto de salud psicológica en la TREC	84
2.9 El terapeuta y la psicoterapia	85
2.10 Efectividad de la TREC	89
2.11 Críticas a la TREC	90
2.12 Importancia de la TREC	91
2.13 El futuro de la TREC.. . . .	93
2.13.1 La investigación futura de la TREC	94
2.13.2 Otras aplicaciones de la TREC	95
 CAP. III ANALISIS DE CONTENIDO	 96
3.1 Categorías de análisis de los planteamientos de Vigotsky	97
3.2 Categorías de análisis de los planteamientos de Ellis	98
3.3 Comparación de categorías	99
3.4 Síntesis	149
 CONCLUSIONES	 153
 BIBLIOGRAFÍA	 158
 ANEXO	

EL MODELO HISTÓRICO-CULTURAL DE VIGOTSKY COMO MARCO DE INTERPRETACION DEL ORIGEN DE LAS IDEAS RACIONALES E IRRACIONALES EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

RESUMEN

“Si somos esclavos por nuestras pasiones
somos libres por nuestra razón amorosa
que nos funde a la naturaleza misma de las cosas”
Spinoza

El presente trabajo teórico tiene como objetivo hacer un análisis comparativo de los planteamientos de la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis y los del modelo histórico-cultural de Vigotsky, a través del Análisis de Contenido (AC), con el fin de comprobar si los factores culturales tienen influencia en la formación del pensamiento, principalmente en la construcción de ideas racionales e irracionales. Posteriormente, desde un enfoque cognoscitivo, se explica como se genera el pensamiento y la construcción de la realidad que el individuo hace de las definiciones de su cultura; así como el papel de las cogniciones como mediadoras de la influencia sociocultural, la respuesta del individuo ante el contexto y como a través del aprendizaje el hombre construye sus creencias y cómo las modifica con el uso de la conciencia y la capacidad reflexiva.

INTRODUCCION

A lo largo de la historia, el ser humano ha establecido relaciones con el medio que le rodea así como con otros individuos. Al establecer estas relaciones el individuo construye y modifica sus procesos cognoscitivos y sociales, estableciendo, a través de la sociedad, los parámetros bajo los cuales el sujeto debe desarrollarse para adaptarse al medio (reglas, creencias, roles sociales, etc.). La cultura establece el contenido del pensamiento de acuerdo con el momento histórico, este contexto influye en el individuo, para que él construya una definición de la realidad y se comporte de acuerdo con ella, regulando su conducta y su pensamiento.

El pensamiento está en interacción con el lenguaje, de tal forma que ambos se entretajan, haciendo del individuo un agente social, que es forjado y forjador de los procesos sociales y culturales. El lenguaje es un proceso psicológico superior y es tanto un instrumento central de mediación para la internalización de los mismos, como un instrumento que transforma al hablante. El lenguaje ayuda a comunicarse con otros individuos y regula el propio comportamiento, reorganizando la propia actividad psicológica. Existe una profunda interrelación entre los pensamientos, la conducta y las emociones, cualquier cambio en uno de ellos tiene influencia en los otros. Las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad. El paciente interpreta su ambiente y sus circunstancias, y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo en general. De tal forma que, las cogniciones actúan como mediadores de la conducta humana.

A través de un proceso de internalización, lo social se convierte en individual, cuando el hombre produce y reproduce las concepciones del mundo que aprendió de su cultura. En este sentido, tanto el pensamiento como el habla son históricos. El aprendizaje tiene un papel importante en la interiorización de las creencias y en la expresión y modificación de las mismas. A través del conocimiento que el individuo adquiere, éste es capaz de controlar sus emociones y conductas. Generalmente, las personas generan su propia perturbación emocional al creer firmemente en ideas irracionales, también tienen la posibilidad de elegir de forma activa producirse malestar o no a sí mismas, con el fin de cambiar sus ideas irracionales el individuo puede trabajar de forma activa para modificar sus pensamientos, sentimientos y conductas.

En este sentido, el propósito de este trabajo teórico es hacer un análisis comparativo de los planteamientos del modelo histórico-cultural de Vigotsky y los de la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis, con el fin de comparar si los factores sociales (cultura, sociedad, relaciones sociales, interacción social) tienen influencia en la formación del pensamiento, principalmente en la construcción de las creencias racionales e irracionales. También se busca analizar si la TRE es una técnica de tratamiento terapéutico que toma en consideración el contexto sociocultural e histórico en el cual el sujeto se desarrolla y que tiene influencia sobre sus cogniciones, así como en la regulación de su comportamiento. Se centra en ambos autores porque sus planteamientos coinciden en la forma de concebir el origen del pensamiento, así como su reestructuración e influencia en la conducta, sentimientos y emociones. También concuerdan en que existe en el individuo un proceso de interacción social e interiorización de los contenidos y significados de su cultura, de tal forma que ésta regula la acción, pensamientos y conductas del individuo, posteriormente el individuo se regula a sí mismo y luego a otros individuos, legitimando lo que ha construido y reconstruido. Es importante señalar que esta construcción de la realidad es subjetiva y puede cambiar.

Para lograr lo anterior, en el primer capítulo se exponen los planteamientos de la teoría de Vigotsky. En el segundo, se mencionan los conceptos generales de la TRE de Ellis. En el tercero se realiza un análisis de contenido (AC) de las principales ideas de ambos autores, con la finalidad de analizar las diferencias y semejanzas de ambos planteamientos, centrándose en las semejanzas, puesto que el objetivo de este trabajo consiste en encontrar si los factores culturales tienen influencia en la construcción del pensamiento. Finalmente, se analiza el papel de la cultura como reguladora de la conducta y pensamiento, así como la función del contexto social en la construcción del pensamiento, y la percepción de la realidad que el individuo hace de las definiciones de la cultura en la que está inmerso. También se observa como a través del aprendizaje el hombre construye y reconstruye sus creencias con el uso de la conciencia y la capacidad reflexiva.

Este análisis es importante en función del trabajo psicoterapéutico del psicólogo en el momento de abordar las creencias que generan perturbación en el individuo, puesto que, de acuerdo con la TRE, el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional, poco funcional, que hace el individuo de sí mismo, de los demás y del mundo que le rodea. Entonces, la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones. Por lo anterior, es importante considerar la influencia del contexto social en la construcción del pensamiento del individuo, dentro de la psicoterapia, dado que generalmente se considera al individuo en aislado, sin considerar su contexto. Con ello, la intervención del psicólogo puede optimizarse al trabajar con las ideas irracionales y hacer responsable al paciente de su forma de pensar, sentir y actuar, de tal forma que se reestructure el contenido de su pensamiento, y por ende, generar bienestar emocional al disminuir su perturbación. De aquí que se haga un análisis del origen de las ideas desde un punto de vista social, como es el modelo histórico cultural de Vigotsky.

CAP. 1. EL MODELO HISTÓRICO CULTURAL DE VIGOTSKY

“Sin hombres no hay cultura por cierto,
pero igualmente, y esto es más significativo,
sin cultura no hay hombres” .
Geertz

“El hombre es un animal atrapado
en las redes de la significación
que el mismo ha tejido”
Geertz

“Sin sociedad no hay mente”
Vigotsky

A lo largo de la historia, el ser humano establece relaciones con el medio que le rodea y con otros individuos. Al establecer estas relaciones el individuo modifica sus procesos cognitivos y sociales estableciendo reglas, normas, roles, creencias, actitudes, etc., que regulan su conducta. De esta manera, el individuo no sólo pertenece a un grupo social sino que participa activamente dentro del mismo.

Las diversas manifestaciones del devenir social tienen influencia en la forma de pensar del sujeto. De acuerdo con Morales (2002), el sujeto emerge de procesos sociales, institucionales, vinculares. De tal forma que es el productor de su vida material, lo que lo define como sujeto de la historia, creador del orden social y del universo simbólico que es su escenario. En consecuencia, si las relaciones sociales moldean lo subjetivo, se puede determinar que existe una relación de compleja determinación entre las relaciones sociales y lo subjetivo.

En esta relación de determinación, es importante reconocer a la cultura como uno de los factores que se encuentra inmersa en este proceso. Para Goldmann, (Citado en Trujano, 1997):

“la cultura es el conjunto de procesos de vida de los hombres y de sus grupos sociales en su conjunto, como entornos nacionales y como el meta entorno mundial, cuyos resultados son equilibrios provisionales dependientes del surgimiento de nuevos momentos de alteración, debidos a “la actuación del sujeto en el interior de ese estado de equilibrio y a la extensión de la esfera de esa acción”.

Aquí se observa que la cultura es un proceso de retransformación continuo en función de los cambios sociales que afectan a diferentes sujetos, así como la actuación de los mismos en la dinámica social. Entonces, la sociedad, la cultura y los sujetos se encuentran siempre en un proceso de transición e interacción.

Según Krech (1978), debe distinguir entre la cultura explícita y la implícita. La primera consiste en una serie de regularidades directamente observables en la conducta verbal y no verbal de los miembros de una sociedad. La segunda, por su parte, consiste en las creencias, en los valores, en las normas y en las premisas que se infieren para explicar las regularidades que se observan en la conducta y para comprender la estructuración de determinados elementos parciales del comportamiento.

Estas culturas están inmersas dentro de un sistema social, éste puede existir sin un contexto cultural que transmita normas, valores, pautas de comportamiento, etc., se concede a la cultura la capacidad para controlar -o en el peor de los casos para manipular- otros sistemas de acción en el individuo. Krech, (1978), establece que la conducta se halla regida por normas culturales. Las normas pueden también especificar la recompensa para una conducta adecuada y el castigo para otra que no lo sea. Geertz (cit. en Krech, 1978) consideraba que los individuos internalizaban como sujetos activos, los productos objetivos de la cultura, por lo que sería lícito hablar de significados compartidos o de una cultura subjetiva. Desde ésta, los individuos son considerados como portadores y portavoces de su cultura, y cuando expresan sus cogniciones, imágenes, representaciones y sentimientos que tienen sobre sí mismos o sobre su comunidad están expresando no solamente sus convicciones personales, sino también, en mayor o menor medida, la cultura nacional (Morales, 2002).

Ovejero (1998), afirma que son muchos los autores que dan una definición de influencia social que ya lleva implícita la importancia de los procesos cognitivos en este fenómeno, como por ejemplo Montmollin y Doise y colaboradores en 1980 (Idem.), para quienes los procesos de influencia social pueden ser definidos como las modificaciones de las percepciones, juicios, opiniones, actitudes o comportamientos de un individuo provocadas por su conocimiento de las percepciones, juicios, opiniones, etc., de otros individuos. Desde el punto de vista psicológico, Ovejero establece que la influencia social se refiere a la transformación que sufren los mecanismos generales del juicio, de la percepción y de la memoria, cuando aparecen como los resultados de las interacciones de los sujetos, grupos, etc., respecto a un objeto o un estímulo común.

Sin embargo, en los fenómenos de influencia son importantes no sólo los factores cognoscitivos sino también los de contexto social. Estudios recientes de Moscovici, Mugny, entre otros, sobre influencia minoritaria, tratan de unir ambas tradiciones psicossociológicas. Ovejero (1998) y Smith y Mackie, (1997) mencionan que, en psicología social existe una división profunda entre dos psicologías o enfoques sociales claramente diferenciados: unos psicólogos sociales se preocupan por la raíz individual y psicológica del comportamiento social (psicología social psicológica), como Allport, (cit. en Mahoney, 1997) y otros, como Asch en 1952; Heider en 1958 y Neimeyer en 1993, (cit. en Pérez, 1994), por la base social de ese comportamiento (psicología social sociológica). Es cierto que, la influencia social sería la consecuencia tanto de factores psicológicos individuales, fundamentalmente de tipo cognitivo (percepción, categorización, representaciones, etc.), como de factores claramente sociales, principalmente de contexto social (estructuración social, factores ideológicos, etc.). La cultura y la sociedad influyen enormemente la forma en que se resuelven los problemas y la forma en la que “se debe reaccionar ante cierto evento”. La conducta, el pensamiento y los sentimientos humanos se determinan y limitan tanto por la dotación genética, las necesidades que tienen base biológica, como por los efectos benéficos o perjudiciales de las influencias sociales. Toda conducta humana es intencional y se sitúa en una realidad sociohistórica producida, reproducida y cambiada por el lenguaje que nos permite conocerla. Los hombres son agentes intencionales que se crean y crean sus contextos en el curso de una continua interacción comunicativa con otros.

La psicología cognitiva pretende mostrar que la conducta del individuo no está regulada directamente desde el exterior por el medio físico o el medio social, sino que los estímulos

externos están mediatizados por la manera como el individuo organiza e interpreta los elementos de ese mundo externo.

En este sentido, para este capítulo retomo los planteamientos de Vigotsky, puesto que elabora una interpretación sociocultural para explicar el comportamiento del individuo, considerando al sujeto como un agente social que construye su realidad social y a su vez es construido por ella. Para Castorina (2000), los análisis epistemológicos de Vigotsky son vigentes para la psicología contemporánea. Considera que los principios que plantea Vigotsky sobre la crisis de la psicología tienen lugar debido a la carencia de conceptos y principios explicativos unificadores en las teorías. Por lo que al reconstruir los conocimientos psicológicos se puede comprender no sólo su organización y sus instrumentos, sino también la necesidad de una teoría complementaria. Conforme el conocimiento se desarrolla, es necesario construir teorías que aborden mejores explicaciones de los hechos, o que resuelvan las limitantes que teorías anteriores no han logrado salvar.

1.1 CONSTRUCTIVISMO, CONOCIMIENTO, MUNDO MATERIAL Y SOCIAL, REALIDAD Y CONTEXTO

Los planteamientos de Vigotsky tienen cavidad dentro del enfoque constructivista, por lo que es importante analizar brevemente este enfoque. El constructivismo, de acuerdo con Pérez (2005), explica cómo se origina y modifica el conocimiento. Declara que el conocimiento es una elaboración hecha por el sujeto, como resultado de su acción sobre la realidad dentro de un entorno social. A lo largo de su vida, el hombre desarrolla el intelecto y delinea sus conocimientos. Ésta construcción es individual y será significativa en la medida en que esté relacionada con los factores socioculturales en los que se encuentra inmersa. El conocimiento que el hombre tiene del mundo real es un conocimiento empírico, es la suma total de lo que "todos saben" sobre un mundo social que, a la vez, provee las reglas del comportamiento adecuado. A través del lenguaje y del aparato cognoscitivo, basado en ese lenguaje, el hombre objetiviza el mundo, ese mundo que se le enfrenta como una facticidad objetiva, ese mundo del sentido común que se da por supuesto y que no se cuestiona es el mundo de las representaciones, que opera como factor condicionante de nuestra conducta, sentimientos y cogniciones.

Un principio fundamental del marxismo es que las instituciones sociales se encuentran en un constante cambio histórico. De acuerdo con Marx (Vygotski, 2000a) los cambios históricos que se producen en la sociedad y en la vida material conllevan, al mismo tiempo, otros cambios en la "naturaleza humana" (en la conciencia y conducta). De aquí que Vigotsky tuviera el deseo de incorporar en su enfoque la historia social como un dominio genético. Molina (2005, p. 110), también resalta el papel histórico del individuo, al mencionar que "el sujeto es producto de la interacción entre un individuo histórico y una sociedad determinada... es una construcción, pero como es activo y autogenerativo, también es un constructor, es construido por la interacción individuo sociedad y es constructor de su realidad". Estos procesos cognoscitivos y emotivos también son analizados por Werstch (1985, p. 220), al afirmar que "la actividad o contexto situacional de actividad está basado en una serie de suposiciones sobre los papeles, objetivos y medios adecuados utilizados por los participantes de dicho contexto situacional. Éste guía la selección de acciones y la composición operacional de las acciones, y determina el significado funcional de dichas acciones". Este concepto es semejante al concepto de estereotipos o al de imaginario social.

Tomando en cuenta lo anterior, el sujeto está inmerso en una sociedad, la cual es percibida y vivenciada por el sujeto de acuerdo a sus características psicológicas, sus representaciones, la percepción de sí mismo (quién es él, su identidad, etc.), como construye su mundo, etc. Aquí se observa claramente como el conocimiento es el resultado de la interacción humana con el mundo al que pertenece. Entonces, el sujeto se vuelve partícipe y creador de conocimiento, por lo que el mundo es su propia creación simbólico-vivencial, una construcción social.

Una forma de conocimiento socialmente elaborada es la representación social, ésta, de acuerdo con Berger y Luckman (1976), se establece a partir de la información que recibe el individuo, de sus experiencias y modelos de pensamiento compartidos y transmitidos. A través de ellas, se describen, simbolizan y categorizan los objetos del mundo social, atribuyéndoles un sentido en el cual podrá inscribirse la acción. Las representaciones sociales, operan así, condicionando la conducta: "actuamos en el mundo según creemos que es". Los hombres -interactuando- producen "juntos" un ambiente social con la totalidad de sus formaciones socio-culturales y psicológicas (Berger y Luckman, 1976; Farr, 1982) que se experimenta como existente por encima y más allá de los individuos actuales. Son una construcción mental de lo real y constituyen sistemas cognoscitivos con una lógica y lenguaje propios. No son meramente opiniones o imágenes, sino conocimiento que descubre y organiza la realidad: cumpliendo a la vez una doble función: por un lado, establecen un orden que permite a los individuos orientarse en un mundo material y social, y dominarlo; por otro, posibilitan la comunicación entre los miembros de una comunidad dándoles un código para el intercambio social y uno para nombrar y clasificar los diferentes aspectos de su mundo, de su historia individual y grupal.

Las representaciones sociales están en la base de toda situación de interacción: cuando se está en contacto se movilizan contenidos mentales, imágenes, ideas que codifican y categorizan la situación atribuyéndole cierto significado. La representación que el sujeto elabora de los objetos del mundo real en su elaboración, se usan términos proporcionados por la comunidad: la información que proviene de lo real es percibida a través de códigos, valores e ideologías que se asocian a posiciones sociales específicas. Por lo tanto, las representaciones son siempre representaciones sociales, compartidas por aquéllos que ocupan posiciones sociales semejantes dentro de la estructura social. Lo social está necesariamente presente en toda situación. El cognoscitismo enfatiza además, la relevancia de los factores cognitivos como mediadores de la conducta. Este proceso de elaboración cognitiva y simbólica de la realidad -que resulta tributaria de la posición que ocupa el sujeto- permite organizar la realidad, orientarse en el mundo material y social y regular las acciones entre los distintos actores sociales.

Estas representaciones sociales están inmersas dentro de un imaginario social, es decir, desde aquellos fenómenos que tienen un lugar dentro de la imaginación y la invención de mitos, costumbres y conceptos que la sociedad cotidianamente práctica y comúnmente valida (Duarte y González, 1997). Los mecanismos con los que funciona un imaginario social instituido tratan de naturalizar el discurso otorgándole un carácter de eternidad, como si siempre hubiese existido. Sin embargo, este efecto se establece, y difícilmente se rompe, aunque la objetividad este presente. Esto también contribuye a que se forme una determinada realidad.

Si la realidad se construye entonces ésta es constantemente repensada y reconstruida. En este proceso, los medios de comunicación y la educación construyen realidades, formas de pensar, sentir y actuar en los individuos, independientemente de la situación de cada individuo. Esta globalización a la americana, como la llama Molina (2005), es una homogeneización de la cultura, que busca crear en los individuos las mismas necesidades de consumo, apariencias y deseos. Esto genera conformidad y falta de pensamiento propio, por lo que los individuos se vuelven acríticos y egoístas. Para evitar caer en esta trampa es necesario que el individuo sea consciente de la situación para revertir el efecto.

Si se considera al sujeto como ser social, cultural e histórico, entonces el sujeto puede construir su objeto en la interacción que mantiene con el, y al mismo tiempo, el sujeto, puede construirse en su interacción con la sociedad. Es así como el sujeto no es totalmente pasivo ni activo ante la estructura social, sino más bien un ser capaz de reflexionar sobre lo que hace, cuando su desarrollo lo permite. Molina (2005), considera que los individuos que viven en una sociedad determinada, son marcados en mayor o en menor medida por ella, sin embargo, cuando son capaces de entender y son conscientes de la situación, también pueden producir transformaciones en su sociedad, con ello, sujeto y sociedad se complementan.

Molina (2005), considera que la sociedad actual es un periodo dominado por la producción, el consumo y la comunicación de masas. Como consecuencia, el sistema social crea en el individuo un comportamiento hiperindividualista, competitivo, egoísta y le impone la meta de tener dinero para consumir o, si es posible, consumir aunque no tenga dinero a través del crédito. El autor afirma que se puede dividir a la sociedad en dos periodos: el modernismo y el postmodernismo. En el primero surgió el humanismo para trancar la humillación y la dependencia. Se resaltó el valor de los valores: la dignidad humana como expresión de libertad y racionalidad, siendo la ciencia y la técnica las bases para la nueva sociedad. En la cual, surgió una armonía entre pensamiento y sentimiento. Empero, este planteamiento no duro mucho, debido a los intereses particulares de muy poca gente, y se fomento el egoísmo y la insolidaridad. El sujeto se ocupo solo de lo que le producía beneficio en lo social. Entonces empezaron a surgir valores, como el narcisismo consumista como forma y estilo de vida; la banalidad y la superficialidad en todos los hechos de la vida; la competitividad, que produce un sujeto insatisfecho, así como sujetos humilladores y humillados. En el segundo, el postmodernismo, existe un rechazo hacia los valores, creencias, métodos y teorías del modernismo, especialmente el rechazo a la ideología del progreso, en particular el progreso científico. Por lo que continuaron desarrollándose los valores del modernismo:

“El humanismo, el pensamiento solidario y cooperativo son substituidos por una mutación de los valores en los que el egoísmo y la competitividad se convierten en el núcleo fundamental del comportamiento social, en el seno de la familia moderna, tanto los productos manufacturados como las personas se vuelven objetos, valen de acuerdo a lo que el mercado ofrece por ellos, la dignidad queda excluida, en gran medida como producto de un trabajo que no significaba nada para el sujeto que vive en estado de alienación” (Molina, 2005, p. 112).

Esta es una visión clara de la influencia social que tienen la historia y los valores que se establecieron anteriormente sobre el sistema social, el cual percibe al sujeto como un productor de trabajo, sin embargo, al mismo tiempo también lo ve como un objeto. Es responsabilidad del sujeto, a pesar de las condiciones, desarrollar la capacidad de reflexión, análisis y negociación de los procesos en los cuales está inmerso.

El sujeto surge del intercambio social, y se caracteriza por su capacidad de subjetividad y objetividad. Esto, implica negociar, convenir, acordar, construir socialmente formas alternativas de vida y de actuar para conseguir las, así como compartir un mundo simbólico creado a partir de la interacción multidimensional del sujeto con el mundo. Éste, de acuerdo con Molina (2005, p. 121), “es un mundo humano, lo que quiere decir histórico, social, simbólico. Un mundo construido en nuestra interacción con una sociedad que nos antecede, de la cual somos constructores y construidos”. El estado de la sociedad contemporánea es el aletargamiento que impide disponer de sí mismo y de su propia vida porque las personas se encuentran encadenadas al trabajo y al sistema que los adiestra para él.

Medina (2005), menciona que en la naturaleza no existen significados, que la realidad simplemente existe y nos preexiste, por lo que el significado se vuelve un producto histórico y sociocultural, que se va tejiendo social e históricamente. Así, el significado está en función de lo representado por un signo o símbolo y posee un carácter totalmente convencional y artificial. Sin embargo, para que el significado signifique se necesita de un intérprete. Éste establece una carga referencial al signo. De esta forma, el significado se convierte en un proceso, un acto, y las acciones de los intérpretes resultan involucradas en la elaboración de los significados. Una circunstancia se define por el signo o significados que genera, siendo ésta una unidad semiótica que se construye por los momentos y acciones que contribuyen a la elaboración de sentidos. Con esto se observa que el significado se mueve, es procesal y su movimiento se establece de acuerdo a circunstancias tanto históricas como ontogenéticas.

El significado está en relación con los signos. Un signo o símbolo es, de acuerdo con Medina (2005), cualquier cosa o entidad que representa a cualquier otra cosa diferente de sí misma. Los símbolos son instrumentos esencialmente psicológicos que median y regulan la actividad intelectual propia. Funcionan como mediadores de la realidad, por lo que el propio pensamiento es una elaboración de símbolos. Para este autor, la elaboración semiótica es entendida como los actos que generan sentido, y ésta se desarrolla sobre tres factores inseparables: un contenido, que es el propio significado que se construye, una circunstancia, que es el entorno natural de manifestación de aquel, y una forma expresiva, la narrativa.

La narrativa es una actividad de hacer significado, Feldman et. al., 1999 (cit. en Castorina, 2000), considera que cualquier narrativa es una forma convencional, transmitida culturalmente, limitada en cada individuo por su posibilidad de dominarla y por las herramientas culturales a su disposición.

“El entorno social, para Estrevel (2001, p. 62) es lo que ha dotado a una persona de palabras y lo que las ha unido a significados y juicios de valor; el mismo entorno determina y controla incesantemente las reacciones verbales de una persona durante toda su vida. Por lo tanto, nada de lo verbal de la conducta humana (interna o externa) puede ser achacado al sujeto individual aislado; lo verbal no es propiedad suya sino del grupo social. Continuando con esta misma idea, los otros sujetos también juegan un papel importante en el contexto: “El entorno social no solo está formado por los otros sujetos (Mercado, Landázue y Terran, 2005 p. 53), sino por la red de relaciones sociales establecidas entre estos. Este está estructurado por los roles que los diferentes integrantes de una cultura juegan y por las diferentes situaciones que los programas de la cultura adscriben a cada momento de la vida de los grupos”.

Para De Abreu (2000), la noción de contexto ha sido interpretada desde diversas perspectivas teóricas y metodológicas. Con el objetivo de comprender el desarrollo humano, estas perspectivas han estudiado la dinámica de la naturaleza del contexto. Éste no es visto como algo dado o estático, sino como continuamente reconstruido en el proceso que comprende acciones e interacciones. Siguiendo este razonamiento, la relación entre macro y micro contexto no es un proceso unidireccional donde el contexto macro social y cultural es el único determinante de las acciones individuales en los niveles de microcontexto. Sin embargo para De Abreu, esto no elimina la necesidad de clarificar cuales son los aspectos de los amplios sistemas sociales y culturales, que están conectados con el microcontexto, donde la acción tiene lugar. Retoma las ideas planteadas por Rogoff en 1984, sobre los dos niveles de análisis, que él considera hace Vigotsky, de los efectos cognitivos del contexto sobre la actividad: en el primero, la historia sociocultural provee de herramientas para la actividad cognitiva (por ejemplo, escritura y cálculos), y practicas que facilitan la apropiación de las soluciones de los problemas (por ejemplo, normas de disposición sobre como colocar los estantes de las tiendas para auxiliar a los compradores en la búsqueda que ellos realizan, instrumentos nemónicos comunes, etc.). En el segundo, el contexto de interacción social inmediato estructura la actividad cognitiva individual.

Uno de estos contextos es el familiar, donde se moldean las principales características de los individuos. Rodríguez (2005), resalta el papel de la familia afirmando que “la familia actúa, produce y provoca acciones y conductas en sus integrantes: desarrolla normas, valores y códigos, reglas; que involucra en una moral”. Esto hace pensar que la socialización primaria de los niños es aquella en donde se hace una internalización de la cultura de su sociedad. Por lo tanto, la familia transmite al niño los valores, pautas, ideas y conceptos sociales que son fundamentales para su desarrollo. La familia es el sistema más importante de transmisión de valores, pues transmite de manera voluntaria e involuntaria normas que al ser aprendidas y adoptadas por el niño, tienden a mantener el equilibrio de la sociedad”.

Dentro de los diferentes entornos sociales se presenta la conducta social, ésta para Aguayo y Flores (2005), es un modo de ajuste al ambiente principalmente a través de los intercambios entre las personas. También refieren que el medio social genera una compleja retroalimentación en la interacción en donde el ejemplo prototípico lo constituye el habla, por los intercambios dependientes de los participantes.

Las escuelas, para Crawford (1996), a demás de ser un entorno social que promueve el ejercicio del pensamiento, también constituyen una parte de la amplia actividad cultural, ellas forman la cultura y a su vez ellas son formadas por la cultura. Las experiencias, percepciones, necesidades y metas de cada participante son influenciadas por muchos factores de interacción. Estos incluyen la historia única de cada persona de experiencia y conocimiento, las características generalmente más reconocibles de la era, la cultura, el genio del ambiente de la escuela, las definiciones de los roles de maestros y estudiantes, las formas en las cuales la actividad en una clase de matemáticas, por ejemplo, es definida y las interacciones entre las personas en el contexto social inmediato.

Vigotsky (2000b), señala que el sistema de actividad del niño está determinado en cada etapa específica tanto por el grado de desarrollo orgánico como por su grado de dominio en el uso de instrumentos. Crawford (1996) menciona que para Vigotsky, el termino “Actividad” denota un involucramiento personal o grupal. En su opinión, la subjetividad y los puntos de vista personales de los individuos, su localización en un contexto y su conocimiento derivado

de toda la experiencia pasada forma sus concepciones, necesidades y sus interpretaciones de los objetivos o metas de una actividad. Las necesidades y propósitos de las personas, sus acciones y los significados que designan hacia una actividad, sus relaciones interpersonales con otras personas en el campo socio-cultural en la cual ellas piensan, sienten y actúan y la presencia de artefactos culturalmente significativos, todos llegan a ser importantes como determinantes de múltiples conocimientos y como desarrolladores de las estructuras cognitivas. Ellos también determinan las interpretaciones individuales de la “realidad”, de la experiencia y de sus acciones basadas en elecciones pasadas. El enfoque de Vigotsky del aprendizaje humano y la experiencia desarrollada a través de la existencia y la acción en un contexto cultural, desafía muchas de las creencias de la epistemología y suposiciones fundamentales de la práctica educacional. En particular reta a los panoramas tradicionales de las matemáticas como un valor fácil, objetivo y divorciado de los intereses personales de cada día.

Castorina (2000, p. 45) cuestiona el papel del aprendiz en el proceso de aprendizaje al mencionar que: “Las reflexiones de Vigotsky se focalizaron en la fundamentación dialéctica de la psicología como ciencia, pero su propia teoría psicológica socio-histórica y los estudios posteriores sugieren otra cuestión epistemológica”. Vigotsky utiliza el concepto de interiorización de las herramientas culturales para explicar el proceso de aprendizaje, con esto su interés reside en la transformación de las funciones psíquicas inferiores en funciones psíquicas superiores, propiamente humanas, sin embargo, en el desarrollo de éste planteamiento no deja claro cual es el papel del sujeto ante el objeto de conocimiento. Ésta, en el transcurso de la vida, produce una transformación del significado social de la palabra, en sentido personal. Al respecto, existen dos versiones de este planteamiento. La primera es unidireccional, al establecer que es una transferencia de la acción externa al plano interno; la otra es una transmisión bidireccional que involucra una transformación. Con respecto a esto, la interpretación más loable es que la internalización se opone a la transmisión unidireccional de las herramientas culturales.

El papel que tiene el sujeto ante el objeto de conocimiento fue desarrollado por Molina (2005), quien define al sujeto como lo hace González Rey en el año 2002: “el sujeto como individuo consciente, intencional, actual e interactivo, condiciones permanentes de su expresión vital y social”. Establece que el sujeto es la expresión de la reflexividad, de la conciencia crítica, y por lo tanto, para él no hay proyecto social progresista, de cambio, sin la participación de sujetos críticos que ejerciten su pensamiento y a partir de la confrontación, generen nuevos sentidos que contribuyan a producir modificaciones en los espacios de la subjetividad social dentro de los cuales actúa. Así que, el sujeto es histórico social, es producto y productor social, en un momento y lugar determinado.

1.2 LAS INFLUENCIAS DE VIGOTSKY

Desde niño Vigotsky estuvo interesado en el teatro y la literatura además de la poesía, cuando recitaba esta última solo extraía los versos que capturaban la esencia del poema, de aquí surgió la noción de significación. Esta significación elevada de una forma lingüística abreviada estaría destinada a desempeñar un papel fundamental en su concepción de lenguaje y mente. Los orígenes de la tesis de Vigotsky se encuentran en su ensayo sobre Hamlet, ya que éste le causo una profunda impresión. Vigotsky leyó una multitud de libros, que también forjaron su ideología. Entre los autores que destacan se encuentran poetas como Tyuchev, Blok, Mandel'shtam y Pushkin; escritores de ficción como Tolstoy,

Dostoyevsky, Bely y Bunin; y filósofos como James y, especialmente Spinoza y otros como Freud, Pavlov (Wertsch, 1985; Manuel, 2006).

No sólo tuvo influencias de los diversos autores y corrientes teóricas que retomo, sino también del entorno político y social en el cual estuvo inmerso. Vigotsky desarrollo su teoría en medio del entorno político y social de la URSS durante las dos décadas entre la Revolución Rusa de 1917 y el comienzo de las purgas estalinistas. Este periodo, especialmente después del final de la guerra civil de 1922, fue de agitación, entusiasmo y una energía inimaginable para la creación de sus propuestas. Considero que otra influencia fue su ambiente familiar, principalmente los intereses en común con algunos familiares como su primo David Vygotsky, lingüista, con quien compartía la afición por la filosofía, el teatro, la literatura, el lenguaje y la poesía; así como con su madre, quien era maestra de profesión y su hermana Zinaida.

Además de esto, se debe tomar en cuenta el ambiente de represiones y restricciones al que los judíos se veían sometidos, sobretodo en la educación, motivo por el cual Vigotsky tuvo que recibir su primera educación en su casa, con el matemático Solomon Ashpiz, quien fue exiliado de Siberia por participar en aquel movimiento revolucionario, Ashpiz utilizaba los diálogos socráticos como método de enseñanza a sus alumnos. Se considera que Vigotsky se vio tan influenciado por esta técnica, que tomándola en consideración planteo la zona de desarrollo próximo y el proceso de internalización. Debido a ello, tuvo que viajar a otras ciudades para conseguir protección y continuar con el desarrollo de sus planteamientos.

Es necesario tomar en cuenta que las ideas de Vigotsky concernientes a la psicología entre 1925 y 1934, especialmente las ideas sobre el papel del los signos en la mediación de la actividad humana, estuvo influenciada por su interés en el estudio de los problemas de arte y de la crítica literaria. El formalismo era la escuela dominante en crítica literaria y lingüística, por lo que Vigotsky se vio influenciado por esta escuela, lo que lo llevo a esbozar una ciencia objetiva del funcionamiento psicológico humano.

Las dos ideas que guiaron el pensamiento de Vigotsky en sus últimos años fueron:

1. Un análisis objetivo de los fenómenos psicológicos debe empezar por una comprensión de los mecanismos semióticos.
2. Algunas ideas procedentes de la lingüística y el análisis literario pueden proporcionar uno de los dos puntos de acceso a este análisis objetivo.

La primera idea se asemeja a los supuestos de los formalistas, aunque presenta diferencias (el objetivo último de los formalistas era catalogar y analizar los mecanismos semióticos usados en literatura, para Vigotsky el análisis sólo era un instrumento para investigar los efectos psicológicos del arte y no un objetivo final en sí mismo).

Los formalistas se interesaban por las propiedades formales que caracterizan a los códigos o lenguajes funcionalmente diferentes. Aunque limitaron su análisis a la distinción entre lenguaje práctico y poético, debates más generales acerca de la relación forma-función en el lenguaje tuvieron un papel importante en las discusiones sobre lingüística y poética durante los años de formación de la carrera de Vigotsky. Está cuestión también ocupó un lugar importante en sus últimas formulaciones sobre el pensamiento y el habla (Wertsch, 1985).

Además de la influencia de Potebnya y algunos formalistas, examinó otras propuestas como la de Humboldt, sobre la diversidad del habla, con la que coincidió al explicar el lenguaje como un conjunto de funciones diversas del habla. También tuvo influencia de Yakubinskii al plantear y explicar la psicología del habla, analizando sus conceptos de diálogo y monólogo como formas de habla cobrando un significado decisivo o primordial para la lingüística, y para la psicología del habla. Sin embargo, no sólo tuvo influencia de estos autores sino que profundizó en sus planteamientos y los mejoró. Vigotsky formuló más ampliamente las propuestas respecto a las funciones sociales e individuales del habla, resaltando los aspectos sociales de los signos. Se inspiró en el trabajo del psiquiatra francés P. Janet (cit. en Vygotski, 1996) para plantear la ley del desarrollo de la conducta, llamada ley fundamental de la psicología por Janet, la cual establece que a lo largo del desarrollo los niños empiezan a utilizar las distintas formas de conducta con relación a ellos mismos que las formas usadas, inicialmente, por los demás con relación a ellos. Esta tiene validez en el uso del signo como un medio de relación social, y de influencia social de otros y sólo después se transforma en medio de influencia sobre sí mismo. Janet planteó que la función mental de la palabra, sólo puede explicarse mediante un sistema que va más allá de los individuos. La primera función de la palabra es su función social, por lo tanto, saber cómo funciona en la conducta de un individuo implica considerarlo como funcionaba en la conducta social.

Esta noción de función mental de la palabra puede observarse claramente en la adquisición y desarrollo del lenguaje en los niños. Los niños adquieren el vocabulario que sus padres usan cuando los niños están aprendiendo a hablar, así como también imitan lo que ellos hacen. Los adultos regulan la conducta de los niños a través de las órdenes que ellos les dan. De aquí que Vigotsky planteará las funciones inter e intrapsicológicas, manteniendo que para comprender el rol de la mediación verbal en el funcionamiento intrapsicológico volitivo, se debe examinar el habla desde el plano interpsicológico.

Vigotsky (Dubrovsky, 2000; Vygotski, 1996), distinguió dos funciones del habla que aparecen durante el primer año de vida: descarga emocional y contacto social. Si las funciones de descarga emocional y contacto social del habla desempeñan un papel en los primeros estadios de la línea sociocultural del desarrollo en la ontogénesis, Vigotsky mantuvo que, posteriormente, sobre todo con el advenimiento de las fuerzas socioculturales, empiezan a emerger nuevas funciones. Con relación a esto introdujo las nociones de función comunicativa e intelectual del habla.

Así, Yakubinskii (cit. en Wertsch, 1985, p. 102) creía que lo que distingue a las dos formas de habla (monologadas y dialogadas) es el grado en que ambas partes participan en una situación de habla concreta para crear un texto. También indicó que hechos como la disponibilidad de claves cinéticas distinguen a la interacción monologada de la dialogada. Mantenía que el diálogo es una forma “natural” de interacción verbal genéticamente anterior, mientras que el monólogo es una forma “artificial” más tardía. Éste argumento sobre el carácter natural y prioritario del diálogo y la artificialidad del monólogo tuvo influencias en la explicación de estas formas de habla y de sus relaciones con el habla verbal y escrita propuesta por Vigotsky. La influencia de Yakubinskii llevó a Vigotsky a decir que “el monólogo es una forma de habla más complicada, superior, y con un desarrollo histórico más tardío que el diálogo”.

Las escuelas de poética y semiótica soviéticas ayudaron a Vigotsky a determinar los problemas investigados y los métodos que utilizó para ello. Realizó sus estudios de semiótica

en un momento en el que el formalismo marcaba el curso de las discusiones, por lo que él coincidía con los formalistas en el hecho de insistir en que las investigaciones en lingüística y en poética deben empezar con un análisis objetivo de los fenómenos semióticos concretos, aunque se opuso a la tendencia de los formalistas de identificar sólo dos funciones del lenguaje (la poética y la práctica), y estuvo en desacuerdo con la doctrina inicial de los formalistas de prestar atención a la forma del lenguaje con independencia de su significado. Vigotsky retomó las nociones de primero y segundo sistema de señales implicadas en las leyes fisiológicas de Pavlov pero desarrolló la distinción entre señalización y significación, agregando que la distinción entre humanos y animales es la significación.

Su actividad científica y profesional en diversos espacios (Gimnasio para varones judíos; Universidad Popular Shanya; Instituto Pedagógico; Segundo Congreso de Psiconeurología de Leningrado; Instituto de Psicología de Moscú; Laboratorio de Psicología para la Infancia Anormal en Moscú -después de que Vigotsky fundó esta institución, se convertiría en el Instituto de Investigaciones Científicas de Defectología de la Academia de Ciencias Pedagógicas-; Congreso Internacional sobre Enseñanza de Sordomudos en Inglaterra, etc.), y temas como Estética, Arte, Psicología, Educación y Pedagogía, lo proveyó de una amplia visión cultural del ambiente.

Dada la orientación social que caracteriza de forma global al materialismo, se podría llegar a pensar que la teoría marxista es la que dio dirección intelectual a Vigotsky, sin embargo, la única teoría, de acuerdo con Kozulin (1990), suficientemente desarrollada sobre la determinación social del conocimiento humano era la teoría de la escuela francesa de sociología de Durkheim. Ésta escuela planteaba la noción de “representaciones colectivas”, donde una representación colectiva es un concepto o una categoría de pensamiento mantenida de una forma esencialmente similar por un grupo de individuos para favorecer la eficacia de la comunicación.

Una de las principales tesis de Vigotsky para reformular la psicología, era que para entender al individuo, primero se debe entender las relaciones sociales en las que éste se desenvuelve. Este planteamiento retoma los presupuestos marxistas, en especial la idea de que la naturaleza psicológica humana representa la superposición de las relaciones sociales interiorizadas que se han transformado en funciones para el individuo y en formas de la estructura individual (Vigotski, 2000a). Retoma algunos planteamientos marxistas para plantear su idea de que la dimensión social de la conciencia es primigenia en tiempo y hecho y que la dimensión individual de la conciencia es derivada y secundaria. Creía que la principal debilidad de la psicología existente en su época era que los psicólogos intentaban derivar el comportamiento social del comportamiento individual, por lo que él mostró cómo la respuesta individual surge de las formas de vida colectiva.

Además de retomar los presupuestos marxistas, Vigotsky también retomó otras teorías sobre la interacción social y la psicología que lo impactaron. De aquí que sus argumentos sobre los orígenes sociales de la conciencia humana no se basan únicamente en las ideas de Marx. G. H. Mead, planteó ideas semejantes a las de Vigotsky, aunque las teorías de ambos autores difieren en algunos aspectos. Las similitudes se pueden observar al analizar las ideas de Vigotsky sobre el carácter primigenio de los procesos sociales con la tesis de Mead de que el acto social es una precondition de la conciencia, de ésta manera el acto social, en su forma o estadio más elemental, es posible sin, o al margen de, cualquier forma de conciencia. Tanto Vigotsky como Mead rechazaban el reduccionismo psicológico individual. Para

desarrollar está crítica, Mead especificó la naturaleza de la realidad social, en su análisis social, investigando las conversaciones gestuales. En su análisis sobre la interacción social cara a cara, desarrolló una serie de principios aplicables a la misma interacción y que no pueden sustituirse por las leyes de la psicología del individuo. Vigotsky reconoció la interacción social pero también reconoció otro nivel de los fenómenos sociales, los referidos a los procesos estudiados por los teóricos sociales, sociólogos y economistas. El materialismo histórico considera que éstos procesos operan al nivel de la sociedad o social institucional. Para Vigotsky el hecho de que los individuos participen en la vida social a este nivel no es suficiente para explicar la naturaleza de los procesos sociales. Ya que éstos operan de acuerdo a principios económicos y sociológicos, en particular los principios del valor de cambio y de bienes de consumo tal como fueron propuestos por Marx y los teóricos marxistas. Aquí las fuerzas socioeconómicas se conciben operando independientemente de la voluntad o planificación humana. Wertsch, denomina a los principios que rigen los fenómenos presentes en este nivel, principios “de la sociedad” o principios “sociales institucionales”. El proceso social sobre el que Vigotsky se interesa es el interpsicológico, el cual, en contraste con los procesos sociales, implica pequeños grupos (díadas) de individuos implicados en una interacción social determinada y explicable en términos de dinámica de grupos pequeños y práctica comunicativa. Por lo tanto, los procesos interpsicológicos no pueden reducirse a procesos psicológicos individuales, porque ello constituiría una forma de reduccionismo psicológico individual.

Considerando todo este andamiaje, para Blanck (2000), Vigotsky no solo fue un psicólogo evolutivo y educativo, sino también un brillante crítico literario y artístico, un estudioso de los problemas de la psicología de los sentimientos del actor de teatro y de la psicología de la creación, un psicólogo del arte, un eminente educador, un sagaz clínico de niños discapacitados, un neuropsicólogo y un investigador del funcionamiento normal y anormal del cerebro y la mente, un psicólogo experimental, un epistemólogo e historiador de la psicología, un gran psicólogo general, cultural, transcultural y comparativo, un destacado teórico de la psicología del pensamiento y del lenguaje, un estudioso del judaísmo y de los evangelios y un sociólogo que estudio la relación entre la psicología y los grandes movimientos históricos del siglo XX: el socialismo, el comunismo, el fascismo y el capitalismo. Vigotsky se vio influenciado por toda la literatura rusa, Spinoza fue su filósofo favorito, además de estudiar a Hegel, quien lo llevó a Marx y Engels, y éstos a Lenin.

1.3 PLANOS DEL DESARROLLO DEL COMPORTAMIENTO

Para Vigotsky, la naturaleza misma del desarrollo cambia de lo biológico a lo socio-cultural. Considera que el pensamiento verbal no es una forma innata de la conducta, sino que está determinado por un proceso histórico-cultural. Por ende, afirma que el desarrollo del comportamiento esta gobernado por leyes del desarrollo histórico de la sociedad humana.

Partiendo de esta concepción, se refiere al desarrollo como un complejo proceso dialéctico que se distingue por una complicada periodicidad, la desproporción en el desarrollo de las diversas funciones, la transformación cualitativa de una formas en otras, un entrelazamiento complejo de procesos evolutivos e involutivos, el complejo cruce de factores externos e internos, y un complejo proceso de superación de dificultades y adaptación (Vigotsky, 1995d, p.141). De acuerdo con Kozulin (1990), el desarrollo consiste en la formación de ideas, a partir de lo que originalmente no era una idea, en el curso de actividades socialmente significativas. Vigotsky mostró cómo en el proceso de desarrollo cultural del niño, unas funciones se sustituyen por otras, trazándose vías colaterales. El paso de formas primitivas

de comportamiento a las culturales significa un cambio en el propio tipo de desarrollo infantil. Vigotsky busco analizar el desarrollo cultural del comportamiento como histórico basado en el dominio de los procesos del propio comportamiento. El problema del desarrollo psíquico del niño debe plantearse en el contexto de la correlación entre lo biológico y lo social, de lo espontaneo y lo histórico, de lo natural y lo cultural.

Pérez (2005, p. 69), reafirma la idea de Vigotsky al establecer que el ser humano es resultado de un proceso biológico evolutivo de las especies animales que condujo a su aparición y consecuencia del desarrollo socio histórico, gracias al cual el hombre primitivo se convirtió en un ser culturalizado.

Lo fundamental en el cambio producido en la estructura del comportamiento consiste en que el hombre introduce en la compleja situación de los estímulos, un nuevo sistema de estímulos neutrales que actúa como estímulos-medios. Partiendo de esta concepción, plantea el desarrollo evolutivo, histórico e intelectual.

1.3.1 Desarrollo evolutivo (antropogénesis, línea natural del desarrollo).

A lo largo de la historia los individuos crean sus propias herramientas, las cuales forman funciones psicológicas en formas particulares. Estas herramientas pasan de una generación a otra a través del desarrollo ontogénico. Para Vigotsky este proceso sigue dos líneas: “la línea del desarrollo natural, esto es, los procesos de crecimiento y maduración; y la línea del desarrollo cultural, o el principio de varios significados culturales o instrumentos” (Van der Veer, 1991). De aquí que establezca que junto con la evolución de las especies animales ha evolucionado también la conducta.

1.3.2 Desarrollo histórico (desarrollo cultural).

Para Vigotsky (1995b) la línea del desarrollo histórico o cultural de la conducta es aquella que corresponde a todo el camino histórico de la humanidad, desde el hombre primitivo, semisalvaje, hasta la cultura contemporánea. Cuando trata los orígenes sociales de los procesos psicológicos superiores hace referencia al funcionamiento interpsicológico. Esto se observa en la ley genética general del desarrollo cultural que él plantea:

“Cualquier función, presente en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces o en dos planos distintos. En primer lugar aparece en el plano social, para hacerlo, luego, en el plano psicológico. En principio, aparece entre las personas y como una categoría interpsicológica, para luego aparecer en el niño como una categoría intrapsicológica. Esto es igualmente cierto con respecto a la atención voluntaria, la memoria lógica, la formación de conceptos y el desarrollo de la volición... La internalización transforma el proceso en sí mismo, cambiando su estructura y funciones. Las relaciones sociales o relaciones entre las personas subyacen genéticamente a todas las funciones superiores y a sus relaciones (cit. en Wertsch 1985, p. 77-78; Vygotski, 1996)”.

Así, todo lo cultural es social. La cultura es un producto de la vida social y de la actividad social. De acuerdo con Wertsch, de aquí se desprenden dos aspectos importantes, el primero es que la atención voluntaria, la memoria lógica y el pensamiento, se pueden atribuir tanto a grupos como a individuos. El segundo se refiere al vínculo entre funcionamiento interpsicológico y funcionamiento intrapsicológico. Vigotsky defiende que existe una conexión inherente entre los dos planos de funcionamiento. En situaciones concretas, defiende la existencia de un isomorfismo entre la organización de los procesos en los dos planos y, en cualquier caso, afirma que la estructura del funcionamiento interpsicológico tiene un enorme impacto sobre la estructura del funcionamiento intrapsicológico resultante.

1.3.3 Desarrollo ontológico (desarrollo intelectual)

La ontogénesis implica la operación simultánea e interrelacionada de más de una fuerza del desarrollo, Vigotsky la concebía formada por una línea “natural” y una línea “social” o “cultural” del desarrollo. Ambos planos del desarrollo, coinciden y se confunden entre sí. El momento más significativo en el curso del desarrollo intelectual, que da a luz las formas más puramente humanas de la inteligencia práctica y abstracta, es cuando el lenguaje y la actividad práctica, dos líneas de desarrollo antes completamente independientes, convergen (Vygotski, 2000b). Las dos líneas de cambio penetran una en la otra formando básicamente una única línea de formación sociobiológica de la personalidad del niño. Para él, el comportamiento de un adulto culturalizado es el resultado de procesos distintos del desarrollo psíquico (Vygotski (1995b). Por una parte, es un proceso biológico de evolución de las especies animales que condujo a la aparición del Homo sapiens; y, por otro, un proceso de desarrollo histórico gracias al cual el hombre primitivo se convierte en un ser culturalizado. Ambos procesos están presentes por separado en la filogénesis, son dos líneas independientes de desarrollo, pero en la ontogénesis aparecen unidas, formando un proceso complejo único.

La explicación vigotskyana de la dinámica de la ontogénesis, de acuerdo con Wertsch (1985), se apoya en la suposición de que el curso natural del desarrollo opera en un aislamiento relativo en la primera infancia para pronto integrarse, con la línea cultural de desarrollo, en un proceso de interaccionismo emergente. Vigotsky suponía que las fuerzas naturales dejan de tener un papel activo en el cambio ontogenético tras un periodo inicial donde, a partir de entonces, las fuerzas culturales toman el papel primordial. Esto no quiere decir que los efectos de la línea natural dejen de tener lugar. Al igual que en la filogénesis, el curso natural de la ontogénesis se concibe como proveedor de condiciones necesarias, pero no suficientes, para la operación de las fuerzas sociales. Sin embargo, la misma línea natural deja de concebirse como responsable de la fuente independiente más importante para el cambio. Contribuye a una estructura estática dentro de la cual las fuerzas culturales se desarrollan continuando su papel activo en la ontogénesis. De aquí que para Kozulin (1990):

“la función mental superior no se desarrolla como continuación directa de su correspondiente función elemental... en la ontogénesis ambos tipos de funciones se encuentran estrechamente entrelazadas” (p. 113)

Vigotsky planteo que: 1. El intelecto y el habla tienen raíces genéticas diferentes y se han desarrollado por caminos distintos. En la filogénesis, no existe ninguna correlación fija entre sus respectivos desarrollos. 2. La antropogénesis -el surgimiento del homo sapiens- tiene que ver con el proceso de establecimiento de una interrelación dinámica entre intelecto y habla. Durante la ontogénesis, existe un estadio preintelectual en el desarrollo del habla y un estadio prelingüístico en el desarrollo del pensamiento. En un momento dado, estas dos líneas de desarrollo se cruzan y entremezclan, con lo cual el pensamiento se hace verbal; y el habla, intelectual. Este momento supone el paso de una senda natural de desarrollo a otra cultural (Kozulin, 1990; Vygotsky, 1995).

1.4 EL ORIGEN SOCIAL DE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS SUPERIORES

Para Manuel (2006), la génesis de los procesos superiores se aborda desde tres perspectivas: la primera, es el paso de la inteligencia “natural” de los antropoides a una “instrumental” de los hombres; de la mentalidad “primitiva” de los pueblos salvajes a la

mentalidad “científica” de los evolucionados, y de la inteligencia “infantil” a la “adulta”. Considera que lo que tienen en común estos tres procesos es que son históricos e irreversibles y por lo tanto dialécticos.

Uno de los principios fundamentales que llevaron a plantear a Vigotsky una psicología reestructurada retomando los presupuestos marxistas, es que para entender al individuo, primero se debe entender las relaciones sociales en las que éste se desenvuelve. Partiendo de esta idea, los procesos psicológicos superiores se originan en la vida social, es decir, en la participación del sujeto en las actividades compartidas con otros, aquí se da una transformación de las funciones psíquicas inferiores en funciones psíquicas superiores, propiamente humanas (Castorina, 2000; Kozulin, 1990, Werscht, 1985). La teoría sociohistórica propone analizar el desarrollo de los procesos psicológicos superiores a partir de la internalización de prácticas sociales específicas. El proceso es en verdad mucho más complejo toda vez que el desarrollo parece involucrar cambios en la estructura y función de los procesos que se transforman. Las principales características de los procesos psicológicos superiores son las siguientes:

1) Están constituidos en la vida social y son específicos de los seres humanos; 2) Regulan la acción en función de un control voluntario, superando su dependencia y control por parte del entorno; 3) Están regulados conscientemente en algún momento de su constitución (pueden haberse automatizado); 4) Utilizaron durante su organización, formas de mediación, particularmente, mediación semiótica, es decir, el uso de signos como mediadores de las funciones psicológicas superiores.

1.4.1 Funciones psicológicas superiores e inferiores (nivel social e individual)

Para García (2000), las funciones psicológicas superiores parten de sistemas neuropsicológicos como consecuencia de la evolución cerebral del hombre, inician en las relaciones sociales, siendo públicas e intersíquicas, luego se interiorizan y crean una conducta individual, reflexiva, consciente e intrapsíquica, moldeada por los factores culturales, entre ellos el lenguaje.

Sin embargo, la evolución de los procesos psicológicos elementales no porta en sí misma ningún rumbo que los lleve a una transformación en procesos psicológicos superiores (si así fuera no habría necesidad de postular una segunda línea de desarrollo). La introducción de una línea de desarrollo cultural obedece al hecho de que lo social intervendrá como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos superiores.

Para Wells 2001, (cit. en Manuel, 2006), la distinción entre lo individual y lo social no se debe entender en el sentido de que suponga una separación espacial entre dos entidades distintas y separadas, con el resultado de que puedan pasar funciones entre ellas, sino más bien, como la adopción de una u otra de dos perspectivas analíticas distintas de participación de un individuo en una actividad, siendo esta actividad intrínsecamente social y cultural, aunque es realizada en un momento particular por unos participantes individuales.

Así, la creación de estímulos que regulan la conducta, manifiesta claramente que no son sólo los estímulos del entorno los que determinan la conducta, sino que existe una mediación entre éstos y los procesos psicológicos superiores, es decir, que existe una relación entre procesos sociales e individuales. Vigotsky aborda la influencia externa como un aspecto de la relación entre procesos sociales e individuales.

Lo que explica la posibilidad de que emerjan nuevos principios reguladores de la conducta es la vida social y la interacción entre las personas. En el proceso de vida social, los humanos han creado y desarrollado sistemas extremadamente complejos de vínculos psicológicos, sin los cuales la actividad laboral y toda la vida social serían imposibles. Estos instrumentos de conexión psicológica son, por propia naturaleza y función, signos, es decir, estímulos creados artificialmente, cuya finalidad es influir en la conducta, formar nuevas conexiones condicionadas en el cerebro humano. Para Werth (1985, p. 107) “la vida social crea la necesidad de subordinar la conducta de los individuos a las demandas sociales y, además, crea sistemas de señalización complejos, instrumentos de conexión que dirigen y regulan la formación de conexiones condicionadas en los cerebros humanos”.

Para Reyes 2004, las funciones psicológicas superiores son: la memoria, la inteligencia, y todos los elementos que en ellas intervienen, las cuales se desarrollan dentro de una actividad transformadora que permite al hombre pensar, reflexionar, inventar, crear, e imaginar, se realiza a través de los instrumentos generados por dichas funciones, esto permite dar significados y construir signos dirigidos al lenguaje. Las funciones psicológicas superiores son producto de la comunicación y las herramientas básicas de la comunicación son los signos. Los sistemas de signos, de acuerdo con Vigotsky (2000) han sido creados por las sociedades a lo largo de la historia humana y cambian con la forma de sociedad y su nivel de desarrollo cultural. Estaba convencido de que la internalización de los sistemas de signos culturalmente elaborados acarrea transformaciones conductuales y creaba un vínculo entre las formas tempranas y tardías del desarrollo del individuo.

1.4.1.1 Inteligencia

Esta autora plantea que la inteligencia consiste en la capacidad de comprender y utilizar los dispositivos intelectuales y lingüísticos, culturalmente transmitidos por la mente humana. La inteligencia humana ha ido creciendo en la misma proporción en que el hombre iba aprendiendo a transformar la naturaleza (Vygotski, 1995e).

1.4.1.2 Memoria

La concepción de memoria de Vigotsky esta basada en dos formas de memoria: la *mneme*, forma orgánica y natural de retención de imágenes, común a todos los organismos vivos; y la *mnemotécnica*, basada en un sistema de dispositivos y técnicas artificiales cuya meta es organizar los procesos memorísticos humanos. Para Vigotsky el uso de ayudas de memoria permitiría al niño abandonar las formas simples, asociativas, de conexiones mnemónicas a favor de un sistema estructural parecido a una Gestalt. Su idea era que la función mnemónica natural era reemplazada por un sistema funcional del que formaban parte la imaginación, la abstracción y el discurso (Kozulin, 1990).

1.4.1.3 Atención

Desde el punto de vista histórico-cultural, la atención voluntaria se veía como la integración en una sola persona de las funciones independientes del Amo y el Esclavo. Es decir, la transición de la organización de la atención de los demás a la creación de estímulos para organizar la atención propia.

En la ontogénesis, la atención voluntaria aparece como un mecanismo regulador de los procesos atencionales naturales y espontáneos que pueden observarse desde edad muy temprana. El camino que lleva de la atención natural a la atención mediada culturalmente es

largo, hasta la edad escolar el niño no es capaz de usar estímulos auxiliares para dirigir su atención. Aún más tardío es el “crecimiento interno” de este proceso, es decir, la internalización que le permite alcanzar el estatus de verdadera función mental superior.

1.4.1.4 Toma de decisiones

Al tener que escoger entre dos estímulos de igual fuerza, las personas tienden a echar suertes o interpretan los sueños como una técnica para tomar decisiones, Vigotsky creía que echar suertes era uno de esos fósiles o rudimentos psicológicos que, junto con atar nudos o contar los dedos, era la forma más antigua de herramienta psicológica. Estos rudimentos son importantes porque revelan la esencia misma de la conducta mediada culturalmente. Son “formulas del desarrollo cultural preservadas en el tiempo”. Otra forma de tomar decisiones en algunas culturas son los sueños. Éstos a través de un sistema de significados socialmente determinados, pueden convertirse en herramientas para la toma de decisiones, aquí el proceso psicológico subyacente no es natural, sino cultural (Kozulin, 1990).

1.5 INTERACCION SOCIOCULTURAL E INTERCAMBIO SOCIAL

De acuerdo con Kozulin (1990), el principal objetivo de la teoría histórico-cultural era mostrar cómo fenómenos psicológicos supuestamente individuales, tales como la memorización, la toma de decisiones y la formación de conceptos dependen en realidad de sistemas extrapersonales de mediación históricamente específicos. De igual forma Wertsch, del Río y Alvarez, 1995, (Cit. en Lerman, 2001) consideran que la meta de una aproximación sociocultural es explicar las relaciones entre la acción humana, por una parte, y la cultural, institucional y las situaciones históricas en las cuales ésta acción ocurre, por otra.

De esta manera, las relaciones sociales contribuyen al desarrollo de una autoimagen saludable y un sentido de pertenencia, a un grupo, y aceptación. Estudios de socialización, entre individuos sordos se han focalizado casi exclusivamente en los años escolares, en particular, en el principal efecto de la socialización.

Brain & Scout & Steinberg (2004), realizaron una investigación concerniente a las experiencias de socialización de personas con déficit de audición y la copia de estrategias a sus compañeros sin dificultades auditivas. Se encontró que a pesar de los obstáculos que muchos individuos citaron, la mayoría desarrollaron estrategias para facilitar su interacción con los compañeros y redujeron su sensación de aislamiento. En general estas estrategias complicadas aumentaban, y frecuentemente, también los esfuerzos excepcionales de los individuos quienes estaban sordos para educar, adaptarse, juntarse en actividades e investigar asertivamente con los compañeros que no tenían déficit de audición. Las estrategias que desarrollaron fueron: lectura del habla y técnicas (mañas) para expresarse, modificación del ambiente para garantizar una comunicación clara, usando recursos auxiliares en la audición y formas alternativas de comunicación, tales como un lenguaje de signos.

En este estudio se puede analizar como descontextualización y contextualización son dos tendencias opuestas en el lenguaje humano que actúan simultáneamente en la determinación de la estructura e interpretación del habla. La organización de estructuras específicas puede estar dominada por una de estas fuerzas, pero la otra casi siempre está reflejada.

En una investigación realizada por Pérez-Mínguez en 1988 (cit. en Dubrovsky, 2000) se estudió el valor del análisis de las relaciones intersubjetivas en edad temprana, se encontró que las primeras relaciones interpersonales son fundamentales en el proceso de maduración y socialización del niño. De acuerdo con la autora, las relaciones intersubjetivas están basadas en dos mecanismos: la reciprocidad emocional y el ajuste en la actividad –acciones orientadas hacia una meta en común-. Esto demuestra que en el proceso de apropiación de la cultura de un niño, se deben considerar no sólo los aspectos cognitivos (herramientas psicológicas, signos, etc.) que utiliza el adulto para favorecer éste proceso, sino también el aspecto emocional que puede favorecer o entorpecer el proceso.

Puesto que el habla es un instrumento de interacción social que permite opinar y comprender, ésta combina la función de interacción social con la función del pensamiento, por lo que, para Vigotsky, estas dos funciones del habla (indicativa y comunicativa) están interconectadas.

La interacción social genuina o psicológica necesariamente implica el uso del signo con un significado generalizado, es decir, que el signo signifique lo mismo para todos los individuos que lo utilizan. Los signos que simplemente indican la presencia de un objeto no categorizado o una situación determinada no cumplirían este criterio.

1.5.1 Función indicativa del habla

En el análisis que Vigotsky hizo sobre la regulación de la atención se observa la definición que otorga a la función indicativa del habla, mantenía que durante las primeras fases del desarrollo de la atención una palabra emitida por un adulto no servía para categorizar objetos o características abstractas particulares de estos objetos, más bien, las palabras sirven únicamente para dirigir la atención del niño hacia un objeto. Ésta función indicativa pura es la primera en aparecer, las primeras palabras tienen un significado indicativo para el niño.

Para Vigotsky la función indicativa del habla está relacionada con la noción de respuesta orientativa de las propuestas pavlovianas, esto es, las primeras palabras tienen un significado indicativo para el niño, la palabra es inicialmente un indicador, por lo tanto, la función original del habla no es que la palabra tenga un significado para el niño, sino que, la palabra es la función primaria en el desarrollo del habla, de la cual otras pueden derivarse. La función indicativa y simbólica se relacionan creando categorías generalizadas, las cuales forman relaciones entre ellas.

También introdujo la función indicativa del habla encontrando que la estructura e interpretación de los signos lingüísticos depende de sus relaciones con el contexto en el que ellos emergen.

1.5.2 Función simbólica del habla

Las funciones indicativa y simbólica del habla están relacionadas con la interacción social. Vigotsky afirmaba que los primeros niveles de generalización y los correspondientes niveles de desarrollo en la interacción social se basan en la función indicativa del habla, mientras que los niveles más avanzados son posibles gracias a la función simbólica del habla (Wertsch, 1985).

Esta relación que encuentra Vigotsky, hace necesario analizar el significado de la palabra, de su referente (objetos indicados por la palabra o expresión), con esta distinción Vigotsky

buscó comprender el desarrollo de la conciencia humana, y analizar el desarrollo de los primeros estadios del pensamiento en el niño. Con esto, abordo la función de referirse a, o escoger, objetos determinados en términos de categorías de significado, denotando que la función indicativa de la palabra tiene una función meramente referencial.

Con lo anterior puede observarse que, por una parte, algunas funciones del signo reflejan que la organización lingüística depende del contexto en que emergen, por lo que se presenta una relación entre los signos vehiculizantes y los contextos en los que aparecen. Por otro lado, también existen ciertos aspectos de la organización del lenguaje que pueden operar independientemente del contexto en que emergen los signos vehiculizantes. Estas dos circunstancias se encuentran presentes en el lenguaje humano.

1.5.3 Interacción social

Para Vigotsky la interacción social es la fuerza motivadora para pasar del nivel de pensamiento en complejos y pseudoconceptos al de pensamiento en conceptos, estableciendo que los niños no seleccionan el significado de una palabra, sino que les viene dado en el proceso de interacción social verbal con los adultos. Esto quiere decir para Vigotsky (Wertsch, 1985) que “los niños no construyen sus propios complejos libremente, sino que los encuentran contruidos en el proceso de comprensión del habla de los otros. No seleccionan libremente varios elementos concretos y los incluyen en un complejo u otro. Reciben un grupo de objetos concretos en una forma ya preparada de generalización proporcionada por la misma palabra... En general, los niños no crean su propia habla; dominan el habla existente de los adultos de su entorno”. Para él la interacción social está necesariamente vinculada con significados generalizados estables, y la función comunicativa del habla se basa más en aspectos estables de la organización lingüística que la función autorregulativa.

1.5.4 Habla egocéntrica

Vigotsky pensaba que existían dos cosas que vinculaban el habla interna del adulto con el habla egocéntrica del preescolar. La primera es la semejanza de funciones: ambas son habla dirigida hacia sí mismo, en oposición al habla social, que realiza la comunicación y la relación social con las personas del entorno. La segunda cosa son las propiedades estructurales: en el habla egocéntrica los cambios estructurales tienden a la estructura del habla interna, es decir, a la abreviación.

Por lo tanto, el habla egocéntrica surge de sus fundamentos sociales, transfiriendo las formas de colaboración social de la conducta al funcionamiento psicológico del individuo. Ésta tesis llevo a Vigotsky a proponer el esquema de habla social-habla egocéntrica-habla interna:

“El habla egocéntrica es una forma de habla observada en la transición del habla externa a la interna, impulsa el desarrollo y la propia naturaleza del habla interna. El habla interna, de igual forma que la egocéntrica, también permite a los humanos planificar y regular su actividad y deriva de su previa participación en la interacción social verbal. La aparición del habla egocéntrica hacia los tres años refleja la emergencia de una nueva función autorregulativa semejante a la del habla interna. Su forma externa refleja el hecho de que el niño aun no ha diferenciado completamente esta nueva función del habla de la función de contacto social e interacción social. En este sentido Vigotsky describió el habla egocéntrica como *habla interna en su función psicológica y habla externa fisiológicamente*”. (Wertsch, p.124)

Es importante resaltar que Vigotsky retomó el concepto del habla egocéntrica de Piaget, quien dividía al habla en dos tipos: la egocéntrica y la social, sin embargo, Piaget da prioridad al funcionamiento individual, mientras que Vigotsky (1996), enfatiza el aspecto social como un elemento primordial para el desarrollo cognoscitivo del niño.

Para Vigotsky la función inicial del habla es la función de comunicación, contacto social, y de influencia recíproca con las demás personas, mientras que para Piaget el habla social no procede a la egocéntrica, sino que ésta le sigue en el desarrollo. Otra diferencia entre Vigotsky y Piaget es que la tesis del segundo, acerca de que el habla egocéntrica “objetivamente no cumple una función útil o necesaria en la conducta del niño”, conduce a la conclusión de que simplemente desaparece o muere con la progresiva socialización, de forma contraria a lo que Vigotsky mantenía. Para él, el habla egocéntrica desempeña un papel importante en la regulación de la acción y no desaparece, sino que sólo disminuye su frecuencia, además de que continúa formando parte del funcionamiento psicológico del niño más tarde en el plano interno (Vygotski, 1996).

1.5.5 Función del habla egocéntrica

Por lo tanto, para Vigotsky (Wertsch, 1985; Kozulin, 1990; Castorina, 2000), la función del habla egocéntrica es planificar y regular la acción humana, y el mecanismo semiótico específico que da lugar al habla egocéntrica es la diferenciación de funciones del habla. Creía que a los tres años la diferenciación entre el habla egocéntrica y el habla social era casi nula, y que a los siete años el habla egocéntrica era diferente en sus propiedades estructurales y formales aunque no está totalmente separada del habla social, que constituye su fuente de desarrollo. Con esto se observa que a medida que el habla egocéntrica evoluciona en habla interna, ésta forma de habla se va diferenciando del habla social, mantenía que si el desarrollo del habla egocéntrica representa una progresiva diferenciación entre el habla para sí mismo y el habla para los demás, con la edad debería transformarse en algo menos entendible.

El habla egocéntrica así como las tendencias dinámicas que favorecen la emergencia de propiedades estructurales y funcionales, y la disminución de otras son la base que Vigotsky establece para investigar el habla interna.

1.5.6 Designación

En un inicio la designación sirve para llevar a cabo la interacción social, sin embargo, después se convierte en un instrumento al servicio de la remodelación (re-estructuración) de la percepción del niño. Vigotsky establece (cit. en Wertsch, 1985, p. 125) que “la designación permite al niño escoger un objeto específico, diferenciarlo de la situación total que está percibiendo... Por medio de las palabras, los niños diferencian elementos separados, sobrepasando de este modo la estructura natural del campo sensorial y formando centros estructurales nuevos (artificialmente introducidos y dinámicos). El niño empieza a percibir el mundo no sólo mediante sus ojos, sino también mediante el habla. Como resultado de esto, la inmediatez de la percepción “natural” se suplanta mediante un proceso de mediación complejo; como tal, el habla se convierte en una parte esencial del desarrollo cognitivo del niño”. Es así como surge una nueva forma de función psicológica: el cambio de una percepción integral a una analítica. Otra propiedad de la regulación verbal en el plano intrapsicológico es su organización en forma dialogada, de la misma forma en que se llevaría a cabo en el plano interpsicológico. Con esto, Vigotsky mostró cómo la mediación semiótica

en el plano intrapsicológico refleja las estructuras y los procesos de esta mediación en el funcionamiento interpsicológico.

1.5.7 Contexto extralingüístico y lingüístico

Para abordar la noción de habla interna y egocéntrica, Vigotsky establece dos tipos de contexto: el contexto extralingüístico y el contexto intralingüístico o lingüístico, el primero está formado por objetos no lingüísticos, acciones, eventos, etc., los cuales están espacial y temporalmente copresentes con un signo dado. En el segundo contexto (lingüístico), el lenguaje a menudo crea su propio contexto, como en las relaciones signo-signo que subyacen a la explicación de los conceptos genuinos. El contexto lingüístico de una producción no permanece constante en los diferentes contextos. La identidad y la existencia del referente deben ser determinadas a partir del discurso previo.

1.5.8 Habla interna

Wertsch (1985) establece que Vigotsky describió las características del habla interna apoyándose en teorías semióticas y poéticas y empleando textos cotidianos y artísticos, dividiendo las características del habla interna en dos categorías: sintáctica y semántica. Manteniendo que la primera y más importante propiedad del habla interna es su sintaxis abreviada.

Para Vigotsky a medida que evoluciona el habla egocéntrica, se muestra una tendencia única por abreviar sintagmas y oraciones preservando el predicado y las partes de la oración asociadas a éste a expensas de una eliminación del sujeto y de sus palabras asociadas. Para esclarecer lo anterior, es necesario abordar la distinción entre sujeto psicológico y predicado psicológico que Vigotsky realizó para analizar cómo la estructura y la interpretación de las producciones del habla se rigen por el contexto en el que aparecen.

1.5.8.1 Características del habla interna: sintáctica y semántica

El sujeto psicológico es “de lo que trata un determinado sintagma” o lo que está “en primer lugar en la conciencia del oyente”. El predicado psicológico es “lo que es nuevo, lo que se dice del sujeto”. Vigotsky señaló que en el habla social la tendencia a la predicación ocurre principalmente en dos tipos de situaciones: en la primera situación, los interlocutores hablan de un tema de conversación que ambos conocen y por lo tanto, las producciones que en este diálogo surgen, son producto de un contexto extralingüístico, que está presente en ese momento. En la segunda situación, el contexto relevante en el que se presenta la producción lo proporciona la otra u otras producciones que maneja el otro interlocutor en base a lo que se habla, por lo que en esta situación es el contexto lingüístico el que proporciona las bases para la abreviación.

Así, Vigotsky creía que la primera (Wertsch, 1985) característica general del habla interna que hace posible su abreviación es el hecho sintáctico (funcional) de la predicación. La segunda característica general es “semántica” por naturaleza. Para la caracterización semántica del habla interna identificó tres propiedades interrelacionadas: el predominio del “sentido” por encima del “significado”, la tendencia a la “aglutinación” y el “influjo de sentido a una palabra”.

1.5.8.1.1 Sentido y significado

Para entender lo anterior es necesario diferenciar entre sentido y significado. El significado de una palabra es un punto fijo, invariable, que se mantiene estable si la palabra se

considera aisladamente y en el léxico solo tiene un significado, pero éste significado cambia según el contexto en que se utilice, por lo que el significado es considerado sólo como una piedra en el edificio del sentido.

Para Vigotsky la noción de sentido tiene que ver con los aspectos contextualizados de la significación y la organización lingüística (Wertsch, 1985), de aquí, que considere como la más importante y fundamental de las propiedades semánticas del habla interna al “predominio del sentido de una palabra por encima de su significado”, entonces la significación de una palabra es más una función del fluir de la conciencia y del contexto intralingüístico en el que aparece una función de un sistema de significados estables entre contextos.

Para Luria, 1995 (cit, en Estrevel, 2001, p.80), el significado de la palabra es el reflejo objetivo del sistema de enlaces y relaciones, el sentido es la aportación de los aspectos subjetivos del significado, en correspondencia con el momento y situación dados. Considera que el sentido es el significado individual de la palabra separado de este sistema objetivo de enlaces y está compuesto por los enlaces que tienen relación con el momento dado y la situación dada.

Una palabra posee, de acuerdo con Estrevel (2001), por un lado, un significado que es objetivo, se forma históricamente y se encuentra en todas las personas, y por otro, un sentido donde se plasman las necesidades inmediatas, la situación dada y las vivencias afectivas; considerando así, al significado como el elemento básico del lenguaje y al sentido como el elemento básico en la comunicación.

En el habla interna ocurre una prevalencia del sentido por encima del significado, del sintagma por encima de la palabra y del contexto por encima del significado como regla general (cit, en Wertsch, 1985, p. 137). De la propiedad semántica más importante del habla interna se derivan las dos siguientes: la aglutinación y el influjo de sentido a una palabra, ambas incluyen la manera en que la significación de una palabra opera en un contexto intralingüístico.

1.5.8.1.2 Tendencia a la “aglutinación”

La aglutinación es una analogía de la noción de aglutinación tal como se ha usado en los estudios tipológicos del lenguaje. Tiene dos características: la primera es que al tomar parte en la composición de una palabra compleja, palabras separadas a menudo sufren una abreviación de sonidos de modo que únicamente una parte de éstos se incluyen en la palabra compleja. La segunda característica es que la palabra compleja resultante que expresa un concepto extremadamente complejo emerge como una palabra estructural y funcionalmente unificada, no como una combinación de palabras independientes (cit. en Wertsch, 1985, p. 138). A medida que el habla egocéntrica se va transformando en habla interna, la aglutinación como un instrumento para formar palabras complejas unificadas, para expresar complejos, emerge más y más frecuente y distintamente. Por una parte, las producciones del habla egocéntrica del niño tienden a aumentar en combinaciones asintácticas, y por otra se da una disminución del coeficiente de habla egocéntrica (para Vigotsky, el coeficiente de habla egocéntrica es la cantidad de palabras que los niños utilizan en el habla egocéntrica mientras realizan una actividad).

1.5.8.1.3 Influjo de sentido a una palabra

La tercera propiedad semántica del habla interna es la infusión de sentido, Wertsch (1985), la define así:

“En el habla interna, la palabra absorbe el sentido de las palabras anteriores y posteriores, extendiendo casi ilimitadamente los límites de su significado” (p. 138).

Es decir, el sentido de una palabra sigue leyes de combinación diferentes a las del significado, el sentido de una palabra queda influido y sufre cambios al estar inmerso en un contexto intralingüístico, a diferencia del significado de la palabra.

Como las representaciones colectivas son similares en todos los miembros del grupo, Durkheim (cit. en Kozulin, 1990) analizó cómo adquiere el individuo sus propios conceptos y representaciones, a través de la noción del dualismo mente-cuerpo: la dualidad tienen que ver con la doble existencia que tiene el humano: la individual, enraizada en el organismo; y la social, que es una extensión de la sociedad, la sociedad nos transfiere estados de conciencia. Esto es, la convivencia de dos sujetos integrados en uno solo: por un lado, el sujeto de la relación práctica con la naturaleza, que es realista, y el sujeto de la vida social, que depende del mito y lo mágico.

1.6 INTERNALIZACIÓN

Vigotsky entendía la internalización, (cit. en Wertsch, 1985), como un proceso donde ciertos aspectos de la estructura de la actividad que se han realizado en un plano externo pasan a ejecutarse en un plano interno. Para él, la actividad externa estaba definida en términos de procesos sociales mediatizados semióticamente y las propiedades de esos procesos proporcionan la clave para entender la aparición del funcionamiento interno.

Vigotsky denomina “internalización a la reconstrucción interna de una operación externa”. Este proceso de internalización supone una serie de transformaciones: a) Una operación inicialmente representa que una actividad externa se reconstruye y comienza a suceder internamente; b) Un proceso interpersonal queda transformado en otro intrapersonal. Esto se observa en el desarrollo cultural del niño cuando toda función aparece dos veces: la primera a nivel social (interpsicológica) y luego en el interior del propio niño (intrapsicológica); c) La transformación de un proceso interpersonal en un proceso intrapersonal es el resultado de una prolongada serie de sucesos evolutivos. El proceso, aún siendo transformado, continúa existiendo y cambia como una forma externa de actividad durante cierto tiempo antes de internalizarse definitivamente (Vigotski, 2000d).

Como consecuencia de este proceso de interrelación, la internalización de las formas culturales de conducta implica la reconstrucción de la actividad psicológica con base en las operaciones con signos. Los procesos psicológicos, tal como aparecen en los animales, dejan de existir, se incorporan al sistema de conducta y se desarrollan y reconstruyen culturalmente para formar una nueva entidad psicológica. La internalización produce, durante el curso de la vida individual, una transformación del significado social de la palabra, en sentido personal (Castorina, 2000).

La definición de internalización que ofrece Vigotsky está relacionada con su interés por los procesos sociales, por consiguiente, estudió los sistemas de representación necesarios para participar en estos procesos, por lo que su principal interés estuvo en la internalización del

discurso. Piaget también abordó la internalización, sin embargo, su interés por la interacción del niño pequeño con la realidad física provocó que él examinara los sistemas de representación necesarios para la manipulación de objetos. De esta forma, Piaget concebía la internalización básicamente en términos de esquemas que reflejan las regularidades de la acción física de los individuos. Ambos autores abordaron la noción de internalización, aunque de forma distinta. Piaget abordó los primeros estadios de la ontogénesis, mientras que Vigotsky abordó la mediación de los signos en las funciones psicológicas superiores.

Así, la noción de internalización es aplicable al desarrollo de las funciones psicológicas superiores y, por lo tanto, a la línea social o cultural del desarrollo. Por lo tanto, es un proceso implicado en la transformación de los fenómenos sociales en fenómenos psicológicos, convirtiéndose, la realidad social en una determinante fundamental de la naturaleza del funcionamiento intrapsicológico. Para Vigotsky los procesos psicológicos superiores internalizados no son meras copias de los procesos externos interpsicológicos, sino que existe una relación inherente entre la actividad externa e interna. Son los procesos de internalización los que van formando el plano interno (intrapsicológico) de los individuos, en donde la forma de los signos cambia y el niño va teniendo más control sobre las formas de los signos externos. Con esto, para el niño, el objeto que está implicado en la interacción adulto-niño, se transforma de algo no social ni comunicativo en algo indicado o requerido en un contexto social.

Cuando un niño busca alcanzar un objeto a través de movimientos y un adulto interpreta esta situación como una forma de señalización, el niño utiliza y domina ésta forma semiótica para dirigir la atención del adulto hacia el objeto, el niño ha empezado a desarrollar un aspecto del plano interno de la conciencia. Aunque este avance sea primitivo es el primer indicio para la formación del plano intrapsicológico interno, el cual irá cambiando de tal forma que el progreso posterior en el plano interpsicológico refleje el desarrollo consiguiente del plano intrapsicológico. Con lo cual se establece una interrelación entre el funcionamiento intrapsicológico y el funcionamiento interpsicológico. Esto es, los procesos externos de los que provienen los procesos internos son totalmente sociales, por lo tanto, los procesos internos reflejan algunos aspectos de la estructura social. Wertsch (1985) considera que la internalización planteada por Vigotsky se fundamenta en cuatro puntos básicos: el primero es que la internalización no es un proceso de copia de la realidad externa en un plano interior ya existente, sino un proceso en cuyo seno se desarrolla un plano interno de la conciencia. El segundo es que la realidad externa es de naturaleza socialtransaccional. El tercer punto es que el mecanismo específico de funcionamiento es el dominio de las formas semióticas externas. Y el último es que el plano interno de la conciencia, debido a sus orígenes, es de naturaleza "cuasisocial".

La constitución de los procesos psicológicos superiores requiere la existencia de mecanismos y procesos psicológicos que permitan el dominio progresivo de los instrumentos culturales y la regulación del propio comportamiento. De lo anterior se desprende la ley de doble formación, mencionada anteriormente: en el desarrollo cultural del niño, toda función aparece dos veces, primero a nivel social (interpsicológica) y luego a nivel individual (intrapsicológica); puede aplicarse igualmente a la atención voluntaria, a la memoria lógica y a la formación de conceptos. Todas las funciones psicológicas se originan como relaciones entre seres humanos. El lenguaje es el ejemplo paradigmático puesto que cumple el doble papel de ejemplificar los procesos psicológicos superiores y es el instrumento central de mediación para la interiorización de los mismos. Las principales características del proceso

de interiorización: no es un proceso de copia de la realidad en un plano interno; la realidad externa es de naturaleza social-transaccional; el mecanismo específico de funcionamiento es el dominio de las formas semióticas externas y el plano interno de conciencia resulta de naturaleza casi social.

Aquí es pertinente la crítica de Alzamora (2000), al proponer que las condiciones sociopolíticas de producción de la obra de Vigotsky son diferentes de las condiciones de recepción y uso, con lo cual el sentido de la obra cobra otras dimensiones. Es decir, que se interpreta su obra de acuerdo a la carga ideológica del intérprete y no de acuerdo a lo que en realidad Vigotsky quiere decir, la hermenéutica no necesariamente conduce a la interpretación correcta.

Para comprender con mayor objetividad los planteamientos de Vigotsky, y así evitar confusiones, Hatano y Newman (cit. en Alzamora, 2000) proponen una reinterpretación de la teoría de Vigotsky como ejemplificación del “constructivismo realístico”. Viendo al conocimiento como una construcción de los mismos aprendices bajo una variedad de limitantes sociales. En esta concepción los aprendices son agentes activos de procesamiento de información y de acción. La construcción del conocimiento se facilita por las interacciones horizontales y verticales, y por el aprovechamiento de múltiples recursos que proveen información para crear una zona colectiva de desarrollo proximal.

El signo, al principio, es siempre un medio de relación social, un medio de influencia sobre los demás y tan sólo después se transforma en un medio de influencia sobre sí mismo (Vygotski, 1995c). Wertsch, 1999 (cit. por Dubrovsky, 2000) postula que toda acción humana, individual o interaccional social, está situada socioculturalmente en virtud de los modos de mediación que emplea. Él plantea dos tendencias que pueden caracterizar la interacción social: la “intersubjetividad” y la “alteridad”. En la primera los interlocutores de una situación comunicativa comparten una perspectiva, tiende hacia una perspectiva única, compartida y homogénea. La función dialógica tiende al dinamismo, la heterogeneidad y el conflicto de voces. Las enunciaciones son vistas como un espacio abierto al desafío, a la interanimación y a la transformación. La alteralidad se relaciona con la distinción entre el yo y el otro.

1.6.1 Internalización de las practicas sociales especificas (cambios en la estructura y función de los procesos que se transforman)

El elemento fundamental para la transformación de una función mental superior es el proceso de internalización. “Cualquier función mental superior tiene que atravesar un estadio externo de desarrollo porque inicialmente es una función social” (Kozulin, 1990, p. 116).

Vigotsky no creo el concepto de internalización, sino que siguió la tesis de Karl Buhler sobre el desarrollo psicológico como un proceso gradual de internalización de acciones adaptativamente útiles. Lo innovador del planteamiento de Vigotsky fue establecer el carácter social de una función “externa” que se conserva cuando esa función se internaliza. Esto significa que la función psicológica aparece como un proceso individual después de haber pasado por un estadio de colaboración social.

1.7 ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)

Dubrovsky (2000) menciona que desde hace varias décadas y en diferentes países, se están desarrollando investigaciones que toman la noción de ZDP como marco teórico para pensar en estrategias de enseñanza que permitan avanzar a estadios de mayor conocimiento de todos los niños.

Vigotsky desarrolló la noción de zona de desarrollo próximo porque intentaba resolver los problemas prácticos de la psicología de la educación: la evaluación de las capacidades intelectuales de los niños y la evaluación de las prácticas de instrucción. Esto tiene que ver con el interés de la URSS por estudiar cómo puede un niño llegar a ser lo que aun no es, a diferencia de los investigadores americanos, quienes se interesan más por cómo el niño llega a ser lo que es. Desde éste punto, para Vigotsky la zona de desarrollo próximo es la región dinámica de la sensibilidad en la que se realiza la transición desde el funcionamiento interpsicológico al funcionamiento intrapsicológico. La definió como “el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas” y el nivel más elevado de “desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados” (Vigotski, 2000c; Wertsch, 1985).

La definición de zona de desarrollo próximo de Vigotsky deja en claro que no sólo le interesan aquellas funciones que ya están desarrolladas, sino que también le interesan aquellas funciones que aún están en maduración o que se desarrollaran posteriormente. Él pensaba que existía una relación entre los procesos de instrucción y el desarrollo. Creía que la instrucción creaba la zona de desarrollo próximo, sin embargo, eso no significaba que la zona de desarrollo próximo se determinara por el nivel de desarrollo del niño y la forma de instrucción que se estableciera, sino que la instrucción motiva la actividad del niño para poner en funcionamiento los procesos del desarrollo que sólo se pueden llevar a cabo en la interacción con las personas que rodean al niño y con la colaboración de sus compañeros. Estos procesos de desarrollo se convierten, con la práctica de los mismos, en propiedades internas del niño.

1.7.1 Instrucción

Vigotsky tenía interés en investigar cómo el funcionamiento interpsicológico maximiza el crecimiento del funcionamiento intrapsicológico. Para él (Vygotski, 1993a, p.243) “la instrucción únicamente es positiva cuando va más allá del desarrollo. Entonces, despierta y engendra toda una serie de funciones que, se encuentran en proceso de maduración y permanecían en la zona de desarrollo próximo”. Éste tipo de instrucción tiene como objetivo impulsar el desarrollo que se alcanza y completa como producto de la instrucción de disciplinas académicas formales.

La relación que Vigotsky declara entre la instrucción y el desarrollo surge desde que el niño nace. La instrucción se halla implicada en el desarrollo “de las características históricas y no de las naturales de los seres humanos”, de este modo concibió la instrucción, más como un aspecto de la línea social que del curso natural del desarrollo, y como responsable de la aparición de las funciones superiores del funcionamiento psicológico en vez de las funciones elementales.

La definición general que Vigotsky hizo de la ZDP, dio lugar a interpretaciones parciales de la misma. Una de ellas considera que no se puede eliminar la influencia de ciertos modelos y

representaciones que conciben al sujeto como un ser relativamente pasivo, limitando con ello sus atribuciones y posibilidades. Otras interpretaciones de la ZDP la analizan como un componente intrapersonal, es decir, como algo no maduro pero que está en proceso de hacerlo.

Así, Dubrovsky (2000) cita a tres autores (Laberrere, Newman y Litowitz) que abordan el concepto de ZDP:

Para ella, la ZDP se debe comprender de acuerdo con Laberrere, “como un espacio socialmente construido donde convergen y se interconectan las acciones, intenciones y productos de quienes intervienen en un determinado proceso de enseñanza. Al actuar en la ZDP, aprenden tanto el alumno como el profesor. De esta forma en la instrucción formal el niño adquiere los recursos necesarios para desarrollar su capacidad y para manipular y controlar voluntariamente los sistemas simbólicos socioculturales”. Newman, considera que “la ZDP tiene dos dimensiones: una individual y una social. La primera es la distancia entre lo que el niño puede resolver solo y lo que puede resolver con ayuda de los demás. La segunda implica que varias personas se ocupan de problemas que, al menos una de ellas, no podría resolver sola”. Newman considera al medio social como una parte del proceso de cambio cognitivo en vez de considerarlo como fuerza no analizada que influye sobre el organismo individual. Litowitz propone que “no sólo la estructura cognitiva se ve modificada por la influencia del lenguaje interior (al crear nuevos procesos y formas de pensamiento), sino que éste también opera sobre la estructura psicosocial o de personalidad. Así como nuestro lenguaje interior es el lenguaje de los otros internalizado, también nuestro yo está constituido por los otros que hablan, internalizados, por nuestras identificaciones con otros, con otros grupos sociales y sus deseos. En este sentido, la referencia al nivel de análisis institucional se hace imprescindible para comprender de qué manera se modelan las interacciones”.

Esta autora afirma que “Vigotsky adopta una postura cualitativa, es decir, pretende capturar la modalidad particular de organización de las funciones psicológicas en los niños”, por tanto, cree que Vigotsky pensaba que la psicología escolar tradicional estudia la psique en su estática y no en su dinámica, en sus formas estancadas y cristalizadas y no en el proceso de su origen, formación y desarrollo. Esto quiere decir, que la psicología tradicional está enfocada en las capacidades ya establecidas en los niños (nivel de desarrollo real), mientras que la escuela histórico-cultural analiza la capacidad potencial de los niños (nivel de desarrollo potencial) para el aprendizaje.

Vigotsky tuvo la necesidad de establecer un nivel de desarrollo potencial puesto que trabajaba con niños discapacitados, a los cuales aplicaba evaluaciones, no con el fin de compararlos o encontrar al más apto, sino de demostrar su tesis sobre el aprendizaje (se puede alcanzar un mayor desarrollo del aprendizaje si se ayuda al niño a reflexionar al respecto). Estas evaluaciones permitieron a Vigotsky plantear el proceso de la formación de conceptos a través de signos. Con esto el objetivo es transformar lo que es negativo en una posibilidad de aprendizaje, por ejemplo, al preguntarle ¿En qué se parece un triángulo y un cuadrado?, el niño puede dar una respuesta que no involucre un mayor conocimiento, en cambio, si se le hacen más preguntas o se le ayuda a reflexionar al respecto, él podría dar una respuesta más elaborada. Con lo anterior estaríamos explorando sus posibilidades de aprendizaje.

1.8 LENGUAJE

Vigotsky creó su definición de lenguaje a partir de las ideas de otros autores, entre ellos, Vico y Spinoza. Para Vico, el lenguaje es vertebral y por su intermediación la gente se comunica mientras construye y reconstruye su mundo; la historia y el pensamiento son un acto concreto, colectivo e histórico (Medina, 2005, p. 94).

El lenguaje inicia expresando contenidos emocionales y culmina con contenidos “objetivos” (Estrevel, 2001). Para Vigotsky (1995c, p. 148), el lenguaje es “la función central de las relaciones sociales y de la conducta cultural de la personalidad. Desempeña un papel esencial en la organización de las funciones psicológicas superiores”.

Pérez (2005) cita a Klingler y Valdillo, 2001, para establecer las fases en que se desarrolla el lenguaje:

- ⊙ Fase primitiva. Corresponde al lenguaje que todavía es preintelectual y la inteligencia opera sin ayuda de la función verbal (pensamiento preverbal).
- ⊙ Fase de la psicología simple. El niño experimenta con las propiedades psicológicas de su cuerpo. Utiliza las formas del lenguaje correctas antes de poder entender la lógica subyacente. Opera con las cláusulas antes de entender las relaciones causales, condicionales o temporales. Domina antes la sintaxis del lenguaje que la del pensamiento.
- ⊙ Fase de signos externos. Utiliza signos externos, es decir, operaciones que son utilizadas como ayuda en la solución de problemas internos. En esta fase el niño cuenta con los dedos, recurre a ayudas mnemónicas, etc., corresponde a la etapa egocéntrica.
- ⊙ Fase de crecimiento interno. La operación interna se convierte en externa y sufre un cambio profundo en su proceso. El niño empieza a operar con representaciones mentales y signos interiorizados. En el desarrollo del habla, ésta es la etapa del lenguaje interiorizado, sin sonido. Se percibe una interacción constante entre las operaciones externas y las internas (Vygotsky, 1995).

Después de la consumación de estas etapas, el lenguaje guía, determina y domina la acción, con lo que el niño es más independiente del entorno concreto. Cuando el sujeto es capaz de planear su conducta, éste puede utilizar instrumentos auxiliares para solucionar tareas más complejas, esto produce que se desarrolle el intelecto. Al utilizar herramientas el hombre se relaciona con su ambiente externo y, al mismo tiempo, afecta las relaciones internas y funcionales de su cerebro (Pérez, 2005). El lenguaje tiene influencia en todas las funciones psicológicas. Por ejemplo, al planear una actividad, el lenguaje cambia los procesos de atención, convirtiendo a ésta en voluntaria y maleable. La planeación cambia a la memoria, porque el hombre se hace consciente de sus actos, éste puede recordar, organizar, regresar o incrementar la información requerida. El lenguaje crea a la imaginación al construir una actividad mental útil para la creatividad.

No es su cualidad fonética lo que hace que el lenguaje humano sea lenguaje, sino el uso funcional de signos. Desde el punto de vista ontogénético, Vigotsky propuso una distinción entre el habla preintelectual y el pensamiento preverbal (Kozulin, 1990, p. 154), declarando que, “la inteligencia tiene sus formas preverbales y, de igual forma, el habla también tiene sus manifestaciones preintelectuales. Alrededor de los dos años, las líneas de desarrollo del pensamiento y el habla entran en contacto y engendran procesos mentales nuevos: el

pensamiento verbal y el habla inteligente”. Aquí, Vigotsky encontró un patrón dinámico de “encuentros” y “separaciones” entre las funciones verbales e intelectuales.

Estrevel (2001), propone que el lenguaje es para Vigotsky tanto un instrumento como una herramienta, considerando que lo que caracteriza a una herramienta es su orientación hacia la transformación del mundo, mientras que el instrumento esta preferentemente orientado a la transformación de quien lo usa. Como resultado, el lenguaje es un medio de comunicación social, de expresión y de comprensión; e incide sobre el hablante cuando éste se habla a sí mismo como si le hablará a otro. Así que, el lenguaje es tanto social como psicológico. También considera que el lenguaje es usado para dar sentido y significado a las experiencias, atribuyéndoles sentido colectivo, y transformándolas en conocimiento. Así, el lenguaje se transforma en una forma de pensamiento social, en donde el niño, entiende a otros antes de entenderse a sí mismo, hablando a una persona, a un objeto o a un animal. En este momento, aparece la primera función del lenguaje.

1.8.1 Lenguaje autónomo infantil

El lenguaje autónomo infantil, de acuerdo con Estrevel (2001), se caracteriza por ser impermeable a las reacciones del otro. Presenta una serie de rasgos que lo diferencian del lenguaje adulto: 1) En el nivel motor (articulatorio), no cuenta con palabras tal y como en el lenguaje adulto; 2) Entre el lenguaje autónomo del niño y del adulto, hay diferencias en la significación; 3) En el lenguaje autónomo del niño el significado es inestable y en el del adulto es estable. El lenguaje autónomo del niño utiliza un significado o palabra para un conjunto de cosas, mientras que el lenguaje del adulto no. Por ejemplo, los niños utilizan la palabra “perro” para designar a un animal con cuatro patas, llaman “perro” al gato, al león, al lobo, mientras que en el lenguaje adulto cada animal tiene un nombre diferente. 4) Solo existirá comunicación en el lenguaje autónomo infantil cuando un adulto entienda los mismos significados que el niño y cuando el objeto físico que representa a la palabra esté presente. Otra característica del lenguaje autónomo infantil es que éste maneja el significado de la palabra de forma aislada, es decir, no puede emplear categorías que engloben otros significados o representaciones, porque no hay jerarquías entre ellas, por ejemplo, la palabra casa que engloba la palabra cocina, baño, etc. no puede ser jerarquizada por los niños.

En el lenguaje autónomo infantil el significado de la palabra es situacional, porque depende de la situación, mientras que en el lenguaje adulto se pueden hacer abstracciones sin necesidad de objetos presentes. Por lo anterior, el lenguaje autónomo esta subordinado a percepción, y por consiguiente a lo afectivo y volitivo, por lo que los contenidos intelectuales se encuentran a otro nivel (Estrevel, 2001).

Es así, como el pensamiento infantil surge como un todo difuso e indiferenciado, pensar para un niño significa orientarse entre las relaciones afectivas dadas y actuar conforme al campo percibido. En este momento, predomina una percepción diferente a la del adulto, ésta predomina como la conciencia del niño. Conforme el niño empieza a utilizar más palabras, su pensamiento se hace más diferenciado y adquiere forma. Así, la palabra no define al pensamiento, sino que establece una relación de uniformidad y unidad. El lenguaje reestructura y modifica al pensamiento. De esta manera, por un lado, el lenguaje autónomo infantil se ve influenciado por el medio social que rodea al niño, y por la capacidad de éste último para responder y adecuarse a las demandas de su medio social.

1.8.2 Funciones del lenguaje

El lenguaje tiene dos funciones principales, la primera es la de comunicar y la segunda es la función referida a la regulación del propio comportamiento.

1.8.2.1 Función comunicativa

La función social o comunicativa es la función que permite al lenguaje ser un medio de comunicación y expresión sociales, haciendo posible con ello, establecer relaciones entre las personas. Esta función es la base del comportamiento interpsicológico, como consecuencia, el habla debe ser entendida por los demás para que exista la función de comunicación. Para utilizar esta función, el hablante debe de ser capaz de sustantivizar, es decir, dar nombre a los objetos. Aquí el niño no sustantiviza dando un significado al objeto o palabra, sino que la palabra es solo una indicación.

“la palabra resalta un indicio del objeto, centra la atención en él y lo hace una especie de portavoz del mismo. En este proceso, se reorganiza la tensión del niño que deja de subordinarse a las leyes del reflejo de orientación y se subordina ahora al lenguaje adulto inhibiendo aquel reflejo y con él, la ejecución de procesos instintivos, de esta manera las acciones infantiles se organizan sobre la base social” (Estrevel, 2001 p. 61).

A pesar de lo anterior, el niño aun necesita de otra persona cuando el niño considere a la palabra como culturalmente sin valor o de difícil percepción. Entonces, inicia un proceso de negociación-imposición entre el sujeto y su medio social que establece una base de acuerdo compartido o significado compartido entre las personas, el cual es totalmente necesario para la comunicación. De aquí que para Vigotsky, 1995, (cit. en Estrevel, 2001, p. 62) “el significado de la palabra existe antes objetivamente para otros, y tan sólo después comienza a existir para el propio niño”. En esta dirección, todo hablante es un creador de sentido.

Para Estrevel (2001), la palabra en un inicio es simpráxica y posteriormente se convierte en sinsemántica. Es simpráxica porque sólo es entendida en función de la situación, de quién la pronuncia, los gestos involucrados, la entonación, etc. luego se transforma en sinsemántica cuando alcanza su propio contexto para la comprensión. El significado de la palabra se construye paulatinamente, cuando la palabra reemplaza el significado conceptual o categorial y analiza profundamente las propiedades de los objetos para poder abstraer y generalizar sus categorías, incluyendo a los objetos y situaciones en ellas.

En este sentido, lo importante no es el signo sino la significación. Ésta es un proceso más complejo que crea y usa signos, que requiere una mayor elaboración intelectual y que supera a la simple conexión fisiológica, crea nuevas conexiones en el cerebro, a través de la introducción de símbolos, permitiendo que surja la influencia externa que implica cambios en la conducta. La significación permite la comunicación a través de la generalización. Vigotsky consideraba necesaria la generalización para poder comunicarse. Los signos permiten una comprensión más compleja, ya que al hablar de un mismo objeto, dos personas pueden aplicar diversos predicados en él, con lo que el significado de la palabra debe ser estable, aunque también debe formar parte de un sistema sinsemántico. Así, surge la abreviación.

Sí la principal función del lenguaje es la de comunicar, es evidente que los instrumentos de mediación se formen de acuerdo con las demandas de la comunicación y al mismo tiempo desempeñen un papel importante en la configuración de los procesos psicológicos de los individuos (Wertsch, 1985). Para Vigotsky las formas de comunicación se convierten en

formas de representación mental. Y la principal unidad de análisis que puede dar sentido a la comunicación es el enunciado. El enunciado es definido por Silvestri (2000), como la unidad concreta de comunicación. En relación con una práctica social determinada, los enunciados adoptan formas relativamente estables que constituyen los géneros discursivos. Por ejemplo, en cada área del conocimiento se observan diversas formas del uso de la lengua, discursos. Los géneros discursivos desempeñan funciones comunicativas - herramientas comunicativas- específicas y también mediatizan los procesos comunicativos - herramientas cognitivas-. Por lo tanto, el género es una herramienta cognitiva en dos aspectos: su contenido y su forma, el contenido busca aportar al conocimiento del receptor información sobre un tema determinado, y la forma en que se presenta ésta información está relacionada con el contenido. El empleo de un léxico determinado y el recurso a determinadas formas sintácticas, composicionales y enunciativas permiten vehicular el contenido de acuerdo con los objetivos de comunicación, y también permiten llevar a cabo diferentes operaciones mentales.

La construcción conjunta de conceptos y géneros discursivos característicos de un dominio del conocimiento está relacionada con los textos instruccionales. Éstos organizan patrones de conducta y acciones mentales en el lector y funcionan como herramientas para aprender a usar objetos y realizar procedimientos. Las habilidades prácticas no se adquieren con independencia del grupo social, necesitan forzosamente la comunicación social para transmitir dichas habilidades a la siguiente generación. Durkheim (cit. en Kozulin, 1990), afirmaba que la generalidad de los conceptos humanos tiene sus raíces en su origen social y comunicable.

1.8.2.2 Función referida a la regulación del propio comportamiento

El lenguaje puede cumplir funciones diferentes, en principio una función comunicativa y, luego, otra referida a la regulación del propio comportamiento. El lenguaje sirve como instrumento para producir efectos sobre el entorno social y puede, a su vez, plegarse sobre el propio sujeto y también de acuerdo con su secundaridad sobre sí mismo, además de estar implicado centralmente en la reorganización de la propia actividad psicológica. Vigotsky estudia el lenguaje como un mecanismo mediador de otros procesos psicológicos y como función mental en sí mismo, además distingue entre las raíces preintelectuales, puramente comunicativas, del habla y las formas preverbales de inteligencia. El pensamiento verbal del ser humano surge cuando estas dos líneas se funden. El pensamiento y la palabra, sin embargo, nunca coinciden por completo, por ejemplo, el habla egocéntrica no es un mero aditamento que acompaña al pensamiento inmaduro, sino un instrumento verbal esencial para el desarrollo cognitivo (Kozulin, 1990).

El lenguaje tiene influencia en cada función psicológica para la formación de conceptos.

1.9 NIVELES BÁSICOS EN EL DESARROLLO CONCEPTUAL DE VIGOTSKY

Vigotsky investigó el proceso a través del cual se desarrollan los conceptos demostrando que éste desarrollo no sólo consiste en pasar de una selección al azar a la selección basada en un criterio estable. Observó tres niveles básicos en el desarrollo conceptual, éstos son:

1.9.1 Compilaciones no organizadas

En el primer nivel, denominado “compilaciones no organizadas”, se presenta la imagen sincrética, inestable y difusa que reúne a los objetos. Los criterios usados en la selección de objetos son a menudo subjetivos y de aquí que no resulten obvios a un observador externo.

1.9.2 Pensamiento en complejos

En el segundo nivel, llamado “pensamiento en complejos”, se crean las generalizaciones con la ayuda de objetos o cosas complejas y variadas que ya no se relacionan con los vínculos o impresiones subjetivas del niño, sino con conexiones objetivas que existen entre los objetos. Vigotsky señaló que existen diferentes formas de pensamiento en complejo que se unen al relacionarse con el contexto concreto en el que el sujeto realiza la tarea. Mencionó varios tipos de complejos basándose en los criterios que guiaron la selección de bloques de su investigación en 1934 sobre complejos y conceptos, ésta consistía en la separación de bloques y su clasificación, usó esta tarea en una serie de estudios sobre la formación de conceptos. Esto implicó a más de 300 sujetos, incluyendo a niños, adolescentes y adultos normales, así como a sujetos que sufrían alteraciones patológicas de la actividad intelectual y verbal. De esta forma el sujeto se ve influido por las propiedades de los objetos concretos externos, en particular, por las relaciones icónicas indexicales. Así alguna(s) característica(s) de los objetos concretos externos adopta el papel de signo que regula la actividad del sujeto. En lugar de ser el sujeto el que utiliza los signos (especialmente los símbolos) para estructurar el contexto, son los signos (iconos indexicales) del contexto los que estructuran la actividad del sujeto.

1.9.3 Esquemas del desarrollo

El tercer nivel de los esquemas del desarrollo, inicia con la aparición de los “conceptos genuinos”. Existen dos tipos de conceptos en este nivel, los “conceptos genuinos aprendidos” o “científicos” y los “conceptos espontáneos o cotidianos”. Los primeros inician su vida a partir del nivel no alcanzado aún en su desarrollo por los conceptos cotidianos del niño, están regidos por la actividad educativa, aprendiéndose en una situación de enseñanza formal (Vygotski, 1993a). El énfasis de ésta educación está en usar el lenguaje para hablar del lenguaje, es decir, para la reflexión metalingüística descontextualizada. Los segundos son aprendidos por los niños en cualquier otro lugar, emergiendo a partir de la experiencia del niño con el mundo cotidiano. Vigotsky mantenía que lo que distingue a unos conceptos de otros es la ausencia de un sistema en los conceptos espontáneos, en el caso de éstos conceptos la atención del niño gira siempre alrededor del objeto representado y no del acto de pensamiento que lo capta; mientras que los conceptos científicos, que se relacionan de modo muy diferente con el objeto, están mediatizados por otros conceptos gracias a su sistema jerárquico interno de interrelaciones. Por ello, dado que los conceptos científicos están regidos por la educación y los cotidianos representan el desarrollo, entonces la educación va por delante del desarrollo y lo apoya (Kozulin, 1990, p.166; Vygotski, 1993a). Esto implica, que el desarrollo psicológico no precede a la enseñanza, sino que depende esencialmente de ella.

En los niveles últimos de desarrollo se deben tener en cuenta ambas relaciones para proporcionar una explicación adecuada del significado de la palabra, puesto que al hablar de formas más avanzadas de generalización, halladas en los conceptos científicos, el concepto implica “al mismo tiempo una relación con un objeto y una relación con otro concepto, es decir, los elementos iniciales de un sistema de conceptos.” El desarrollo de conceptos científicos tiene un significado de vital importancia para la evolución de los procesos psicológicos superiores, porque estos conceptos implican necesariamente que se realicen de manera consciente y, en consecuencia, bajo el control voluntario. Contrariamente a las formas iniciales dependientes de contexto que caracterizan a los conceptos espontáneos.

Por lo anterior, se puede decir que la descontextualización inherente a los conceptos científicos permite las propiedades de los procesos psicológicos superiores, a través de la realización consciente y la voluntariedad. Estos conceptos permiten realizar la actividad mental independientemente del contexto concreto. Esto es, de acuerdo con Wertsch (1995), que los mecanismos semióticos sociohistóricamente desarrollados desempeñan un papel cada vez más importante en el funcionamiento psicológico, mientras que el contexto disminuye su papel.

1.9.4 Pseudoconcepto

El pseudoconcepto es el constructo que marca la transición de los complejos a los conceptos. Es la noción de transición porque la relación entre el signo y la realidad no lingüística se parece a la de los conceptos genuinos, pero la relación entre signos y otros signos es diferente.

Vigotsky establece que en el pseudoconcepto se encuentra una elección de objetos concretos que, fenotípicamente (es decir, en su forma externa, su agregado de propiedades externas) coincide completamente con el concepto. No obstante por su naturaleza genética, por las condiciones en las que aparece y se desarrolla, por las condiciones dinámicas causales sobre las que descansa, no es un concepto. Desde su perspectiva externa, emerge un concepto, pero desde su perspectiva interna, emerge un complejo (Vygotski, 1993a).

1.9.5 Pensamiento pseudoconceptual y conceptual

Lo que distingue al pensamiento pseudoconceptual del conceptual es el razonamiento que subyace a la elección, es decir, en los pseudoconceptos el razonamiento ésta, por lo menos en parte, determinado por el entorno concreto en el que se realiza. Mientras que en el pensamiento conceptual el sujeto es capaz de operar con el significado de las palabras y con las relaciones sistémicas entre ellas, independientemente de la relación de los signos dados con su contexto, tratándose de instrumentos de mediación completamente descontextualizados (Wertsch, 1985). En el pensamiento conceptual, las relaciones entre signos y objetos no lingüísticos reflejan relaciones descontextualizadas entre los signos y otros signos. Cuando los niños son capaces de operar solamente con significados descontextualizados de las palabras sin dejarse confundir por el contexto no lingüístico, se puede hablar de que se ha pasado del pensamiento en complejos y pseudoconceptos al pensamiento en conceptos genuinos.

Esto significa, de acuerdo con Wertsch (1985, p. 113), que “el análisis genético debe explicar la transición de un nivel en el que la única función usada es la función indicativa del habla a un nivel en el que también aparece la función simbólica”. Vigotsky abordó esta cuestión desde la perspectiva del desarrollo del significado de las palabras o conceptos. Para él, el significado de las palabras continúa desarrollándose más allá del momento en que aparecen palabras nuevas (signos vehiculizantes o formas de signo) en el habla de los niños, creía que aunque es tentador decir que los niños comprenden completamente el significado de la palabra cuando empiezan a usar las palabras de un modo aparentemente apropiado, la aparición de nuevas palabras marca el principio más que el final del desarrollo del significado. Cuando el sujeto lleva a cabo lo anterior, surge el pensamiento abstracto y generalizado dirigido hacia lo racional. Así, “el pensamiento no sólo se expresa en la palabra sino que se realiza en ella (Vygotski, 1991, p. 125)”.

Para Vigotsky, el pensamiento y la palabra no están relacionados entre sí a través de un vínculo primario. Esta relación surge, cambia y crece en el transcurso del propio desarrollo del pensamiento y la palabra. Así, el significado de una palabra refleja la unión del pensamiento y el lenguaje. En este sentido, el significado de la palabra se puede entender como un fenómeno del pensamiento. De tal forma, el pensamiento se reestructura y se modifica al transformarse en lenguaje. Así, la sola variación de un detalle gramatical puede alterar totalmente el significado de lo que se dice (Vygotski, 1993b).

1.10 PENSAMIENTO

Según Vigotsky (Kozulin, 1990, p. 155) la secuencia de convergencia entre el pensamiento y el lenguaje tiene cuatro estadios principales: el primero es un *estadio "primitivo"* en el que el habla todavía es fundamentalmente preintelectual y la inteligencia opera sin ayuda de la función verbal. Después viene el *estadio de la inteligencia práctica*, en el que el niño domina la lógica de la actividad de resolución de problemas en el nivel sensoriomotor. El habla se caracteriza por la aparición de formas y estructuras gramaticales que aún están separadas por las operaciones lógicas que les corresponden. El niño utiliza *pero, cuando, si*, sin ser consciente de las relaciones causales que implican.

Aquí, la sintaxis del pensamiento se encuentra ubicada en acciones concretas, mientras que la sintaxis del habla se encuentra ubicada en tareas comunicativas concretas. La sintaxis del habla viene antes que la sintaxis del pensamiento. En el tercer *estadio el niño utiliza medios simbólicos externos* para resolver problemas internamente. La producción verbal es en su mayoría habla egocéntrica. El cuarto estadio se caracteriza por los procesos de *internalización*. El niño resuelve los problemas de forma interna sin mediadores reales, el habla y las operaciones simbólicas se internalizan, transformándose en habla interna necesaria para la planeación de acciones intelectuales y verbales.

1.10.1 Pensamiento y habla

De acuerdo con Estrevel (2001), Vigotsky consideraba que el pensamiento y el habla parten de raíces genéticas y presentan desarrollos diferentes. Filogenéticamente hablando no hay correlación fija entre ambos desarrollos, a nivel antropogenético se observa un proceso de establecimiento dinámico de relaciones entre ambos en tanto la relación no se constituye de manera uniforme y para siempre, al contrario, Vigotsky postula una serie de encuentros y desencuentros entre ambas líneas, en donde, en cada punto de contacto, se relacionan algunas fibras de cada línea, situación que se traduce, a nivel ontogénético en la distinción de los cuatro estadios principales (primitiva, de la inteligencia práctica, de los medios simbólicos externos, y de los procesos de internalización).

Por su concepción de la relación entre lenguaje y pensamiento, además de la mediación conceptual de Spinoza, Engels y Marx y por la experiencia única de la Revolución de Octubre, Vigotsky forma parte del exiguo número de pensadores del primer tercio del siglo XIX que ensayaron una concepción sociocultural del pensamiento.

El pensamiento es inherente al signo, por lo que es considerado una operación simbólica. Medina (2005), lo concibe como un proceso que se hace posible por vehículos signícos. La materialidad de la conciencia es simbólica. Su realidad es la realidad del signo. El acto de pensar, es un acto simbólico, se realiza mediante el empleo de signos; el signo permite la realización del pensamiento y sin éste no hay pensamiento alguno.

1.10.2 Pensamiento sincrético

Antes de que el pensamiento se establezca como un proceso simbólico, este se origina como pensamiento sincrético. En este tipo de pensamiento las agrupaciones que se forman obedecen a criterios subjetivos, cambiantes y no relacionados con las palabras.

“el sincretismo es una conexión incoherente del pensamiento, o sea, la supremacía de la conexión subjetiva, de la conexión que es fruto de la impresión directa sobre la coherencia objetiva” (Vygotski, 1995a, p. 266-267).

Para el niño la conexión de sus impresiones es la conexión de los objetos. Lo que significa que el niño percibe la conexión de sus impresiones como si fueran las conexiones de los objetos. Triado 1987, (citado en Estrevel, 2001) considera que el niño debe de aprender a usar el lenguaje en relación con los contextos en los cuales se encuentra, es decir, debe aprender a hablar en situaciones sociales específicas (escuela, cine, casa, etc.), para ello es menester identificar las diferencias entre cada situación específica así como los diferentes usos del lenguaje.

1.11 CONCIENCIA

Vigotsky siempre estuvo interesado en evitar la fragmentación de la psicología. Entre los años 1921 y 1927, la psicología soviética se encontraba dividida en dos corrientes, por un lado, el reduccionismo conductista, y por otro, la comprensión subjetiva de los fenómenos psicológicos, como estados internos solamente accesibles a través de la introspección.

A partir de estas posturas Vigotsky introdujo la noción de conciencia dentro de una psicología objetiva. La concebía como un reflejo subjetivo de la realidad material a través de la materia inanimada... creía que el pensamiento refleja la realidad en la conciencia de forma cualitativamente distinta de cómo lo hace la sensación directa y no mediada. Estaba convencido de que si la conciencia sensible y la conciencia pensante son formas distintas de reflejar la realidad, entonces éstas representaban tipos diferentes de conciencia. Su interés principal se ubica en las formas exclusivamente humanas de reflejar la realidad que aparecen en el medio sociocultural.

Para Vigotsky (Castorina, 2000), la toma de conciencia, entendida como el uso deliberado o voluntario de las reglas que subyacen al comportamiento del niño, era un objeto independiente digno de ser investigado. Para explicar su constitución como proceso psíquico superior era necesario un nuevo principio que no la redujera a principios orgánicos. Consideró que su unidad de análisis era el significado de la palabra. La palabra pertenece a la esfera sociocultural del lenguaje y requiere actos de pensamiento, está en la interfase del pensamiento y del intercambio social, de lo individual y lo cultural.

Estrevel (2001), considera que sé es consciente de uno mismo en la medida en que sé es consciente de los otros, y cuando ocurre lo contrario. Por tanto, uno se trata como lo hace con los otros, haciendo de sí mismo otro más. Esto, para García, 2003, (cit. en Estrevel, 2001) hace de la conciencia un contacto social con uno mismo. Contacto social en el que inicialmente la conciencia se construye sobre la percepción afectiva, sobre la unión del afecto con la acción, por lo que la primera relación de la persona con los objetos se da por medio del afecto y después por medio de los contenidos intelectuales.

Porque Vigotsky concibe a los seres humanos como constructores permanentes de su entorno y de las representaciones de éste a través de su implicación en formas diferentes de actividad, el concepto de reflejo implica tanto una transformación activa de la realidad, como una representación de la misma, para llevarse a cabo. Por lo tanto, para él, la metaconciencia es una forma de análisis de la conciencia cuando ésta es el objeto de la conciencia.

Para estudiar la conciencia, plantea que existe una jerarquía en donde los componentes de un nivel de descripción se convierten en subcomponentes de componentes más inclusivos del nivel superior. En el nivel más elevado, el componente principal es la conciencia, compuesta por dos subcomponentes básicos: el intelecto y la afectividad. Ambos deberían estudiarse de forma interrelacionada puesto que para Vigotsky las conexiones interfuncionales y las relaciones entre los diferentes procesos y, en particular, el intelecto y la afectividad, cambian o se transforman de forma mutua y constante.

De este modo, el cambio en las interrelaciones entre las funciones psicológicas superiores es la causa principal del desarrollo de la conciencia y no tanto el desarrollo de las funciones individuales en sí mismas. Por ello, el desarrollo psicológico no es producto del desarrollo y perfeccionamiento de las funciones separadas, sino de el cambio en las relaciones interfuncionales. Cada parte funcional en el desarrollo de la conciencia depende del cambio global y no al revés.

Los instrumentos semióticos, de acuerdo con Reyes (2004), permiten la construcción del ambiente, la internalización a través de los signos, y la regulación de la conducta. La actividad que implica la transformación del medio a través de instrumentos viene a construir la conciencia.

1.11.1 Conciencia y Memoria

Vigotsky también argumentó que la naturaleza de la memoria en la conciencia intelectual cambia con la edad, subrayando que el cambio, la transformación y la negación dialéctica son aspectos inseparables de los principios organizativos de la conciencia humana.

Vigotsky fue criticado por su noción de conciencia al establecer que no era posible caracterizar ningún aspecto de la conciencia sin tomar en cuenta sus relaciones con los demás aspectos, al plantear esto, los investigadores que deseaban estudiar la conciencia se enfrentaban a dificultades para encontrar una forma de análisis de la conciencia que no segmentara sus elementos y que, al mismo tiempo, retomara todos los aspectos. Para solucionar esta situación, propuso el significado de la palabra como unidad de análisis de la conciencia. Inicio distinguiendo entre dos métodos para el análisis de las estructuras psicológicas: el análisis en elementos y el análisis en unidades.

De acuerdo con Vigotsky el análisis en elementos había ocasionado todos los errores que acosaban a los científicos que trabajaban temas complejos de la psicología. Consideraba que “la única forma correcta” de abordar estas cuestiones era el análisis en unidades. Critica al análisis de los elementos porque éste produce resultados ajenos al conjunto analizado, y estos elementos no contienen las propiedades del conjunto como tal (Wertsch, 1985).

De forma contraria, el análisis en unidades contiene todas las propiedades básicas del conjunto. Estas unidades son las ideales para estudiar la organización interfuncional

dinámica de la conciencia. Vigotsky escogió el significado de la palabra como unidad de análisis porque la palabra desempeña un papel central en la conciencia como totalidad y no en sus funciones individuales. Para Vigotsky la palabra tiene la capacidad de reflejar la organización interfuncional de la conciencia en lugar de las funciones psicológicas individuales. La palabra es vista como un microcosmos genuino de la conciencia. La conciencia se refleja en la palabra y ésta es el mundo en miniatura de la conciencia.

1.11.2 Limitaciones de los planteamientos de Vigotsky

Al plantear el significado de la palabra como unidad de análisis de la conciencia, ésta unidad resulta central en la teoría de Vigotsky pero desempeña un papel diferente al que él le había asignado. De esta forma, se pueden observar tres limitaciones en sus planteamientos sobre el significado de la palabra: la primera es su incapacidad de situar el significado de la palabra en una explicación más amplia de la referencialidad proposicional y discursiva; la segunda es la incapacidad de cumplir sus propios requisitos para una unidad de análisis, (que aparezca como un microcosmos de las relaciones interfuncionales dinámicas que definen la conciencia); y, finalmente, su incapacidad de explicar adecuadamente la relación entre las fuerzas naturales y las fuerzas sociales del desarrollo. Su unidad de análisis es criticada porque en vez de ser un microcosmos de la conciencia es, una unidad de la mediación semiótica de la conciencia.

Estas limitaciones quedan salvadas gracias a investigadores como Davydov, Razikhovskii, Leontiev, quienes formulan la teoría de la actividad, aunque Leontiev es principalmente quien la desarrolla. Ésta establece que hace falta una nueva unidad de análisis para desarrollar la propuesta vigotskiana. Leontiev (cit. en Wertsch, 1985) identifica varios niveles diferentes pero interrelacionados, de análisis o abstracción dentro de una teoría de la actividad. Asociado a cada nivel se halla un tipo específico de unidad. En el primero, el nivel más general de análisis es la unidad de una *actividad*. Aquí actividad se entiende como una actividad o actividades específicas reales en oposición a la actividad humana en general, e implica un nivel de análisis particular en oposición a la teoría más general que alcanza todos los niveles de análisis.

El siguiente nivel de análisis se centra en la unidad de una *acción* orientada hacia un objetivo. Aquí, la acción dirigida hacia el objetivo de trasladarse desde un punto a otro podría ser ejecutada mientras se participa en actividades diferentes como el juego, el trabajo o la instrucción.

El tercer nivel de análisis esta relacionado con una *operación*, mientras que una acción se halla relacionada con un objetivo, una operación está relacionada con las condiciones concretas bajo las que se lleva a cabo la acción, una acción orientada hacia un objetivo generalizable se materializa en un contexto espaciotemporal real a través de las operaciones (Wertsch, 1985). Las operaciones son materializaciones dadas de las acciones, bajo diferentes condiciones, la misma acción se materializará en formas diferentes.

Es así, como Zinchenko (cit. en Wertsch, 1985) considera que *la acción mediada por instrumentos* es la unidad adecuada de análisis según la concepción de Vigotsky de la conciencia, en lugar del significado de la palabra. Para ello, un análisis adecuado de la acción debe considerar, además de los orígenes genéticos, las transformaciones a las que se ve sometida por el hecho de entrelazarse con un sistema de signos. La noción de una

acción mediada por instrumentos proporciona un microcosmos manejable dentro del cual sí se puede estudiar la conciencia humana.

1.12 APRENDIZAJE SOCIOCULTURAL

Para Vigotsky, el conocimiento está determinado, por la interacción entre sujeto y objeto, consideraba que el aprendizaje humano presupone una naturaleza social y un proceso, mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean (Vigotski, 2000c). Éste origina el desarrollo de los procesos evolutivos internos cuando el sujeto se involucra en un ambiente cultural que le provee de conocimientos socioculturales. “Desde el punto de vista discursivo, el aprendizaje es una iniciación en las prácticas sociales y los significados que son parte de aquellas prácticas (Lerman, 2001)”. Con respecto a esto, Manuel (2006) hace un señalamiento importante:

“Antes de nacer la cultura -nuestros padres- nos han asignado, un nombre, un rol en la sociedad, un camino. Cuando llegamos al mundo, ya existen reglas específicas de cómo nos deben de tratar los otros, ya se encuentran instituciones e incluso periodos en los cuales debemos asistir a ellas, ya tenemos valores y formas de comportamiento que tenemos que seguir, y a nuestro alrededor existen una serie de expectativas sobre lo que debemos hacer y ser” (p.32).

La reflexión de Manuel esclarece la idea de que el ambiente establece ciertos patrones de conducta que moldean la subjetividad colectiva y por lo tanto la forma de interactuar de los sujetos.

Vigotsky pensó que la imitación era el proceso germinal del aprendizaje, individual e interno, que permite al niño tener la capacidad de ejecución entre él y la instrucción del adulto, en donde los procesos psicológicos superiores del adulto entran dentro del desarrollo potencial del niño para que éste último pueda ir más allá (Manuel, 2006). El carácter social de la imitación permite la construcción de procesos mediacionales, con el objetivo de que el “novato” alcance el dominio de una actividad social a través del “experto”.

La sociedad genera y transmite productos culturales que condicionan la capacidad de intervenir en el medio. Por lo tanto, los cambios históricos que afectan a la sociedad también involucran cambios en los sistemas de producción y transmisión cultural, no solo de conocimientos, sino también de significados, por lo que se puede hablar de cambios en la subjetividad compartida. Esto también involucra cambios en la forma de interactuar de los sujetos en su contexto.

Vigotsky, plantea la teoría del aprendizaje sociocultural, que establece que el individuo adquiere aprendizaje del medio en el cual se desarrolla. Vigotsky considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo, en su modelo, el contexto ocupa un lugar central. El concepto de ser humano que tiene Vigotsky (Pérez, 1987), es constructivista exógeno, considera al sujeto activo, quien construye su propio aprendizaje a partir del estímulo del medio social mediatizado por un agente y vehiculizado por el lenguaje, por lo tanto, lo cognitivo es el producto de la socialización del sujeto en el medio: se da por condiciones interpsicológicas que luego son asumidas por el sujeto como intrapsicológicas. El aprendizaje, está determinado por el medio en el cual se desenvuelve. Las influencias ambientales, se dan por las condiciones del contexto y esto da paso a la formación de estructuras más complejas.

Vigotsky rechaza totalmente los enfoques que reducen a la Psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Existen rasgos específicamente humanos no reducibles a asociaciones, tales como la conciencia y el lenguaje, que no pueden ser ajenos a la Psicología. A diferencia de otras posiciones (Gestalt, Piagetiana), no niega la importancia del aprendizaje asociativo, pero lo considera claramente insuficiente. El conocimiento no es un objeto que se pasa de uno a otro, sino que es algo que se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social. Vigotsky señala que el desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que está inmersa la persona. Para él, el desarrollo de las funciones psicológicas superiores se da primero en el plano social y después en el nivel individual.

1.13 HISTORIA SOCIOCULTURAL

Manuel (2006), describe la teoría de Vigotsky como una teoría instrumental, histórica y cultural:

“Instrumental porque en ella se concibe al hombre como ser activo que opera sobre el medio y lo transforma mediante el uso de instrumentos. *Histórica* porque a partir de la idea del materialismo histórico, los cambios históricos de las sociedades humanas conllevan cambios en la naturaleza humana. Y *cultural* porque en ella se concibe al hombre como un ser social, cuya actividad tiene lugar en el marco de las relaciones entre personas (p. 36)”.

Los argumentos de Vigotsky sobre lo histórico sociocultural son básicamente teóricos y tienen su origen en la obra de otros autores. Wertsch (1985), considera que las ideas de Vigotsky sobre éste dominio genético tuvieron un papel fundamental lo suficientemente importante en la formulación de su teoría como para que la URSS la denominará enfoque “sociohistórico” o “histórico-cultural” del estudio de la mente. Vigotsky consideraba las funciones psicológicas superiores avanzadas y rudimentarias en términos de una progresión genética. Dentro de una concepción histórica de los signos como mecanismos mnemotécnicos y medios de cálculo, concibió algo semejante a un principio de descontextualización de los instrumentos de mediación. Este principio reemplazaría, una vez aparecida la cultura, al principio darwiniano de la evolución. La descontextualización de los procesos de mediación es el proceso mediante el cual el significado de los signos se vuelve cada vez menos dependiente del contexto espacio-temporal en el que son utilizados. La distinción vigotskiana entre línea de desarrollo cultural y natural, se halla estrechamente vinculada a la distinción entre las funciones psicológicas elementales y las funciones psicológicas superiores, mientras que las primeras se refieren a la línea natural, las segundas se vinculan a la cultura. Vigotsky (cit. en Wertsch, 1985) afirmaba que “las funciones rudimentarias y superiores son los dos polos del mismo sistema de comportamiento. Son sus puntos inferior y superior; designan los límites dentro de los cuales se distribuyen todos los niveles y formas de las funciones superiores”.

Para Kozulin (1990), el desarrollo psicológico planteado por Vigotsky puede considerarse como la transición desde formas naturales de conducta a funciones mentales superiores que poseen una estructura mediada. Ésta cobra forma mediante el uso de signos, símbolos y lenguajes que sirven como mediadores de distintos grados de complejidad. Esta teoría presupone la existencia de tres planos de desarrollo: la antropogénesis, el desarrollo histórico y la adquisición individual de las funciones mentales superiores, en cada uno de estos planos, el cambio de los procesos psicológicos depende del cambio en el tipo de mediación sociocultural.

La unidad básica mediante la que Vigotsky media la historia sociocultural es la aparición y evolución de las herramientas psicológicas. Este hecho es evidente en afirmaciones como “el desarrollo comportamental de los seres humanos se halla fundamentalmente gobernado, no por las leyes de evolución biológica, sino por las leyes del desarrollo histórico de la sociedad. El perfeccionamiento de los “medios de trabajo” y los “medios de comportamiento” en forma de lenguaje y otros sistemas de signos que sirven como herramientas auxiliares en el proceso de dominio del comportamiento revisten un papel fundamental”.

El medio social en el que se desarrolla la actividad humana sufre continuamente transformaciones y cambios sociales, por ello, para Manuel (2006), el ser humano tiene a su alcance dos tipos de instrumentos: las herramientas y los signos, las primeras permiten al ser humano actuar material y físicamente sobre el medio, transformándolo. Los segundos (signos), no actúan directamente sobre la realidad externa, ni la transforman, más bien, actúan sobre la representación interna de la realidad y, por tanto, transforman la actividad mental de las personas que los utilizan. Estos instrumentos son producto de la herencia cultural transmitida de generación en generación por medio de la sociedad, y por ende, son considerados mediadores culturales, contextualizados y con sentidos temporales de referencialidad específica.

1.13.1 Enculturación

Para comprender el proceso intersubjetivo de compartir significados en un determinado escenario, Manuel (2006), menciona que es importante referirse a la enculturación como:

“Un proceso mediante el cual un grupo pequeño se va apropiando de un sistema de conocimiento, creencias, conductas y costumbres co-construidos por los miembros del grupo mayoritario. Esta apropiación es posible, gracias a dos elementos centrales, aunque no los únicos: el sistema de actividad que implica al grupo y los artefactos propios de ese sistema de actividad” (p. 42).

Cole 1999 (cit. en Manuel, 2006), utiliza la palabra artefacto para explicar los tipos de interacción que los sujetos mantienen con los artefactos en un sistema de actividad donde se generan procesos de enculturación. La primera forma de interacción es la “orientativa,” donde la persona trata a los artefactos como “cosas en si mismas”. La segunda es denominada “instrumental”, porque el artefacto se incorpora como un mediador en un tipo de acción dirigida a una meta. La tercera, “reflexivo”, porque indica una forma particular de atención al trabajar con tales artefactos. El autor afirma que estos tipos de interacción se transforman en la medida en que el sujeto se apropia de un sistema macrocultural, esto es, se adhieren a la enculturación.

Para Manuel, la construcción de significados socialmente compartidos, que tienen lugar en un proceso interactivo, presenta similitudes con el proceso mediante el cual dos interlocutores cualesquiera llegan a ponerse de acuerdo sobre el significado que posee un enunciado en un determinado contexto. Cada interlocutor lleva a cabo su interpretación del enunciado a partir de su propio mapa cognoscitivo; es decir, establece un *significado subjetivo* a partir de su propio *sistema de interpretación de significados*. Para ponerse de acuerdo es necesario que ambos interlocutores lleguen a establecer un sistema de significados formado por las parcelas coincidentes de sus respectivos significados subjetivos.

1.14 MEDIACIÓN

La mediación es esencial para distinguir entre las actitudes animal y humana hacia la vida, para hacerse humano, para tener autoconciencia, el sujeto debe ser capaz de trascenderse a sí mismo como algo dado. La transición a la autoconciencia se da por el trabajo. El trabajo transforma tanto al mundo, el cual se ve “humanizado”, como a la naturaleza humana, por lo que el mundo ya no depende de las condiciones naturales inmediatas del mundo, sino de condiciones mediadas por la civilización humana (Kozulin, 1990). Por lo que, el hombre está determinado por el mundo real, pero como éste cambió, el hombre también cambio. Marx tomo de Hegel la noción de trabajo, éste es el que crea un sistema universal de “comunicación” basado en el intercambio de mercancías, mediante el trabajo se convierte en miembro de una comunidad.

“Para el enfoque sociocultural, la mediación semiótica es constitutiva del proceso psicológico. El planteamiento de Vigotsky implica la historicidad de las herramientas de mediación: los géneros discursivos son productos histórico-culturales que nacen, se desarrollan y cambian en función de nuevas y distintas formas de comunicación y conocimiento. Desde el punto de vista del individuo, estas herramientas genéricas funcionan como formas discursivas que deben ser aprendidas para poder desarrollar con eficacia el tipo de pensamiento característico de una praxis determinada. La habilidad en la comprensión y en la producción de un tipo específico de enunciados permite no solo la comunicación adecuada del conocimiento, sino también la elaboración del mismo” (Silvestri, 2000).

Halbwachs (cit. en Kozulin, 1990), estudio lo recuerdos infantiles mediados por la actividad de los adultos que seleccionan episodios específicos de la vida de sus hijos y los reinsertan en la memoria infantil a través de repetir sus recuerdos adultos de esos acontecimientos. También investigo la posible influencia de la memoria histórica de una nación sobre los recuerdos autobiográficos de los individuos, encontrando que el contenido y organización de la memoria individual parecen encontrarse continuamente conformadas por “marcos” sociales y culturales, o cadres, como los llamaba Halbwachs.

Kozulin (1990), considera que una actividad que genera procesos mentales superiores es una actividad mediada socialmente significativa. Por lo tanto, la fuente de mediación puede residir en una herramienta material, en un sistema de símbolos o en la conducta de otro ser humano. Los mediadores semióticos abarcan desde simples signos hasta sistemas semióticos complejos, por ejemplo, obras literarias, que transforman los impulsos naturales en procesos mentales superiores. Vigotsky recalcó la existencia de un paralelismo entre las herramientas materiales y las simbólicas. Sin embargo, la semejanza entre ambas es su naturaleza mediadora. En la acción instrumental la herramienta es mediadora respecto a la acción humana dirigida a la naturaleza. En el acto simbólico una herramienta psicológica media en los procesos psicológicos del propio ser humano. La diferencia entre una herramienta psicológica y una técnica es que la primera dirige la mente y la conducta, mientras que la segunda está dirigida a producir un conjunto u otro de cambios en el objeto mismo. Según Vigotsky, los aspectos de ambos tipos de herramienta están interconectados, puesto que la conquista de la naturaleza y la conquista de la conducta están relacionadas en la medida en que la transformación de la naturaleza por parte del hombre también cambia la naturaleza del hombre mismo. Realiza una extensión creadora de la noción de Engels de herramienta (Pérez, 1987), y de su función como “reacción transformadora respecto a la naturaleza”, a los signos, al otorgar el valor de “herramientas psicológicas” por analogía con las herramientas físicas a los sistemas de signos, particularmente el lenguaje. Mientras las

herramientas físicas se orientan esencialmente a la acción sobre el mundo externo, colaborando en la transformación de la naturaleza o el mundo físico, los instrumentos semióticos parecen estar principalmente orientados hacia el mundo social, hacia los otros. La capacidad para inventar y utilizar instrumentos es un prerrequisito para el desarrollo histórico de los seres humanos.

Si una herramienta psicológica influye en la conducta de otros, es menester identificar cuál es el significado de esta herramienta. Ello implica, la comprensión del significado que cada herramienta tiene. Ejemplos de éstos signos pueden ser: el lenguaje, varios sistemas para contar; técnicas mnemónicas; sistemas de símbolos algebraicos; trabajos sobre arte; escritos; esquemas, diagramas, mapas y dibujos mecánicos; todo tipo de signos convencionales, etc. Esta forma de explicar a las herramientas psicológicas tuvo una visión semióticamente orientada, lo cual se observa en una afirmación del cuaderno de notas de Vigotsky en 1932 (citada por Wertsch en 1985), refiriéndose al análisis del significado de signo como “el único método adecuado para analizar la conciencia humana”.

Las formas de mediación más elaboradas (complejas) tienen como consecuencia que durante el desarrollo del individuo, éste lleve a cabo operaciones de mayor complejidad sobre los objetos, desde una distancia espacial y temporal creciente.

Considero que éstas formas de mediación compleja se pueden observar actualmente en diversas situaciones, por ejemplo, para los niños es más fácil interiorizar y operacionalizar el lenguaje de las computadoras (instrumentos que emplean un lenguaje más complejo) en comparación con un adulto, a quien le es más difícil comprender ésta forma de mediación más compleja si no la ha utilizado antes o no ha estado expuesto a ella con anterioridad. Esto refuerza la idea que Vigotsky planteó: los procesos psicológicos dependen de la instrucción.

La instrucción ha sufrido diversos cambios desde que se origino, la instrucción tal como la conocemos actualmente, es decir, libre de simbolismos y espiritualidades, surgió de acuerdo con Silvestri (2000), con el Humanismo y el Renacimiento, cuando se desarrollaron las técnicas productivas en el artesanado, el comercio y la industria urbana, y cuando la creación de nuevas riquezas vinculadas al trabajo eficiente hicieron surgir poco a poco la necesidad de difundir de forma abierta los procedimientos. Así, desde el punto de vista cognitivo, el cambio en las características discursivas de la instrucción revela también cambios en las formas del pensamiento.

Para Vigotsky, la instrucción va a la zaga del desarrollo, primero éste, después aquella, la instrucción puede adelantarse a él, haciéndolo avanzar y provocando en él nuevas formaciones. De tal forma que la instrucción únicamente es válida cuando precede al desarrollo. Entonces despierta y engendra toda una serie de funciones que se hallaban en estado de maduración y permanecían en la zona de desarrollo próximo (Vygotski, 1991). Por consiguiente, la enseñanza debe orientarse al mañana del desarrollo infantil. Por lo que cada dominio del conocimiento crea sus conceptos junto con una forma discursiva que le permite construirlos. Conforme evoluciona la instrucción es más evidente la relación entre comunicación, cognición y circunstancias sociohistóricas.

Una propiedad de la mediación es que por su naturaleza, las herramientas psicológicas, en un primer sentido, son sociales puesto que son producto de la evolución sociocultural y, por

consiguiente, forman parte de un medio sociocultural, a través del cual el individuo se apropia de ellas (Werstch, 1985). Todo lo que la cultura es y forma tiene un origen social, por lo que, al hablar del desarrollo cultural de la conducta, se habla también del plano social del desarrollo. Un segundo sentido, por el que las herramientas psicológicas son sociales, es que su carácter social tiene que ver con la comunicación cara a cara (individual) y la interacción social.

Este planteamiento es vigente para los acontecimientos actuales, puesto que no se pueden negar los diversos comportamientos que presentan diferentes culturas ante temas que en apariencia parecieran iguales, por ejemplo, en México, el día de muertos es festejado de diferentes formas de acuerdo al proceso social que se vive en cada estado o región, ó la percepción que se tienen del ciclo de vida, para algunos el proceso de muerte es un festejo y para otros una tragedia. Para los individuos que piensan que la muerte se debe festejar, suelen acompañar el luto de ciertos ritos, música, comidas especiales, etc., para quienes la muerte es vivenciada de otra forma, sólo entierran a los difuntos sin más detalles.

1.15 TRANSICIÓN DEL FUNCIONAMIENTO INTERPSICOLÓGICO AL INTRAPSICOLÓGICO

La ley genética del desarrollo cultural de Vigotsky, implica la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico. Si ocurre un cambio en el primero, éste cambio produce un cambio correspondiente en el otro. Los cambios pueden ser cuantitativos o cualitativos.

Para que un niño y un adulto puedan comunicarse dentro de una situación debe existir la intersubjetividad, porque para ambos, de acuerdo con Wertsch (1985), son perceptivamente accesibles los mismos objetos concretos y sucesos, y al mismo tiempo, no están en la misma situación porque cada uno define los objetos y eventos de diferente forma. De este modo, la intersubjetividad ocurre cuando los interlocutores comparten algún aspecto de sus definiciones de situación. Ésta última se refiere a la forma como se representan o definen los objetos y sucesos en una misma situación, esto puede hacerse a diferentes niveles, por lo que existen diversos niveles de intersubjetividad. Cuando los interlocutores entablan una conversación ambos crean un mundo social temporalmente compartido, establecido y modificado continuamente por los actos de comunicación. Este contexto comunicativo puede tener diferentes perspectivas o interpretar sólo vagamente lo que se da por supuesto y lo que las verbalizaciones intentan transmitir. Durante las primeras fases de desarrollo, la comunicación se basa en signos referidos al propio contexto, y aunque esta comunicación opera a un nivel mínimo de definición de la situación compartida (subjetividad), constituye la base para la transición al funcionamiento intrapsicológico.

1.15.1 Niveles de transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico

Existen puntos de acuerdo entre el niño y el adulto, dentro de éstos se pueden encontrar puntos de intersubjetividad en la zona de desarrollo próximo. Wertsch (1985), considera que existen cuatro niveles en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico:

En el primer nivel, la definición de la situación del niño es tan diferente de la del adulto que resulta difícil la comunicación. En este caso, el adulto intenta inducir al niño a través de pasos estratégicos, pero la comprensión del niño acerca de los objetos y la acción es muy limitada y el niño no entiende de modo apropiado las propiedades verbales del adulto.

En el segundo nivel de intersubjetividad, la interacción adulto-niño no está tan restringida por la limitada definición de la situación del niño. El niño parece compartir la comprensión básica de los objetos por parte del adulto en la situación. Pero, aun no comprende la naturaleza de la acción dirigida a un objetivo, de la que estos objetos forman parte y, consecuentemente, a menudo no realiza las deducciones necesarias para interpretar las otras producciones reguladoras del adulto. Este nivel se caracteriza por que el niño empieza a participar con éxito en la tarea, pero no comprende aun la tarea al no coincidir completamente con el nivel de comprensión del adulto. Aquí se producen problemas de comunicación porque el niño no percibe todas las implicaciones reguladoras de una producción.

En el tercer nivel de intersubjetividad. El niño puede responder adecuadamente haciendo las inferencias necesarias para interpretar las producciones directivas del adulto, incluso cuando éstas no son explícitas y dependen de la definición de la situación según el modelo adulto. El hecho de que el niño realice inferencias apropiadas significa que el funcionamiento intrapsicológico empieza a explicar una gran parte de las realizaciones del niño.

En el cuarto nivel, el niño toma la responsabilidad de llevar a cabo la tarea. Durante el cambio al funcionamiento intrapsicológico e inmediatamente después, puede producirse habla egocéntrica. Ésta forma autorreguladora de mediación semiótica manifiesta que el niño a logrado dominar la definición de la situación con la que el adulto había iniciado la tarea. A partir de éste momento, se da la intersubjetividad completa entre el niño y el adulto con respecto a la definición de la situación, por lo que es necesario introducir otras producciones reguladoras en la situación.

Conforme se avanza en los niveles de definición de la situación compartida, existe un proceso de transferencia de responsabilidad en la tarea al funcionamiento intrapsicológico del niño. El nivel de funcionamiento intrapsicológico de los niños parece determinado de modo significativo por la conducta de los tutores. Esto significa que los niños participan en formas diferentes de funcionamiento interpsicológico y que estas diferencias tienen influencia en el modo en que un niño participa a nivel intrapsicológico en la tarea.

1.15.2 Factores implicados en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico

Wertsch y Hickmann (cit. en Wertsch, 1985) plantean cinco factores que están implicados en las transiciones del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico:

- 1) Una disposición cognitiva por parte del niño; 2) el deseo del adulto de transferir al niño responsabilidad estratégica; 3) el uso por parte de los adultos de “valoraciones reflexivas” para informar al niño o a la niña del significado de su conducta; 4) el hecho de que las directivas de los adultos sean explícitas; y 5) la posibilidad de dominar a nivel intrapsicológico la estructura dialogada del funcionamiento interpsicológico mediante la diferenciación de las funciones del lenguaje.

1.15.3 Socialización

Generalmente los adultos fomentan una mayor participación e independencia en los niños, sin embargo, el cuándo y el cómo fomentar el funcionamiento independiente pueden variar mucho, de acuerdo con Arns (citado en Wertsch, 1985), según los factores culturales y

socioeconómicos, pero en cualquier caso la transición es una parte necesaria de la socialización.

La naturaleza de ésta transición es típicamente sutil, gradual y compleja. El niño empieza a funcionar como miembro maduro de la cultura a partir de que es conducido, por el adulto, a redefinir las situaciones de acuerdo con la perspectiva adulta.

1.15.4 Mecanismos semióticos implicados en la transición al funcionamiento intrapsicológico

Existen mecanismos semióticos implicados en la transición al funcionamiento intrapsicológico que crean y transforman varios aspectos de la intersubjetividad en una situación comunicativa en la que los interlocutores no comparten la misma definición de la situación (Werstch, 1985). Los mecanismos semióticos implicados en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico son la perspectiva referencial y la abreviación. La primera se refiere al modo en que se empieza a tomar parte en el funcionamiento interpsicológico. La segunda desempeña un papel importante en la transición al funcionamiento intrapsicológico.

1.15.4.1 La perspectiva referencial

Es el primer mecanismo semiótico cuyo uso puede conducir al niño a pensar de modo diferente por el simple hecho de hablar de modo diferente. (Wertsch, 1985). Cada interlocutor debe ser capaz de dirigir la atención de su compañero hacia un objeto u objetos, es decir, identificar un referente, con el objetivo de introducir al hablante en una situación, dependiendo de la cantidad de información que utilice la perspectiva referencial, existen tres tipos de expresiones referenciales:

La primera expresión referencial es la *deixis* o *deícticos*. La deixis es uno de los mecanismos semióticos más importantes que permiten a los hablantes identificar un referente minimizando la información sobre su perspectiva. La deixis o signos indexicales son la señalización no verbal o “éste” o “aquel”, es una expresión que no caracteriza lo que denota. Introduce muy poca información sobre el modo de percibir el objeto y pensar en él. No se piensa en el referente de un modo más complejo. Se puede utilizar únicamente la señalización no verbal, sin acompañarla de una producción verbal.

La segunda expresión para minimizar información sobre la perspectiva referencial que se adopta en una situación de habla es usar una “*expresión referencial común*”. No es muy informativa porque la información que utiliza es redundante, en el sentido de que la expresión referencial común es la que el oyente probablemente habría escogido si hubiese tenido que escoger sin la información adicional del contexto.

El tercer mecanismo semiótico que permite a un hablante maximizar la cantidad de información sobre la perspectiva referencial introducida en el contexto del habla es la “*expresión referencial informativa del contexto*”. Ésta introduce más información en el sentido de que categoriza el referente de un modo que no había sido obvio para alguien que no comprendiese la definición de la situación.

Estos tres tipos de expresiones tienen varias implicaciones en la comunicación, por ejemplo, las expresiones referenciales más informativas están asociadas en mayor medida con niveles altos de intersubjetividad.

Existen ocasiones en las que a pesar de que el adulto cambie de una perspectiva referencial a otra, para que el niño comparta la misma definición de la situación que él, no es posible conseguirlo. Empero, se continúa intentando introducir perspectivas referenciales informativas del contexto para atraer al niño a la misma definición de la situación. Esto se denomina “desafío semiótico”, dado que “es un intento de comunicar usando un mecanismo semiótico que, de comprenderlo, provocaría que el niño redefiniere la situación de una manera más semejante a la de un miembro maduro de la cultura” (Wertsch, 1985, p. 185). En este desafío semiótico, se usan signos que promueven la creación de una nueva situación, tanto en el plano interpsicológico (o funcionamiento social) como en el plano intrapsicológico (funcionamiento individual).

1.15.4.2 La abreviación

Es el segundo mecanismo semiótico presente en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico. Es la reducción de la representación lingüística explícita, expuesta en toda su extensión. Desempeña un papel importante en los cambios que se producen en el funcionamiento interpsicológico entre adulto y niño y que están ligados a los cambios en el funcionamiento intrapsicológico del niño.

Todos los elementos de la definición de la situación pueden estar explícitamente o puede solo aparecer alguno. Entre menos aspectos estén representados explícitamente, el nivel de abreviación es mayor. Cuando un oyente comparte pocos aspectos de la definición de la situación y un grado mayor de subjetividad no es necesario que las producciones del hablante sean tan explícitas, puesto que el oyente puede comprender directivas más abreviadas.

Por lo anterior, la abreviación permite a los tutores plantear desafíos semióticos a su tutelado, debido a esto, el tutor puede cambiar a directivas no abreviadas para involucrar al tutelado en una definición de la situación culturalmente adecuada.

En este capítulo ya que se ha revisado la importancia de los factores sociales y culturales en la constitución del pensamiento y la transición de los procesos psicológicos del individuo, al interiorizar los procesos sociales (funcionamiento interpsicológico) convirtiéndolos en procesos psicológicos individuales (funcionamiento intrapsicológico). También se ha señalado como para Vigotsky la internalización juega un papel importante en el vínculo entre los funcionamientos interpsicológicos e intrapsicológicos, ambos tienen influencia uno sobre otro, a lo largo de la existencia del individuo, y esto permite la construcción de un sistema complejo de conocimientos y creencias que definen al hombre.

CAP. II LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL DE ALBERT ELLIS

“los hombres no se preocupan por las cosas,
sino por las opiniones que de ellas tienen”.
Epicteto, siglo I d. C

2.1 LOS ORIGENES DE LA TREC

Antes de desarrollar la técnica de la TRE, Ellis practicaba la técnica analítica clásica, posteriormente se introdujo en varios tipos de análisis freudianos no clásicos, donde surgió su curiosidad por responder algunas cuestiones que no quedaban muy claras en la psicoterapia de orientación psicoanalítica, esto es, que los pacientes nunca alcanzaban un bienestar total, aunque tenían grandes avances. En este periodo revisó la mayor parte de los métodos analíticos más importantes (el dar amor de Ferenczi, el de las relaciones de Rank, el del énfasis de la historia actual de Horney, y las técnicas de relación interpersonal de Sullivan). Así, cambio de los análisis profundos de 3 a 5 veces por semana en el sofá, a una psicoterapia de orientación psicoanalítica, cara a cara, con una o dos sesiones semanales. En ésta terapia de orientación psicoanalítica se utilizaban muchas de las teorías fundamentales de Freud, Ferenczi, Abraham, Jones, Fenichel y otros psicoanalista; también teorías neo-freudianas o neoadlerianas de Horney, Rank, Reich, Fromm, From- Reichman, Sullivan y otros; se prescindía de los interminables y exhaustivos métodos de la libre asociación y los análisis de las implicaciones de los sueños, y en su lugar se usó un método mucho más rápido y activo. Fue así que desde 1952 hasta 1955 Ellis se convirtió en uno de los terapeutas de orientación psicoanalítica más activo-directivo.

Pero Ellis no sólo tuvo como referencia al psicoanálisis para su trabajo terapéutico, sino que se vio influenciado por la teoría del aprendizaje conductista, al observar en sus pacientes un aprendizaje condicionado, es decir, se dio cuenta de que el ser humano está condicionado desde lo más temprano de su vida a tener miedo a algo, o a condicionarse por las amenazas o castigos cada vez que actúa de forma reprochable. Entonces se le ocurrió que estaba cerca de una aproximación entre el psicoanálisis freudiano (o neo-freudiano) y la teoría del aprendizaje conductista.

Observó que la sola introspección no lograría que el individuo superara sus temores y hostilidades tan profundamente arraigados, por lo que estudio los experimentos descondicionantes de Pavlov (Pavlov había condicionado a unos perros tocando una campana y cuando quiso descondicionarlos, toco y toco las campanas sin alimentarlos, al poco tiempo éstos se habían descondicionado). Esto le hizo pensar que si se obligaba a los individuos perturbados a hacer lo que más temían, entenderían que su temor no era tan terrible o temible como ellos pensaban que era y su temor llegaría a ser descondicionado o suprimido. Posteriormente, Ellis fue un terapeuta más ecléctico, exhortativo-persuasivo y activo-directivo. Encontró mejores resultados terapéuticos que con los métodos psicoanalíticos que aplicaba antes.

Aun con mejores resultados, los pacientes continuaban aferrándose a ideas irracionales sobre sí mismos y los demás. Además de que seguían culpándose y culpando a los demás a pesar de que no resolvían nada. Ellis (1980; 2003) encontró que el lenguaje y la facilidad de producir símbolos que acompañan al lenguaje es una capacidad exclusiva del hombre, ya que éstos pueden comunicarse con otros individuos de forma más compleja y heterogénea que la comunicación de otros animales a través de sus señales. Además de esta capacidad

de aprendizaje el hombre también tiene la capacidad de autoconciencia o capacidad de pensar sobre el pensamiento. Los humanos crean lenguajes sofisticados que los inhabilitan para pensar acerca de sus sentimientos, acciones, y los resultados que ellos obtienen de hacer o no hacer ciertas cosas, también son capaces de pensar acerca de sus pensamientos y cada pensamiento acerca del pensamiento acerca de su pensamiento. A través de su autoconciencia y habilidad para pensar acerca de su pensamiento, ellos pueden muy fácilmente trastornarse a sí mismos sobre sus perturbaciones y autoperturbarse emocionalmente cuando sus intentos son inefectivos. Aceptan las creencias disfuncionales de otros, tienden a reconstruirlas y a activarlas para ellos aceptando estas creencias y continúan promulgándolas y actuando conforme a ellas. Con sus propios absolutismos y su propia necesidad acerca de sí mismos, de los otros y del mundo, casi siempre pueden discutir y cambiar sus filosofías disfuncionales, los actos que hacen y regresar hacia preferencias no perturbadas y deseos (Ellis, 2003). Por lo tanto, el perro regula su conducta porque sus sensaciones son recompensadas o castigadas, mientras que el hombre es castigado o recompensado por sus sensaciones y, de acuerdo con esto, elabora conclusiones sobre el ir hacia ciertas situaciones o evitarlas. De igual forma es castigado o recompensado por todo tipo de procesos simbólicos, no sensitivos, tales como las sonrisas, las frases críticas, las medallas, los desmerecimientos, etc. También es castigado o recompensado por su pensamiento, aun cuando éste está separado del castigo o refuerzo exterior.

Así, los animales más inferiores son condicionados a temer efectos de castigos físicos, y a través de su temor a aprender. Mientras que el hombre además de ser desalentado por el castigo físico, las palabras y gestos de los demás que signifiquen que se le puede castigar, también se desalienta al tener en cuenta los gestos y las palabras negativas de los demás, aunque no vayan acompañados de castigos físicos; y también al tener en cuenta sus propias palabras y gestos negativos sobre las posibles palabras y gestos negativos de los demás. Por ello, el hombre teme procesos verbales. Esta capacidad humana hace que los pacientes puedan imaginar o definir temores que no tienen bases en castigos físicos o sensoriales. El hombre no sólo es sugestionable, sino que es autosugestionable de una forma anormal. Como consecuencia, la razón principal por la que el paciente continúa creyendo en los sinsentidos con que se le adoctrinó durante su infancia es porque de forma activa continúa readoctrinándose a sí mismo. Cuando las personas cuestionan sus filosofías autoperturbadoras, y crean actitudes racionales de autoayuda para solucionar sus problemas, disminuyen significativamente su capacidad de perturbarse. Ellis se dirigió de una orientación psicoanalítica a una psicoterapia racional emotiva, cuando se dio cuenta de que sus pacientes continuaban readoctrinándose de forma auto-directiva con sus ideas negativas y las mantenían presentes hasta que las convertían en parte de sus filosofías básicas de vida. Esta readoctrinación generalmente ocurría de forma involuntaria, imprevista e inconsciente, pero les hacía creer en muchas ideas irreales, que eran simples definiciones, con esto, encontró que las personas tienen la habilidad para hablarse o decirse cosas de tal forma que traducen sus deseos psicológicos en necesidades definibles, generalmente definen los eventos como terribles cuando, en el peor de los casos, sólo son inconvenientes o molestos. De esta forma, Ellis mantiene que las declaraciones simples y precisas y las exclamaciones que se dicen a sí mismos los pacientes crean su perturbación y la mantienen cuando continúan diciéndose a sí mismos las mismas frases.

Éstas frases son las que inician y generan las frases definibles, los hechos semidefinibles y las conclusiones falsas que atormentan a las personas. “Cuando el humano tiene algún

conflicto se cuenta a sí mismo toda una cadena de frases falsas ya que, es la forma en que los humanos invariablemente piensan, en palabras, frases y oraciones, y éstas oraciones son las que en verdad constituyen su neurosis” (Ellis, 1980 p.31). Así, el individuo se apropia de frases, gestos, tonos de voz y miradas de crítica, que tienen un significado claro, transformándolas en frases y oraciones. Éstas últimas son las que crean sus sentimientos de horror, su culpabilidad y su neurosis. Un individuo piensa que debería ser perfecto, porque así opinan o sienten otras personas al respecto. Estas personas también transmiten definiciones de lo que es “terrible” u “horroroso”. Así que, el individuo comienza a hacer suya la definición que otros tienen de sí mismo, y se apropia de estas frases. Este acto crea su perturbación. Por consiguiente, cuando el individuo se mantiene en la actitud de cuestionar y cambiar sus frases comienza a dejar de pensar en esas frases y su perturbación disminuye.

En 1955 surge la terapia racional, sus orígenes, se remontan al año de 1957 cuando Ellis (1980), publica su libro *How to live with a neurotic*, donde manifiesta los postulados filosóficos básicos, con los cuales se desarrolla y evoluciona la TRE. En los años siguientes Ellis fortalece la TRE de tal forma que en una convención de la APA, plantea la estructura interna, las bases filosóficas y la técnica de la TRE. En 1961 cambio de terapia racional a terapia racional emotiva, y en 1993, a terapia conductual racional emotiva. Ésta fue diseñada para ser una escuela de terapia breve e intensa. Ellis plantea la terapia racional emotiva cuando observa que el psicoanálisis deja de lado la mayoría de relevancias filosóficas de los pacientes. El mayor interés de Ellis estaba centrado en la filosofía y no en la psicología, por lo que leía todo tipo de filosofía, como la de Confucio, Lao-Tse, Buda, Epicteto, Cicerón, Séneca, Marco Aurelio, Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer, Ralph Waldo Emerson, John Dewey, George Santayana o Bertrand Russell. Casi todos se identificaban con un tema central: el propio sujeto es el que crea su propio sufrimiento, cuando piensa de manera irracional y disfuncional, y de igual forma, uno mismo puede cambiar esta manera de pensar y crear otra teniendo plenitud emocional y conductual.

2.2 FUNDAMENTACION DE LA TREC

La concepción de Ellis se fundamenta en:

Una posición humanístico-existencial. La TRE se ocupa de significados, valores, propósitos y metas de las personas; copia de Adler su interés en la utilización de una enseñanza activo-directiva, la importancia de lo social, la apariencia humanística y holística, y el empleo de un tratamiento psicológico cognitivo-persuasivo (Ellis y Dryden, 1989). Del existencialismo, retoma la posición de la valía, al eliminar cualquier evaluación de “sí mismo”.

Filosofía existencialista. La concepción respecto al valor de los seres humanos es el punto central de la filosofía existencialista. En un inicio Ellis planteo que el hombre es valioso porque existe, este argumento deriva de la filosofía existencialista, específicamente del autor Robert S. Hartmann. De acuerdo con esta filosofía el hombre está dotado de valor solo por su condición humana, y nada de lo que haga, ni sus éxitos ni sus fracasos, harán que su valor como ser humano aumente o disminuya (Weinrach, 2006; Hermán, 1977). Sin embargo esta condición de valor del ser humano sólo por existir resulta poco adecuada, por lo que Ellis afirmó que el ser humano no debe evaluarse a sí mismo, su ser esta fuera de toda evaluación, una persona no es valiosa ni no valiosa, sino que lo único que el ser humano puede evaluar son sus actos.

En este sentido, los terapeutas de la TRE tienden a dirigirse hacia un punto de vista existencialista y humanista. La mayoría de ellos están a favor de las filosofías existencialistas de Martin Buber, Jean Paul Sartre, Martin Heidegger, y Paul Tillich, ellos creen que los humanos tienen un grado considerable de elección al considerar lo que ellos piensan, sienten y actúan, pero también que requieren un convenio avanzado de esfuerzo y practica, tan bueno como el pensamiento científico, para lograr algo entre la libertad individual y la democracia social. La TRE agrega que los humanos frecuentemente actúan incompetente e inmoralmente, por lo que, Ellis juzga los actos y ejecuciones de las personas no a ellos como humanos. Las personas tienen pensamientos y procesos conscientes e inconscientes y crean sentimientos y conductas con sus creencias irracionales y racionales de forma consciente como inconsciente. Estas creencias irracionales generalmente están debajo del nivel de la conciencia, en lo que Freud solía llamar pensamiento preconscious. Sin embargo Ellis considera que existe una vida larga para corregir las irracionalidades a través de un cambio filosófico profundo.

La principal base de la TRE es la relación entre pensamiento y emoción. Tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la manera cómo el paciente interpreta su ambiente y circunstancias, y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo en general.

Filosofía estoica. La concepción respecto a la relación entre pensamiento y emoción deriva de la filosofía estoica, específicamente del filósofo Epicteto de Hierópolis, quien afirmaba que “el hombre no es atormentado por las cosas sino por la opinión que tiene de ellas”, o que implica que no es el medio ambiente el que determina la emoción en las personas, sino la cognición que ésta tiene de la situación. Por lo tanto, para el terapeuta racional emotivo la emoción humana está estrechamente ligada al pensamiento. Y si el pensamiento es en una gran parte verbal más que gráfico, las emociones estarán determinadas por las cadenas verbales cubiertas de los seres humanos, es decir, por la forma en la persona se habla a sí misma (Hermán, 1977). Si el ser humano se habla en forma lógica, madura y racional, difícilmente experimentará emociones negativas intensas. Pero si, por el contrario, se habla a sí mismo en forma ilógica, autoderrotista e irracional, su infelicidad y perturbación emocional difícilmente conocerán límites.

Still y Dryden (1999), exploran los paralelismos entre la TRE y la aplicación de la filosofía estoica. Observan especialmente las bases de la filosofía en Crisipo, en vez de solo escribir lo mejor del estoicismo romano. Encontraron similitudes en contraste con diferentes antecedentes históricos, aunque hay también importantes diferencias. Su investigación destaca algunos aspectos modernos de la filosofía de Ellis, los cuales podrían ser de influencia esencial en la práctica de la TRE. Concluyen que la psicología de los primeros estoicos, notablemente Crisipo, hace esencialmente interdependiente a la emoción y la razón, en contraste con la facultad de la psicología la cual es eventualmente denominada psicología de Western. La psicología de Ellis también hace hincapié en la esencial interdependencia de la emoción, sin embargo no hay evidencia de que él haya derivado este planteamiento de su lectura de los estoicos, y por lo tanto, que esto es homólogo con la teoría estoica. Es más probable que él estaba siguiendo una aproximación popular cuando él empezó a escribir sobre la TRE, y en oposición a las teorías dominantes de estímulo-respuesta de aquella época.

La TRE retoma la filosofía oriental de Buda y Confucio (Lega, Caballo y Ellis, 1997; Lega, 1993), al afirmar: “cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo”; y la **filosofía griega y romana** (Ellis y Dryden, 1989) de **Epicteto, Marco Aurelio y el movimiento estoico** en general, al resaltar la importancia de la filosofía individual en el trastorno mental:

- ⊙ El concepto de hombre: Cualquier hombre es un ser dotado de inteligencia. El participar de esta razón es lo que caracteriza al hombre; el amor hacia los demás se sustenta en este sentimiento de parentesco natural.
- ⊙ Concuerda principalmente con Epicteto, en su filosofía de vida sobre “lo que me pertenece y lo que no me pertenece”; hacerse responsable de la forma de pensar, sentir y comportarse de sí mismo; la libertad y la aceptación de la realidad.

Emociones y responsabilidad. Un principio central de la ética estoica, mencionan Still y Dryden (1999), es que somos responsables no solo de nuestras acciones, sino también de nuestras emociones. Los detalles de los remedios estoicos pueden diferir de aquellos ofrecidos por Ellis, pero ambos dan un lugar especial a la responsabilidad, y para la racionalidad que hace posible la responsabilidad, la observación disciplinada y la reflexión en los trabajos de la mente, en la esperanza y la expectación de tener una vida más satisfactoria y feliz. Esto se logra a través del control de las emociones.

También resaltan las diferencias teóricas entre los puntos de vista de Platón y la teoría estoica clásica de la mente representada por Crisipo. Analizando los argumentos de Platón encuentran que para éste:

“la razón y emoción son distintas porque la emoción ocurre en los animales y niños pero no la razón... la mente, la razón, la emoción y el deseo son facultades distintas, cada una de estas puede afectar a las otras, pero cada una actúa independientemente del medioambiente o por cambios en el cuerpo, en vez de ser parte de un sistema” (p.150).

Mientras que para Crisipo, considerado como el más importante de todos los estoicos por desarrollar una filosofía sistemática, planteando una filosofía exclusivamente práctica y políticamente conservativa, “la relación entre razón, emoción y deseo era muy diferente (p. 151)”. No las consideraba facultades distintas y ellas no estaban en oposición, más bien estaban intrínsecamente relacionadas como parte de un sistema. Crisipo elabora el concepto de razones buenas y malas, el cual es retomado por Ellis, quien parece coincidir con Crisipo al afirmar que el punto del conflicto es entre la razón buena y mala (o creencias racionales e irracionales) en vez de entre razón y emoción. Crisipo desarrolló esto dentro de una teoría psicológica distinta de los impulsos y conflictos entre impulsos, mientras que, en la práctica, Ellis parece menos consistente que los primeros estoicos en mantener que la razón y emoción están esencialmente enlazadas y no son facultades separadas.

Otro estoico importante que Ellis retoma para plantear la TRE es Epicteto, (cit. en Still y Dryden, 1999, p.146) éste decía que: “los hombres no son perturbados por las cosas, sino por los puntos de vista que ellos tienen de las cosas”. Los individuos pueden cambiar los “puntos de vista que toman de las cosas” con el ejercicio de la razón. Este argumento es similar al del estoicismo, empero Still y Dryden (1999), consideran que no se puede argumentar que la formación discursiva de Ellis es la misma que la de los estoicos aunque si

es muy similar en estructura y está históricamente relacionada, al encontrar homologías pero no analogías entre ellas. El estoicismo tenía énfasis en actuar en armonía con la naturaleza, abstraído de la base pagana de la filosofía estoica. Algunos de los escritos que sobrevivieron fueron traducidos al inglés y otros lenguajes europeos. El estoicismo continuo al ser leído por las ediciones modernas, entró en Europa con una posición ética reconocida. Dentro del discurso estoico, tanto la racionalidad es un ingrediente en la vida feliz como la cultivación de las emociones apropiadas o saludables. Esta similitud general es homologa en vez de análoga desde que Ellis esbozo algunas de sus explicaciones del control de las emociones por la razón directamente de los escritos estoicos, y desde el estoicismo presente en la moralidad popular.

Desde el punto de vista psicológico toma la contribuciones de 1)Karen **Horney**, sobre el pensamiento dogmático (la tiranía de los deberías) como elemento central de la perturbación humana; de 2)Alfred **Adler** la relación entre autodevaluación y ansiedad, y el uso de un método cognitivo–persuasivo. También tiene influencia del movimiento conductista de 3)**Watson** y **Rayner**, y la utilización de sus técnicas, especialmente en la terapia sexual activo-directiva.

Plantea los “tengo que” como la base de las afirmaciones antiempíricas y aboga por el uso de métodos “antitengo que”, al emplear una forma enérgica para cuestionar las conductas y filosofías autoderrotistas.

A continuación, se enfatizan algunos planteamientos del estoicismo y, en particular de Epicteto, puesto que los planteamientos de Ellis son totalmente similares a los de este filósofo en su explicación de la TRE.

El estoicismo retiene la actitud de Sócrates ante la existencia, enfatiza el despertar de la conciencia a un existir autentico, lucido y responsablemente asumido; considera tarea de la filosofía conducir al hombre hacia la felicidad apoyándose en una concepción científica del mundo, asegurando que la felicidad del hombre depende solo de él mismo. La historia del estoicismo duro medio milenio, Montes de Oca (2004), distingue tres etapas:

- 1) *Antiguo o primer estoicismo* (fines del siglo IV al II a. C): sus representantes fueron Cleantes y Crisipo, además de su fundador Zenón.
- 2) *Medio o segundo estoicismo* (siglos II a I a.C.): Se caracterizo por armonizar las divergencias que la separaban de otras escuelas (la academia y el Peripato). Panecio y Posidonio contribuyeron a que la Estoa entrara en Roma.
- 3) *Nuevo o estoicismo del imperio Romano*: Sus representantes fueron Musonio, Séneca, Epicteto y el emperador Marco Aurelio.

Zenón retomo a su maestro Creates, sus discípulos fueron Perseo y Filonides de Tebas, Aristón de Quíos, Herilo de Cartago y Dionisio de Heraclea, y Cleantes de Assos, sobresaliendo este último, sucediendo a Zenón en el estolarcado de la Estoa, sin embargo se apartaron de la escuela Cleantes, Dionisio, Aristón y Herilo. Crisipo la convirtió en la escuela filosófica más importante de Atenas cuando busco nuevos caminos, logrando sistematizar y dar nuevos fundamentos a la Estoa. Heráclito estableció el concepto de **logos** y los introdujo el la Estoa. Entendiéndolo como la **mente universal** que todo lo ha creado y todo lo conserva. El **logos** es materia, se encuentra dondequiera haya forma o vida. De el participa sobre todo el hombre. El logos es ante todo Dios. El **cosmos** como un todo es un ser viviente

dotado de razón, así como lo es cada individuo humano, en cuanto participa de la divina razón universal. Estos conceptos fueron elaborados por Heráclito e introducidos a la Estoa.

Los estoicos son monistas: el sustrato universal de toda la realidad es la materia. La reflexión sobre las relaciones del alma con el cuerpo llevó a los estoicos a descubrir algunos problemas psicológicos y a intentar solucionarlos. De acuerdo con la primitiva doctrina estoica el alma consta de ocho partes: los cinco sentidos; la facultad procreadora; la facultad del lenguaje y “la parte dominante”; y el hegemonikón. Esta última es la potencia racional, la razón de la que depende la vida física y psíquica del hombre. Surge con el nacimiento, se desarrolla lentamente en el ser humano y se debilita cada vez más con el envejecimiento del cuerpo. Función fundamental del Hegemonikon (razón) es la conciencia. El sentido de “racional”, de acuerdo con Still y Dryden (1999), significa actuar reflexionando y con sentido común, en lugar de actuar de acuerdo con alguna idea ilógica. Característica es la doctrina estoica de los *afectos*, *movimientos irracionales del alma*, contrarios a la naturaleza del *logos*, “*instintos excesivos*” que no obedecen a la razón. Están, sin embargo, todavía en el dominio de la voluntad humana. Los afectos descansan sobre un juicio falso, sobre una opinión equivocada; son “perversiones” del *logos* (Montes de Oca, 2004, pp.23).

Hay una finalidad en las acciones, un *telos*, esta es una vida en consonancia con la razón. La razón es el fundamento de la virtud en general. En este sentido, una vida en consonancia con la naturaleza humana propia significa una vida conforme a la razón, puesto que es el *logos* el principio decisivo que distingue al hombre de los demás seres y lo coloca por encima de los demás seres. Sobre este fundamento desarrolló la Estoa una sistemática doctrina de la virtud, donde está no es puro conocimiento, sino una dirección de la voluntad apoyada en consideraciones racionales.

Penecio, siguió a Cretes sin encontrar en él lo que pretendía y siguió a Diógenes. La significación histórica de la Estoa radica en su vinculación con Roma, al insertar puntos doctrinales romanos destinados a orientar la vida, en la filosofía griega. Panesio distinguía dos naturalezas en la individualidad del hombre: una común a todos los seres humanos y otra individual y típica de cada uno, que está concretada por su origen, por sus innatas aptitudes, por su carácter por el medio en que crece. El hombre es para Posidonio, microcosmos, alma y cuerpo, el cuerpo es la cárcel del alma, el alma preexiste al cuerpo y está constituida por partes, unas irracionales, sujetas a corrupción y muerte, y otras racionales, incorruptibles e inmortales.

Ellis utiliza uno de los principales principios del estoicismo, “el principio estoico del hedonismo de largo alcance en vez del hedonismo de corto alcance”. Muchos de sus escritos sobre sexo, amor y casamiento se encuentran relacionados con los escritos de los estoicos. Cretes (maestro de Zenón de Citium, fundador del estoicismo), continuó la tradición radical al proponer dispensar los tabús del casamiento y del sexo. Una influencia importante para Ellis es la exposición ética estoica de Diógenes Laertius (cit. en Still y Dryden, 1999), la cual establece que:

“algunas cosas que existen son buenas, otras son malas, y otras tampoco son de esas. Salud, belleza, riqueza, etc. son usualmente preferidas, pero no son buenas en sí mismas, desde ellas pueden usarlas bien o mal” (p. 156).

Esta exposición es muy similar a la explicación de Ellis sobre la racionalidad. Aquí, el placer y la pena, son indiferentes para la vida virtuosa, la cual, de acuerdo tanto con los estoicos como con los epicureanos, es una vida de prudencia, honestidad y justicia. Estos principios son retomados por Ellis, pero la diferencia está en que para los epicureanos la última cosa buena es el placer, mientras que para los estoicos es la virtud en si misma, la cual implica vivir de acuerdo a la naturaleza. En el caso de los humanos, esta es una vida racional (de acuerdo con la razón buena). En general la persona racional preferirá el placer en vez de la pena, y la virtud de acuerdo con la racionalidad, puede ser parte de una vida virtuosa para elegir placer, incluyendo el placer sexual. Pero el placer en si mismo es moralmente neutral.

Tanto los estoicos como los epicureanos creían que la felicidad es la última meta. Sin embargo los fines que utilizaron para conseguirla fueron diferentes. Por un lado, los estoicos consideran que el ejercicio de la virtud es la felicidad, mientras que los epicureanos creen que la felicidad se logra pensando en la cultivación del placer. En el estoicismo, la virtud es el fin último de acuerdo con la naturaleza y en la práctica esto es la autopreservación. Para los estoicos el placer estaba limitado a la satisfacción de los apetitos. Aquí, ellos establecen que la comodidad/molestia, pena/placer, ansiedad/libertad desde la ansiedad son variaciones a lo largo de una dimensión hedonista, asumen que aliviar la molestia es una actividad hedonística, pero los estoicos también tratan de aliviar las molestias de aquellos quienes necesitan ayuda, sin ser hedonistas.

De los planteamientos anteriores, la TRE es similar en los planteamientos del logos (mente), la razón (hegemonikon), dos tipos de entidades (irracional y racional), la irracionalidad, la conciencia, las acciones y la voluntad enfocada a la racionalidad.

Epicteto retomo a su maestro Musonio, posteriormente, Arriano, discípulo de Epicteto, redacta sus principales planteamientos. Epicteto se adscribe a una tradición que es iniciada con Sócrates, pasa por Diógenes y termina con Crisipo. Predico un estilo de vida, para él, la razón, es la norma de la verdad, asimismo del bien. Nada hay superior a la razón. Dios es la razón, es en la inteligencia, en el pensamiento, donde hay que buscar el bien verdadero.

Para Epicteto la razón es lo que caracteriza al hombre y le asigna como tarea principal, el perfeccionamiento de su inteligencia. Considera que hay tres dominios donde ejerce su poder la razón: sobre el *deseo*, sobre la *propensión* y sobre el *juicio*. Bajo estos supuestos, el hombre deberá, ante todo, vigilar sus deseos, porque de ellos o de las aversiones dependen las dificultades, las agitaciones y los sufrimientos que perturban al espíritu. El segundo paso en la educación filosófica se refiere al rumbo que hay que imprimir a las propensiones o repulsiones, espontaneas o reflejas. Se orienta hacia lo que conviene, hacia el deber (los numerosos deberes se derivan de mantener determinadas relaciones con los demás seres). La tercera etapa filosófica tiene como finalidad asegurar la firmeza de espíritu, la certidumbre y la constancia de los juicios en las representaciones, a fin de evitar asentir una representación no valida. En estos dominios se ejerce la libertad.

2.3 ENQUIRIDIÓN

Epicteto (2004) plantea en el Enquiridión que para que tener una vida virtuosa y libre el hombre debe conducirse bajo las siguientes máximas:

1. De lo que nos pertenece y lo que no nos pertenece.

El concepto de bien y mal solo existe en la mente. De todas las cosas del mundo unas dependen de nosotros y otras no, las primeras son los actos propios y las segundas todo lo exterior. Epicteto establece que se debe apartar los temores de las cosas que por no depender de uno mismo son inevitables y colocarlos en aquellas que si dependan de uno mismo. “No desees sino aquello que de ti dependa”. Para ello, se piensa en lo que es propio y lo que es ajeno y extraño.

2. Felicidad

Las cualidades esenciales de la verdadera felicidad son la duración y la estabilidad; durar siempre y que ningún contratiempo pueda perturbarla. La esencia del verdadero bien está en las cosas que dependan de uno mismo para ser libre. “Conserva bien lo tuyo y no codicies lo ajeno”.

3. Riquezas

“Cada uno tiene en su cuerpo la medida de la riqueza, como tiene en su pie la medida del zapato que le conviene”. No está en nuestras manos el ser ricos, pero sí el ser felices. La vida que esta entregada a las riquezas transcurre en brazos de la suntuosidad y de la molicie. No es la miseria la que verdaderamente aflige sino la avaricia.

4. Del conocimiento de si mismo

Antes de emprender alguna obra, está se debe examinar muy bien, así como las propias habilidades para llevarla a cabo.

5. Del propio perfeccionamiento

No te alabes jamás de ajenas excelencias. Nunca pidas que las cosas se hagan como quieres; más procura quererlas como ellas se hacen. En todo lo que te sucediere, considera en ti mismo el medio que tienes de defenderte. Si no quieres ser frustrado en tus deseos, no desees sino aquello que depende de ti mismo. Verdaderamente es dueño de todas las cosas el que tiene el poder de retener las que quiere y de desechar las que le disgustan. La naturaleza del mal esta en el mundo como un blanco para adiestrarnos y no para hacernos errar. No hay que menospreciar aquello que no depende de ti. Todo acontecimiento es indiferente y no puede impedirte ni estorbarte en lo que te has propuesto hacer, y está en tu poder el hacer buen uso de él. Prescríbete una cierta manera de vivir o una ley que observes inviolablemente en cualquier parte que puedas estar. En tus discursos no uses alabanzas ni desprecios, ni hagas comparaciones de personas. No tengas más que lo que pide la necesidad y cuanto ha menester el espíritu para estar sano, y desecha todo lo que sirve al lujo y a los deleites. No pretendas jamás hacer reír, te disminuye el respeto y la estimación que se te debe. Es muy peligroso conversar de cosas deshonestas. Juzga que el gozo interior que recibirás en haber alcanzado la victoria es lo más excelente de todo. Cada cosa tiene dos caras, una soportable y otra insoportable, toma siempre la soportable. Se debe instruir con las acciones.

6. De la libertad

El ser libres o esclavos no depende de la ley ni del nacimiento, sino de nosotros mismos. Aleja tus temores y tus deseos y no existirá para ti tirano alguno. La libertad consiste en querer que las cosas sucedan como acontecen. El que sabe ceder a la necesidad, no duda del secreto de la divinidad. El hombre libre deja de anhelar lo que no depende de él. El pensamiento es enteramente libre.

7. Del libre albedrío.

Es la libre elección

8. De la religión y los dioses.

Reúnes en ti cualidades diversas, y cada una de ellas exige el cumplimiento de determinados deberes. El hombre que aplaza de un día para otro sus resoluciones vive siempre agobiado de males. Espera de ti mismo todo tu mal y todo tu bien. Rodéate de personas sensatas. Procura dominar los monstruos que llevas en ti. Procura no hablar sino lo necesario, y aun esto con las menos palabras posibles. Procura que la conversación de tus amigos recaiga sobre asuntos razonables, decentes y dignos. Agradece todos los bienes que has recibido.

9. De la resignación.

No pidas nunca que las cosas sucedan como a ti te gusta, sino que desea que sucedan como suceden y prosperarás siempre. No te quejes y disfruta la vida. Aquel que se acomoda a lo que fatalmente sucede es sabio y apto para el conocimiento divino. No alarmarse por lo que pueda sobrevenir, pensar que todo irá bien y que si la muerte misma llega, hay que aguardarla valerosamente.

10. De la opinión engañosa de las cosas.

No son las cosas las que atormentan a los hombres, sino las opiniones que se tiene de ellas. Estas máximas concuerdan con los supuestos de Ellis, por lo que se plantea una similitud filosófica en las concepciones de Ellis y Epicteto, en cuanto a su concepto de salud psicológica (aceptación racional de la realidad –resignación–, aceptación de la religión y de los mandatos de los dioses –divinidad–); cambio filosófico profundo (una vida virtuosa); el concepto de felicidad (depende de uno mismo); hacerse responsable de lo que uno siente, piensa y hace, principalmente de sus emociones (libre albedrío, la opinión engañosa de las cosas, de lo que nos pertenece y no nos pertenece), y, practicar el pensamiento racional para aplicarlo a futuras conductas, pensamientos y emociones con el fin de disminuir la perturbación emocional -autocontrol- (del propio perfeccionamiento y del perfeccionamiento de la inteligencia). El concepto de irracionalidad es semejante a los planteamientos del estoicismo: juicios falsos, movimientos irracionales del alma, los tres dominios donde la razón se ejerce: deseos, pensión y el juicio.

Para Ellis, irracional significa que la persona razona mal ya que llega a conclusiones erróneas. Si, por el contrario, son interpretaciones basadas en datos empíricos y en una secuencia científica y lógica entre premisas y conclusiones, las creencias son racionales, ya que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de esa persona es funcional. Ellis, (cit. en Caballo, 1993), considera que las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, es decir, de la interpretación de la realidad. La cognición media la disfunción emocional y conductual, así, la cognición modifica las emociones y la conducta. En este sentido, el aprendizaje también está mediado cognitivamente. A través del aprendizaje se modifica el pensamiento, de tal forma que si el pensamiento es diferente, por ende, las emociones y conductas también serán diferentes, en este sentido, si se cambian las creencias irracionales por preferencias racionales, las perturbaciones emocionales disminuirán.

De tal forma, que el individuo puede aprender que es él mismo, el que crea sus pensamientos y perturbaciones, aunque las condiciones ambientales contribuyan a sus

problemas en forma secundaria. Con el desarrollo de esta capacidad, el hombre, aprende a detectar y refutar sus creencias irracionales trabajando para interiorizar nuevas creencias racionales, con ello, se puede conseguir un cambio emotivo y conductual profundo que permita a las personas adquirir una filosofía de autoaceptación, el gobierno propio, el interés social, la tolerancia hacia sí mismo y hacia los demás, la aceptación de la incertidumbre, la flexibilidad, el pensamiento científico, asumir riesgos y el compromiso con los intereses vitales (Lega, Caballo y Ellis, 1997). Como consecuencia, se crearan pocos problemas “emocionales” presentes y futuros

2.4 ANTECEDENTES EN LA TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TRE DESDE 1962

Ellis (2003), lleva a cabo una revisión del desarrollo de la TRE:

2.4.1 Condicionamiento en la infancia temprana

Las personas aprenden metas, valores y deseos de sus padres y cultura, estos patrones que han aprendido les provocan problemas y dificultades si ellos los persiguen o si se rehúsan a seguirlos. Con frecuencia las personas en todas partes del mundo toman sus preferencias y patrones, inhibidos socialmente, para crear y construir absolutismos del tipo “deber de” y “tener que” irrealistas, así como demandas acerca de esas metas. Sus demandas autoperturbadoras son tanto condicionadas por su medio ambiente como por sus autoverbalizaciones repetidas. Las construyen paso a paso con sus autoverbalizaciones, condicionando, lo que seleccionaron de su medio ambiente. Es decir, los humanos frecuentemente aprenden que si algo es malo o pésimo de ellos, para fracasar y para ser rechazados por otras personas, entonces fácilmente piensan: “Yo no debo absolutamente ser alguna vez inapropiado y si lo soy, como no debo serlo, entonces soy una persona repugnante”. Los deberes absolutistas y la sobregeneralización que incrementan a sus deseos o buena ejecución, son conclusiones definicionales exageradas e irrealistas.

Aunque los eventos y sentimientos traumáticos ocurridos tempranamente pueden ser reprimidos. Los sentimientos perturbados que acompañan a estos sentimientos traumáticos no se mantienen vivos automáticamente por condicionamiento temprano. En vez de eso, las filosofías perturbadas o creencias irracionales que originalmente acompañaban a estos sentimientos traumáticos y que fueron contruidos por individuos disfuncionales quienes tenían estos sentimientos, son activamente los que actualmente mantienen vivos las personas traumatizadas (Ellis, 2003). Esto es, las filosofías y conductas actuales son las que retraumatizan manteniendo la perturbación temprana viva en el presente. Muchas de estas retraumatizaciones pueden ser inconscientes sólo bajo una subfase de la conciencia.

2.4.2 El origen evolutivo de los grandiosos “deberes de” y sus atribuciones e inferencias derivadas

Las personas nacen con la capacidad de observar la información de sus vidas, particularmente de forma negativa para obtener sus metas e intereses, pero realizan inferencias y atribuciones de esta información que generalmente son falsos. Los deberes absolutistas que las personas agregan a sus fuertes preferencias son más básicos para sus perturbaciones que las inferencias negativas que ellas hacen de estos deberes. Como los individuos se consideran desvalorizados, creen fuertemente que deben ser absolutamente aprobados por las personas significativas para ellos, entonces encuentran casi imposible no inventar inferencias y atribuciones autoderrotistas que lógicamente parezcan originadas de estos “deber de”. Por lo que éstos se convierten en deberes dogmáticos e imperativos.

Existe un origen evolutivo del “deber de”, de acuerdo con Ellis, en el cual el hombre tiene una tendencia biológica de hacer inferencias sobregeneralizadas y atribuciones que no solo son adquiridas en la infancia. Ésta tendencia de pensar torcida y autoderrotistamente se origina porque los sentimientos autoderrotistas de depresión, ansiedad y autoaborrecimiento, tan bien como las fobias y obsesiones, aun tienen algunos valores de preservar la vida aunque ellas ayuden a las personas a sentirse completamente miserables. Así, si uno es fóbico por conducir en el carril de alta velocidad, o siente pánico por adquirir una enfermedad, uno será súpercauteloso y quizás preserve la vida.

En el mundo competitivo, los hombres insisten en que deben tener una buena actuación en lo que hacen y ser aprobados por otras personas. Este pensamiento rígido, dogmatista y absolutista es una de las principales esencias de la neurosis humana. La mentalidad abierta, la flexibilidad y la aceptación de la diversidad humana es una de las principales esencias de no estar perturbado. Usando la razón, el empirismo, la lógica y la flexibilidad, se forma el pensamiento para la búsqueda de alternativas. También se puede utilizar metáforas, hermenéuticas, filosofías, narración, drama, humor y otros significados presumiblemente no racionales y no lógicos para comprender y aliviar la perturbación humana.

2.4.3 Autoverbalizaciones

La TRE fue pionera en mostrar cómo los problemas emocionales se originan de la verbalización que los individuos se dicen así mismos acerca de la realidad de sus problemas, y muestra cómo ellos crean síntomas secundarios a su perturbación por hablarse a sí mismos negativamente acerca de su autodiálogo negativo original y de los síntomas emocionales y conductuales que este autodiálogo original creó. Existen significados implícitos y explícitos que las personas usan para hablarse a sí mismas. Estos significados son usados frecuentemente como autosentencias y autofrases y son implícitas, tácitamente o inconscientes como puntos principales de vida, las cuales pueden ser trasladadas dentro del autodiálogo, pero también son sostenidas en otro tipo de cogniciones, tales como la imaginación, la fantasía, simbolización y otras formas de intercomunicación e intracomunicación.

2.4.4 Perturbaciones secundarias

Las personas crean sentimientos secundarios o síntomas estresantes que son frecuentemente peores que sus perturbaciones originales y que frecuentemente los bloquean para ver exactamente como están enredándose sus perturbaciones originales. Los individuos también se perturban por sus exigencias en los procesos terapéuticos por la creencia de que deben mejorar en un periodo corto y deben hacerlo bien.

2.4.5 Aspectos biológicos de la perturbación humana

Los humanos están biológicamente predisuestos para pensar, sentir y generar maneras de autodestruirse. Las personas con trastornos de personalidad y psicosis están predisuestas biológicamente para pensar y ser como ellos son. Sin embargo existen pacientes severamente perturbados incluso afligiéndose fuertemente por el pánico, sin que tengan algún elemento endógeno. Las depresiones endógenas tienen componentes irracionales, sin embargo, también presentan deficiencias en los neurotransmisores y otros aspectos del sistema nervioso que provocan en las personas depresiones sin causa aparente. Las personas que experimentan ésta depresión, pueden llegar a exacerbar su depresión. Este aspecto biológico también puede ser inverso, es decir, las creencias irracionales pueden desaparecer por procesos biológicos y entonces también exacerbar estos procesos. Los

procesos biológicos pueden alterar los sentimientos y conductas que, una y otra vez, influyen y ayudan a crear la perturbación y otras creencias disfuncionales. Por ello, Ellis sugiere que se puede utilizar, actualmente, algún tipo de medicación cuando las personas se sienten severamente trastornadas y cuando sus sentimientos parecen ser, por una parte, endógenos, y por otra, resultado de la cognición irracional.

Ellis, y Dryden (1989), presentan los siguientes puntos como evidencia de la hipótesis sobre la base biológica de la irracionalidad humana:

1. En potencia todos los humanos, incluidas las personas brillantes y competentes, demuestran tener los principales pensamientos irracionales.
2. Todos los pensamientos irracionales productores de trastornos (los absolutistas tengo que y debo de) que se han descubierto en nuestra sociedad, también han sido encontrados en prácticamente todos los grupos sociales y culturales que se han estudiado en Historia o Antropología.
3. Muchas de las conductas irracionales que se realizan, como “el dejar para mañana lo que podemos hacer hoy”, van en contra de las enseñanzas de los padres, amigos y medios de comunicación.
4. Los humanos –incluso las personas inteligentes y brillantes- una vez que abandonan y superan sus irracionalidades, pueden adoptar otras nuevas.
5. Las personas que se oponen con todas sus fuerzas a diversos tipos de conductas irracionales a menudo son presas de esas mismas irracionalidades.
6. Caer en la cuenta de los pensamientos y conductas irracionales ayuda a cambiarlos sólo parcialmente.
7. Los humanos a menudo recaen en hábitos y patrones de conducta irracionales, incluso aunque hayan trabajado mucho para vencerlos.
8. Las personas a menudo encuentran más fácil aprender conductas de autodestrucción que de autovaloración.
9. Psicoterapeutas que debieran ser un buen modelo de racionalidad para sus pacientes, a menudo actúan irracionalmente en su vida personal y profesional.
10. Algunas personas se autoengañan creyendo que algunas experiencias negativas (divorcio, estrés y otros infortunios) no les van a ocurrir.

2.4.6 El origen social y ambiental del trastorno neurótico

Ellis cree que nuestra civilización es generalmente neurotizante, porque las personas se adueñan de las creencias y entonces las internalizan y las mantienen autoreforzándolas con eventos ya consumados que inevitablemente les enseñaban a convertirse en inefectivas, autoderrotistas e infelices. En ésta y otras sociedades a la gente se le enseña a creer en reglas, especialmente reglas de amor y sexo, que les ayudan a sentirse miserables el resto de sus vidas. Por lo que ellas les ayudan a creer que el amor romántico vive por siempre, y que las buenas relaciones sexuales consisten principalmente en el coito. Estas ideas los llevan a crear absolutismos sobre estas reglas. Así ellos se convencen a si mismos de sus absolutismos. Hasta que estos absolutismos van cada vez más lejos de las metas y estándares que inculca la sociedad, y que los perturban emocionalmente. De igual forma, piensa que además del pensamiento ilógico de las personas, éstas también adquieren sus creencias irracionales de sus padres o de su cultura y como consecuencia derivan inferencias autoderrotistas percibidas como horribles (Ellis, 2003).

La TRE acepta las reglas de moral normalmente usadas en alguna sociedad o cultura y muestra a sus clientes cómo ellos están influenciados por ella para percibir el mundo en la

manera como lo hacen. La depresión surge cuando el mundo no corresponde con la percepción de las cosas que el mundo debe darles, de aquí Ellis creo el término ansiedad disconforme, depresión disconforme y perturbación disconforme. Cuando las personas experimentan extrema disconformidad ellos tienen baja tolerancia a la frustración. También crean autodenigración.

Ellis ofrece la opción de aceptarse a si mismos incondicionalmente y nunca dañarse a si mismos por alguno de sus pensamientos, sentimientos, o conductas, solo porque ellos eligen aceptarse a si mismos, y deciden estar bien y definirse a si mismos como buenas personas. Esta es una solución práctica al problema de la desvalorización humana. Ellis considera que una mejor solución es la de juzgar sólo los deseos, actos, ejecuciones, pensamientos y sentimientos y no juzgarse globalmente como bueno o malo solo por cualquiera de estos actos. Cree que se debe de juzgar como malos o insatisfactorios los deseos o actos que saboteen las metas. Ellis considera que si las personas encuentran dificultad para juzgar solo sus actos y no todo su ser, entonces pueden generar soluciones pragmáticas diciéndose: “soy una buena persona solo por el hecho de existir o porque elijo verme a mi mismo como una buena persona”. Esto es una proposición definicional que no puede ser falsa, pero es mucho más práctica y realista que la creencia “soy una mala persona porque hago mal o pésimo las cosas”.

2.5 RACIONALISMO

Ellis (1980), considero que el aspecto distintivo de su terapia era lo racional y la denomino psicoterapia racional, porque buscaba mostrar a sus pacientes los aspectos ilógicos de su pensamiento. También explicó que las emociones en su mayoría, son el resultado de pensamientos humanos y su interés radico en cambiar las perturbaciones emocionales de sus pacientes transformando su pensamiento. Sin embargo, no fue entendido por algunos de sus colegas y lectores, quienes lo calificaron de racionalista ortodoxo. Dada esta situación agrego el término emotivo. Esto lo llevó a formar una terapia de orientación doble: racional-emotiva, ésta “es un método razonador, didáctico, persuasivo y cognoscitivo, que enseña al paciente cuales son sus filosofías irracionales básicas, que después le demuestra cómo estas premisas definicionales, infundadas e ilógicas le llevan a una conducta perturbada emocionalmente, que debe ser atacada y transformada si desea que sea mejor. Al mismo tiempo, indica que el propósito primordial de la terapia es cambiar las emociones más intensas y profundas del paciente y, junto con esto, su pensamiento. De hecho, la teoría de la psicoterapia racional emotiva mantiene, que las emociones y el pensamiento humano, en algunas de sus esencias, son la misma cosa, y que la transformación del pensamiento implica el cambio en las emociones” (p. 113). Para él, el racionalismo, es un modo de ver el mundo idealista y antiempírico, ya que para éste la única fuente de conocimiento es la razón o el intelecto, más que los sentidos. Por lo tanto, Ellis no se considera como un racionalista clásico puesto que éste último es un partidario del absolutismo al considerar a la razón como la principal autoridad determinadora de la verdad. Más bien, Ellis acepta que retoma los mejores elementos del racionalismo antiguo y moderno y trata de acoplarlos a los elementos factibles del humanismo y realismo, por lo que considera que el racionalismo moderno tiene una postura teórica semejante a la filosofía del terapeuta racional-emotivo, ésta consiste en:

1. La razón y la lógica son los instrumentos más valiosos para discernir la verdad de la mentira.
2. La ciencia es empírica, y el conocimiento científico debe ser confirmado, al menos en un inicio, por alguna experiencia humana.
3. El racionalismo es una postura contraria al espiritualismo, misticismo, dogmatismo, autoritarismo, la revelación, lo sobrenatural y

anticientífico. 4. El pensar de un modo claro, lógico, consecuente y realista favorece de manera considerable la existencia del hombre y reduce su perturbación.

Como consecuencia, el terapeuta racional toma una postura empírica y práctica. Esta postura es estoico-hedonista, individualista e idealista. La terapia racional emotiva coincide con la mayoría de los fines perseguidos en la vida por los existencialistas modernos. Braaten (cit. en Ellis, 1980), establece los principales temas existenciales de la vida, los cuales coinciden con los de los terapeutas racional-emotivos, éstos son: 1) Hombre, eres libre, defínete a ti mismo; 2) Cultiva tu propia individualidad; 3) Vive en dialogo con tus compañeros; 4) Tu propia experiencia es la máxima autoridad; 5) Sé testigo de la inmediatez del momento; 6) No hay ninguna verdad que no esté en la acción; 7) Puedes superarte a ti mismo con tus esfuerzos; 8) Vive tu potencialidad de forma creativa; 9) Cuando te elijas, elije al hombre; 10) Debes aprender a aceptar ciertos limites de la vida.

2.6 LA TEORÍA DE LA PSICOTERAPIA RACIONAL-EMOTIVA

La terapia racional emotiva considera que las emociones se pueden controlar a través de los procesos del pensamiento, y que son en su mayoría actitudes, prejuicios, creencias, suposiciones e ideas que se adquieren por un aprendizaje biosocial y por consiguiente, pueden ser revisadas, cuestionadas, retadas, reconstruidas y transformadas, aunque es necesario un esfuerzo y practica considerables. Esto resulta conveniente porque el humano es el único animal que puede, empleando tiempo y esfuerzo, cambiar y controlar su conducta futura. Esta forma en que el individuo crea su experiencia emocional esta establecida en la teoría del A-B-C de la personalidad, la cual es parte imprescindible de la terapia racional emotiva.

Ellis (1999) considera que cualquier ataque emocional o mental (una palabra, un gesto, una actitud o un sentimiento en contra del individuo) sólo puede herir si el individuo lo consiente. Y si permite que una palabra, un gesto, o un sentimiento le lastime, entonces se está diciendo a si mismo que es terrible y horroroso que eso pase. La terapia racional-emotiva considera a los seres humanos como falibles, limitados y biológicamente enraizados. Pero también los acepta como personas únicas, productoras de símbolos y creadoras de pensamientos, que en la mayoría de las veces, tienen la posibilidad de construir emociones y conductas.

Ellis (1980) considera que muchos de los principios incorporados a la teoría de la psicoterapia racional emotiva no son nuevos, sino que se han enunciado anteriormente por otros filósofos griegos, estoicos romanos, como Epicteto y Marco Aurelio, y algunos pensadores del budismo o taoísmo (Suzuki y Watts), hace miles de años. Lo que sí considera nuevo es la aplicación a la psicoterapia, agregando que los conceptos que forman parte integrante de la terapia racional fueron formulados anteriormente por filósofos, psicólogos y otros pensadores sociales y terapeutas modernos como Adkins (1959), Adler (1927), Alexander y French (1946), Berne (1957), Cameron (1950), Dejerine y Gaukler (1913), Díaz Guerrero (1959), Dollard y Millar (1950), Dubois (1907), Elsenck (1961), Frank (1961), Griumes (1961), Guze (1959), Herzberg (1945), Jonson (1946), Nelly (1955), Levine (1942), Low (1952), Lynn (1957), Meyer (1958), Phillips (1956), Robbins (1955,1956), Rotter (1954), Salter (1949), Shand (1961), Stekel (1950), Thorne (1950,1961), Wolberg (1954) y Wolpe (1958, 1961). Por lo que plantea que:

“El tema central de la TR es que el hombre es el único animal que es a la vez racional e irracional; que sus perturbaciones emocionales o psicológicas en gran parte son el resultado de su pensamiento ilógico e irracional; y que puede liberarse de la mayor parte de su infelicidad emocional y mental y de su perturbación si aprende a maximizar su pensamiento racional y a minimizar el irracional. La tarea del psicoterapeuta es trabajar con individuos que se sienten infelices o preocupados sin necesidad, o que están agobiados por una intensa ansiedad u hostilidad, y enseñarles que sus dificultades en gran parte son el resultado de una percepción distorsionada y de un pensamiento ilógico y, que existe un método, para reordenar sus percepciones y reorganizar su pensamiento de tal forma que haga desaparecer la causa básica de sus dificultades” (p. 38).

Por ende, la TRE enseña a las personas a no verse globalmente como personas buenas o malas y no asumir su valor personal en función de otros. La teoría de la TRE explica simplemente el proceso a través del cual los humanos llegan a ser emocional y conductualmente perturbados. La TRE es una forma de distinción entre las creencias racionales e irracionales. De acuerdo con Jeffrey, Guterman y Rudes, (2005), las creencias racionales son cogniciones evaluativas que no son absolutistas y toman la forma de preferencias, querencias y deseos. Son relativas y no interfieren con la realización de las metas básicas. Las creencias irracionales, por otro lado, tienden a ser absolutistas, dogmáticas y demandantes, y toman la forma de deber de y tener que. Cuando los humanos sostienen creencias irracionales acerca de eventos negativos en sus vidas, éstas generalmente corresponden con autoexigencias (también referidas como inapropiadas), emociones y conductas (por ejemplo, depresión, ansiedad, adicción) que usualmente bloquea el trabajo que ellos realizan para conseguir sus metas. Las creencias racionales acerca de eventos negativos tiende a resultar en autoayuda (también referidas como apropiadas), emociones y conductas (por ejemplo, tristeza, preocupación, molestia) que les ayudan a dirigirse hacia sus metas. Ellis identificó 11 creencias irracionales, las cuales teorizo como las principales responsables de la creación de la perturbación. La teoría de la TRE se caracteriza por su distinción entre creencias racionales e irracionales.

2.7 TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL

“No existe nada que sea bueno o malo, es el pensamiento el que lo hace así”
Shakespeare

2.7.1 Los principios de la TREC

Inicialmente la TRE seguía una filosofía basada en el positivismo lógico, como consecuencia de la boga científica de aquella época, por lo que se promulgaba una realidad empírica y una búsqueda de datos obtenidos a través de la observación y sensación humana. Ellis mantiene que al crear un pensamiento ilógico e irracional se originaba una perturbación emocional y en ésta difícilmente se puede tener una cognición racional, tampoco se puede cuestionar de un modo activo y directivo (D= discusión) las autoafirmaciones que están sobregeneralizadas y son antiempíricas en los pacientes. Esta situación origino la idea en Ellis de crear su método hipotético-deductivo a través del cual enseña a sus pacientes a discutir sobre la forma de cuestionar de un modo activo directivo sus autoafirmaciones.

A pesar de su enfoque positivista lógico, la TRE tuvo otras influencias teóricas y practicas de otros enfoques, como el humanista, existencialista, emotivo-evocativo y holístico. Por este motivo, según Ellis (1997), la TRE no fue tan racionalista, sensitiva o positivista. Posteriormente, Ellis dio una orientación más constructivista y afectiva a la TRE.

En los años sesenta Ellis presentó la TRE en maratones de encuentros racionales y llevó a cabo terapias grupales y talleres que incluían demostraciones efectivas de TRE, Ellis ha escrito un número muy grande de teorías y prácticas de la TRE desde mediados de los 50's e inicios de los 60's. De 1982 a 1997, la TRE ha mostrado un enfoque claramente constructivista y humanista. Los principios centrales de la TRE (Ellis, 2003; Ellis, 1997, Ellis, 1999) son:

1. Es una terapia activa-directiva significativamente más provechosa que si fuera pasiva o menos activa. Los terapeutas que son efectivos no solo escuchan cuidadosamente a sus clientes y los aceptan incondicionalmente con sus problemas e ineficacias, y algunas veces comportamientos antisociales, sino que también les enseñan cómo ellos generan y provocan sus propias perturbaciones y cómo ellos pueden pensar, sentir y actuar de forma diferente para aminorar sus dificultades emocionales y prácticas. Cuando algún evento activante no placentero ocurre en la vida de las personas, ellas cambian sus sentimientos saludables por sentimientos que los hacen sentir tristes, decepcionados, frustrados y enojados, o se sienten insanos y autoderrotados, horrorizados, terribles, con pánico, deprimidos, odiosos y autocompadecidos. Usualmente, crean y construyen sentimientos saludables con sus creencias racionales o funcionales, y de igual forma, crean sentimientos y conductas autoderrotistas al crear creencias irracionales o autoderrotistas. Cuando las personas interpretan sus fuertes preferencias o deseos de éxito, amor o comodidad, y las definen como deberes, necesidades y órdenes absolutistas, ellas se hacen considerablemente ansiosas, deprimidas, hostiles y se autocompadecen. Las personas aprenden a sentirse inadecuadas y despreciables creando premisas definicionales o filosofías con las cuales se trastornan.
2. Los humanos aprenden a planear sus objetivos y preferencias por el éxito y la aprobación de sus familiares y su cultura. En consecuencia, se sienten frustrados y molestos cuando fracasan o reciben una desaprobación. Construyen "deberías" y demandas absolutistas que los vuelven disfuncionales a sí mismos.
3. Cuando las personas realizan demandas irracionales y autoderrotistas sobre sí mismas, los demás o las condiciones de vida, construyen, como consecuencia de sus deberías, percepciones, inferencias y atribuciones poco realistas que las llevan a crear y desarrollar sus trastornos.
4. Además de mostrar las inferencias y atribuciones no realistas y cómo discutirlos, la TRE también muestra los imperativos que los pacientes se dicen a sí mismos en forma de deberías y demandas que guían sus imperativos disfuncionales.
5. Las conductas, cogniciones y emociones no aparecen de forma separadas, sino que interactúan de forma integral y holística. Por otro lado, los sentimientos y conductas tienen influencias sobre las creencias, éstas afectan a los sentimientos y las conductas.
6. La TRE establece que las personas están predispuestas biológicamente a construir una serie de "deberías" y creencias irracionales y a aferrarse a ellas. De aquí que la TRE intente persuadir y enseñar a sus clientes una forma eficaz y persistente de pensar, sentir y actuar. Sin embargo, cuando las personas entienden o tienen ideas de cómo ellas se perturban a sí mismas y crean sentimientos y conductas insanas y disfuncionales, entonces pueden utilizar éstas ideas para cambiar y disminuir su perturbación. Pero entender no es suficiente, para generar un cambio de sí mismo significativo, ellos pueden localizar sus filosofías irracionales y trabajar modificándolas por actitudes más funcionales. La TRE utiliza técnicas evocadoras de emociones con sus clientes, tanto en terapia individual como grupal; entre estas están diferentes formas conductuales, emotivo-evocativas y cognitivas: la aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta, la imaginación racional-emotiva, ejercicios para luchar

contra la vergüenza, afirmaciones de afrontamiento, role playing, la aprobación, el humor, y otros métodos emotivos.

7. La TRE considera que las personas se habitúan a sus pensamientos, sentimientos y acciones problemáticos y los repiten una y otra vez de forma automática, incluso sabiendo que les traen malos resultados. En la mayoría de las ocasiones tienen baja tolerancia a la frustración y creencias irracionales. Además de tener problemas de “ego” en relación con su problemática primaria. Ellis considera que las personas pueden tener un problema sobre su problema, es decir, cuando el individuo se da cuenta de su problema primario (por ejemplo su perfeccionismo) surge un problema secundario (ansiedad al darse cuenta de que su problema principal es su actitud perfeccionista). En general el problema secundario es peor que el primero porque entonces la atención del paciente se enfatiza sobre el problema secundario (la ansiedad producida) a tal grado que en ocasiones llega a olvidarse del primero. Por lo que se debe atender en un inicio, el problema secundario si realmente existe. Aunque Ellis considera que también se puede trabajar, sobre el problema primario, dependiendo del juicio clínico del terapeuta. Por ello, la TRE intenta hacer que surja, no sólo la problemática primaria, sino también la secundaria, utilizando métodos cognitivos y emotivos, además de tareas para realizar en la casa, como el refuerzo y la penalización, la desensibilización en vivo, procedimientos implosivos contra fobias y la prevención de respuestas. De aquí que por una parte sea una terapia conductual.

8. La TRE tiene una orientación psicoeducativa, basada en medios escritos y audiovisuales, cursos, talleres, lecciones y otros métodos de enseñanza. Ayuda a las personas que se encuentran en un esquema disfuncional a cambiar, a pesar del sistema en el que se encuentran inmersas.

9. Los humanos tienen dos tendencias creativas opuestas: 1) Maldecirse y deificarse tanto a sí mismos como a los demás, con ésta tendencia se convierten en problemáticos y disfuncionales; 2) Cambiar y realizarse de un modo más saludable y menos perturbado para conseguir una vida más feliz.

10. La TRE niega la rigidez y la asunción de una perspectiva única sobre las cosas y defiende la apertura a la aprobación y apoyo; a la búsqueda de alternativas; una perspectiva antidogmas y una mayor flexibilidad para incrementar con ello la felicidad humana.

11. La persona es innatamente creativa y constructiva, y tiene en ella la tendencia y la habilidad de pensar acerca de sus conductas, pensamientos y sentimientos para reconstruir los cambios auto-derrotistas, que antes había construido. Su respuesta emocional es tan fuerte, que interfiere en su poder curativo y sabotea algunas de sus construcciones potenciales. Cuando las personas aceptan el hecho de que ellas tienen control sobre su propio destino emocional y conductual, y que pueden dejar de perturbarse a través de adquirir actitudes realistas y sensibles acerca de cosas indeseables que ocurren en sus vidas, entonces descubren que tienen la habilidad y el poder de cambiar su sistema de creencias, haciéndolas más funcionales, y ayudándose a sentirse y actuar de forma significativamente menos perturbadora.

Con estos principios la TRE defiende una filosofía existencialista, donde las personas se aceptan a si mismas por el hecho de existir y porque eligen autoaceptarse y no porque hagan bien las cosas o reciban la aprobación de otros. En este sentido, las personas pueden escoger solamente medir sus actos, sus hechos y sus realizaciones, de acuerdo con sus metas y deseos. Así la TRE da y, al mismo tiempo, enseña a las personas a darse aceptación a sí mismas.

2.7.2 Pasos de la TREC

De acuerdo con Bartolomé (1980), la práctica de la TRE se resume en seis pasos:

1º: Identificación de las creencias irracionales

Consiste en el intercambio verbal inicial entre paciente y terapeuta donde el paciente reporta la emoción y/o el comportamiento problemáticos, (Consecuencias emocionales o conductuales C), y las situaciones, eventos, hechos o personas ante los cuales ocurren (Antecedentes ambientales A), a partir de esto, el terapeuta identifica o interfiere lógicamente en los pensamientos irracionales que ocurren en el punto B (creencias), es decir, entre A y B.

Para Ellis, las creencias racionales son cogniciones evaluativas que no son absolutistas y toman la forma de preferencias, querencias y deseos, son relativas y no interfieren con la realización de las metas básicas; promueven la supervivencia y la felicidad, encuentran apoyo empírico en el ambiente y expresan las preferencias. Las creencias irracionales, por otro lado, tienden a ser absolutistas, dogmáticas y demandantes, y toman la forma de “deber de” y “tener que”. Cuando los humanos sostienen creencias irracionales acerca de eventos negativos en sus vidas, éstas generalmente corresponden con autoexigencias, emociones y conductas que usualmente interfieren en la realización de sus metas. Las creencias irracionales no encuentran apoyo empírico y reflejan los “deberías” y demandas absolutistas, que generan perturbación emocional. Ellis puntualiza los pensamientos irracionales en once ideas concretas que generan perturbación emocional.

La teoría racional-emotiva explica que las personas pueden tener creencias racionales e irracionales. Las emociones negativas apropiadas (inquietud, tristeza, desilusión) van asociadas a creencias racionales, y las inapropiadas (ansiedad, depresión, culpabilidad, vergüenza) a creencias irracionales.

2º: Establecer en las personas la concepción de la responsabilidad personal sobre las emociones. El individuo es responsable de su propio universo emocional. La persona que piensa irracionalmente tenderá a culpar a los demás, a la suerte o a las cosas por las emociones que experimenta. Piensa que es una víctima de las circunstancias. Debido a lo anterior, el terapeuta debe plantear ejemplos al paciente que logren evidenciar la responsabilidad de sus emociones. De esta manera el paciente podrá establecer con la ayuda del terapeuta, formas más racionales de hablarse que no conduzcan a emociones negativas.

Después de las demostraciones pertinentes al nivel puramente lógico, el terapeuta podrá instaurar en su paciente, a través de una serie de tareas, la aceptación de la responsabilidad para generar las propias emociones.

3º: Instruir a la persona sobre las principales concepciones irracionales acerca del mundo y de la gente que con tanta efectividad hacen infelices a las personas, demostrando porque son irracionales. También se menciona al paciente que cada ser humano le da un determinado significado a los eventos.

4º: Presentar alternativas más racionales y menos autoderrotistas que puedan sustituir a los patrones de pensamiento irracional. El terapeuta dejará tareas, propondrá lecturas, hará demostraciones lógicas, usará la persuasión, intentará establecer en el sujeto pensamientos racionales.

5º: Capacitar al sujeto para que, por sí sólo, pueda cambiar su pensamiento irracional, combatirlo, demostrar sus fallas lógicas, encontrar argumentos racionales y cambiar sus emociones perturbadas. Aquí se le pide al paciente que llene las formas de autoanálisis racional y sus ideas se discuten en cada sesión de terapia. El terapeuta analizara la forma en que se realizó cada autoanálisis, criticará y debatirá los aspectos irracionales que el paciente no pudo combatir o paso inadvertidos. En esta etapa de la terapia todo estará marchando en un clima agradable de cooperación.

6º: El terapeuta y la persona combaten sin tregua, implacablemente, despiadadamente, los pensamientos que causan infelicidad y los sustituyen por pensamientos racionales. El ataque es frontal, en ocasiones violento, y se lleva a cabo desde los frentes intelectual, conductual y emocional. Desde el aspecto conductual, el terapeuta deja tareas conductuales específicas, se fijan premios y castigos para la ejecución de tareas, siguiendo la línea: pensamiento, decisión, conducta. Desde el aspecto emocional se corren riesgos, se hacen ejercicios contra la vergüenza, contra el miedo, contra la depresión, se practica la imaginación emotiva dentro del consultorio. Desde el aspecto intelectual, se usa el autoanálisis racional, la persuasión, el análisis lógico, el racionamiento científico, la demostración en la realidad, la exposición de datos, la biblioterapia, y los textos filosóficos.

2.7.3 Estrategias de tratamiento en la TRE

En Junio de 1993 el nombre de la Terapia Racional Emotiva fue cambiado a Terapia Conductual Racional Emotiva porque la teoría “siempre a tenido alta cognitividad, es muy emotiva, y particularmente conductual”. Sin embargo, Ellis en 1890 (cit. en Weinrach, 2006) menciona que en un inicio la había llamado TRE general pero que podía ser llamada más objetivamente TRE porque difiere de la terapia conductual en muchos aspectos importantes.

2.7.3.1 TRE general

La TRE utiliza la técnica “TRE general” donde se toman técnicas de otros sistemas, pero se adaptan y se hacen consistentes a la teoría de la TREC.

2.7.3.2 TRE preferencial

La diferencia entre la TRE preferencial y la TRE general es abordada por Ellis en 1977 (cit. en Jeffrey, Guterman y Rudes, 2005), la TRE preferencial (también referida como TRE elegante) incluye ayudar a los clientes a hacer un cambio filosófico profundo según el cual las creencias irracionales son reemplazadas con creencias racionales. Esta aproximación es considerada preferencial porque prepara a los clientes para contribuir efectivamente tanto con eventos actuales como futuros por atribución de creencias racionales, en vez de irracionales, y por medio de eso, apartar las emociones y conductas autoderrotistas. Por otro lado, se refiere al uso de alternativas de cuestionamiento en los métodos, incluyendo muchas de las técnicas usadas en la terapia cognitiva de Beck y en la terapia cognitivo-conductual de Meichenbaum. Ellis ha puntualizado que aunque su primera elección es usar la TRE preferencial, el no sostiene rígidamente este tratamiento en casos donde es evaluado que el cliente no es receptivo para tal aproximación; donde hay una resistencia significativa hacia tales métodos; o en los cuales es posible una aplicación diferente que impida el progreso. Incluye el debate o cuestionamiento, las tareas para casa y ejercicios emotivos.

2.7.3.2.1 El debate

Para eliminar o cambiar las creencias irracionales hay que discutir las activa, enérgica y científicamente; para reemplazar los absolutismos o “deber de” por preferencias flexibles; se deben cambiar los sentimientos insanos por sanos, autocontrolar las emociones y actuar firmemente para vencer los miedos y compulsiones disfuncionales de uno mismo. Sólo con una combinación cognitiva, emotiva y conductual, así como una total persistencia y esfuerzo, se pueden atacar los problemas emocionales serios.

En la TRE, el principal método para reemplazar una creencia irracional por una racional es el debate, éste tiene como propósito enseñar al paciente a utilizar el método científico para el análisis de su pensamiento irracional (Lega, 1993). Esta refutación de creencias irracionales comprende tres pasos. Primero, los terapeutas ayudan al paciente a descubrir las creencias irracionales que subyacen a sus conductas y emociones autodevaluadoras. En segundo lugar, debaten con sus pacientes la verdad o la falsedad de sus creencias irracionales, el debate se centra en las inferencias irracionales y el pensamiento dogmático y absolutista del que se derivan. Durante este proceso se ayuda al paciente a discriminar entre creencias racionales e irracionales y se atacan los “debo de” dogmáticos implícitos. En tercer lugar, se generan creencias racionales y apropiadas.

El debate puede ser de naturaleza cognitiva, conductual o por medio de la imaginación. Los cuatro estilos básicos de debate (Lega, Caballo y Ellis, 1997) son: 1. Socrático, 2. Didáctico, 3, Chistoso/juguetero y 4. Revelador de sí mismo.

1. Socrático: el cuestionamiento se hace a través de preguntas enfocadas hacia su carencia de funcionalidad, falta de lógica e inconsistencia empírica.
2. Didáctico: implica la explicación del porque es irracional una idea.
3. Chistoso/juguetero: el uso de humor puede ser una técnica terapéutica muy eficaz.
4. Revelador de sí mismo: permite al paciente que se le enfrente a su propia irracionalidad basándose en los siguientes puntos: a) El terapeuta también ha experimentado un problema similar al suyo, b) El terapeuta en alguna época, pensó de manera irracional similar a la suya, c) El terapeuta reemplazó la manera de pensar irracional por una racional y resolvió el problema.

2.7.3.2.2 Tareas para casa

Son herramientas útiles que ayudan a reforzar lo adquirido durante la sesión terapéutica, como su nueva filosofía racional (E) o su habilidad para debatir (D), a través de ejercicios para practicar en casa, entre una sesión y otra, cuando el sujeto tiene que funcionar en el mundo real. Facilita el proceso de generalización aprendido en la sesión de terapia, a la vida cotidiana y permite al terapeuta revisar el progreso del paciente. Sus metas específicas son: 1) cambiar un comportamiento ineficiente o establecer uno adaptativo, 2) reducir pensamientos irracionales y reemplazarlos por ideas más racionales y eficaces, y 3) evaluar el grado de comprensión del paciente de los principios básicos de la TRE. Hay tareas de muchas clases: de lectura, de escritura, para escuchar, de imaginación, cognitivas, emotivas, etc.

1.7.3.2.3 Técnicas cognitivas

La técnica más empleada es la Refutación de creencias irracionales. Hay tres categorías de refutación: 1) la *Detección*, consiste en buscar creencias irracionales (sobre todo “debo de”, “tengo que”, “debería”, “es mi obligación”, etc.) que llevan a conductas y emociones

autocastigadoras. 2) La *Refutación*, consiste en que el terapeuta hace una serie de preguntas que sirven para ayudar al cliente a abandonar las creencias irracionales cuando descubre la falsedad de las mismas y reconoce la verdad de la alternativa racional. 3) En la *Discriminación* el terapeuta ayuda al cliente a distinguir con claridad entre sus valores no absolutos (sus preferencias, gustos, deseos) y sus valores absolutistas (necesidades, demandas, imperativos). Los métodos cognitivos refuerzan la nueva filosofía racional: biblioterapia, escuchar cintas sobre varios temas de la TRE y utilizar la TRE con otras personas, imaginación racional-emotiva, técnicas referenciales y de definición.

2.7.3.2.4 Técnicas emotivas

La TRE ha usado varias técnicas evocativas y emotivas de terapia, tales como la Imaginación Racional Emotiva, ejercicios contra la agresión, role playing, role playing inverso, declaraciones de copia forzada, aceptación incondicional de los clientes, ejercicios de ataque a la vergüenza, en el que los clientes se comportan en público de forma deliberadamente “vergonzosa”, con el fin de aceptarse a sí mismos y tolerar la incomodidad que les provoca, y ejercicios de riesgo, donde los pacientes se fuerzan a asumir riesgos calculados en áreas en las que quisieran hacer cambios. También ha realizado maratones de encuentros racionales, ejercicios en talleres y grupos efectivos, y otros métodos emotivos de encuentros de clientes y miembros de grupos.

2.7.3.2.5 Técnicas conductuales

La TRE ha usado la desensibilización en vivo y la exposición, en lugar de usar la desensibilización sistemática de Wolpe, para ayudar a las personas a manifestar sus miedos destructivos y sus estados de pánico. La TRE ha usado refuerzos, tales como quemar un billete de cincuenta o de cien dólares cuando los clientes no cumplen o no trabajan en lo que ellos prometieron cambiar. También se emplea el uso de recompensas y castigos. Ellis considera a la TRE como un doble sistema de terapia, al intervenir en el sistema familiar, haciendo que sus miembros piensen en el punto A de la teoría del ABC y cambien el sistema.

2.7.3.3 El modelo básico del ABCDE de la perturbación emocional y el cambio

Ya que Ellis considera que la gente vive inmersa en un contexto tanto físico como social, plantea que la gente persigue varias metas o propósitos en su vida, entre ellas se encuentran: 1) Permanecer vivos, en movimiento y disfrutar; 2) Disfrutar de la vida tanto en solitario como en colectividad, 3) Mantener relaciones de intimidad con determinadas personas; 4) Hallar un sentido a la vida a través de la educación y la experiencia, 5) Inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación; 6) Disfrutar del ocio y del juego. Al intentar conseguir estas metas generalmente se encuentran con un Acontecimiento o Experiencia Activadora (A) que les lleva a experimentar incomodidad. Cuando ocurre este Acontecimiento (A) la gente tiene la opción de experimentar una Consecuencia saludable y útil (aC), que ocurre cuando sienten cierta lástima, decepción o una cierta frustración, sin embargo, también pueden optar por Consecuencias destructivas o no saludables (iC), como una grave ansiedad, depresión, cólera o autocompasión.

De acuerdo con Ellis (1997), en 1955 la terapia racional emotiva era marcadamente cognitiva, enormemente positivista y muy activa-directiva. Su teoría ABC sobre las enfermedades sostiene que las personas experimentan sucesos indeseables (A), que tienen creencias racionales e irracionales (B) sobre estos estímulos, creando consecuencias a nivel conductual y emocional apropiadas (aC) a sus creencias racionales (rB) o pueden ocasionar

consecuencias inapropiadas y disfuncionales (iC) de acuerdo con sus creencias irracionales (iB). La TRE sostiene que los eventos activantes (A), no causan directamente las consecuencias emocionales y conductuales (C), más bien, son las creencias de uno mismo acerca de los eventos activantes las que contribuyen a las consecuencias emocionales y conductuales (C). La teoría del ABC de la TRE postula que las consecuencias emocionales y conductuales son ampliamente causadas por las creencias racionales sobre los eventos activantes. Consecuentemente, las consecuencias emocionales y conductuales inapropiadas son originadas principalmente por las creencias irracionales sobre los eventos activantes. Una vez generadas, éstas consecuencias (C) pueden llegar a convertirse a si mismas en eventos activantes (A), produciendo consecuencias secundarias (meta, por ejemplo, meta-emociones, depresión acerca de estar deprimido), creencias racionales e irracionales completamente secundarias. La principal meta clínica de la TRE es ayudar a los individuos a discutir sus creencias irracionales y, erradicar los problemas emocionales y conductuales, así que los pacientes pueden trabajar en conseguir sus metas de una manera efectiva y eficiente (E) con un impacto positivo en sus respuestas cognitivas, conductuales y emocionales. El curso de la TRE incluye introducir en los clientes los principales principios de la TRE, y ayudarlos a usar varios tipos de técnicas conductuales, emotivas y cognitivas con el objetivo de discutir las creencias irracionales y modificar los sentimientos y conductas disfuncionales. El cuestionamiento de los métodos, la principal técnica de la TRE, ha sido definida de acuerdo con Jeffrey, Guterman y Rudes (2005), como “cualquier proceso donde las creencias de los clientes y sus perturbaciones emocionales son cambiados y reestructurados”. La TRE también trabaja una variedad de técnicas emotivas y conductuales con el propósito de ayudar a cambiar los pensamientos, sentimientos y conductas autoderrotistas.

El modelo “ABCDE” es considerado como la piedra angular de la TRE por Szentagotai, David, Eva & Macavei, (2005) y con menores ajustes, de todas la psicoterapias cognitivas. De acuerdo con este modelo, las personas experimentan eventos activantes indeseables (A), acerca de las cuales ellos tienen creencias racionales e irracionales (B). Estas creencias las conducen a consecuencias cognitivas, emotivas y conductuales (C). Las creencias racionales (RBs) conducen a consecuencias funcionales, mientras que las creencias irracionales (IBs) conducen a consecuencias disfuncionales.

En su esquema del A-B-C, Ellis también planteo los Efectos o nuevas filosofías, emociones y conductas Efectivas (E), las cuales son el resultado de descubrir sus creencias disfuncionales y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías o acciones más saludables. Discutir (D) sobre las creencias derrotistas de los clientes y actuando a nivel cognitivo, emocional y conductual lleva a los tres *insight* principales aunque no únicos utilizados por la TRE: el primero consiste en buscar la principal causa (las creencias absolutistas e imperativas (B) que la gente tiene sobre A. Como B es susceptible de cambio, las personas pueden cambiar sus creencias (B) y construir nuevas filosofías (E). El segundo *insight* consiste en trabajar sobre la idea de que los síntomas presentes son producto de la perpetuación de las creencias disfuncionales del pasado, por lo que sus pensamientos, sentimientos y conductas del pasado no tienen porqué permanecer actualmente. Las personas continuamente modifican y reconstruyen activamente su sistema de creencias. El tercer *insight* demuestra como las creencias irracionales se pueden encontrar y cambiar por creencias más funcionales, sin embargo, esto requiere de mucho trabajo perseverante y enérgico, así como de paciencia y practica. Cuando se piensa de forma negativa se tiende a sentirse mal y a actuar de forma compulsiva y evitativa.

Recientemente este modelo, de acuerdo con Szentagotai, David, Eva & Macavei (2005) se ha expandido incluyendo el concepto de procesamiento de información inconsciente, en el que algunas creencias no son conscientemente accesibles y se encuentran representadas en el sistema de memoria implícita en vez del explícito. Consideran que este impacto en las respuestas de los humanos se puede controlar por las técnicas cognitivas y por la reacción centrada en las primeras respuestas generadas por procesamiento de información inconsciente o en procesos secundarios producidos por estas respuestas primarias.

2.7.4 El concepto de perturbación emocional

Para Ellis los individuos crean y sostienen sus disturbios emocionales por el significado que le dan a sus creencias irracionales, por ende, la perturbación emocional es el resultado de la evaluación de estas creencias. De acuerdo con la TRE, el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional, poco funcional, que hace el individuo sobre sí mismo, los demás y el mundo que lo rodea. Dicha evaluación se conceptualiza a través de exigencias absolutistas, de los “debo” y “tengo que” dogmáticos sobre uno mismo, los otros o la vida en general, en vez de concepciones preferenciales donde no se añaden características de dogma.

La exigencia infantil se manifiestan a través de verbalizaciones que incluyen el “debe de, debía, tendría que”, etc. Cuando ocurren este tipo de verbalizaciones el terapeuta debe preguntar el porqué de esa(s) exigencia(s), que son claramente pueriles, en el sentido de que no se derivan de alguna ley natural sino del mero deseo o gusto personal. Bajo este esquema, las personas piensan que tan pronto como se suma algún absolutismo como “tener que”, a la importancia de algún evento u objeto, entonces éste se convierte en algo sagrado e imperativo que se debe lograr absolutamente. De acuerdo con Ziegler (2003):

“el núcleo de las creencias irracionales es la *exigencia*. Aquí, Ellis dice: “De acuerdo con la TRE la perturbación neurótica ocurre cuando los individuos exigen que sus deseos sean satisfechos, que ellos tengan éxito y sean aprobados, que otros los traten amablemente y que el universo sea mas placentero” (p. 25).

Este autor considera que tal exigencia es observada como el núcleo de la perturbación emocional y que Ellis distingue *tres principales categorías de exigencia*: 1) *autoexigencias*, 2) *exigencias a los otros* y 3) *exigencias al mundo*. Cada una de estas categorías puede ser analizada como la expresión de una filosofía irracional de no aceptación de la realidad. Weinrach (2006), cree que la distinción entre las consecuencias del pensamiento racional e irracional, esta reflejado en la *frecuencia*, la *intensidad* y la *duración* del afecto negativo más que por su presencia o ausencia. Si los bloques del tumulto emocional construyen una acción, es consecuencia de una autoderrota y de que no se adapte el individuo. La exigencia puede ser vista expresada en una filosofía básica de la no aceptación irracional de la realidad. Las tres afirmaciones absolutistas básicas generadoras de neurosis (Ellis, 1999; Ellis, 2003; Ziegler, 2003; Jeffrey, Guterman y Rudes, 2005), son:

1. *Debo, absolutamente*, tener éxito en la mayoría de mis actos y relaciones, de lo contrario, soy alguien del todo inadecuado e inútil. Resultado: sensaciones de grave ansiedad, depresión, desespero, inutilidad. Acciones de evitación, renuncia, abandono, adicción.

2. El resto de la gente *debe, absolutamente*, tratarme con consideración, justicia, respeto y amabilidad, de lo contrario, no son tan buenos como dicen, y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan. Resultado: sentimientos de ira, furia, resentimiento. Acciones de lucha, enemistad, violencia, guerras, genocidios.
3. Las condiciones bajo las que vivo *deben ser*, absolutamente, confortables, placenteras y valiosas, de lo contrario será algo horrible, no lo soportaré y todo este maldito mundo será asqueroso. Resultado: sentimientos de autocompasión, ira, y baja tolerancia a la frustración. Acciones de abandono, queja continuada y adicciones.

En la teoría de la TRE, cada una de estas categorías de exigencias a menudo conducen a diferentes formas de perturbación emocional, por ejemplo, la autoexigencia conduce a la ansiedad; las exigencias a otros, al enojo; las exigencias al mundo a autocompadecerse. Existen tres derivaciones principales de la exigencia en la teoría de la TRE: Catastroficación, Baja tolerancia a la frustración y Condenación (Ziegler, 2003; Lega, Caballo y Ellis, 1997):

1. Catastroficación o tremendismo, es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un 100% malo (una conclusión exagerada y mágica que proviene de la creencia “Esto no debería ser tan malo como es”).

2. Baja tolerancia a la frustración (o “No puedo soportarlo”), es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que la persona considera que no puede experimentar ninguna felicidad, bajo ninguna circunstancia, si esta situación se presenta, o amenaza con presentarse en su vida, también si deja o amenaza con dejar, de ocurrir, según sea el caso.

3. Condenación. Es la evaluación global de la valía del ser humano. Es la tendencia a evaluar como “mala” la esencia humana, la valía de uno mismo y/o de los demás, como resultado de la conducta individual. Es algún tipo de condena, ya sea dirigida a otras personas, al mundo, a la suerte, al destino, a las cosas, o a uno mismo. Las condenas más frecuentes se dirigen a los demás o a uno mismo, y pueden identificarse a partir de palabras o frases del tipo: “soy un idiota”, “bestia”, “mierda”, “estúpido(a)”, “pendejo(a)”, “inútil”, “incompetente”, “don nadie”, etc.

Ellis (Lega, Caballo y Ellis, 1997) considera que las once creencias irracionales se agrupan dentro de las tres anteriores derivaciones.

2.7.5 Las ideas irracionales que causan y mantienen la perturbación emocional

El hombre construye creencias irracionales, irreales, exageradas y autoderrotistas comunes entre las personas de la misma cultura y en muchas otras; y cuando las personas creen fuertemente en estas ideas, frecuentemente, aunque no siempre, producen emociones y conductas disfuncionales. La meta de la TRE es no solo mostrar a los clientes cuales son sus filosofías irracionales específicas, sino también cómo ellos construyen estas ideas y por lo tanto crearan sus creencias disfuncionales en el futuro. En base a las autoverbalizaciones que se dicen las personas perturbadas emocionalmente, Ellis plantea 11 ideas irracionales en su libro Razón y emoción en psicoterapia (1980):

Idea Irracional No. 1: Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.

Ellis considera que esta idea es irracional porque: 1) El exigir que ser aprobado por todas las personas que a uno le gusten, fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista, porque siempre existirán personas que no le amen; 2) Un grado considerable de ansiedad debe acompañar a la necesidad extrema de ser amado; 3) Es imposible ser siempre simpático, porque cada persona tiene sus propios prejuicios intrínsecos, o son indiferentes; 4) Suponiendo que se pudiera ganar la aprobación de cada persona habría que gastar mucho tiempo y energía, y no quedaría tiempo para cosas provechosas; 5) Al intentar de forma incesante el ser aprobado por los demás, invariablemente se llega a ser servil y barbero y se abandonarían muchas necesidades y preferencias propias, por lo que se sería menos autodirectivo; 6) Si de forma obsesiva se busca la aprobación de los demás, habrá una tendencia a conducirse de forma tan insegura que terminaría perdiendo su aprobación y respeto y por consiguiente destruirán sus propios objetivos; 7) La necesidad extrema de ser amado tiende más a ser inhibitoria que a apoyar el amor.

Ellis considera que en vez de intentar de forma ilógica resolver los problemas a través del amor por la aprobación, las personas racionales podrían más bien luchar por una vida productiva, creativa y de amor: 1) Deberían extirpar las necesidades excesivas y arrolladoras de amor; 2) La verdadera autoconsideración nunca viene de la aprobación de los demás, sino del cariño a uno mismo y de seguir la mayoría de los intereses propios, independientemente de que los demás lo aprueben o no; 3) Deberían, cuando no se es amado o aprobado por los que les gustaría, admitir que es fastidioso y frustrante, pero abstenerse de creer que es horroroso y catastrófico; 4) No deberían ni conformarse por el hecho de conformarse, ni rebelarse por el hecho de rebelarse, sino preguntarse a sí mismos: ¿Qué quiero hacer en mi corta vida? en vez de ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?; 5) Deberían comprender que una de las mejores formas de ganar el amor es darlo sinceramente.

Idea Irracional No. 2: Para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

Ellis considera que mucha gente, en esta sociedad, cree que si no son muy competentes, suficientes y capaces en todos los aspectos, o por lo menos en un aspecto importante, son unos inútiles y pueden muy bien acobardarse y morir. Ellis considera que esto es una idea irracional porque: 1) Ningún ser humano puede ser totalmente competente y destacar en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos; la mayoría de la gente no destaca de hecho ni en un solo aspecto importante. Intentar tener éxito está bien, ya que si se triunfa en un trabajo, un juego o un proyecto artístico, reporta ventajas reales (tales como una compensación económica o la satisfacción de haber participado). Pero el exigir que se debe tener éxito es hacerse a uno mismo víctima de la ansiedad y de los sentimientos de inutilidad personal; 2) Aunque tener éxito de forma razonable y el conseguirlo tiene distintas ventajas (en especial en esta sociedad), la energía necesaria para conseguirlo normalmente genera tensión excesiva e hipertensión; 3) El individuo que tiene la obligación de obtener un éxito clamoroso no sólo está desafiándose a sí mismo para comprobar su propio poder, sino que invariablemente se está comparando con los demás y luchando por ser mejor. Por lo tanto está dirigido por otros más que por sí mismo y se impone tareas en esencia imposibles (ya que no importa lo que pueda destacar en un campo concreto, pues lo más probable es que siempre haya otros que sean todavía mejores). No tiene sentido el estar comparándose de forma envidiosa con los logros de los demás, puesto que no se tiene ningún control sobre el comportamiento de los otros sino sólo sobre el de uno mismo; 4) El dar un énfasis a la

filosofía del éxito confunde el valor extrínseco de uno (el valor que la demás gente da al comportamiento o a las características propias) con el valor intrínseco (la viveza o el valor de uno mismo). El definir la valía personal en función de los éxitos extrínsecos y el sostener que para ser feliz se debe superar a los demás, significa suscribirse a una filosofía fascista y en absoluto democrática; 5) El concentrarse en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente a menudo aparta al individuo de un objetivo importante que es vivir feliz. Hay que descubrir cuáles son los intereses propios más positivos y agradables en la vida, y con decisión (no importa lo que los demás piensen) dedicar gran parte de la relativamente corta existencia a ello; 6) La preocupación por el éxito normalmente da como resultado un enorme miedo a probar suerte, o a cometer un error, o a fracasar en ciertas tareas. Una excesiva autoconciencia en la realización de cualquier cometido, casi siempre lleva a una ausencia total de gusto por el trabajo y una tendencia a fracasar completamente en ello.

En cuanto a esta idea irracional, Ellis considera que un individuo es más razonable si él: 1) Intenta actuar, en lugar de destruirse a sí mismo en el intento de actuar bien; 2) Disfruta, no sólo con el resultado, sino con el proceso de lo que hace; 3) Actúa bien por su propia satisfacción y superación, más que por agradar o ser mejor que los demás; 4) De vez en cuando, poner en cuestión sus luchas y preguntarse honestamente si está luchando por alcanzar un objetivo en sí, o en alcanzar un objetivo para su propia satisfacción; 5) Aprender a aceptar sus errores y confusiones en vez de horrorizarse ante ellos, e intentar mejorar la situación.

Idea Irracional No. 3: Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

Ellis considera que esta idea no es válida ni razonable porque: 1) Los seres humanos de este tiempo tienen escaso libre albedrío, aunque no necesariamente ninguno, ya que con mucha frecuencia ignoran o no son conscientes de algunos de sus más poderosos motivos (impulsos sexuales u hostiles), y por tanto se encuentran a sí mismos constreñidos a actuar de forma que, conscientemente, no desearían hacerlo, sintiéndose tal vez avergonzados de actuar así. Sus impulsos y deseos inconscientes anulan considerablemente su “libre albedrío”; 2) Es ilógico culpabilizarlos, es decir, denigrarlos como seres humanos, por su simpleza, ignorancia o perturbación. Una “mala” acción no hace una “mala” persona (aunque la Iglesia Católica así lo ha aceptado). Lo que existe es una evidencia de una conducta indeseable por parte del individuo que, por su bien y por el de los demás, sería preferible que cambiase; 3) Por su carácter biosocial (que incluye su herencia y su aprendizaje), el hombre es un animal falible del que sólo se pueden esperar errores. No es realista esperar que no sea así y condenarlo por ser como es y por decepcionar las expectativas perfeccionistas de uno; 4) La teoría de llamar infame a quien actúa mal y culparle o castigarle por sus actos erróneos (y tal vez antisociales), está basada en la suposición de que la culpa y el castigo normalmente inducen al ser humano a abandonar su camino erróneo y a actuar mucho mejor en el futuro. Aunque esta suposición tiene alguna evidencia en qué basarse (ya que los niños y los adultos mejoran cuando son castigados o criticados), la historia del crimen y castigo humanos aporta considerables pruebas a favor de la tesis contraria, que sería que los individuos que han sido severamente castigados por sus “pecados” por lo general no han mejorado, sino empeorado. Mientras que la penalización tranquila y objetiva de una persona por sus errores ayuda habitualmente al proceso de aprendizaje; 5) El castigar a un individuo (en vez de reeducarle de forma objetiva) por actuar mal, tendrá efectos muy pobres en el aprendizaje. Si un individuo comete este acto por ignorancia es probable que el llamar la atención sobre su

culpabilidad no le ayudará mucho a ser menos ignorante. Y si lo comete por una perturbación emocional, seguro que el sentirse culpable le servirá para estar más perturbado; 6) La culpabilidad, la hostilidad y la cólera son casi siempre la causa más importante y seria de la mayoría de las perturbaciones humanas.

En lugar de estar preocupados por las malas acciones o las de los demás, Ellis considera que el individuo racional debe tener en cuenta el siguiente enfoque en los errores de acción u omisión: 1) No deberá criticar o culpar a los demás por sus fallas, sino comprender que invariablemente cometen tales actos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional. Deberán intentar aceptar a la gente cuando son simples, y ayudarles cuando son ignorantes o están perturbados; 2) Cuando la gente le culpabilice a un individuo, primero deberá preguntarse si ha hecho algo mal, y si lo ha hecho, intentar mejorar su conducta; pero si no lo ha hecho, comprender que la crítica de la demás gente a menudo es problema de ellos, y representa por su parte algún tipo de defensa o perturbación; 3) Intentar entender por qué la gente actúa así, hacer un esfuerzo por ver las cosas desde el marco y referencia de ellos cuando crea que están equivocados; si hay alguna posibilidad de hacer que los demás dejen de cometer fallas; 4) No debe culparse a uno mismo ni a otro individuo por ser ignorante, estar perturbado o tener fallas, sino que puede preguntarse cómo puede aprender de ese error para que el fracaso no ocurra o sea menor la próxima vez.

Idea Irracional No. 4: Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

Ellis considera que esta idea es completamente ilógica porque: 1) No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser de forma diferente a lo que son, al margen de lo injusta o desafortunada que sea la situación actual de cada uno. Pero sí hay muchas razones, en especial los hechos mismos de la realidad, para que las situaciones y acontecimientos desagradables sean como son; 2) Cuando más abatido está un individuo por los aspectos desagradables de su vida, más desorganizado e ineficaz serán sus esfuerzos por mejorar las condiciones de su existencia; 3) Cuando las cosas no son como le gustaría que fueran, cierto que debemos luchar, y a veces con mucha fuerza, para cambiarlas. Pero cuando es imposible cambiarlas (por el momento o para siempre), lo que a menudo ocurre, lo único sano que se puede hacer es estar filosóficamente resignados con nuestro destino y aceptar las cosas como son; 4) Aunque alguien se vea frustrado o privado de algo que desea, es necesario que se sienta muy desdichado, a no ser que defina su preferencia como una necesidad extrema.

Un ser humano racional opta por seguir con las siguientes actitudes: 1) Afronta las circunstancias con calma e intenta que sean mejores. Si por cualquier razón es imposible de momento cambiar o erradicar la situación negativa existente, puede aceptarla filosóficamente o resignarse a su existencia; 2) Puede percibir su propia tendencia a sentir las situaciones desafortunadas de forma inevitables como catastróficas cuando se dice a sí mismo: ¡Oh, Dios mío!, ¡Que situación tan terrible!, cuestionándose y desafiando esta tendencia, transformando sus frases interiorizadas en frases mucho más positivas, tomando en cuenta que la situación es desafortunada pero no catastrófica; 3) Siempre que sea posible, intenta sacar el máximo provecho de las situaciones frustrantes, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío e integrarlas de forma útil en su vida; 4) Cuando está fastidiado por sensaciones físicas desagradables, como un dolor de cabeza, hace lo posible por eliminarlo, y si no lo logra, pone en practica alguna forma de distracción. Así se concentra en otros aspectos de

su vida, más agradables hasta que las sensaciones desagradables desaparezcan. Acepta sus inevitables irritaciones y enojos, y comprende que no aumentan porque se esfuerce a sentirse enfadado cuando está enojado, y por lo tanto duplicar su irritación original.

Idea Irracional No. 5: La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.

Ellis considera que esta idea no es adecuada por varias razones: 1) Es imposible que nadie pueda ser perjudicado por ataques verbales o gestos, a menos que se dejen perjudicar o en realidad se perjudiquen ellos mismos. No son las palabras o los gestos lo que hiera, sino las propias actitudes y reacciones ante estos símbolos; 2) El propio individuo es el causante de su perturbación cuando se habla a sí mismo para convencerse de que si las cosas van mal es terrible y el no puede hacer nada; 3) Para la mayoría de la gente en nuestra sociedad es difícil cambiar o controlar sus emociones, en gran parte porque rara vez lo intentan para obtener así una cierta práctica; y cuando lo intentan ocasionalmente lo hacen de forma imprecisa, descuidada y torpe. Si estas personas dejaran de considerar sus emociones como procesos etéreos y casi humanos, y las vieran como algo que está compuesto en gran parte de percepciones, pensamientos, evaluaciones y frases interiorizadas, encontrarían más fácilmente trabajar de forma tranquila y armoniosa para cambiarlas. Una vez que alguien se ha repetido una y otra vez durante un periodo suficiente que no necesita sentirse abatido por este tipo de cosas, llegará un momento en el que será difícil alterarse por ellas y, por el contrario, fácilmente permanecerá tranquilo cuando sucedan.

Cuando los humanos se dan cuenta de que la infelicidad está dentro de ellos, aunque no completamente, observan que se origina de la persona. Para controlar las emociones negativas y autodestructiva Ellis sugiere que el individuo debe hacer lo siguiente: 1) Siempre que considere que está muy abatido, inmediatamente debe reconocer que es él quien está creando su emoción negativa, por una reacción impensada ante una situación o persona. De forma terminante afrontará el hecho de que es él el primer causante y que como él la origina, también él la puede erradicar; 2) Averiguará el origen de sus frases ilógicas y qué las está creando, pensando en ellas, luego las analizará y cuestionará para después desafiarlas hasta que esté convencido de sus propias contradicciones y considere que no son defendibles por más tiempo. Al analizar y cambiar sus propias definiciones de forma radical, podrá transformar y contrarrestar las acciones y emociones autodestructivas por aquellas a las que se estaba imponiendo.

Idea Irracional No. 6: Si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

Ellis cree que esta es una idea irracional por varias razones: 1) Si se está muy preocupado o superalterado por un asunto posiblemente arriesgado, por lo general la excitación y el nerviosismo es tal que de hecho impide ver de forma objetiva si ese "riesgo" es real o está exagerado; 2) La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, con frecuencia impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre; 3) El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no sólo no evita que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición; 4) El inquietarse por una situación peligrosa por lo general lleva a exagerar las posibilidades de que eso ocurra; 5) Algunos hechos muy temidos, como una enfermedad seria y la muerte al final de nuestros días, son inevitables, y nada, ni incluso

la preocupación por ello, evitará que ocurra; 6) El dramatizar sobre los posibles resultados de una enfermedad o un mal no conduce a nada, aun cuando hay bastantes posibilidades de que este mal aparezca.

Ellis menciona que el ser humano racional adopta, con respecto a esta idea, una serie de actitudes ante los posibles obstáculos y peligros que pueden aparecer en su vida diaria: 1) Comprende que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino que el origen es qué se está diciendo a sí mismo: ¿No sería terrible si esto tan peligroso ocurre?. En lugar de esto deberá examinar sus frases interiorizadas intrínsecamente catastróficas y cambiarlas por una filosofía más sana y realista; 2) Enseñarse a sí mismo que sus miedos irracionales no le ayudan a evitar los peligros, de hecho, los aumentan y normalmente lo debilitan y frustran mucho más que los temibles sucesos que le hacen sentir tanto miedo; 3) La mayoría de los miedos no son más que formas encubiertas de temores acerca de lo que los demás piensen de él; debe cuestionarse y desafiar constantemente esta clase de temores y darse cuenta de lo tonto que es por lo general; 4) Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan para demostrarse a sí mismo que no hay nada negativo en ello; 5) No deberá alarmarse porque sus miedos aparezcan nuevamente aunque ya se habrían superado antes, pero deberá trabajar para erradicarlos una vez más, afrontándolos claramente y pensando en ellos, hasta que haya pocas posibilidades o ninguna de que le vuelvan a afectar.

Idea Irracional No. 7: Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

Ellis considera que esta idea es falsa porque: 1) La idea de que existe una forma fácil de resolver las dificultades sólo se considera en relación con el momento exacto de la decisión, pero no se tienen en cuenta los muchos problemas y malestares que engendra; 2) El malestar que se crea es diez veces mayor que el que uno se imagina que puede existir si de verdad se compromete en ello; 3) La confianza en uno mismo, surge sólo de hacer algo y nunca de evitarlo; 4) Parece que los seres humanos son más felices y les va mejor cuando tienen un objetivo en el sentido de estar comprometidos y trabajan en un proyecto difícil y a largo plazo de forma regular y relativamente tranquila. La vida es actividad, movimiento, experiencia, creatividad y los seres humanos no conocen ciertos tipos de satisfacción muy importantes cuando se centran en evitar aspectos de la vida difíciles y sugerentes.

En lugar de evitar retos, dificultades y responsabilidades, el individuo racional, dice Ellis, puede seguir estos puntos: 1) Hacer las cosas que necesita realizar, aun cuando le disguste mucho el hacerlo, y mientras tanto buscar alguna forma inteligente de evitar los aspectos dolorosos de la vida que no sean necesarios. Se impone la disciplina de realizar las tareas ineludibles después de haberse convencido de forma lógica que son necesarias, de forzarse a hacerlas y terminarlas lo más pronto posible; 2) Si rechaza el enfrentarse a ciertos problemas y responsabilidades de la vida, no debe aceptar como un hecho la idea de que es indolente “por naturaleza” o “de forma biológica”, sino que debe suponer que detrás de cada rechazo existe toda una cadena de frases que puede analizar con lógica, hasta que las cambie por otras más sanas e impulsoras; 3) Intentará no caer en ser demasiado disciplinado ni hacer las cosas por un camino demasiado arduo (normalmente por el sentimiento de culpa y como castigo). Pero sí intentará ayudar a sus actividades disciplinadas, si es necesario planificando esquemas de trabajo, imponiéndose metas razonables y logros intermedios; 4) Enfrentarse de lleno al hecho de que vivir es exactamente lo que su nombre implica,

descansar y evitar a menudo son intervalos lógicos en una vida completa, pero que llegan a ser algo fatal si ocupan la mayor parte de esa "vida". Deberá aceptar de forma filosófica que cuanto más responsable y desafiante sea su vida, y más problemas tenga que resolver, posiblemente sea más interesante, sobre todo visto a largo plazo.

Idea Irracional No. 8: Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

Ellis considera irracional esta idea por varias razones: 1) Aunque es verdad que todos somos en algún grado dependientes de los demás en esta sociedad tan compleja (no se podría comprar alimentos, viajar en tren, vestirse o hacer cientos de cosas necesarias sin la colaboración de la división del trabajo), es necesario enfatizar que esta dependencia no debe maximizarse exigiendo que los demás elijan o piensen por nosotros. Seamos colaboradores, pero no serviles; 2) Cuanto más se confíe en los demás, más seguro es que, en un primero o último análisis, se dejen muchas cosas que se querían hacer en la vida, y se elija hacer otras cosas, forzado por la necesidad extrema de hacer lo que los demás quieren que uno haga. La dependencia está inversamente relacionada con el individualismo y la independencia, y no se puede ser uno mismo y ser muy dependiente de los demás al mismo tiempo; 3) Cuanto más confíe en que los demás lo guíen y ayudarán a hacer cosas, menos buscaremos realizarlas por sí mismo y, como consecuencia, a aprender de ellas. Esto significa que cuanto más dependiente se sea, se tenderá a serlo todavía más. La única seguridad real que se puede tener en la vida es la de saber que, a pesar de los errores que se puedan cometer, no se es un ser inútil sino simplemente una persona falible. La dependencia, en un círculo vicioso, conduce a disminuir la confianza y aumentar la ansiedad. El ser dependiente configura una búsqueda de la autoestima y la seguridad que nunca termina ni se encuentra; 4) Cuando se depende de los demás, uno mismo se pone a merced de ellos, y por consiguiente a merced de fuerzas externas que por lo general no se pueden controlar.

Ellis piensa que en lugar de depender de otras personas, el individuo racional deberá hacer todo lo que pueda por sostenerse con sus pies, pensar y actuar como crea conveniente. Además considera que el individuo puede luchar en relación con este aspecto de la siguiente manera: 1) Deberá aceptar el hecho de que está y estará (en algunos aspectos esenciales) solo en este mundo, y que no es necesariamente terrible el apoyarse en uno mismo y ser responsable de sus decisiones; 2) Debe comprender muy claramente que nunca es algo terrible el fracasar en la consecución de un objetivo, que los seres humanos aprenden con el fracaso y que sus fracasos no tienen nada que ver intrínsecamente con su valía como ser humano. Por consiguiente deberá seguir luchando por lo que quiere conseguir en la vida, aun cuando las posibilidades de obtenerlo sean pocas, y sobretodo adoptar la filosofía de que es mejor el arriesgarse y cometer errores por propia elección, que vender el alma por una "ayuda" innecesaria de los demás; 3) No debe de forma rebelde y defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo "fuerte" que es y cómo puede valerse por sí mismo, sino que a veces se debe buscar y aceptar la "ayuda" de los demás, cuando es realmente necesaria.

Idea Irracional No. 9: La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente.

Esta idea es irracional de acuerdo con Ellis porque: 1) Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, está cayendo en el error lógico de la supergeneralización, ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias; 2) Si se está bajo una grave influencia de los hechos pasados, normalmente se emplearán, para solucionar los problemas, soluciones superficiales o “fáciles” que fueron útiles en alguna ocasión, pero que ahora pueden ser bastante ineficaces. Cuanto más influenciado se esté por las soluciones utilizadas con éxito en el pasado, menos probable es que se puedan buscar otras alternativas mejores y posibles para resolver los problemas actuales; 3) Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente; 4) Saber que lo que se aprendió en la infancia genera una forma neurótica de responder a los eventos y creer erróneamente que ahora le resulta imposible cambiar esta idea y que, por lo tanto, puede resolver su problema.

En lugar de sobrevalorar la importancia del pasado, Ellis piensa que el individuo racional debe asumir las siguientes actitudes: 1) Puede aceptar el hecho de que el pasado es importante y tuvo influencias significativas, pero también debe saber que su presente es el pasado del mañana, y que si lo transforma, puede conseguir que el mañana sea diferente y mucho más satisfactorio que el hoy; 2) En vez de hacer cosas de forma automática en el presente, puede detenerse y pensar en el hecho de repetir sus actos pasados. Cuando considere que tiene una influencia muy arraigada y que le perjudica, debe luchar de forma enérgica y persistente en dos niveles, el verbal y el activo: haciéndose propaganda negativa sobre la importancia de continuar actuando como antes, y forzándose a cambiar su conducta en situaciones apropiadas; 3) En vez de guardar rencor contra todas o la mayoría de las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo contra aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el momento actual.

Idea Irracional No. 10: Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

Ellis afirma que esta idea es irracional porque: 1) Los problemas del resto de las personas en general no tienen nada que ver con el individuo y no hay ninguna razón por la cual deba sentirse muy preocupado; 2) Aun cuando las personas están tan perturbadas que hagan cosas que le molestan o hieren al paciente, la mayoría de sus enojos no provienen de su conducta, sino de la idea de injusticia que se percibe tras su forma de actuar; 3) Cuando un individuo se disgusta por la conducta de los demás, supone que tiene un gran poder sobre la conducta de ellos, y que el hecho de disgustarse mejorará de forma mágica su conducta, pero esto no es así. Aunque el individuo tiene una enorme capacidad de controlarse y cambiar, como rara vez lo hace, tiene poco poder de cambiar a los demás. Cuanto más enfadado y molesto está por la conducta de otros, menos probabilidades tiene de inducirles un cambio; 4) El estar perturbados por la conducta de otros no les ayuda a ellos ni a quien está perturbado; 5) El disgustarse por lo que hacen otros a menudo favorece que se dejen de lado cuestiones que deberían ser preocupación principal, es decir, la forma de comportarse y lo que se hace. Ocuparse de las conductas de otros a menudo es una excusa sutil para no resolver los problemas propios ni ocuparse de sí mismo.

Con respecto a esta idea, para Ellis es mejor adoptar estas actitudes: 1) Preguntarse si realmente vale la pena preocuparse por la conducta de los demás, desde su punto de vista y desde el propio, y se debe interesar en ello solo cuando realmente preocupe lo suficiente y se pueda ayudar a cambiar o la ayuda pueda ser útil al intervenir en el asunto; 2) Cuando

aquellos por los que definitivamente se preocupe estén actuando mal, no debe de preocuparse demasiado por su conducta, sino que de forma objetiva y tranquila intentar hacerles ver sus errores y ayudarles con cariño en sus obstáculos y dificultades; 3) Si no se puede eliminar la conducta autodestructiva y enojosa de los demás, se debe intentar no estar enojado con uno mismo por ello y renunciar a la idea de mejorar una situación mala.

Idea Irracional No. 11: Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Ellis deduce que la búsqueda de la seguridad, el control absoluto y la verdad perfecta es muy irracional dado que: 1) No existe ni seguridad, ni perfección, ni verdad absoluta en el mundo. La única cosa sana que se puede hacer es aceptar (de buen o mal grado) la realidad, no cometer nunca la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o que se tiene que controlarla, o que deben existir soluciones perfectas a todos sus problemas; 2) Los desastres que la gente imagina que sobrevendrán si es que no consiguen una única solución “correcta” a sus problemas, no tiene una existencia objetiva sino que son “desastres” porque ellos piensan que lo son; 3) El perfeccionamiento limita las diversas soluciones a los problemas e induce a resolverlos de forma menos correcta que si no se fuera perfeccionista.

Ellis cree que sería mejor resolver los problemas de esta forma: 1) Cuando se enfrente a un problema importante, primero se pensará en varias soluciones posibles y elegir la más práctica y factible, en lugar de la que se considere “perfecta”. No se debe considerar de forma perfeccionista cada aspecto posible de cada alternativa posible, sino aceptar la necesidad de un compromiso y estar preparado para emplear el tiempo necesario para ello; 2) Aceptar que las decisiones y los planes rígidos generalmente (aunque no siempre) son inadecuados y no son factibles y se deben considerar los puntos de vista moderados y las apreciaciones intermedias que subyacen en esta decisión extrema que se está meditando; 3) Saber que errar es de humanos y que es probable que en un inicio se esté equivocado y que los actos no tienen nada que ver con su valor esencial como ser humano, sabiendo que los humanos aprenden por ensayo y error. El individuo debe experimentar, hacer varios planes y si funcionan seguir buscando y experimentando nuevas soluciones a sus problemas.

2.7.6 Emociones negativas apropiadas y no apropiadas

De acuerdo con Haaga y Davidson (1997), las creencias racionales son aquellas que promueven la supervivencia y la felicidad, que es probable que encuentren apoyo empírico en el ambiente y que expresan las preferencias. Entonces las dificultades y las pérdidas llevan al individuo a sentir *emociones negativas “apropiadas”*, tales como pena, irritación o pesar. Por otro lado, las creencias irracionales son aquellas en las que no es probable que se encuentre un apoyo empírico y que reflejan los “deberías” y demandas absolutas. Estas llevan a las personas a sentir *emociones negativas “inapropiadas”* como depresión, ansiedad o ira extrema.

Ellis (1999), establece que para encontrar las creencias irracionales de los pacientes es necesario preguntar, durante dos sesiones, después de encontrar A (acontecimientos activadores) y C (consecuencia o emoción neurótica): ¿Cuáles son sus imposiciones absolutistas, sus “supuestos”, sus “tengo que”?; ¿Qué cosas le inspiran temor, ansiedad, terror?; ¿Cuáles son sus “no puedo soportarlo”, “no lo aguanto”?; ¿Cuáles son sus sentimientos de derrota, sus ideas de inadecuación, de incapacidad de inacepción de sí mismo? y ¿Cuáles son sus sobregeneralizaciones, sus absolutismos o sus prohibiciones

absolutas?. También considera que cuando los individuos presentan emociones alteradas y destructivas (ansiedad grave, ira, depresión, odio hacia uno mismo o autocompasión), por lo general poseen un conjunto de creencias racionales e irracionales que acompañan a los sentimientos disfuncionales. Las creencias racionales suelen conducir a sentimientos saludables y de autoayuda, mientras que las creencias irracionales conllevan a sentimientos alterados. Si se consigue encontrar las principales creencias irracionales se logrará ver las principales razones que provocan las molestias (C). Es el propio paciente el que selecciona tener sus creencias irracionales; y, también, es el propio paciente el que puede cambiar sus creencias irracionales de forma emocional, cognitiva y conductual.

Ellis establece que si no resulta efectivo encontrar las creencias irracionales de los pacientes se les puede enseñar un planteamiento empírico, lógico y pragmático. En el primer planteamiento, el empírico, existe una tenencia de los humanos a crear varios tipos de realidad social y dentro de estos a crear también significados y significancia social. Si los humanos crean este significado, son los humanos los que también lo pueden modificar. La realidad social generalmente existe por consenso, por lo que no hay razón para preocuparse. En este sentido, Ellis plantea discutir *empíricamente* las derivaciones que se extraen de sus creencias irracionales. En el planteamiento lógico, las creencias irracionales contradicen la realidad social y parten de un esquema ilógico de pensamiento, es decir, no surgen de las premisas que pretenden salir. Pareciera, a primera vista que provienen de la realidad objetiva o de la verdad, sin embargo, no es así, sino que parten de sobregeneralizaciones del paciente. No provienen de la correspondencia con los hechos o con la realidad social.

De esta forma, la terapia racional emotiva incluye un variado número de técnicas emotivas y conductuales, enfatizando tareas para casa, introduciendo el hábito de modificar sus pensamientos, sentimientos y acciones para el resto de sus vidas. Estas tareas permiten hacer un seguimiento de los pensamientos distorsionados y de las nuevas filosofías que se construyen y que resultan efectivas (E).

2.7.7 La interdependencia entre pensamiento y emoción

La emoción y el pensamiento humano no son dos procesos dispares o diferentes, sino que coinciden significativamente y en su aspecto práctico son lo mismo. Es decir, ninguna de las cuatro operaciones fundamentales de la vida (sensitiva, motora, emotiva y pensante) se experimenta de forma separada. Por lo que, si se actúa, se emociona o piensa, también se involucran los demás procesos conductuales de forma consciente o inconsciente.

La emoción, de acuerdo con Ellis (1980, p. 41), “tiene tres orígenes y desarrollos distintos: 1) A través de procesos sensorio-motrices; 2) A través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y otros centros subcorticales; 3) A través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento. La emoción surge a través de la experimentación y puesta en circulación de procesos emocionales previos, la emoción parece que se produce, en circunstancias normales, por factores psicofísicos y ambientales. En el primer caso las células del cuerpo, entre las que se incluyen las del sistema nervioso central y autónomo, están en cualquier momento en un cierto grado de excitabilidad y autoestimulación debido a numerosas influencias previas hereditarias y ambientales. Un estímulo de una cierta intensidad afecta a los centros emocionales y excita o ahoga su desarrollo. Este estímulo se puede aplicar directamente, por ejemplo una estimulación eléctrica o las drogas que se transmiten a las células nerviosas, o indirectamente, al afectar a los procesos sensoriomotores y cerebrales, con los que están conectados e influyen los

centros emocionales”. Además considera que se pueden controlar los sentimientos emocionales de cuatro formas distintas: 1) por medios eléctricos o bioquímicos (electroshock, barbitúricos, etc.), 2) utilizando el sistema sensoriomotor (ejercicios de movimiento o respiración); 3) empleando los estados emocionales y los prejuicios existentes (los cambios realizados, por afecto a los padres o al terapeuta); 4) usando los procesos cerebrales (reflexionar, pensar, autotranquilizarse).

Por ende, la emoción se causa y controla de distintas formas, y una de ellas es el pensamiento. En muchas ocasiones la emoción es un tipo de pensamiento –parcial- lleno de prejuicios y altamente evaluativo, es un proceso actitudinal y cognoscitivo. Entonces, cada emoción tiene su contraparte cognoscitiva y cada cognición su contraparte emocional, porque el pensamiento se convierte en emoción, y la emoción se convierte en el pensamiento de algunas circunstancias.

Ellis (1980), define la emoción como “la tendencia a ir hacia algo que intuitivamente se aprecia como bueno (beneficioso), o a alejarse de algo que intuitivamente se aprecia como malo (perjudicial). Esta atracción o aversión va acompañada de cambios fisiológicos que se organizan hacia el acercamiento o la retirada”. También para Goleman (2003), la emoción y el pensamiento son interdependientes y requieren de una constante evaluación. La TRE asume que pensamiento, emoción y acción no están separadas o conforman procesos diferentes, sino que coinciden significativamente en parte y son raramente experimentadas en un estado puro. Mucho de lo llamado emociones no es nada más que un cierto tipo (una parcialidad) de predisposición fuertemente evaluativo o perjudicial) de pensamiento. Las emociones y las conductas tienen influencia y efectos sobre el pensamiento, y a su vez éste también tiene influencia sobre las emociones y la conducta (Ellis, 2003). Las emociones humanas son muy importantes y probablemente esenciales para la existencia humana, y aunque podemos ayudarnos a nosotros mismos controlándolas o cambiándolas, podría ser un disparate tratar de librarse de ellas o reducirlas a su mínima expresión.

La evaluación es una característica fundamental de los humanos porque además es una propiedad fundamental para definir los eventos u objetos, sin esta propiedad los humanos no podrían sobrevivir. Así que, un individuo se emociona cuando su evaluación es muy intensa, cuando de forma clara la percibe como “buena” o “mala”, “beneficiosa” o “perjudicial, y responde con intensidad ante ella de forma positiva o negativa y parece trabajar en un tipo de circuito cerrado con un mecanismo de retroalimentación, porque la percepción predispone a la respuesta y la respuesta predispone a la percepción secundaria. También, las percepciones previas parecen predisponer las percepciones secundarias y las respuestas previas predisponen las respuestas subsecuentes. Los sentimientos casi siempre tienen una pronunciada evaluación o elemento de tasación (Ellis, 2003). Aunque las emociones algunas veces pueden existir sin el pensamiento, esto parece ser casi imposible de sustentar en un arranque emocional sin reforzarlo con ideas repetidas.

El pensamiento puede hacer imaginar o usar signos matemáticos, soñar símbolos, y otras formas de comunicación, pero este es usualmente experimentado en la forma de palabras, frases y oraciones. Además, muchas pero no todas las emociones toman la forma o siguen autohablándose o internalizando conversaciones. Las personas pueden controlar sus emociones y cambiarlas a oraciones internalizadas o autohabladas, con las cuales ellas ampliamente crean estas emociones.

2.7.8 Pensamiento emocional

Ellis considera que las emociones o experiencias anteriores tienen influencia sobre el pensamiento emocional, éste es un tipo de pensamiento parcial que está tan influenciado por experiencias anteriores que llega a ser limitado, vago e ineficaz. Por lo anterior, Ellis (1980) menciona que la emoción: 1) esta muy influenciada o determinada por las experiencias o percepciones anteriores; que 2) está muy personalizada; 3) a menudo va acompañada de reacciones corporales importantes y 4) es fácil que induzca al individuo emocionado a realizar algún tipo de acción negativa o positiva. La emoción está asociada al pensamiento, y el sentimiento mantenido es el resultado directo de un pensamiento mantenido. Muchas emociones toman la forma de autoconversación o frases interiorizadas. Las oraciones y frases que se continúan diciendo, en general, se convierten en pensamientos y emociones. Ellis también establece que las emociones humanas positivas van asociadas o son el resultado de frases interiorizadas como: “¡esto es bueno para mí!”, y que las emociones humanas negativas van asociadas o son el resultado de frases del tipo: “¡esto es malo para mí!”. Si el humano no utilizara estas frases evaluativas a un nivel consciente o inconsciente, gran parte de su emoción no existiría. Consiguientemente, se pueden controlar las emociones controlando los pensamientos, si se cambian las frases interiorizadas, o la autoconversación, también se pueden cambiar las emociones, puesto que estas frases son las que les dan origen.

2.8 EL CONCEPTO DE SALUD PSICOLÓGICA EN LA TREC

Un concepto importante en la TRE es la salud psicológica, puesto que ésta se encuentra inmersa en el objetivo final de la TRE. Ziegler (2003) responde la pregunta ¿Qué, hablando filosóficamente, es la esencia de la salud psicológica en la teoría de la TRE?, en su análisis propone la siguiente definición de salud psicológica:

“la esencia de la salud psicológica en la teoría de la TRE es la aceptación racional de la realidad. Esto es, de acuerdo con la teoría de la TRE, la persona psicológicamente sana acepta la realidad como es, y de forma muy racional. Ella no exige que la realidad sea otra cosa que lo que es, aun cuando la realidad sea altamente displacentera o repugnante. Más allá de esto, la aceptación racional de la realidad incluye la autoaceptación, la aceptación de otros y la aceptación del mundo. Además, la aceptación racional de la realidad también excluye ampliamente la catástrofe, la baja tolerancia a la frustración y la condenación” (p. 28).

Analizándola, encuentra que la salud psicológica es principalmente el resultado de las creencias racionales. De forma opuesta a la exigencia central de las creencias irracionales, “las creencias racionales en la teoría de la TRE son expresadas en la forma de preferencias, deseos, querencias o necesidades, esperanzas y deseos”. Mientras que las exigencias son centrales para las creencias irracionales, las preferencias son centrales para las creencias racionales.

La persona con salud psicológica acepta la realidad como es, aunque prefiera fuertemente que fuera otra cosa de lo que es. Por lo tanto esta persona tienen una filosofía básica de la aceptación racional de la realidad que la cambia a sí misma en un nivel psicológico como pensamiento preferencial, preferencias que ponen de inmediato en funcionamiento para las emociones y conductas psicológicamente sanas. Pero también resalta, en la persona con salud psicológica, el papel constantemente activo por mejorar su realidad:

“aceptar la realidad no implica resignarse a ella, una filosofía de la aceptación racional de la realidad significa que la persona admite lo que existe empíricamente, debe de existir pero no tiene que existir absolutamente por siempre” (p. 29).

Esta inspiración de la persona hace que intente cambiar la realidad. La persona que se resigna a su situación usualmente no trata de modificarla. Por lo tanto, trabajará activamente para cambiarla, cuando es posible, en la dirección de sus preferencias. Esto refuerza la idea de autoaceptación incondicional, aceptación de otros y del mundo.

Por aceptación incondicional se entiende aceptarse así mismo, pero trabajar en la mejora de las actitudes, conductas y actos de uno mismo. La aceptación incondicional de otras personas es definida por, Ziegler (2003) como la filosofía de mostrar la aceptación incondicional de otras personas (pero no siempre de sus conductas), una vez que un individuo a aprendido a autoaceptarse incondicionalmente. La aceptación de los otros no se extiende a sus conductas. La aceptación incondicional del mundo es vista como la aceptación incondicional de las condiciones de la vida como existen. Esto es, el individuo psicológicamente sano reconoce que estas condiciones existen y que están presentes en el momento. La realidad empírica o las condiciones de vida son aceptadas como son, aunque a uno no le gusten particularmente.

2.9 EL TERAPEUTA Y LA PSICOTERAPIA

Algunos niños adquieren sentimientos de inadecuación y despreciabilidad porque ellos son severamente criticados y recriminados por sus padres cuando ellos son pequeños. Esto generalmente ocurre porque casi todos los niños son crédulos e influenciables y toman los puntos de vista negativos de sus padres sobre si mismos y los harán suyos. Un pequeño porcentaje de niños, sin embargo, no elegirá echarse la culpa ni culpar a sus padres o al mundo por sus defectos. También pueden tomar las responsabilidades de sus fallos, pero no concluirán que son niños malos. Aun cuando los niños acepten las ideas malas acerca de si mismos, de sus padres o cuidadores, esto no significa que forzosamente transmitan estas ideas hasta su adolescencia y adultez, en vez de absorber tempranamente tales filosofías, que los hacen mucho más neuróticos. Algunas de las ideas irracionales de los niños, tales como la idea de que ellos deben ser aprobados o amados por todas las personas significantes en sus vidas, no son enteramente inapropiadas para la infancia, por que los niños realmente tienen que tomar afecto de otras personas (Ellis, 2003).

Ellis considera que si a un niño se le educa de forma racional, cuando éste sea adulto no se sentirá afectado si otra persona no aprueba sus acciones, porque pondrá mayor interés en su propia consideración que en la aprobación de los demás. Como resultado, ésta persona ya no evitará las tareas difíciles, y en vez de ocuparse de las cosas que ha hecho mal, pondrá más atención a generar frases adecuadas para que en lo sucesivo actúe de mejor manera. Si piensa de forma correcta en el presente, no culpara de sus fracasos a los eventos externos, sino que entenderá que el único causante de sus males es él mismo. Además comprenderá que es mejor afrontar los problemas difíciles que evitarlos, de tal forma que no pensará que necesita a otro ser más fuerte que el para que confíe en él. Buscará ser más independiente para no depender de la ayuda exterior. Por consiguiente, el aprendizaje que se obtiene en la infancia puede influenciar al infante para que genere en él un pensamiento ilógico, empero, no es una influencia totalizadora ni irreversible, por este motivo la TRE no se ha aplicado solamente a niños y adultos sino también se ha aplicado a poblaciones de ancianos de 70 a 90 años de edad (para más detalles ver Ellis, 1999b).

Ellis (1980) acepta que tanto por una predisposición innata, como por una poderosa influencia social, incluso las personas más brillantes pueden ser neuróticas y continuar así, cuando podrían pensar de forma constructiva y sana. Ellis afirma que esta civilización es la que genera personas perturbadas emocionalmente, puesto que las educa con los disparates más absurdos provocando que éstos se interioricen y se refuercen a través de otros individuos, lo que provoca que sean desgraciados, ineficaces y autodestructivos:

“Los métodos que utiliza la TREC ayudan más a la gente a reducir sus síntomas y a llevar una vida más satisfactoria, tanto a nivel individual como social. La gente que presenta pensamientos, sentimientos o conductas de orden neurótico han nacido y han sido criados para actuar en la forma en que lo hacen” (Ellis, 1999, p. 18).

Esto genera ideas irracionales en los individuos, puesto que refuerzan sus perturbaciones. Con respecto a esto, la tarea de la psicoterapia es conseguir que las personas no creen en ideas irracionales y hacer que cambien las actitudes que entorpecen su propia actividad. El terapeuta racional-emotivo se impone esta tarea, aunque en ocasiones también recurre a otras técnicas normales de terapia como la introspectivo-interpretativa, las técnicas de apoyo, emotivo-expresivas y de relación.

Las técnicas cognitivas incluyen el uso de la copia de autodeclaraciones donde los clientes son encaminados a escribir y repetirse a sí mismos las creencias racionales para complementar su discusión de las creencias irracionales. Una variedad de psicoeducación también se usa, incluyendo encaminar a los clientes a la lectura de libros de auto-ayuda de la TRE y el uso de formas de autoayuda de la TRE. Las técnicas emotivas incluyen imaginación racional emotiva y alentar a los clientes a cuestionar sus creencias irracionales en formas eficaces, evocativas y dramáticas. Las técnicas conductuales incluyen desensibilización en vivo o exposición e implosión. En su mayoría, lo que hacen las técnicas terapéuticas es enseñar al paciente que su pensamiento no es lógico y cuál es el origen de ello, pero no explican como los sustentan en la actualidad, y no ayudan a que lo cambie o reemplace por una filosofía más racional. Varios terapeutas mencionan al paciente de forma pasiva e indirecta que su conducta es ilógica. Sin embargo, el terapeuta racional-emotivo va más allá, haciendo un ataque directo e inequívoco a sus ideas irracionales generales y específicas, induciéndole a adoptar puntos de vista más racionales. El ataque que lleva acabo la terapia racional-emotiva hacia las posiciones ilógicas de la persona perturbada se centra en dos puntos: 1) El terapeuta de forma directa contradice y niega las supersticiones y la propaganda destructiva que el paciente aprendió en su infancia y que después él mismo refuerza. 2) El terapeuta halaga al paciente, le anima, le intenta convencer, y en ocasiones incluso insiste para que se comprometa en alguna actividad (algo que tema), lo que actuara como contrapropaganda frente a los absurdos en los que cree. El objetivo de estas actividades terapéuticas es conducir al paciente a interiorizar una filosofía racional de la vida, tomando en cuenta que para el terapeuta racional los pensamientos irracionales del paciente fueron aprendidos por él mismo con anterioridad, es decir, es el propio paciente quien genera su perturbación, por lo tanto, la función del terapeuta es mostrar al paciente sus pensamientos ilógicos y convencerlo de que los sustituya por otros más eficaces, ya que así como los aprendió, también así los puede desaprender. De esta forma el terapeuta ataca los procesos básicos del pensamiento irracional, haciendo notar al paciente que es él mismo el que contribuye a hacer todavía más desagradable un evento al repetirse lo terrible que es. Así, el terapeuta debe averiguar cuáles son las autoverbalizaciones que el paciente se dice a

sí mismo y que originan sus resentimientos. Entonces puede cuestionarlas y ponerlas en duda, hasta que vea claramente lo tontas que son y comprenda que deben ser sustituidas por otras más racionales. También debe preguntarse por el elemento ilógico que afecta su pensamiento, para remplazarlo por uno más positivo o por otras frases más lógicas.

En vez de escuchar pasivamente a sus clientes y pensar en la libre asociación, revelando sus traumas, pensamientos y sentimientos reprimidos, los practicantes de la TRE pueden aliviar las perturbaciones inconscientes y conscientes de sus clientes usando activamente métodos directivos de confrontación, desadoctrinación y reeducación, enseñando a los clientes a buscar y discutir activa y vigorosamente sus creencias irracionales, sentimientos y conductas disfuncionales.

Ellis (1999), considera que la terapia conductual racional emotiva es *breve* por las siguientes razones: 1) Asume que un gran número de humanos puede aprender rápidamente sobre la teoría del trastorno humano, afectándoles de forma duradera, por lo que pueden destrastornalizarse, siendo la brevedad uno de los objetivos de la terapia; 2) Es fácil enseñar al individuo los principios de la teoría del A-B-C; 3) Es activo-directiva, porque el terapeuta persiste hasta conseguir enseñar a sus pacientes a aliviar sus trastornos; 4) La terapia racional emotiva se encamina a la solución de problemas prácticos si es necesario; 5) Después de someterse a la TRE los pacientes aprenden a reaccionar de forma sensible, plena y rápida ante acontecimientos desagradables de la vida.

También considera que es *profunda* por las siguientes razones: 1) Si las personas quieren sentir, actuar y estar mejor, es necesario llevar a cabo un cambio filosófico profundo en su vida, y esto ayuda más que el simple hecho de sentirse mejor; 2) La terapia racional emotiva ayuda a ver y eliminar sus creencias autoderrotistas, sus personalizaciones, sus autodesaprobaciones, sus sentimientos de catastrofismo y sus sobregeneralizaciones, mostrando cómo éstas creencias ilógicas y disfuncionales esconden imposiciones absolutistas; 3) La TRE tiene el objetivo de que los pacientes abandonen sus molestias y trastornos presentes, a través de adquirir una actitud anticatastrofista que provoca ser menos susceptible al trastorno; 4) La TRE enseña a usar métodos cognitivos, emocionales y conductuales de forma persistente y firme para rechazar de forma automática la tendencia a provocar el trastorno; 5) enseña a los clientes a que ellos mismos son los que consiguen hacerse menos vulnerables al trastorno, pudiendo recaer, por ello los dota de métodos que les devuelven la paz; 6) Para la TRE conseguir resultados profundos no significa remover el pasado sino verlo de diferente forma (Ídem).

Ellis, en este mismo sentido, establece que durante la terapia se pueden abordar dos principios importantes que se encuentran inmersos en los pensamientos: 1) El principio de inevitabilidad, el cual implica que cuando algo desagradable o frustrante es inevitable, lo único razonable es aceptarlo sin quejas, en lugar de estar viendo sus aspectos desagradables. 2) El principio general de hostilidad, éste implica que el cariño a uno mismo y el intentar hacer lo que en verdad se quiere hacer en la vida es mucho más importante que estar obsesionado con la conducta de los demás e intentar desquitarse de forma resentida.

El terapeuta racional-emotivo debe ejercer una presión continúa, filosófica e interpretativa, para que el paciente cambie sus pensamientos y sus hechos, y le impulse a conseguir salud mental. Ellis también considera que el hombre tiene la capacidad de sugestionarse y emocionarse de forma negativa y esto como primera respuesta de supervivencia es

funcional, sin embargo también se puede sugestionar de forma que pueda utilizarla de forma inteligente para pensar de forma más racional. Diciendo esto a los pacientes, éstos se sugestionan pensando que si tienen ideas irracionales entonces su actuación es totalmente emocional y autodestructiva, pero si se sugestionan de forma racional consideran que su actuación debe ser menos agresiva emocionalmente y menos neurótica.

Esto, para Ellis, significa transformar las creencias de la gente, no erradicarlas, de forma que estén más arraigadas en la razón y la información. El terapeuta racional emotivo busca que el paciente piense, cuestione y examine sus creencias, y por lo tanto, desarrolle un conjunto de principios más prácticos, factibles y consistentes que los que tenía anteriormente. Aquí se debe poner énfasis en que los procesos racionales y cognoscitivos son los más importantes para la comprensión y el cambio de la conducta humana. La TRE se ha explicado como método de auto-ayuda, y como programa psicoeducacional para niños.

El terapeuta racional emotivo considera que las emociones negativas mantenidas no son necesarias para la vida, su tarea es mostrar al paciente cómo pensar correctamente y actuar de un modo eficaz. También debe demostrarle que sus autoverbalizaciones son el origen de sus perturbaciones emocionales y que sus frases interiorizadas son ilógicas e irreales y que él puede cambiar sus emociones convenciéndose de la verdad de frases más racionales y menos autodestructivas.

Para conseguir lo anterior, el terapeuta debe descubrir en su paciente las verbalizaciones autodestructivas y su pensamiento ilógico, por medio de: 1) llamar la atención de él sobre ellas o sacarla a su consciencia; 2) enseñarle cómo causan y mantienen su perturbación e infelicidad; 3) demostrarle exactamente cuáles son los vínculos ilógicos de sus frases interiorizadas; y 4) enseñarle cómo volver a pensar, desafiar, contradecir y reverbalar estas frases (y otras similares), de forma que sus pensamientos interiorizados lleguen a ser más lógicos y eficaces. En general, el terapeuta debe mostrar al paciente que las principales ideas irracionales son las que los seres humanos están más dispuestos a seguir y las que normalmente sustituyen a las filosofías del vivir razonadas. Sin embargo, si se libera de ciertas ideas ilógicas también puede ser víctima de otras ideas ilógicas.

Ellis considera que “el cambio de la personalidad constructiva se origina cuando un individuo elimina una parte importante de sus reacciones innecesarias basadas de forma irreal en la autodestrucción (en especial los sentimientos repetidos, continuos e intensos de ansiedad y hostilidad), las cuales o bien las experimenta de forma consciente o su manifestación es oculta, y le pueden llevar a una conducta inadecuada e ineficaz (p. 102)”. Para que este cambio tenga lugar, Ellis afirma que lo que necesita el individuo es tener experiencias importantes en su vida, aprender de las experiencias de los demás, y sentarse a pensar en sí mismo, o establecer una relación con un terapeuta, el cual de preferencia debe ser congruente, empático, racional, enérgico y capaz de aceptar.

La teoría de la TRE dice que si los clientes son persuadidos e inducidos para actuar de forma diferente ellos frecuentemente en un inicio se sienten inconformes pero después se convierten en conformes y contribuyen en sus nuevas conductas. Los humanos se habitúan a sus pensamientos, sentimientos y conductas disfuncionales y a menudo encuentran difícil desaprenderlas y cambiarlas. Hasta que consiguen cambiarlas, consecuentemente, la TRE es excepcionalmente conductual. Casi todos los clientes son persuadidos tanto en las sesiones de la TRE como con muchas actividades, tales como tareas en casa que tienden a

contradecir sus creencias irracionales y sentimientos autoderrotistas. El pensamiento de los clientes es fuertemente re-pensado, el cual frecuentemente se aprenderá para cambiar sus acciones conductuales, lo que cambia su ideación. Esto concuerda con lo que Ellis y Dryden plantearon en 1990 (cit. en Jeffrey, Guterman y Rudes, 2005, p. 173), al sugerir que “el cambio cognitivo frecuentemente es facilitado por el cambio conductual”. De aquí la importancia de repensar el pensamiento y de cambiar las acciones.

En la TRE se pueden observar cambios significativos a partir de 10 a 20 sesiones. También las experiencias instigan cambios radicales de personalidad y de filosofía. A la par de estas experiencias surgen pensamientos sobre lo que significan, sobre su posible uso como signos o señales, sobre cómo aprender de ellas. En esta reflexión los pensamientos se ven afectados y cambian los sentimientos y las acciones. Para Ellis también es deseable que el terapeuta comprenda el mundo del paciente y vea su conducta desde su marco de referencia, sin embargo, cree que el terapeuta no debe sentir literalmente las perturbaciones del paciente y más aun no debe creer en sus irracionalidades porque lo considera perjudicial para el paciente. Ellis está a favor de usar el término empatía como aparece definido en el diccionario (la aprehensión del estado de la mente de otra persona sin sentir –como en la simpatía– lo que ese otro individuo siente). La discusión verbal que se realiza durante la sesión terapéutica, se sustituye por la discusión en la imaginación del paciente, al igual que en la reestructuración racional sistemática y se complementa con las tareas para la casa como los autoregistros.

2.10 EFECTIVIDAD DE LA TREC

Un practicante de la TRE efectivo usa las técnicas generales de terapia, tales como las relaciones sociales, técnicas emotivo-expresivas, sustentadas y de interpretación de ideas. Pero nunca se detiene ahí si van en dirección contraria, y subraya las irracionalidades que los clientes pudieron haber aprendido originalmente pero que aun están instaladas dentro de él. El terapeuta debe acercarse de forma cautelosa, permisiva y amable, encaminado a ventilar los sentimientos de los clientes y usar técnicas expresivas.

Dentro de los hospitales psiquiátricos es de utilidad aplicar las técnicas de las terapias psicológicas que ayuden a los pacientes a reducir sistemáticamente sus disturbios emocionales. Reinhard describe el caso de un modelo de gerencia psiquiátrica donde el servicio a personas con enfermedad mental ha sido virtualmente adoptado alrededor del mundo. Aunque el modelo tiene muchos valores loables, éste parece centrarse ampliamente en los aspectos sociales y ambientales de la situación de los clientes y tiende a desenfatar las intervenciones psicológicas (Reinhard, 2000). Por ello el autor intenta comparar y contrastar el caso de la dirección y terapias basadas en la cognición y sugiere que esto sería ventajoso para incorporar explícitamente los principios de las terapias cognitivas dentro del caso de la dirección si se quiere proveer de servicios más comprensivos para las personas con serias perturbaciones emocionales.

De acuerdo con Szentagotai, David, Eva & Macavei (2005), la TRE es un tratamiento efectivo, en general sus conclusiones sobre el impacto de la TRE en varias categorías de diagnósticos clínicos son que la TRE parece ser usada por un amplio rango de diagnósticos clínicos, así como resultado clínico. En su planteamiento, la TRE es igualmente efectiva tanto para poblaciones clínicas como para las que no lo son. También es efectiva para un rango amplio de edad (9 a 70 años), tanto para hombres como para mujeres. En general no hay diferencia en la eficacia de la TRE entre el trabajo individual y el de grupo.

Ellis (2004) considera que la TRE es la terapia más comprensiva y efectiva de todas las terapias conductuales. Considera que es la más comprensiva porque incluye muchos elementos cognitivos, emocionales, y conductuales que no pueden ser vistos o reconocidos, como en el caso del uso de la desensibilización imaginaria de Wolpe y la técnica reestructuradora cognitiva de la TRE, que contiene diversos e importantes cambios conductuales emotivos y activos. La TRE se esfuerza para que sus clientes estén y se sientan mejor. Los pacientes frecuentemente se sienten mejor porque sus terapeutas únicamente escuchan sus problemas, respecto a ellos y sus cuidados. De esta forma, ellos archivan su condicional auto aceptación, no porque hicieran profundos cambios psicológicos sino porque con eso se aceptan a sí mismos incondicionalmente. En el futuro ellos también se esfuerzan por llevar a cabo una ejecución cognitiva, emocional y conductual mejor, porque la TRE los prepara para ello. De este modo, la TRE insita a la gente a sentirse, a ser y a estar mejor.

Estar y ser mejor envuelve profundos cambios filosóficos, emocionales, y conductuales que son difíciles de determinar y raramente calculados en la TRE. Ellis menciona que quizás estos cambios son metas utópicas imposibles de definir con la TRE. Una hipótesis de la TRE es que la gente construye, condiciona y se condiciona a si misma dentro de sus principales deseos y anhelos. Ellas pueden basarse en pequeñas inclinaciones, y con una determinada elección, trabajo y práctica, pueden reacondicionarse a ellos mismos. Esto muestra cómo las personas son constructivistas. La TRE ha tendido a ser mas multimodal e integrativa, superándose a sí misma.

2.11 CRÍTICAS A LA TREC

Haaga y Davidson (1997), cuestionan la definición de idea irracional, argumentando que Ellis y Bernard definen los pensamientos racionales como “aquellos pensamientos que ayudan a las personas a vivir más y más felices”. Esto lleva a pensar que las ideas irracionales llevan a la disfunción. Estos autores enfatizan que las personas se cuentan a sí mismas frecuentemente elementos ilusorios. En muchas ocasiones para conseguir ciertos objetivos algunas personas tienen que tener ideas que pueden resultar poco realistas para los que no están implicados en el asunto, y esto contribuye a alcanzar sus metas. Sin que ello signifique que estas personas son disfuncionales.

Estos autores también plantean que los terapeutas de la TRE junto con sus pacientes deciden qué modos de pensar serían personalmente más útiles y por tanto mejores, mencionando que esta decisión se basa en lo que uno cree que es funcional y no necesariamente en lo que cree que es objetivo o racional. Según estos autores lo anterior conduce a un problema de ética, puesto que la utilidad de las definiciones presuponen un conjunto de valores, implícitos o explícitos, sobre lo que es una existencia útil y valiosa. Ellis asume que las personas generalmente buscan vidas más largas y felices y para conseguir este objetivo deben maximizar su individualidad, su libertad, su interés por sí mismos y el autocontrol. Eso podría llevar a una deshumanización y egocentrismo del individuo que en un futuro también podría causarle alguna perturbación.

Actualmente se pueden medir las ideas irracionales a partir de cuestionarios que se han ido reevaluando y esclareciendo de forma que pueden evaluar la irracionalidad, aunque aun se podrían desarrollar nuevos métodos que podrían ser estandarizados y más claros a la hora de abordar la irracionalidad de una forma más abstracta. La TRE ha dado buenos resultados

en los tratamientos, y ha producido efectos de mayor alcance que otras psicoterapias. Sin embargo en sus aspectos metodológicos no ha tenido los mismos resultados. Haaga y Davidson, (1997) establecen que Ellis hace una distinción entre dos formas de TRE. La primera forma es “elegante” o “especializada”, ésta implica la discusión tenaz de las ideas irracionales, y como forma “no elegante” o “general” lo que coincide con otras orientaciones cognitivo-conductuales. Esta expansividad de la definición de la TRE lleva a varios desacuerdos básicos: 1) ¿La exposición en vivo es una intervención de la TRE o es un enfoque diferente a controlar o excluir al evaluar la TRE?; 2) ¿La terapia cognitiva de Beck es algo distinto a la TRE o es una técnica de segundo orden de la TRE que se utiliza cuando ésta falla?.

Neenan (2001), explora y responde algunas de las críticas planteadas a la TRE y propone una forma de abordarlas con el objetivo de ayudar a la TRE a convertirse en una terapia más atractiva para la amplia consulta comunitaria:

Las críticas incluyen: la TRE como una terapia altamente activa directiva y aparentemente “agresiva”; su reputación por ser mal hablada, defendiendo a Hitler como un ejemplo de la falibilidad humana; la falta de soporte empírico de la TRE para sus principios teóricos, y finalmente, la defensa de un cambio filosófico profundo cuando esto ésta probablemente fuera del alcance o interés de la mayoría de los clientes. Sugiere algunas formas de abordar estas críticas para ayudar a la TRE a convertirse en una terapia más atractiva para la amplia consulta comunitaria.

Probablemente la mayoría de los consultores en Inglaterra se instruyeron, de acuerdo con Neenan, en la terapia centrada en el cliente o en la terapia psicodinámica. Una crítica a la TRE a consistido en afirmar que la alta aproximación activa-directiva de la TRE parece socavar excesivamente la comprensión de las nociones de “lo apropiado” dentro de la consulta (por ejemplo, amable y no-directivo) y el énfasis en la responsabilidad emocional (por ejemplo, el disturbo emocional es altamente auto-inducido) puede ser verdaderamente muy perturbador así que parece que el cliente tiene la culpa de sus problemas sin la consideración de otros factores. También la TRE requiere algunas cosas parecidas a un trastorno cognitivo cuando intenta comprender la causación emocional, por ejemplo, cambiar el pensamiento desde A-C (por ejemplo, la sociedad puede hacerte sentir devaluado si tu no eres exitoso) hasta el pensamiento de B-C (por ejemplo, yo me devaluó a mi mismo si yo veo que mi vida no es exitosa). Esta versión del disturbo emocional autoinducido parece volar en la cara del sentido común y es opuesta, frecuentemente vigorosa, por otras aproximaciones de consulta.

A pesar de esto, Neenan cree que hay una audiencia receptiva para la cuestión de que algunas direcciones activas pueden beneficiar a los clientes por acelerar el proceso de cambio, y hay importantes diferencias entre la responsabilidad y la culpa, la cual necesita ser evidente y adquirir un pensamiento B-C puede conducir ha manifestar un mayor control del destino emocional de sí mismo. Sin embargo, esta audiencia puede estar perdida si algunos terapeutas racional-emotivos usan una táctica bruscamente como la declaración “tu te perturbas a ti mismo” o “tu creas tu propia miseria”, o fallas al enfatizar una consideración de otros y los eventos de la vida hacia nuestros problemas emocionales. El ser humano necesita de la afectividad para desarrollarse y tener una salud mental adecuada, así como para sentirse aceptado y tener sentido de pertenencia dentro de un grupo. Fomentar buenas relaciones interpersonales; mejorar su autoestima y recibir afecto también motiva a las

personas para tener un mejor desempeño laboral, escolar o doméstico, etc. Además para Maslow, en su pirámide de necesidades básicas y de crecimiento, el afecto es uno de los principales elementos de la necesidad básica de pertenencia.

Otra crítica planteada por este autor, es que los terapeutas racionales emotivos frecuentemente son mal hablados, usando un montón de palabrotas. Para él, Ellis hace uso de la obscenidad en vivo para enfatizar puntos particulares que él desea hacer más evidentes para ayudar a romper las barreras de la intimidad que podrían existir entre el terapeuta y el cliente. También, el temperamento y cogniciones alteradas del cliente (cargado emocionalmente) pueden estar en la forma de palabrotas y, además, ellas pueden no ser de buena voluntad para revelar éstas si el terapeuta parece remilgado o fácilmente escandalizado. Tanta profanidad tiene un objetivo terapéutico y no simplista al ser usadas porque el vocabulario del terapeuta es limitado o disfruta maldiciendo por sí mismo. Él realiza un análisis de lo anterior al poner en evidencia que en 1965 Ellis realizó un film sobre una paciente llamada Gloria, donde mostró su “agresividad” y su estilo altamente intelectual al abordar la TRE con su paciente. También analiza el hecho planteado por la TRE sobre Hitler, quien es visto como un persona que cometió muchísimos actos demoníacos y que también tenía buenas cualidades, en otras palabras, el no era completamente malo y podía haber sido simpático. Hauck en 1980 (cit Neenan, 2001) plantea que hay tres razones por las que las personas suelen ser malas: la estupidez, la ignorancia y la perturbación (trastorno): por lo tanto, se tiene el derecho de olvidar cualquier tipo de acción miserable e indebida. Sin embargo para Neenan, Hitler es percibido como individuo insano. La reacción de la audiencia y grupos preparados para la terapia es de desacuerdo ante este planteamiento de la TRE, incluso los terapeutas racional-emotivos manifiestan este desacuerdo, por lo que afirma que se debe ser honesto en cuanto a los alcances y limitaciones de la TRE para no ofrecer ideas extremistas.

Además, también critica que la TRE frecuentemente tiene una impresión desfavorable de los terapeutas cognitivos dado su escaso estado empírico, aunque en realidad se ha visto que la terapia cognitiva se ha convertido en la más importante y la mejor aproximación psicoterapéutica validada porque puede tratar un amplio rango de problemas psicológicos. Además, la teoría de la TRE puede tener gran poder de exploración en la comprensión del desarrollo, mantenimiento y remedio de la perturbación emocional; después de todo, los clientes cambian porque, entre otras cosas, ellos encuentran un punto de vista creíble de sus consultores, no porque eso tenga soporte científico (los avances a través de la TRE no deben detenerse en el esfuerzo por mejorar su status científico). En la ausencia de soporte empírico sólido la TRE ha ido lejos al ser usada por cientos de terapeutas y por miles de sus clientes.

Una crítica más es que la TRE está basada en la persuasión verbal, es decir, los terapeutas de la TRE muestran a sus pacientes que no hay soporte lógico, empírico o pragmático para sus deberes dogmáticos y derivaciones extremas. Por lo tanto los clientes son “agotados” hasta que ellos aceptan el punto de vista de la TRE. Por otro lado, “la mayor premisa en la terapia cognitiva es hablar de la información, no intentar convencer al paciente a través de forzar el argumento”. Como consecuencia es muy difícil sacar las cogniciones reales de los clientes explicando porque ellos creen sus puntos de vista si el terapeuta toma una aproximación forzada.

Otra de las críticas hechas a la TRE es que ésta encamina a los clientes a hacer un cambio filosófico profundo y el tiempo de la terapia se utiliza para conseguirlo y las metas son encaminadas a este cambio. Si un cambio filosófico profundo es intentado y/o logrado por solo un número pequeño de clientes, entonces esto no muestra el énfasis de la TRE en un amplio rango de opciones de solución para los problemas como parte de la terapia estándar. También considera que posiblemente los seguidores de la TRE podrían tomar más seriamente a los terapeutas racionales emotivos si los terapeutas no prometieran más de lo que usualmente se deriva de la terapia.

2.12 IMPORTANCIA DE LA TREC

La TRE ha sido practicada en modalidades individuales y de grupo, por psicólogos, psiquiatras, consejeros psicológicos y trabajadores sociales, en una gran variedad de poblaciones y de problemas, en forma de tratamiento y en forma preventiva.

La TRE proporciona un sistema de terapia bien definido, el cual facilita el crecimiento personal y emocional de los pacientes. Sus metas incluyen la identificación y cambio del pensamiento autodevaluador inherente a los mensajes de socialización y la toma de responsabilidad por el bienestar propio, en una sociedad con diferentes patrones de evaluación para hombres y mujeres. La problemática más común que se aborda, en tratamientos para mujeres, es la creencia tradicional femenina de que las mujeres son débiles, indefensas y sin mucha valía. Otro problema “femenino” es el de la “baja tolerancia a la frustración” en situaciones de ira o angustia.

Cuando la TRE se ha abordado en maratones racional-emotivos y talleres intensivos, su principal objetivo ha sido proporcionar un máximo de experiencia en “grupos de encuentro”, en un contexto de terapia de grupo orientada a la acción, enfatizando el aspecto verbal de los pacientes.

La aplicación de la TRE a la industria, se ha centrado en el área de asesoramiento a empresas. Incluye el diseño de talleres y seminarios en temas especializados, como el manejo del estrés, el desarrollo de habilidades de comunicación, el control de situaciones de crisis, la prevención y el tratamiento del alcoholismo, etc. También entrena a profesionales en el área de “asistencia para empleados”.

La TRE se ha aplicado en niños de 6 a 14 años, donde se retoman elementos de la TRE en forma de historietas, fabulas, juegos, videos y otros medios que pueden fácilmente comprender. A los padres se les enseña cómo usar los métodos con sus hijos y cómo enseñar a sus hijos algunos de los elementos de la TRE.

Básicamente la TRE se enfoca hacia el cambio emocional a partir de cambios cognitivos. La TRE ayuda a los pacientes a elevar su nivel de tolerancia a la frustración; y a través del debate se cambia la filosofía básica del paciente, cuando ésta le causa perturbación, de tal forma que las personas aprenden a cambiar sus emociones autodevaluadoras por creencias más sanas y funcionales.

2.13 EL FUTURO DE LA TREC

El futuro de la TRE en psicoterapia, puede verse limitado debido a que está al alcance de un número restringido de personas que pagan por ella. A pesar de esto, la TRE y la terapia cognitivo conductual se muestran al público de forma potencial, a través de libros, casetes de

audio y video, clases, talleres, etc. Actualmente se ha expandido en ambientes educacionales desde enfermería hasta varias licenciaturas, así como en otro tipo de entornos educativos para adultos. Debido a esta situación, Ellis (1997), pensó que el futuro más importante de la TRE está en la educación.

La TRE no solo tiene futuro como terapia individual, sino también en la fusión con otras terapéuticas. Para algunos escritores, como Norcross, 1990; Safran & Messer, 1997 (cit. en Jeffrey, Guterman y Rudes, 2005), la integración teórica se refiere a la combinación de dos o más teorías distintas y por lo tanto la producción de una nueva, producto de la tarea clínica superordinaria. Jeffrey, Guterman y Rudes, (2005). Ciarrochi, Robb y Godsell (2005) discuten las bases filosóficas y teóricas de la TRE e intentan hacer una integración de algunos de los aspectos de la TRE y la terapia de aceptación y compromiso (acceptance and commitment therapy), (ACT). Establecen que se han desarrollado técnicas (de atención, yoga, la meditación, etc.) que han generado la tercera ola de terapias cognitivo conductual (entre ellas, ACT, la atención basada en la terapia cognitiva de la depresión, atención basada en el manejo del estrés). Por lo que intentan unir esta tercera ola con la segunda (Beck, Ellis y Michembaum), tomando en cuenta que la importancia de ambas reside en ayudar a las personas incondicionalmente a aceptarse a si mismas, a otros y a la vida. Otra integración de la TRE, es la planteada por Gilbert, Cicolini y Mander (2005), quienes diseñaron e implementaron en Perth, Western Australia, un programa hospitalario basado en la combinación de la provisión de terapia individual y de grupo, siendo estrechamente integrado tanto con cuidado primario como con especialistas en servicios de salud mental. Este programa utilizó aproximaciones basadas en evidencias psicológicas y conductuales. Cada vez se hace más frecuente la expansión de las terapias psicológicas y conductuales en los tratamientos como complementariedad de los tratamientos farmacológicos, especialmente en la solución de problemas de la vida, adversidad y calidad de vida. Hay en el presente una carencia de disponibilidad para proveer tratamientos psicoterapéuticos como la TRE y otras terapias cognitivas conductuales, sin embargo sus efectos han sido beneficios en los tratamientos de la ansiedad y pueden ser un importante soporte en el manejo de la psicosis. También Jeffrey, Guterman y Rudes (2005), llevaron a cabo una integración teórica de la TRE con el modelo de terapia desarrollado por Shazer, la terapia de solución de problemas, plantean que esta conceptualización integrativa subraya la complementariedad de este modelo por las limitaciones de cada una y el aumento de sus respectivas fortalezas. De igual forma Petzold llevo a cabo una integración de las aproximaciones clínicas de la TRE y la de Ericsson, en 1981 (cit. en Jeffrey, Guterman y Rudes (2005), planteando sus aspectos complementarios, el resultado fue una nueva aproximación clínica más comprensiva que otros modelos individuales. Szentagotai, David, Eva & Macavei (2005), han investigado el impacto de la sobregeneralización y/o la magnificación de lo negativo y la minimización de lo positivo como creencias disfuncionales que mantienen la falsa idea de que en el campo de la TRE existen pocos estudios empíricos y su investigación esta en serios problemas. Ellos han analizado su desarrollo futuro, así como los defectos que tiene la investigación en la TRE.

2.13.1 La investigación futura de la TREC

Las direcciones de las investigaciones en la TREC podrían desde los puntos de vista de Szentagotai, David, Eva y Macavei (2005), enfocarse en la examinación de los roles de las creencias racionales e irracionales en la etiología de la psicopatología y la perturbación emocional, centrándose en dos aspectos: 1) en la aprobación de creencias racionales e irracionales y las respuestas emocionales, conductuales, físicas y emotivas en individuos expuestos a situaciones estresantes en la vida real; y 2) el tratamiento consecuencia de los

estudios con manipulaciones experimentales de suficiente magnitud y duración en la influencia del núcleo de creencias y autodeclaraciones. Estos autores afirman que la teoría de la TRE ha sido muchas veces mal interpretada en la investigación.

2.13.2 Otras aplicaciones de la TREC

La TREC es una teoría psicológica general y no solo una teoría clínica. Se puede aplicar, de acuerdo con Szentagotai, David, Eva & Macavei (2005), en 1) la psicología clínica o psicoterapia y en la medicina de la salud o conductual; 2) la educación; 3) la industria/ psicología organizacional; 4) consejo pastoral 5) materiales de autoayuda y desarrollo personal; y en 6) poblaciones no clínicas: en problemas de la vida, optimización del potencial humano, etc.

CAP. 3 ANALISIS DE CONTENIDO

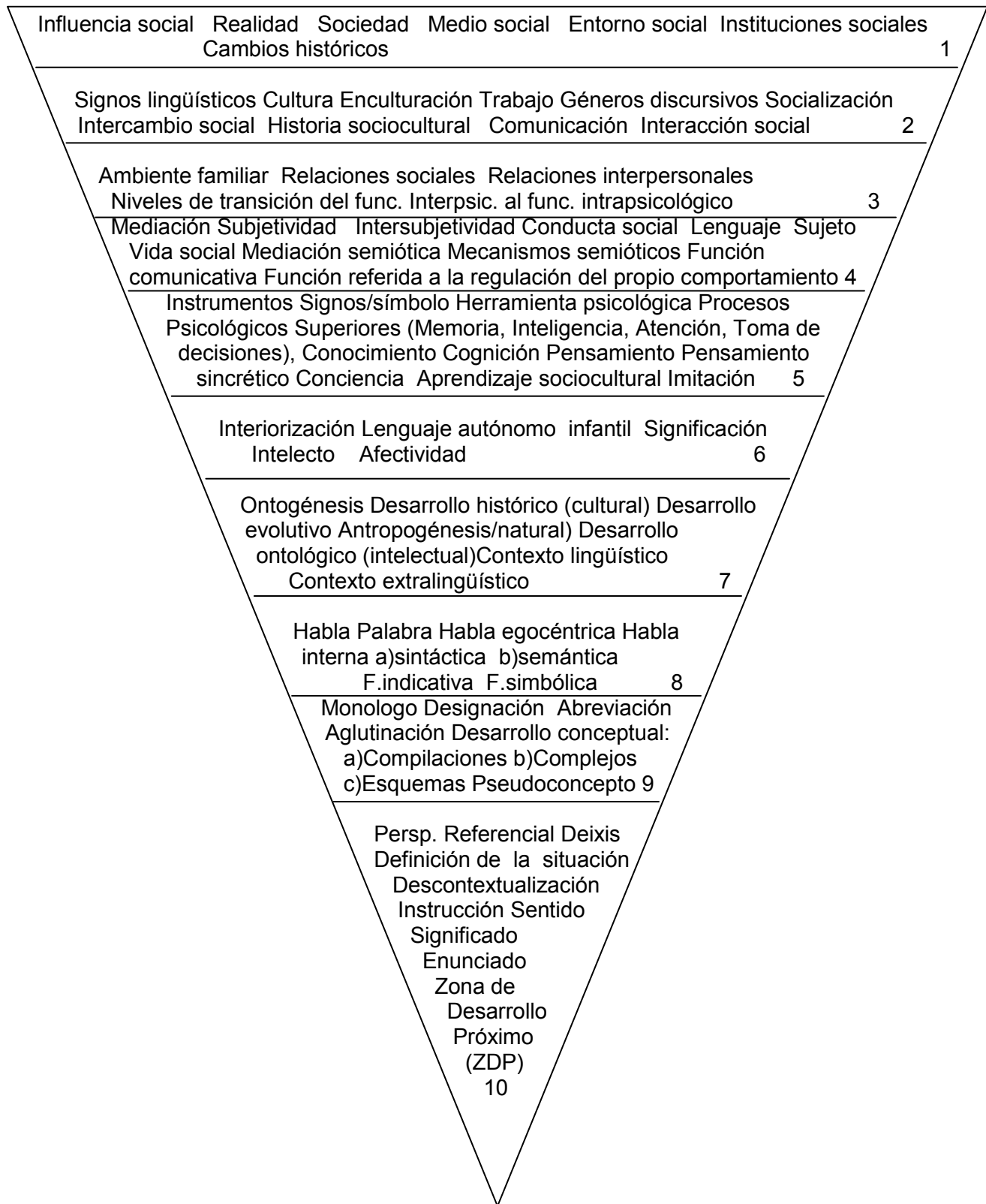
El Análisis de Contenido (AC) es una técnica de investigación que sirve para la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de la comunicación (Berelson, 1952, cit. en Holsti, s. año). Se utiliza el AC como instrumento, porque permite establecer el manejo de textos individuales, generalmente de autores diferentes, rescatando los rasgos peculiares de cada texto, por lo tanto, es una técnica que permite la comparación entre dos autores, centrándose en el nivel semántico y sintáctico. Para establecer la objetividad de este AC se inicio ordenando las categorías de análisis de los planteamientos de Vigotsky, partiendo de lo general a lo particular, en seguida se desglosan las unidades de análisis (frases) pertenecientes a cada categoría. Se sigue el mismo procedimiento para las categorías y unidades de análisis de los planteamientos de Ellis. Las unidades de análisis que se utilizan en este trabajo son las palabras y frases. Posteriormente se realiza una comparación de los datos del análisis a fin de interpretar las principales similitudes y diferencias entre ambos enfoques (Vigotsky y Ellis). Finalmente, se realizará la síntesis y conclusiones del AC.

Por motivos de espacio y para no aburrir al lector, las categorías ordenadas de lo general a lo particular de los planteamientos de Vigotsky y Ellis se han incluido en un anexo, en la parte final de la tesis, ya que estas mismas categorías son las que se utilizan dentro de los cuadros comparativos que aparecen más adelante.

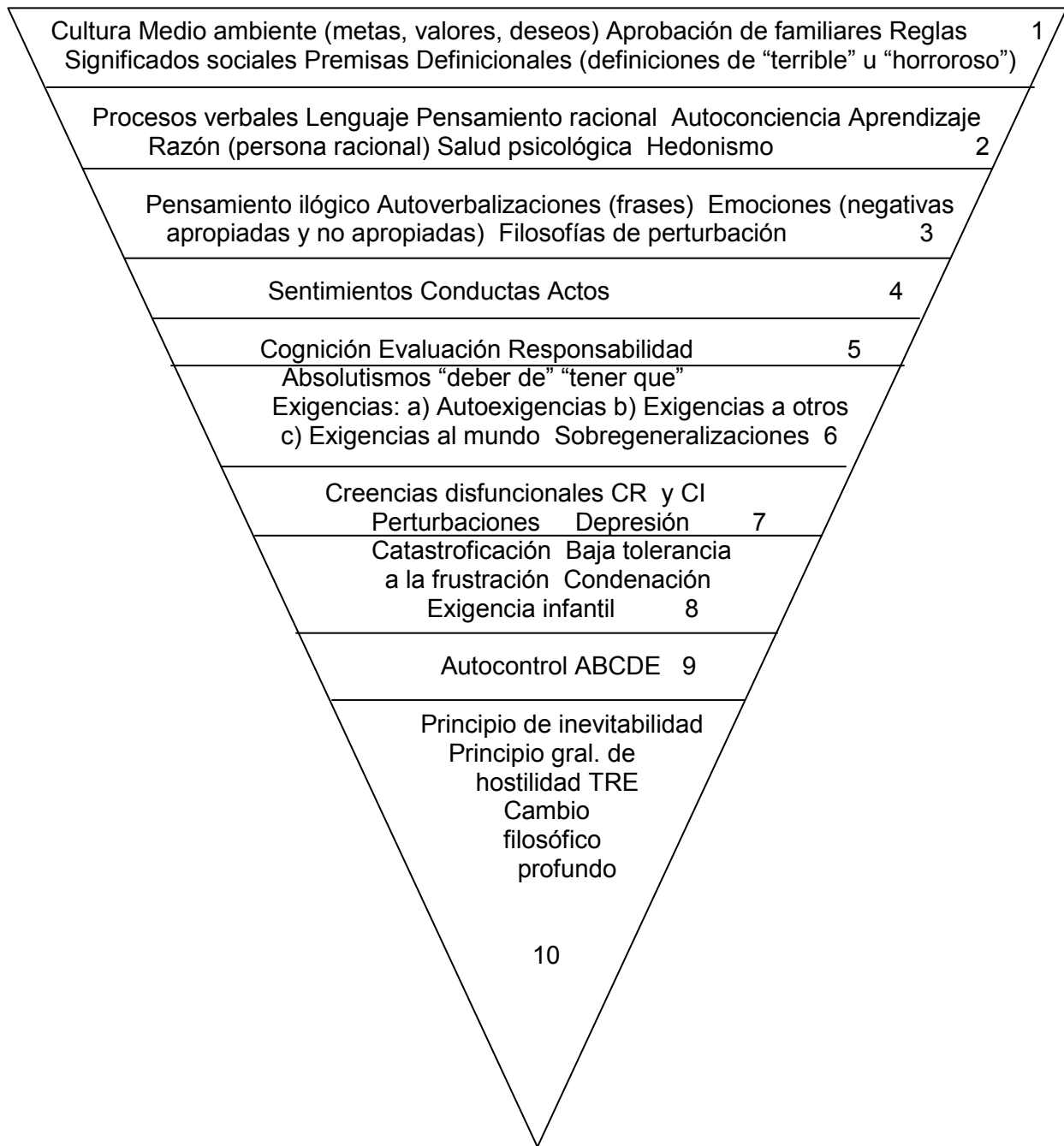
Una investigación, como bien resalta Delgado y Gutiérrez (1995), es una actividad motivada, en última instancia por razones pragmáticas – se trata de obtener un conocimiento con vistas a algo: *saber para poder* -. En este trabajo se busca saber como se originan las ideas racionales e irracionales y cómo éstas continúan motivando la conducta del individuo. También se analiza cómo ambos autores comparten una postura semejante, al establecer que existe en un proceso de aprendizaje en la interacción social del individuo con su medio social. Además se esclarecerá como ambos autores coinciden en que el individuo se apropia, crea, legitima y reproduce las ideas de la cultura en la que está inmerso.

El conocimiento de la influencia cultural en la formación del pensamiento contribuye a una intervención más adecuada y efectiva con los pacientes.

Categorías de análisis de los planteamientos de Vigotsky



Categorías de análisis de los planteamientos de Ellis



De acuerdo con Holsti, (s.a) el AC es cualquier técnica cuyo objetivo consiste en realizar inferencias con base en la identificación objetiva y sistemática de características específicas de los mensajes. Para poder realizar estas inferencias de forma más completa y objetiva, se hace uso de la interrelación de las unidades de análisis.

Comparación de categorías

Con la finalidad de conocer las similitudes y diferencias entre Vigotsky y Ellis se realiza una comparación de categorías a través de cuadros comparativos. En la parte superior derecha aparecen los planteamientos de Ellis; en la superior izquierda los de Vigotsky, en la parte inferior izquierda la semejanza entre los planteamientos de ambos autores y en la inferior derecha las diferencias. Las ideas secundarias (consecuencias o derivaciones de las ideas principales) están precedidas de un guión. Las ideas precedidas de dos asteriscos (**) son inferencias propias.

- 1 Instituciones sociales
- 2 Entorno social
- 3 Sociedad
- 4 Medio social
- 5 Realidad
- 6 Cambios históricos
- 7 Relaciones sociales
- 8 Mediación
- 9 Vida social
- 10 Cultura
- 11 Signos lingüísticos
- 12 Trabajo
- 13 Historia Sociocultural
- 14 Interacción social
- 15 Relaciones interpersonales
- 16 Aprendizaje sociocultural
- 17 Comunicación
- 18 Pensamiento
- 19 Subjetividad
- 20 Internalización
- 21 Sujeto
- 22 Lenguaje
- 23 Intercambio social
- 24 Herramientas psicológicas
- 25 Procesos psicológicos superiores (PPS)
- 26 Signos o símbolos
- 27 Niveles de transición del func. Interpsicológico al intrapsicológico
- 28 Instrumento
- 29 ZDP
- 30 Intersubjetividad
- 31 Mediadores semióticos
- 32 Mecanismos semióticos
- 33 Funciones psicológicas
- 34 Inteligencia
- 35 Función Mnemónica
- 36 Atención
- 37 Conocimiento
- 38 Conciencia

- 39 Desarrollo psicológico
- 40 Palabra
- 41 Imitación
- 42 Significación
- 43 Ontogénesis
- 44 Instrucción

VIGOTSKY

ELLIS

Categoría 1 INSTITUCIONES SOCIALES	SOCIEDAD
Las instituciones sociales se encuentran en un proceso constante de cambio histórico.	
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
Las organizaciones sociales establecen formas de comportamiento.	

Categoría 2 ENTORNO SOCIAL	MEDIO SOCIAL, PROCESOS VERBALES
<p>1 El entorno social, dota a una persona de palabras, las une a significados y juicios de valor, determina y controla incesantemente las reacciones verbales de una persona durante toda su vida.</p> <p>Lo social intervendrá como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos superiores.</p> <p>2 El entorno social está formado por la red de relaciones sociales establecidas entre sujetos.</p> <p>3 Los seres humanos son constructores permanentes de su entorno y de las representaciones de éste a través de su implicación en formas diferentes de actividad.</p>	<p>1 El individuo se apropia de todo lo que tiene un significado claro, transformándolo en frases y oraciones. El hombre teme procesos verbales.</p> <p>**Las personas pueden crear su pensamiento si se readoctrinan a sí mismas.</p> <p>2 Las personas aprenden metas, valores y deseos de sus padres y cultura.</p> <p>3 No es el medio ambiente el que determina la emoción en las personas, sino la cognición que éstas tienen de la situación. Cuando las personas realizan demandas irracionales y autoderrotistas sobre sí mismos, los demás o las condiciones de vida, construyen y desarrollan sus trastornos y síntomas secundarios a su perturbación. - El hombre no sólo es sugestionable, sino que es autosugestionable de una forma</p>

	<p>anormal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas crean y construyen absolutismos, “deberías” y “tener que” irrealistas, y demandas acerca de esas metas que los vuelven disfuncionales a sí mismos. - Los humanos aceptan las creencias disfuncionales de otros, las reconstruyen, activan y promulgan para ellos actuando conforme a ellas. - Los individuos crean y sostienen sus disturbios emocionales por el significado que le dan a sus creencias irracionales.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 A través del entorno social la persona adquiere significados que transforma en verbalizaciones</p> <p>2. Lo social crea procesos psicológicos</p> <p>3 El entorno social establece metas, valores y deseos, a través de sus miembros.</p> <p>4. Las personas constituyen su mundo a través de representaciones de otras personas o de ellos mismos. Componentes biológicos pueden alterar las cogniciones.</p>	<p>V: Lo social interviene en lo individual E: La enseñanza se basa en reglas que hacen sentir miserables a las personas.</p> <p>V: Lo social modifica las cogniciones. E: El hombre puede modificar sus cogniciones</p> <p>V: El hombre es producto de la sociedad E: El hombre es una fuente de error.</p> <p>V: La actividad desempeñada tiene influencia en la percepción del entorno. E: Un autodiálogo negativo creará perturbación.</p>

Categoría 3 SOCIEDAD	SOCIEDAD
La sociedad genera y transmite productos culturales que condicionan la capacidad de intervenir en el medio.	En ésta y otras sociedades a la gente se le enseña a creer en reglas, especialmente reglas de amor y sexo, que les ayudan a sentirse miserables el resto de sus vidas.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
La sociedad enseña a las personas determinadas formas de intervenir y actuar en su medio.	V: Lo social interviene en lo individual. E: Las reglas hacen sentir miserable a las personas.

Categoría 4 MEDIO SOCIAL	AUTOVERBALIZACIONES, APRENDIZAJE
1 El medio social es una parte del proceso de cambio cognitivo y no una fuerza no analizada que influye sobre el organismo individual.	1 Si el paciente continúa creyendo en los sinsentidos con que se le adoctrinó durante su infancia es porque de forma activa continúa readoctrinándose.
2 Lo social intervendrá como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos.	2 Lo que se aprendió en la infancia genera una forma neurótica de responder a los eventos.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 El medio social genera cambios cognoscitivos. Hay un aprendizaje cultural que condiciona y refuerza la conducta.	V: El hombre es producto de la cultura. E: El hombre es una fuente de error.
2 La sociedad forma la mente.	V: El medio social puede cambiar las cogniciones E: El sujeto establece sus cogniciones al readoctrinarse.

Categoría 5 REALIDAD	CULTURA
1 La realidad externa es de naturaleza socialtransaccional.	1 Las personas aprenden metas, valores y deseos de sus padres y cultura. ** El hombre es de naturaleza biosocial (herencia y aprendizaje).
2 El concepto de reflejo implica tanto una transformación activa de la realidad, como una representación de la misma, para llevarse a cabo.	2** El hombre crea símbolos para representar la realidad.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
El hombre crea y transforma su realidad.	

Categoría 6 CAMBIOS HISTÓRICOS	SIGNIFICADOS SOCIALES
1 Los cambios históricos que afectan a la sociedad también involucran cambios en los sistemas de producción y transmisión cultural, no solo de conocimientos, sino también de significados, por lo que se	1 El hombre se desalienta por castigos físicos, palabras y gestos de los demás que tengan significados negativos para él, por lo que, ante esto, cambia su conducta y cognición.

<p>puede hablar de cambios en la subjetividad compartida.</p> <p>2 Los individuos operan de acuerdo a principios económicos y sociológicos, en particular los principios del valor de cambio y de bienes de consumo tal como fueron propuestos por Marx.</p>	<p>2 El concentrarse en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente a menudo a parte al individuo de un objetivo importante que es vivir feliz.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 Los cambios históricos generan cambios en la sociedad y en la subjetividad humana.</p> <p>2 La sociedad y la economía establecen la forma de operar y establecer las metas y objetivos de los individuos.</p>	<p>V: El hombre se guía por la subjetividad compartida. E: Las creencias se relacionan con las emociones.</p> <p>V: Los bienes de consumo y valor de cambio influyen al sujeto. E: Las creencias acerca del éxito y la competencia limitan la felicidad del individuo.</p>

Categoría 7 RELACIONES SOCIALES	CULTURA
<p>1 Para entender al individuo, primero se debe entender las relaciones sociales en las que éste se desenvuelve.</p> <p>2 La primera relación de la persona con los objetos se da por medio del afecto y después por medio de los contenidos intelectuales.</p>	<p>**La cultura establece la forma de relacionarse socialmente con otros miembros de la comunidad.</p> <p>2 Los procesos biológicos pueden alterar los sentimientos y conductas que influyen y ayudan a crear la perturbación y otras creencias disfuncionales. - Los sentimientos y conductas tienen influencia sobre las creencias, y viceversa.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 El hombre está inmerso en un grupo social.</p> <p>2 El hombre establece relaciones sociales que influyen en él, y al mismo tiempo él influye en los otros.</p> <p>3 El contenido de la mente y los sentimientos del hombre se involucran en las relaciones sociales.</p>	<p>V: Procesos mentales y afectivos están presentes en las relaciones sociales. E: Procesos biológicos pueden generar ideas irracionales.</p>

Categoría 8 MEDIACIÓN	AUTOCONCIENCIA
<p>1 Existe una mediación entre los estímulos del entorno y los procesos psicológicos superiores, es decir, existe una relación entre procesos sociales e individuales.</p> <p>2 La mediación semiótica en el plano intrapsicológico refleja las estructuras y los procesos de esta mediación en el funcionamiento interpsicológico.</p> <p>3 La fuente de mediación puede residir en una herramienta material, en un sistema de símbolos o en la conducta de otro ser humano. Los PPS utilizaron durante su organización, formas de mediación, particularmente, mediación semiótica, es decir, el uso de signos como mediadores de las funciones psicológicas superiores.</p> <p>4 La mediación es esencial para distinguir entre las actitudes animal y humana hacia la vida, para hacerse humano, para tener autoconciencia, el sujeto debe ser capaz de trascenderse a sí mismo como algo dado.</p> <p>5 Una actividad que genera procesos mentales superiores es una actividad mediada socialmente significativa.</p>	<p>1 Lo que las personas aprenden les provoca problemas y dificultades si los persiguen (si buscan realizarlos) o si se rehúsan a seguirlos.</p> <p>2 La gente tiene la habilidad para hablarse o decirse cosas de tal forma que traducen sus deseos psicológicos en necesidades definibles. ** Lo que el humano piensa también se expresa en sus relaciones interpersonales.</p> <p>3 Los terapeutas fungen como instrumentos al enseñar a los pacientes que ellos hacen y aun continúan provocando sus propias perturbaciones y cómo ellos pueden pensar, sentir y actuar de forma diferente para aminorar sus dificultades emocionales y practicas.</p> <p>4 Las personas nacen con la capacidad de observar la información de sus vidas, particularmente de forma negativa para obtener sus metas e intereses pero realizan inferencias y atribuciones de esta información que generalmente son falsos. La persona es innatamente creativa y constructiva, y tiene en ella la tendencia y la habilidad de pensar acerca de sus conductas, pensamientos y sentimientos para reconstruir los cambios auto-derrotistas, que antes había construido.</p> <p>5 La TRE intenta persuadir y enseñar a sus clientes una forma de pensar, sentir y actuar de manera persistente y tenaz. La TRE intenta hacer que surja, no sólo la problemática primaria, sino también la secundaria, utilizando métodos cognitivos y emotivos, además de tareas para realizar en la casa.</p>

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 Los procesos sociales delimitan los contenidos de los procesos psicológicos.</p> <p>2 Los signos usados con cierto significado en el intercambio social se interiorizan en el individuo formando necesidades definibles que se expresan de forma interpersonal.</p> <p>3 Existen materiales, símbolos y conductas que pueden modificar los procesos psicológicos superiores de forma significativa. Objetos reales o ideologías diferentes a las que usa el paciente pueden mediar sus conductas y cogniciones.</p> <p>4 El hombre tiene la capacidad de ser autoconsciente y puede desarrollar su autoconciencia en su beneficio.</p> <p>5 El desarrollo de las actividades mentales se da en la interacción con el contexto social.</p>	<p>V: La mediación es social E: Pensamiento, emociones y conductas están relacionados. El terapeuta influye en el paciente para hacer más flexible su pensamiento y aminorar sus dificultades.</p> <p>V: El hombre se trasciende a sí mismo. E: El hombre realiza inferencias y atribuciones de lo que observa o es consciente, y construye conductas, pensamientos y sentimientos.</p>

Categoría 9 VIDA SOCIAL	APROBACIÓN DE FAMILIARES VERBALIZACIONES (FRASES)
<p>La vida social crea la necesidad de subordinar la conducta de los individuos a las demandas sociales y, crea sistemas de señalización complejos, instrumentos de conexión que dirigen y regulan la formación de conexiones condicionadas en los cerebros.</p> <p>La respuesta individual surge de las formas de vida colectiva.</p>	<p>La gente que presenta pensamientos, sentimientos o conductas de orden neurótico ha nacido y ha sido criada para actuar en la forma en que lo hace.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El exigir que se deba ser aprobado por todos los que a uno le gusten fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista, porque siempre existirán personas que no le amen. - Ideas sobre como deben ser las cosas los llevan a crear absolutismos sobre las reglas. Así ellos se convencen a si mismos de sus absolutismos. <p>** El hombre internaliza las verbalizaciones (frases) de otros, reproduciéndolas para sí mismo.</p>

La conducta social es un modo de ajuste al ambiente principalmente a través de los intercambios entre las personas.	** El intercambio verbal entre padres e hijo está dirigido a establecer una conducta social .
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
La conducta tiene origen en las exigencias sociales. La conducta individual se deriva de la conducta social, a través de la interacción del individuo con otras personas.	V: Se desarrollan instrumentos complejos para regular las conexiones cerebrales. E: El hombre desarrolla absolutismos que le ayudan a mantener sus creencias.

Categoría 10 CULTURA	CULTURA, CREENCIAS IRRACIONALES
1 En el proceso de apropiación de la cultura de un niño, se deben considerar no sólo los aspectos cognitivos (herramientas psicológicas, signos, etc.) que utiliza el adulto para favorecer éste proceso, sino también el aspecto emocional que puede favorecer o entorpecer el proceso. 2 La ley genética general del desarrollo cultural plantea: Cualquier función psicológica superior, presente en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces o en dos planos distintos. En primer lugar aparece en el plano social, para hacerlo, luego, en el plano psicológico. En principio, aparece entre las personas y como una categoría interpsicológica, para luego aparecer en el niño como una categoría intrapsicológica.	1 Las personas adquieren sus creencias irracionales de sus padres o de su cultura y como consecuencia derivan inferencias autoderrotistas percibidas como horribles. - Hay un gran número de creencias irracionales, irreales exageradas y autoderrotistas en nuestra cultura y en muchas otras. 2** Primero se adoctrina al hombre con ciertas ideas durante su infancia y después él continúa adoctrinándose a sí mismo. ** La cultura y los padres regulan el comportamiento, dentro de un proceso de aprendizaje, y de castigos y recompensas.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 La cultura delimita las cogniciones y emociones.	V: La cultura hace que el individuo se adapta a ella. E: A partir de la cultura el hombre deriva inferencias autoderrotistas que le generan perturbación, como consecuencia el sujeto no se adapta.

2 Las funciones psicológicas surgen en el plano social y luego se interiorizan en el plano individual.

Categoría 11 SIGNOS LINGUISTICOS

COMUNICACIÓN, LENGUAJE

La organización lingüística (signos lingüísticos) depende del contexto en que emerge.

El lenguaje y la facilidad de producir símbolos que acompañan al lenguaje es una capacidad exclusiva del hombre, ya que éstos pueden comunicarse con otros individuos de forma más compleja y heterogénea que la comunicación de otros animales a través de sus señales.

SEMEJANZA

DIFERENCIAS

El lenguaje depende del contexto.
El lenguaje y los símbolos son exclusivos del hombre.

Categoría 12 TRABAJO

CIVILIZACIÓN

El trabajo transforma tanto al mundo, el cual se ve “humanizado”, como a la naturaleza humana, por lo que el mundo ya no depende de las condiciones naturales, sino de condiciones mediadas por la **civilización** humana.

**La civilización exige determinadas formas de trabajo.

El trabajo crea un sistema universal de “comunicación” basado en el intercambio de mercancías, mediante el trabajo se convierte en miembro de una comunidad.

Nuestra **civilización** es generalmente neurotizante, porque las personas se adueñan de las creencias (las internalizan) y las mantienen autoreforzándolas con eventos ya consumados que inevitablemente les enseñaban a convertirse en inefectivas, autoderrotistas e infelices.

SEMEJANZA

DIFERENCIAS

La civilización crea condiciones físicas y mentales.

V: El trabajo es una forma de establecer comunicación con otras personas.
E: A través de la civilización se puede transmitir ideas neurotizantes.

Categoría 13 HISTORIA SOCIOCULTURAL

APROBACIÓN DE FAMILIARES

La historia sociocultural provee de herramientas para la actividad cognitiva (por ejemplo, escritura y cálculos), y practicas que facilitan la apropiación de las soluciones de los problemas.

Los humanos aprenden a planear sus objetivos y preferencias por el éxito y la aprobación de sus familiares y su cultura.

La unidad básica mediante la que se

media la historia sociocultural es la aparición y evolución de las herramientas psicológicas.	
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
A través de la transición en el medio social y cultural el hombre estructura preferencias, objetivos y pautas de conducta.	

Categoría 14 INTERACCIÓN SOCIAL	AUTOVERBALIZACIONES (FRASES), COMUNICACIÓN, REGLAS
<p>1 El contexto de interacción social inmediato estructura la actividad cognitiva individual.</p> <p>2 La interacción social implica el uso del signo con un significado generalizado. - Los primeros niveles de generalización y de desarrollo en la interacción social se basan en la función indicativa del habla, mientras que los niveles más avanzados son posibles gracias a la función simbólica del habla.</p> <p>3 El habla social realiza la comunicación y la relación social con las personas del entorno.</p> <p>4 El habla egocéntrica transfiere las formas de colaboración social de la conducta al funcionamiento psicológico del individuo.</p> <p>5 El habla egocéntrica es una forma de habla observada en la transición del habla externa a la interna, impulsa el desarrollo y la propia naturaleza del habla interna.</p> <p>6 El habla interna, de igual forma que la egocéntrica, también permite a los humanos planificar y regular su actividad, y deriva de su previa participación en la interacción social verbal.</p>	<p>1 La comunicación del hombre con los miembros de su civilización delimitan su pensamiento.</p> <p>2 Si los humanos crean significados también los pueden modificar.</p> <p>3** Sirviéndose del lenguaje, el hombre se comunica con otros miembros de su comunidad.</p> <p>4** El hombre se apropia de las normas de su medio social reproduciéndolas verbalmente para sí mismo.</p> <p>5** El hombre se adueña de las frases de otros readoctrinándose con ellas.</p> <p>6 El hombre se adoctrina a sí mismo con las verbalizaciones de otros, promulgándolas para si mismo, éstas influyen en la regulación de su conducta.</p>

<p>7 La función inicial del habla es la función de comunicación, contacto social, y de influencia recíproca con las demás personas.</p> <p>8 La función del habla egocéntrica es planificar y regular la acción humana, y el mecanismo semiótico específico que da lugar al habla egocéntrica es la diferenciación de funciones del habla.</p> <p>A medida que el habla egocéntrica evoluciona en habla interna, ésta forma de habla se va diferenciando del habla social.</p> <p>9 La palabra pertenece a la esfera sociocultural del lenguaje y requiere actos de pensamiento, está en la interfase del pensamiento y del intercambio social, de lo individual y lo cultural.</p> <p>10 En un inicio la designación sirve para llevar a cabo la interacción social, sin embargo, después se convierte en un instrumento al servicio de la remodelación (re-estructuración) de la percepción del niño.</p> <p>11 La designación permite al niño escoger un objeto específico, diferenciarlo de la situación total que está percibiendo. El niño empieza a percibir el mundo no sólo mediante sus ojos, sino también mediante el habla.</p>	<p>7 Los otros miembros de la comunidad (personas) tienen influencia sobre el humano. Lo que el hombre se dice a sí mismo tiene influencia sobre él mismo y los demás.</p> <p>8** Cuando el hombre se habla racionalmente a sí mismo es capaz de regular su conducta.</p> <p>** Después de que el hombre es educado de forma racional, ya no se preocupara porque las personas no aprueben su conducta, sino que pondrá mayor énfasis en su propia consideración.</p> <p>9** La conducta, las emociones y la cognición (pensamiento) están relacionadas.</p> <p>** Las oraciones (frases) permiten conocer los pensamientos individuales y las ideas y significados creados socialmente.</p> <p>10** La cultura reestructura la percepción del niño.</p> <p>11** El hombre se apropia del conocimiento a través del lenguaje.</p> <p>** El niño percibe el mundo a través de las verbalizaciones de los adultos.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 La interacción con otros individuos estructura la cognición.</p> <p>2 En la interacción con otras personas (comunicación), el hombre crea signos con significados compartidos.</p>	<p>V: Las relaciones sociales contribuyen a la formación de la mente. E: La experiencia es fundamental en la formación de las cogniciones.</p> <p>V: El significado es generalizado E: Los significados se pueden modificar.</p>

<p>3 La comunicación se establece a través de la interacción verbal.</p> <p>4 El hombre se habla a sí mismo, de acuerdo a lo que aprendió en su medio.</p> <p>5 El desarrollo del funcionamiento intrapsicológico ocurre al repetirse a sí mismo las verbalizaciones generadas en el medio social.</p> <p>6 Las autoverbalizaciones regulan la conducta.</p> <p>7 Las autoverbalizaciones tienen influencia sobre el hombre y sobre las personas que están en interacción con el hombre.</p> <p>8 Hablarse a sí mismo, permite regular la conducta y diferenciar entre la individualidad y la colectividad.</p> <p>9 Las palabras y frases son el puente entre lo individual y lo social.</p> <p>10 Las definiciones culturales forman percepciones sobre el mundo.</p> <p>11 Existen ideas preconcebidas de cómo es o debe ser el mundo.</p>	<p>V: El habla interna es diferente del habla social.</p> <p>E: El habla racional regula la cognición poniendo énfasis en la propia conducta y no en la de otros.</p>
---	---

<p>Categoría 15 RELACIONES INTERPERSONALES</p>	<p>PREMISAS DEFINICIONALES</p>
<p>Las relaciones interpersonales en el campo socio-cultural en el que las personas piensan, sienten y actúan y la presencia de artefactos culturalmente significativos, llegan a ser determinantes de múltiples conocimientos y como desarrolladores de las estructuras cognitivas.</p>	<p>Premisas definicionales, infundadas e ilógicas, adquiridas de otros individuos, llevan a una conducta perturbada emocionalmente, que debe ser atacada y transformada si se desea ser mejor.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>

Las relaciones interpersonales desarrollan la cognición, determinan el conocimiento y la conducta, creando definiciones de las cosas.	V: Los artefactos culturales estructuran la cognición. E: Las relaciones interpersonales crean premisas definicionales que pueden conducir a perturbaciones emocionales.
---	---

Categoría 16 APRENDIZAJE SOCIOCULTURAL	APRENDIZAJE, SIGNIFICADOS SOCIALES, EXIGENCIA.
<p>1 La teoría del aprendizaje sociocultural se basa en el aprendizaje que se adquiere a través de la sociedad y la cultura de cada individuo y en el medio en el cual se desarrolla.</p> <p>2 El aprendizaje origina el desarrollo de los procesos evolutivos internos cuando el sujeto se involucra en un ambiente cultural que le provee de conocimientos socioculturales.</p> <p>3 Desde el punto de vista discursivo, el aprendizaje es una iniciación en las prácticas sociales y los significados que son parte de aquellas prácticas.</p> <p>4 El aprendizaje es uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo.</p>	<p>El aprendizaje que se obtiene en la infancia puede influenciar al infante para que genere en él un pensamiento ilógico, empero, no es una influencia totalizadora ni irreversible.</p> <p>2** Las personas aprenden a deprimirse; aprenden significados de cómo deben ser las cosas; y continúan readoctrinándose con las ideas de otros.</p> <p>- La depresión surge cuando el mundo no corresponde con la percepción de las cosas que el mundo debe dar a las personas.</p> <p>3 La cultura orienta la percepción del hombre. Las emociones de los humanos, en su mayoría son actitudes, prejuicios, creencias, suposiciones e ideas que se adquieren por un aprendizaje biosocial y por consiguiente, pueden ser revisadas, cuestionadas, retadas, reconstruidas y transformadas, aunque es necesario un esfuerzo y practica considerables.</p> <p>4** El aprendizaje de la infancia tiene influencia sobre el desarrollo cognitivo del infante.</p> <p>- Los individuos se sienten mejor cuando saben cómo llegaron a perturbarse y aun continúan haciéndolo, consideran que esto puede curarlos.</p> <p>- Los humanos pueden aprender rápidamente que pueden de trastornarse, siendo la brevedad uno de los objetivos de la terapia.</p>

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 El medio sociocultural provee de aprendizajes sobre las pautas de conducta al individuo.	V: El aprendizaje tiene influencia en el individuo. E: El aprendizaje de la infancia, no es una influencia totalizadora, se puede modificar.
2 Los procesos psicológicos se desarrollan con el aprendizaje. Éste surge de la relación con el conocimiento que se adquiere del medio cultural.	V: El sujeto debe involucrarse en un ambiente cultural. E: Las exigencias son aprendidas (Catastroficación, Baja tolerancia a la frustración y Condenación).
3 El aprendizaje, ayuda al desarrollo cognitivo y depende de los procesos sociales en los que el sujeto está inmerso	V: El significado de las prácticas sociales también origina el aprendizaje. E: La emociones se adquieren por aprendizaje biosocial.

Categoría 17 COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN, SIGNIFICADOS SOCIALES
1 Las habilidades prácticas necesitan forzosamente la comunicación social para transmitir dichas habilidades a la siguiente generación.	1** El hombre adquiere aprendizajes de sus padres.
2 La comunicación constituye la base para la transición al funcionamiento intrapsicológico.	2** La comunicación con otros hombres forja el pensamiento individual.
3 El significado es el elemento básico del lenguaje y el sentido es el elemento básico en la comunicación.	3** Dentro de la realidad social, el hombre crea significados y significancia social.
4 El enunciado es la unidad concreta de comunicación.	4** Las frases son la base de la comunicación .
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 El aprendizaje es transmitido por los individuos en cada generación.	
2 La comunicación ayuda a constituir el pensamiento.	
3 Los significados están inmersos en el lenguaje.	
4 Los hombres se comunican con oraciones.	

<p>Categoría 18 PENSAMIENTO</p>	<p>PENSAMIENTO, EMOCIÓN, RAZON (INDIVIDUO RACIONAL), DISCUSIÓN VERBAL.</p>
<p>1 El propio pensamiento es una elaboración de símbolos.</p> <p>2 Conforme el niño empieza a utilizar más palabras, su pensamiento se hace más diferenciado y adquiere forma. El lenguaje reestructura y modifica al pensamiento.</p> <p>3 La secuencia de convergencia entre el pensamiento y el lenguaje tiene cuatro estadios principales: uno “primitivo”, después el estadio de inteligencia practica, el tercero es el estadio de medios simbólicos externos y el cuarto, el de los procesos de internalización. En el <i>estadio de la inteligencia práctica</i>, el habla se caracteriza por la aparición de formas y estructuras gramaticales que aún están separadas por las operaciones lógicas que les corresponden. La sintaxis del habla viene antes que la sintaxis del pensamiento. En el <i>tercer estadio el niño utiliza medios simbólicos externos</i> para resolver problemas internamente. El cuarto estadio se caracteriza por los procesos de internalización. El niño resuelve los problemas de forma interna sin mediadores reales, el habla y las operaciones simbólicas se internalizan, transformándose en habla interna necesaria para la planeación de acciones intelectuales y verbales.</p> <p>4 El pensamiento es inherente al signo, por lo que es considerado una operación simbólica.</p>	<p>1** El pensamiento se construye a partir de los significados de los signos inmersos en el evento.</p> <p>2** La cultura aporta frases que constituyen el pensamiento del hombre haciéndolo cada vez más complejo. Cuando el individuo se mantiene en la actitud de cuestionar y cambiar sus frases comienza a dejar de pensar en esas frases y su perturbación disminuye. - Los individuos pueden cambiar los “puntos de vista que toman de las cosas” con el ejercicio de la razón.</p> <p>3 Ninguna de las cuatro operaciones fundamentales de la vida (sensitiva, motora, emotiva y pensante) se experimenta de forma separada. Las emociones y las conductas tienen influencia y efectos sobre el pensamiento, y a su vez éste también tiene influencia sobre las emociones y la conducta.</p> <p>La TRE considera que las personas se habitúan a sus pensamientos, sentimientos y acciones problemáticos y los repiten una y otra vez de forma automática, incluso sabiendo que les traen malos resultados. A menudo encuentran difícil desaprenderlas y cambiarlas.</p> <p>4** El pensamiento del hombre es consecuencia del significado de los signos.</p>

El acto de pensar, es un acto simbólico, se realiza mediante el empleo de signos; el signo permite la realización del pensamiento y sin éste no hay pensamiento de algo.

5 Cuando los niños comprenden completamente el significado de la palabra y empiezan a usar las formas de las palabras de un modo apropiado, apareciendo palabras nuevas, surge el pensamiento abstracto y generalizado dirigido hacia lo racional.

** El hombre se perturba por lo que piensa y por lo que se dice a sí mismo.

5 Usando la razón, el empirismo, la lógica y la flexibilidad, se forma el pensamiento para la búsqueda de alternativas.

- El pensar de un modo claro, lógico, consecuente y realista favorece de manera considerable la existencia del hombre y reduce su perturbación.

El individuo racional no deberá criticar o culpar a los demás por sus fallas, sino comprender que invariablemente cometen tales actos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.

El individuo racional hace las cosas que necesita realizar, aun cuando le disguste mucho el hacerlo, y mientras tanto busca alguna forma inteligente de evitar los aspectos dolorosos de la vida que no sean necesarios.

Cuando se enfrenta un problema importante, primero se pensará en varias soluciones posibles y elegir la más práctica y factible, en lugar de la que se considere "perfecta".

- La esencia de la salud psicológica es la aceptación racional de la realidad.

- La aceptación racional de la realidad incluye la autoaceptación, la aceptación de otros y la aceptación del mundo.

SEMEJANZA

1 El pensamiento se puede modificar al cambiar los significados de los símbolos.

2 El lenguaje da forma y/o modifica al pensamiento.

DIFERENCIAS

V: El pensamiento se constituye y crea símbolos.

E: El pensamiento crea sentimientos, conducta y emociones.

V: El lenguaje tiene influencia en el pensamiento.

E: Cualquier cambio en las frases que el individuo se dice a sí mismo modifica su perturbación. El ejercicio de la razón

<p>3 Pensamiento y lenguaje están interrelacionados.</p>	<p>modifica las opiniones de los eventos. V: Pensamiento y lenguaje se conjugan en cuatro estadios. E: Las operaciones fundamentales de la vida están interrelacionadas.</p>
<p>4 Pensamiento y signo van de la mano. El pensamiento es una operación simbólica.</p>	
<p>5 El significado del lenguaje construye el pensamiento. Pensar de forma racional disminuye la perturbación. El incremento del lenguaje desarrolla el pensamiento abstracto.</p>	<p>V: Utilizar el significado de las palabras de formas diferentes desarrolla el pensamiento abstracto. E: La razón, el empirismo, la lógica y la flexibilidad, desarrollan el pensamiento y disminuye la perturbación. El individuo racional decide sobre sus emociones y se hace responsable de lo que piensa, siente y hace. Se enfoca en las soluciones y acepta la realidad tal cual existe (no se resigna a ella, hace lo posible por cambiarla si es posible).</p>

<p>Categoría 19 SUBJETIVIDAD</p>	<p>EXPERIENCIA</p>
<p>La subjetividad y los puntos de vista personales, su localización en un contexto y su conocimiento derivado de la experiencia pasada forma en los sujetos sus concepciones, necesidades e interpretaciones de los objetivos o metas de una actividad</p>	<p>** La experiencia pasada es la máxima autoridad. ** Las creencias se forman a partir de lo que se aprendió dentro de la sociedad.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>La experiencia provee al individuo de determinadas concepciones y creencias.</p>	<p>V: La subjetividad forma determinadas ideas en los sujetos. E: La experiencia genera aprendizaje. La experiencia influye en el presente.</p>

<p>Categoría 20 INTERNALIZACIÓN</p>	<p>INTERIORIZACIÓN, PERTURBACIONES</p>
<p>1 En la participación del sujeto en las actividades compartidas con otros, surge la interiorización de las herramientas culturales: la transformación de las</p>	<p>1 Nuestra civilización es generalmente neurotizante, porque las personas se adueñan de las creencias (las internalizan) y las mantienen</p>

<p>funciones psíquicas inferiores en funciones psíquicas superiores, propiamente humanas.</p> <p>Internalización es la reconstrucción interna de una operación externa, implica que una operación externa se reconstruye y comienza a suceder internamente; un proceso interpersonal se transforma en intrapersonal.</p> <p>En la internalización el mecanismo específico de funcionamiento es el dominio de las formas semióticas externas y el plano interno de la conciencia resulta de naturaleza casi social.</p> <p>2 La internalización de las formas culturales de conducta implica la reconstrucción de la actividad psicológica con base en las operaciones con signos.</p>	<p>autoreforzándolas con eventos ya consumados que inevitablemente les enseñaban a convertirse en inefectivas, autoderrotistas e infelices.</p> <p>Las personas se apropian de las creencias de sus padres y cultura.</p> <p>** Las perturbaciones surgen al interiorizar las normas, significados y percepciones sociales.</p> <p>2 Los efectos o nuevas filosofías, emociones y conductas efectivas (E), son el resultado de descubrir sus creencias disfuncionales y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías o acciones más saludables. El sujeto puede reconstruir su pensamiento (creencias) a través del significado de los signos del lenguaje, y con ello, cambiar su conducta.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 La interacción con otros sujetos genera la interiorización de las ideas y creencias. Los procesos interpersonales se reconstruyen en procesos intrapersonales.</p> <p>2 La internalización se da a partir de los signos.</p>	<p>V: Las funciones psíquicas inferiores se convierten en funciones psíquicas superiores. E: El sujeto mantiene lo que internaliza a través de su autoreforzamiento. Las perturbaciones tienen como antecedente la interiorización de las normas sociales.</p> <p>V: La cultura estructura la conducta a través de los signos. E: La interiorización de nuevas filosofías y conductas se da a partir de la discusión de las creencias y conductas disfuncionales, y el establecimiento de otras que sean funcionales.</p>

<p>Categoría 21 SUJETO</p>	<p>CREENCIAS</p>
----------------------------	------------------

<p>1 El sujeto es histórico social, es producto y productor social, en un momento y lugar determinado.</p> <p>Todo hablante es un creador de sentido.</p> <p>2 Cada interlocutor lleva a cabo su interpretación del enunciado a partir de su propio mapa cognoscitivo.</p> <p>Cada interlocutor establece un significado subjetivo a partir de su propio sistema de interpretación de significados.</p>	<p>** El hombre se apropia de las creencias de su cultura. El hombre tienen un carácter biosocial (herencia y aprendizaje). Percepciones previas predisponen percepciones secundarias.</p> <p>** El hombre crea significados y varios tipos de realidad social.</p> <p>2** El hombre evaluará un evento determinado o una idea de acuerdo con su sistema de creencias. - Lo que se aprendió en la infancia genera una forma determinada de interpretar y responder a los eventos.</p> <p>No son las palabras o los gestos lo que hiera, sino las propias actitudes y reacciones ante estos símbolos.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 El hombre forja la cultura, y al mismo tiempo, es forjado por ella. El hombre crea significados y productos sociales.</p> <p>2 La interpretación y significado dependen de las cogniciones del sujeto.</p>	<p>V: El hablante crea sentido. E: El terapeuta puede cambiar el significado del hombre. Los trastornos se pueden aliviar al cambiar las cogniciones.</p> <p>V: E: Las actitudes y reacciones ante los símbolos se pueden modificar.</p>

<p>Categoría 22 LENGUAJE</p>	<p>DECLARACIONES, AUTOVERBALIZACIONES FRASES, LENGUAJE</p>
<p>1 El lenguaje ejemplifica los procesos psicológicos superiores y es el instrumento central de mediación para la interiorización de los mismos.</p> <p>2 El lenguaje inicia expresando contenidos emocionales y culmina con contenidos "objetivos".</p>	<p>1 Las oraciones y frases que se continúan diciendo, en general, se convierten en pensamientos. ** Las verbalizaciones reflejan el contenido del pensamiento.</p> <p>2 Las emociones están determinadas por cadenas verbales de exigencias, si éstas no son racionales, se experimentarán emociones negativas entensas. Con la ayuda del terapeuta, el paciente establece formas más racionales de hablarse que no</p>

El lenguaje autónomo esta subordinado a la percepción, y a lo afectivo y volitivo, por lo que los contenidos intelectuales se encuentran a otro nivel.

El intelecto y la afectividad, cambian o se transforman de forma mutua y constante.

3 El **lenguaje** es “la función central de las relaciones sociales y de la conducta cultural de la personalidad. Desempeña un papel esencial en la organización de las funciones psicológicas superiores”.

El lenguaje tiene influencia en todas las funciones psicológicas.

4 Las fases en que se desarrolla el lenguaje:

I. Fase primitiva corresponde al lenguaje que todavía es preintelectual y la inteligencia opera sin ayuda de la función verbal (pensamiento preverbal).

II. Fase de la psicología simple. El niño experimenta con las propiedades psicológicas de su cuerpo (el niño domina la lógica de la actividad de resolución de problemas en el nivel sensoriomotor). Utiliza las formas del lenguaje correctas antes de poder entender la lógica subyacente. Opera con las cláusulas antes de entender las relaciones causales, condicionales o temporales. Domina la sintaxis del lenguaje antes que la del pensamiento.

III. Fase de signos externos. Utiliza signos externos, es decir, operaciones que son utilizadas como ayuda en la **solución de problemas** internos. En esta fase el niño cuenta con los dedos, recurre a

conducen a emociones negativas intensas.

** El hombre busca la aprobación de otras personas para sentirse bien.

3** El **lenguaje** es una capacidad exclusiva del hombre con la que puede comunicarse con otros hombres.

Los hombres aprenden a planear sus objetivos y preferencias por el éxito y aprobación de sus familiares y cultura.

Las autoverbalizaciones son el origen de las perturbaciones emocionales. Las personas internalizan creencias autoreforzándolas con verbalizaciones que tienen influencia en la mente y en la conducta.

** La sociedad enseña formas de percibir el mundo y relacionarse con él.

** El aprendizaje de la infancia tiene influencia en el desarrollo cognitivo del infante, el cual utilizará para la **solución**

ayudas mnemónicas, etc. La producción verbal es en su mayoría habla egocéntrica.

IV. Fase de crecimiento interno (proceso de internalización). La operación interna se convierte en externa y sufre un cambio profundo en su proceso. El niño empieza a operar con representaciones mentales y signos interiorizados. En el desarrollo del habla, ésta es la etapa del lenguaje interiorizado, sin sonido, sin mediadores reales. Se percibe una interacción constante entre las operaciones externas y las internas.

5 El **lenguaje** guía, determina y domina la acción, con lo que el niño es más independiente del entorno concreto.

El **lenguaje** tiene dos funciones principales, la primera es la de comunicar y la segunda es la función referida a la regulación del propio **comportamiento**.

La **función social** o **comunicativa** permite al lenguaje ser un medio de comunicación y expresión sociales, estableciendo relaciones entre las personas.

6 El **lenguaje** se transforma en una forma de **pensamiento social**, en donde el niño, entiende a otros antes de entenderse a sí mismo, hablando a una persona, a un objeto o a un animal.

El lenguaje sirve como instrumento para producir efectos sobre el entorno social y puede, plegarse sobre el propio sujeto y estar implicado centralmente en la reorganización de la propia actividad psicológica.

7 El lenguaje autónomo infantil, en el nivel motor (articulatorio), no cuenta con palabras tal y como en el lenguaje adulto; entre el lenguaje autónomo del niño y del

de problemas.

** El hombre continúa readoctrinándose con el significado de las declaraciones (frases) de otros.

5** El **lenguaje** sienta las bases del pensamiento y viceversa, por lo tanto, la acción es resultado de esta interacción.

** Sirviéndose del **lenguaje**, el hombre está en diálogo con sus compañeros.

** El hombre puede pensar acerca de su pensamiento (metacognición) y modificar su **conducta**, emociones y sentimientos.

** En la **comunicación** con otros individuos, el hombre adquiere definiciones y generalizaciones de cómo deben ser las cosas.

6 El **lenguaje** sienta las bases del **pensamiento social**.

** El niño internaliza el lenguaje de otros y éste se convierte en un pensamiento social.

**Las autoverbalizaciones del humano regulan su conducta y pensamiento.

- Si se libera de ciertas ideas ilógicas también puede ser víctima de otras ideas ilógicas.

7** Desde la infancia se adoctrina al hombre con **significados** y verbalizaciones de cómo deben ser las cosas.

adulto, hay diferencias en la **significación**; en el lenguaje autónomo del niño el **significado** es inestable y en el del adulto es estable.

El lenguaje autónomo del niño utiliza un significado o palabra para un conjunto de cosas, mientras que el lenguaje del adulto no. Solo existirá comunicación en el lenguaje autónomo infantil cuando un adulto entienda los mismos significados que el niño y cuando el objeto físico que representa a la palabra esté presente.

El lenguaje autónomo infantil maneja el significado de la palabra de forma aislada, es decir, no puede emplear categorías que engloben otros significados o representaciones.

En el lenguaje autónomo infantil el significado de la palabra es situacional, porque depende de la situación, mientras que en el lenguaje adulto se pueden hacer abstracciones sin necesidad de objetos presentes.

8 El lenguaje es como un conjunto de funciones diversas del habla.

La función inicial del habla es la función de comunicación, contacto social, y de influencia recíproca con las demás personas.

El habla es un instrumento de interacción social que permite opinar y comprender, ésta combina la función de interacción social con la función del pensamiento.

La función indicativa y simbólica se interrelacionan creando categorías generalizadas, las cuales forman relaciones entre ellas.

** Los adultos enseñan al niño el significado de "horroroso" o "terrible", según la experiencia de estos, moldeando su cognición y la forma de conducirse en sus relaciones.

** Las verbalizaciones de los adultos transmiten definiciones y generalizaciones de las cosas a los niños hasta que éstos se apropian de ellas, para posteriormente reproducirlas para sí mismos.

8 Las declaraciones simples y precisas, y las exclamaciones que se dicen a sí mismos los pacientes crean su perturbación y la mantienen cuando continúan diciéndose a sí mismos las mismas frases.

Los otros miembros de la comunidad (personas) tienen influencia sobre el humano.

** Los hombres se comunican entre sí a través del lenguaje.

** El hombre tiende a realizar inferencias sobregeneralizadas y atribuciones debido a su aprendizaje biosocial.

Los niños no crean su propia habla; dominan el habla existente en los adultos de su entorno.

9 El habla egocéntrica es una forma de habla observada en la transición del habla externa a la interna, impulsa el desarrollo y la propia naturaleza del habla interna. Sus cambios estructurales tienden a la abreviación.

El habla interna, permite a los humanos planificar y regular su actividad, y se deriva de su previa participación en la interacción social verbal.

El habla egocéntrica es habla interna en su función psicológica y habla externa fisiológicamente.

La función del habla egocéntrica es planificar y regular la acción humana, y el mecanismo semiótico específico que da lugar al habla egocéntrica es la diferenciación de funciones del habla.

A medida que el habla egocéntrica evoluciona en habla interna, ésta forma de habla se va diferenciando del habla social.

Si el desarrollo del habla egocéntrica representa una progresiva diferenciación entre el habla para sí mismo y el habla para los demás, con la edad se transforma en algo menos entendible.

A medida que evoluciona el habla egocéntrica, se muestra una tendencia única por abreviar sintagmas y oraciones preservando el predicado y las partes de la oración asociadas a éste a expensas de una eliminación del sujeto y de sus palabras asociadas.

10 La palabra pertenece a la esfera sociocultural del lenguaje y requiere actos de pensamiento, está en la interfase del

** El aprendizaje de la infancia genera frases que se convierten en pensamientos y emociones, cuando el hombre ya es adulto.

9** El hombre se adueña de las frases de otros readoptándose con ellas e internalizándolas.

**El hombre regula su conducta de acuerdo con las normas sociales que aprendió en su ambiente.

**Cuando el hombre descubre que se puede hablar racionalmente a sí mismo, entonces es capaz de regular su conducta.

** Después de que el hombre es educado de forma racional, ya no se preocupa porque las personas no aprueben su conducta, sino que pondrá mayor énfasis en su propia consideración.

**Al repetirse frases a sí mismo, el sujeto se adueña de ellas, interiorizándolas para sí mismo.

10** El lenguaje, la conducta, las emociones y la cognición (pensamiento) están relacionadas.

<p>pensamiento y del intercambio social, de lo individual y lo cultural.</p> <p>El énfasis de la educación formal está en usar el lenguaje para hablar del lenguaje, es decir, para la reflexión metalingüística descontextualizada.</p> <p>11 La aparición de palabras nuevas marca el principio más que el final del desarrollo del significado.</p>	<p>El paciente podrá establecer con la ayuda del terapeuta, formas más racionales de hablarse que no conduzcan a emociones negativas.</p> <p>11** Si aparecen nuevas frases, el pensamiento y la percepción se reestructuran.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 El lenguaje media y modifica los procesos psicológicos superiores.</p> <p>2 Las emociones se expresan a través del lenguaje. El lenguaje está relacionado con el afecto y la voluntad.</p> <p>3 El lenguaje establece la comunicación y organiza las funciones psicológicas superiores.</p> <p>4 El lenguaje inicia como producto de la internalización de las prácticas sociales, para posteriormente convertirse en interno. El lenguaje es el puente que une a la conducta y a la cultura. Hay una interacción entre medio externo e interno.</p> <p>5 El lenguaje guía la acción y permite la expresión social.</p> <p>6 El lenguaje reorganiza el pensamiento social y la actividad psicológica.</p> <p>7 El lenguaje infantil es diferente del lenguaje del adulto en cuanto a significado (en el niño el significado es inestable) y nivel de abstracciones (solo el adulto hace abstracciones).</p>	<p>V: El intelecto se encuentra en un nivel diferente del lenguaje autónomo. E: Las emociones se determinan por la verbalizaciones, si éstas son irracionales, se sentirán emociones negativas intensas.</p> <p>V: El lenguaje es la función central de las relaciones sociales. E: Las verbalizaciones tienen influencia en la mente y la conducta. El sufrimiento se crea por el tipo de pensamiento (autoverbalizaciones racionales o irracionales).</p> <p>V: El lenguaje se desarrolla a partir de diferentes fases. E: El aprendizaje de la infancia tiene influencia en el desarrollo cognitivo. El hombre se readoctrina constantemente.</p>

<p>8 El habla combina la interacción social (comunicación) con el pensamiento (actividad psicológica). Los niños dominan el habla del adulto.</p> <p>9 El hombre interacciona a través del lenguaje. El habla planifica y regula la conducta en aras de la interacción verbal.</p> <p>10 El lenguaje es usado para hablar del lenguaje (metalinguaje).</p> <p>11 El lenguaje modifica los significados del entorno social y psicológico.</p>	<p>V E: Las declaraciones simples y precisas que se dice a si mismo el hombre crean su perturbación. El hombre hace inferencias sobregeneralizadas por aprendizaje biosocial.</p> <p>V: El habla interna (participa en la interacción social verbal) es diferente del habla egocéntrica (inicia la transición del habla externa al habla interna). E: La racionalidad regula la conducta.</p> <p>V: Las palabras son el vínculo entre el propio pensamiento y la interacción social. E: Se puede elaborar lenguaje racional.</p> <p>V: El lenguaje establece relaciones entre las personas. E: El lenguaje establece significados de las cosas.</p> <p>V: El lenguaje reorganiza la actividad psicológica. E: El contenido o tipo de lenguaje puede reemplazarse por otro reorganizarse a sí mismo.</p>
--	---

<p>Categoría 23 INTERCAMBIO SOCIAL</p>	<p>AUTOVERBALIZACIONES, ABSOLUTISMOS PROCESOS VERBALES</p>
<p>1 Los individuos operan de acuerdo a principios económicos y sociológicos, en particular los principios del valor de cambio y de bienes de consumo tal como fueron propuestos por Marx.</p> <p>2 El contexto extralingüístico esta formado por objetos no lingüísticos, acciones, eventos, etc., los cuales están espacial y temporalmente copresentes con un signo dado.</p> <p>3 En el contexto intralingüístico o lingüístico, el lenguaje a menudo crea su</p>	<p>1** El hombre puede regular su conducta en base a la creencia de que se debe tener éxito y ser competente apartando al individuo de vivir feliz.</p> <p>2** Los Antecedentes ambientales (A), son las situaciones, eventos, hechos o personas ante los cuales ocurren determinadas emociones y/o comportamientos problemáticos.</p> <p>3** Las autoverbalizaciones del hombre crean su perturbación emocional.</p>

<p>propio contexto, como en las relaciones signo-signo. No permanece constante en los diferentes contextos, la identidad y la existencia del referente deben ser determinadas a partir del discurso previo.</p> <p>4 La conducta social es un modo de ajuste al ambiente principalmente a través de los intercambios entre las personas.</p>	<p>4** El intercambio verbal entre padres e hijo está dirigido a establecer una conducta social.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 Aspectos económicos, sociales y de consumo tienen influencia en la conducta, percepción y creencias de los individuos.</p> <p>2 El individuo está presente en un contexto físico, formado por situaciones, eventos o personas.</p> <p>3 El individuo crea un contexto imaginario con determinados significados y sentidos a partir del discurso previo.</p> <p>4 La conducta social es producto de la interacción (intercambio social) social.</p>	<p>V: Los objetos están presentes junto con determinados signos.</p> <p>E: Ante estos objetos ocurren determinadas emociones y comportamientos problemáticos.</p>

<p>Categoría 24 HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS</p>	<p>DEMANDAS AUTOPERTURBADORAS, CREENCIAS RACIONALES, CULTURA, SOCIEDAD</p>
<p>1 La unidad básica mediante la que se media la historia sociocultural es la aparición y evolución de las herramientas psicológicas.</p> <p>La historia de los individuos crea sus propias herramientas, las cuales forman funciones psicológicas en formas particulares.</p> <p>2 Al utilizar herramientas el hombre se relaciona con su ambiente externo y, al mismo tiempo, afecta las relaciones internas y funcionales de su cerebro.</p>	<p>1** El aprendizaje del hombre media su pensamiento y conducta. Si aprende a cuestionar y cambiar sus frases autoderrotistas disminuye su perturbación.</p> <p>** El hombre es testigo de la inmediatez del momento, puede superarse a sí mismo utilizando sus propios recursos y esfuerzos.</p> <p>2 Sus demandas autoperturbadoras son tanto condicionadas por su medio ambiente como por sus autoverbalizaciones repetidas.</p>

<p>3 Lo que caracteriza a una herramienta es su orientación hacia la transformación del mundo, mientras que el instrumento esta preferentemente orientado a la transformación de quien lo usa. Las herramientas permiten al ser humano actuar material y físicamente sobre el medio, transformándolo.</p> <p>4 Existe un paralelismo entre las herramientas materiales y las simbólicas, la semejanza entre ambas es su naturaleza mediadora. En la acción instrumental la herramienta es mediadora respecto a la acción humana dirigida a la naturaleza. En el acto simbólico una herramienta psicológica media en los procesos psicológicos del propio ser humano. La herramienta psicológica dirige la mente y la conducta, mientras que la técnica está dirigida a producir un conjunto u otro de cambios en el objeto mismo.</p> <p>5 Cada dominio del conocimiento crea sus conceptos junto con una forma discursiva que le permite construirlos. Las herramientas psicológicas son sociales porque su carácter social tiene que ver con la comunicación cara a cara (individual) y la interacción social.</p>	<p>Las filosofías y conductas actuales son las que retraumatizan manteniendo la perturbación temprana viva en el presente.</p> <p>3** Al desarrollar habilidades para construir y reconstruir cambios, el hombre puede actuar en su pensamiento transformándolo.</p> <p>4 Las creencias racionales e irracionales conducen a consecuencias cognitivas, emotivas y conductuales (C).</p> <p>Las creencias racionales conducen a consecuencias funcionales, mientras que las creencias irracionales conducen a consecuencias disfuncionales.</p> <p>** La cultura y la sociedad crean un conjunto de principios (normas, conductas, aprendizajes y creencias, etc.) en función de las cuales los individuos deben establecer su comportamiento.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 La experiencia del individuo genera aprendizaje, incrementando la posibilidad de superarse a sí mismo.</p> <p>2 Las herramientas psicológicas se relacionan tanto con el medio externo como con las relaciones internas del sujeto.</p>	<p>V: El hombre desarrolla funciones psicológicas particulares E: El individuo puede cuestionar y cambiar sus frases autoderrotistas.</p> <p>V: Las herramientas psicológicas establecen ciertas conexiones en el cerebro. E: Las demandas autoperturbadoras se originan tanto por el medio externo</p>

<p>3 El hombre puede transformarse a sí mismo y al mundo que lo rodea.</p> <p>4 Las herramientas permiten transformar al mundo física y subjetivamente, así como a los procesos psicológicos.</p> <p>5 En función de la construcción social se establecen ciertos conceptos y principios bajo los cuales se regula la acción.</p>	<p>(demandas y exigencias sociales) como por el medio interno (autoverbalizaciones).</p> <p>V: Las herramientas transforman al mundo, los instrumentos al hombre. E: El hombre puede transformar su pensamiento.</p> <p>4 V: Las herramientas materiales y simbólicas; median la acción (dirigida a la naturaleza) y los procesos psicológicos (en el acto simbólico). La herramienta psicológica dirige la mente y la conducta, la herramienta técnica cambia al objeto. E: Las creencias racionales conducen a consecuencias funcionales y las creencias irracionales a consecuencias disfuncionales.</p>
---	---

Categoría 25 PROCESOS PSICOLOGICOS SUPERIORES (PPS)	SIGNIFICADOS SOCIALES
<p>1 Los PPS utilizaron durante su organización, formas de mediación, particularmente, mediación semiótica, es decir, el uso de signos como mediadores de las funciones psicológicas superiores.</p> <p>2 Los PPS están constituidos en la vida social y son específicos de los seres humanos.</p> <p>3 Los PPS regulan la acción en función de un control voluntario, superando su dependencia y control por parte del entorno.</p> <p>4 Los PPS están regulados conscientemente en algún momento de su constitución (pueden haberse automatizado).</p>	<p>** El pensamiento del hombre reacciona ante el significado de los signos.</p> <p>3** El pensamiento rígido, dogmatista y absolutista genera la neurosis humana. La transformación del pensamiento implica el cambio en las emociones (las reestructura).</p> <p>4** Primero se adoctrina al hombre con ciertas ideas durante su infancia y después él continúa readoctrinándose a sí mismo.</p>

<p>Los procesos psicológicos, se desarrollan y reconstruyen culturalmente para formar una nueva entidad psicológica.</p> <p>Lo social intervendrá como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos superiores.</p>	<p>** Los hombres transmiten definiciones de “cómo deben ser las cosas”.</p> <p>** La cultura aporta frases que constituyen el pensamiento del hombre.</p> <p>** El hombre construye sus propios significados de lo que aprendió de su cultura.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 Los signos median los procesos psicológicos superiores</p> <p>2 La mente se construye en la vida social.</p> <p>3 Los procesos psicológicos se vuelven independientes del entorno regulándose a sí mismos y a la conducta.</p> <p>4 Los procesos psicológicos superiores surgen de la vida social y cultural, posteriormente se automatizan.</p>	<p>V: Los PPS son exclusivos del hombre. E: A través de la vida social se puede aprehender el estado de la mente de otra persona.</p> <p>V: La acción se regula a través de los procesos psicológicos según la voluntad. E: El pensamiento se puede transformar al cambiar las emociones. El pensamiento rígido es la génesis del trastorno mental (neurosis).</p> <p>V: Los PPS se regulan conscientemente. E: Las ideas del hombre se generan durante su infancia adoctrinándolo, posteriormente, él automatiza estos pensamientos, readoctrinándose a sí mismo con ellos.</p>

Categoría 26 SIGNOS O SIMBOLOS	PREMISAS DEFINICIONALES, PERTURBACIÓN EMOCIONAL
<p>1 Los instrumentos de conexión psicológica son signos, es decir, estímulos creados artificialmente, cuya finalidad es influir en la conducta, formar nuevas conexiones condicionadas en el cerebro humano.</p> <p>2 Un signo o símbolo es cualquier cosa que representa a cualquier otra cosa. Los símbolos son instrumentos psicológicos que median y regulan la</p>	<p>1 Las declaraciones simples y precisas, y las exclamaciones que se dicen a sí mismos los pacientes crean su perturbación y la mantienen cuando continúan diciéndose a sí mismos las mismas frases.</p> <p>2** Las frases y declaraciones se vuelven emoción y pensamiento. ** La actitud de cuestionar y cambiar las frases autoderrotistas sirve para disminuir</p>

<p>actividad intelectual propia.</p> <p>3 Los símbolos funcionan como mediadores de la realidad.</p> <p>4 El signo, al principio, es siempre un medio de relación social, un medio de influencia sobre los demás y tan sólo después se transforma en un medio de influencia sobre sí mismo.</p> <p>5 Los signos (iconos indexicales) del contexto estructuran la actividad del sujeto.</p> <p>6 Los signos, actúan sobre la representación interna de la realidad y, por tanto, transforman la actividad mental de las personas que los utilizan.</p>	<p>la autoperturbación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La razón puede cambiar los puntos de vista de las cosas. - Emociones y conductas tienen influencia sobre el pensamiento. <p>3** La realidad se percibe en función del tipo de cogniciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No es el medio ambiente el que determina la emoción en las personas, sino las cogniciones que éstas tienen de la situación. <p>4** La producción de signos surge del medio social para comunicarse con otros. Los humanos aceptan las creencias disfuncionales de otros, reconstruyéndolas y activándolas, posteriormente, para ellos mismos.</p> <p>5** El hombre construye sus propios significados de lo que aprendió de su cultura.</p> <p>6** La perturbación emocional es el resultado del significado que ofrecen las creencias irracionales. Éstas causan determinadas consecuencias emocionales y conductuales.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 Los signos tienen influencia en la conducta y el contenido del pensamiento.</p> <p>2 Un signo es una representación de un objeto, evento o idea. Media la conducta con la realidad.</p> <p>3 Los signos ayudan a entender y percibir la realidad. Las cogniciones determinan la conducta</p>	<p>V: Los signos ayudan a la formación de nuevas conductas.</p> <p>E: Las declaraciones simples contribuyen a la elaboración de declaraciones más complejas que generan perturbación emocional.</p> <p>V: Un signo es un instrumento regulador de la actividad del sujeto.</p> <p>**E: Las emociones y pensamientos pueden considerarse signos al regular la conducta.</p>

<p>4 Los signos surgen de la relación con el medio social, influyendo sobre los demás y sobre el sujeto mismo.</p>	<p>V: E: El humano acepta las creencias disfuncionales de otros y después las atribuye a sí mismo.</p>
<p>5 El contexto crea signos con significados sociales que estructuran la mente (cognición).</p>	<p>5 V: El signo define la actividad del sujeto. E: El signo define el significado del objeto.</p>
<p>6 Los signos modifican la actividad mental.</p>	<p>6 V: El signo actúa sobre la internalización de la realidad. E: Las creencias actúan sobre el pensamiento (actividad mental) y por ende, sobre la conducta y el propio pensamiento.</p>

<p>Categoría 27 NIVELES DE TRANSICION DEL FUNCIONAMIENTO INTERPSICOLOGICO AL F. INTRAPSICOLOGICO</p>	<p>EMOCIONES, AUTOVERBALIZACIONES, CREENCIAS, MÉTODO DEL ABCDE</p>
<p>1 Existe una relación inherente entre la actividad externa e interna.</p>	<p>1 El contenido de las cadenas verbales que los miembros de un grupo repiten al hombre son reproducidas por él después de haberlas interiorizado.</p>
<p>2 Los procesos externos de los que provienen los procesos internos son totalmente sociales.</p>	<p>2** Las normas generadas por la sociedad regulan la conducta. - Cuando se depende de los demás, uno mismo se pone a merced de ellos, y por consiguiente a merced de fuerzas externas que por lo general no se pueden controlar.</p>
<p>3 Existen cuatro niveles en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico: En el primer nivel, la definición de la situación del niño es muy diferente de la del adulto tanto que resulta difícil la comunicación.</p>	<p>3** Al paciente le cuesta trabajo entender que su perturbación es originada por demandas absolutistas. El terapeuta busca hacer consiente de esto al paciente.</p>
<p>4 En este caso, el adulto intenta inducir al niño a través de pasos estratégicos, pero la comprensión del niño es muy limitada y no entiende de modo apropiado las propiedades verbales del adulto. En el segundo nivel de intersubjetividad, el niño parece compartir la comprensión básica de los objetos por parte del adulto</p>	<p>4** A través del método del ABCDE se puede modificar el contenido del pensamiento pasando de un nivel interpsicológico a uno intrapsicológico.</p>

<p>en la situación, pero, aun no comprende la naturaleza de la acción dirigida a un objetivo, y, no realiza las deducciones necesarias para interpretar las producciones reguladoras del adulto. El niño participa con éxito en la tarea, pero aun no la comprende.</p> <p>En el tercer nivel de intersubjetividad. El niño responde haciendo las inferencias necesarias para interpretar las producciones directivas del adulto, incluso las implícitas.</p> <p>Si el niño realiza inferencias apropiadas significa que el funcionamiento intrapsicológico empieza a explicar una gran parte de las realizaciones del niño.</p> <p>En el cuarto nivel, el niño toma la responsabilidad de llevar a cabo la tarea. Durante el cambio al funcionamiento intrapsicológico puede producirse habla egocéntrica. Ésta manifiesta que el niño ha logrado dominar la definición de la situación con la que el adulto había iniciado la tarea.</p> <p>5 Los niños participan en formas diferentes de funcionamiento interpsicológico y estas diferencias tienen influencia en el modo en que un niño participa a nivel intrapsicológico en la tarea.</p> <p>6 La transición es una parte necesaria de la socialización.</p>	<p>** El paciente aprende a identificar sus creencias con ayuda del terapeuta.</p> <p>Si una persona piensa de forma racional en el presente, entenderá que el único causante de sus males es él mismo.</p> <p>** Cuando el paciente identifica y es consciente de su pensamiento, se hace responsable de sus emociones y conductas.</p> <p>5 Si a un niño se le educa de forma racional, cuando éste sea adulto no se sentirá afectado si otra persona no aprueba sus acciones, porque pondrá mayor interés en su propia consideración que en la aprobación de los demás.</p> <p>6** El hombre internaliza las demandas y aprendizajes sociales.</p>
<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 Procesos internos y externos son codependientes.</p> <p>2 El proceso social (externo) es el antecedente de los procesos internos, y ambos están interrelacionados.</p>	<p>V: Existe un vínculo entre el plano social (funcionamiento Interpsicológico) y el plano psicológico (func. Intrapsicológico). E: El proceso interno se determina en un inicio por procesos sociales (cadenas verbales de otros individuos), y posteriormente por procesos internos (autoverbalizaciones).</p> <p>V: Proceso social genera proceso interno. E: El hombre se hace dependiente de su autolenguaje actual aunque éste se haya</p>

3 Pasar de la construcción externa (interpsicológica) a la interna (intrapsicológica), conlleva un proceso.

4 La formación y el contenido del pensamiento sigue una secuencia lógica que se puede modificar.

originado en el pasado.

V: El niño modifica sus procesos psicológicos con la instrucción del adulto.

E: El paciente puede cambiar sus creencias irracionales con la ayuda del terapeuta.

V: Definición de la situación.

E: Evento activante.

V: Nivel de comprensión: la comprensión no se da al 100%.

E: Consecuencias: Las consecuencias (C) se atribuyen a eventos activantes (A).

V: Interpretación: El niño interpreta la inducción del adulto.

E: Creencias (B): El paciente interpreta al terapeuta. El paciente interpreta que sus consecuencias son producto de sus creencias.

V: El adulto induce al niño en la comprensión de las normas y significados sociales, delineando su percepción y conducta.

E: Discusión: el terapeuta modifica las creencias a través de la discusión y confrontación con la realidad, cambiando sus pensamientos, emociones y conductas.

V: El niño logra dominar la definición de la situación del adulto así como la tarea.

E: Efectos, nuevas filosofías (E): el paciente se hace responsable de sus conductas, emociones y pensamientos, y los modifica según su voluntad.

V: Responsabilidad: el niño se hace responsable de llevar a cabo la tarea (conducta). Desarrolla nuevos pensamientos.

<p>5 De acuerdo con lo aprendido (la formación mental) en la interacción social, el niño participara de forma intrapsicológica.</p> <p>6 Sociedad y cultura definen y perfilan el pensamiento interno.</p>	<p>E: Responsabilidad: La persona se hace responsable de sus pensamientos.</p> <p>V: Niveles de intersubjetividad. E: El ABCDE.</p> <p>V: Habla egocéntrica (que después será interna). E: Autoverbalizaciones.</p> <p>V: Hay diferentes formas de funcionamiento interpsicológico e intrapsicológico. E: Hay educación racional e irracional. La educación racional llevará a tener estabilidad mental.</p>
--	--

Categoría 28 INSTRUMENTO	CREENCIAS IRRACIONALES
<p>1 Lo que caracteriza a una herramienta es su orientación hacia la transformación del mundo, mientras que el instrumento esta preferentemente orientado a la transformación de quien lo usa. La acción esta mediada por los instrumentos.</p> <p>2 Los instrumentos semióticos, permiten la construcción del ambiente, la internalización a través de los signos, y la regulación de la conducta.</p> <p>La transformación del medio a través de instrumentos viene a construir la conciencia.</p> <p>3 Los instrumentos son producto de la herencia cultural transmitida de generación en generación por medio de la sociedad, y</p>	<p>1 El pensamiento racional modifica las consecuencias emocionales y conductuales inapropiadas, éstas se originan por las creencias irracionales sobre los eventos activantes. No hay ninguna verdad que no esté en la acción.</p> <p>2 A través de la discusión activa se eliminan o cambian las creencias irracionales. Para reemplazar los absolutismos o “deber de” por preferencias flexibles, se deben cambiar los sentimientos insanos por sanos, autocontrolar las emociones y actuar firmemente para vencer los miedos y compulsiones disfuncionales de uno mismo.</p> <p>** La discusión continua de las creencias irracionales desarrolla una conciencia racional.</p> <p>3 Los síntomas presentes son producto de la perpetuación de las creencias disfuncionales del pasado, por lo que sus</p>

<p>por ende, son considerados mediadores culturales, contextualizados y con sentidos temporales de referencialidad específica.</p>	<p>pensamientos, sentimientos y conductas del pasado no tienen por qué permanecer actualmente.</p> <p>** Aunque las ideas disfuncionales pueden transmitirse de una persona a otra y continuar promulgándose, también se pueden modificar hacia la racionalidad y seguir transmitiéndose socialmente.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 La conducta está determinada por los instrumentos y el pensamiento.</p> <p>2 La internalización de los signos permite cambiar la conducta.</p> <p>3 La cultura transmite, construye y transforma instrumentos, heredados de generación en generación a través de la sociedad.</p>	<p>V Los instrumentos transforman al sujeto. E: Las creencias regulan la conducta.</p> <p>V: La conciencia surge al transformar el medio. E: Para cambiar las creencias irracionales hay que discutirlos, reemplazando los absolutismos, con la finalidad de controlar las emociones.</p> <p>V: Los instrumentos son mediadores culturales contextualizados. E: Las creencias son producto de la transmisión social.</p>

<p>Categoría 29 ZONA DE DESARROLLO PROXIMO (ZDP)</p>	<p>CAMBIO FILOSOFICO PROFUNDO, FILOSOFÍA DE LA ACEPTACIÓN RACIONAL DE LA REALIDAD</p>
<p>La zona de desarrollo próximo es la región dinámica de la sensibilidad en la que se realiza la transición desde el funcionamiento interpsicológico al funcionamiento intrapsicológico.</p> <p>La ZDP es “el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas” y el nivel más elevado de “desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados”.</p>	<p>El cambio filosófico profundo busca, a través del intercambio verbal entre terapeuta y paciente, modificar el pensamiento rígido (irracional) en pensamiento flexible (ideas racionales).</p> <p>Una filosofía de la aceptación racional de la realidad significa que la persona admite que lo que existe empíricamente, debe de existir pero no tiene que existir absolutamente por siempre.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>Existe una parte cognitiva que constantemente se encuentra en</p>	<p>V: la ZDP es un vehículo para pasar del funcionamiento interpsicológico al</p>

formación y reestructuración que interioriza la información externa.	intrapicológico. E: El cambio filosófico profundo generará una filosofía de aceptación racional de la realidad, que hará más funcional al individuo.
--	---

Categoría 30 INTERSUBJETIVIDAD	PREMISAS DEFINICIONALES, FILOSOFÍAS DE PERTURBACIÓN
La intersubjetividad ocurre cuando los interlocutores comparten algún aspecto de sus definiciones de situación, esto puede hacerse a diferentes niveles, por lo que existen diversos niveles de intersubjetividad. Cuando los interlocutores entablan una conversación ambos crean un mundo social temporalmente compartido, establecido y modificado continuamente por los actos de comunicación.	Otras personas transmiten definiciones (premisas definicionales) de lo que es “terrible” u “horroroso”, y el individuo comienza a hacer suya la definición que otros tienen de sí mismo, y se apropia de esas frases. Las personas transmiten filosofías de perturbación, al comunicarse con otros individuos de forma compleja y heterogénea. Las declaraciones que se dicen a sí mismos los hombres crean su perturbación.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
Existe un proceso de asimilación de los significados de las definiciones que otros individuos tienen de las situaciones sociales.	V: Existen diferentes niveles de apropiación de las definiciones (niveles de intersubjetividad). E: Algunas personas transmiten definiciones de lo que es “terrible” u “horroroso” y el individuo se apropia de estas definiciones.

Categoría 31 MEDIADORES SEMIÓTICOS	ORIENTACIÓN PSICOEDUCATIVA
Los mediadores semióticos abarcan desde simples signos hasta sistemas semióticos complejos.	La TRE tiene una orientación psicoeducativa, basada en medios escritos y audiovisuales, cursos, talleres, lecciones y otros métodos de enseñanza. La TRE niega la rigidez y la asunción de una perspectiva única sobre las cosas y defiende una apertura a la aprobación y apoyo, a la búsqueda de alternativas, una perspectiva antidogmas y una mayor flexibilidad para incrementar con ello la felicidad humana. La TRE da y, enseña a las personas a

	darse aceptación a sí mismos.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
Existe una serie de significados que pueden tener influencia en la búsqueda de alternativas diferentes para la solución de problemas.	V: Los mediadores semióticos están en el medio social. E: la TRE enseña una perspectiva antidogmas y una mentalidad flexible.

Categoría 32 MECANISMOS SEMIÓTICOS	AUTOCONTROL, CAMBIO DE PERSONALIDAD CONSTRUCTIVA, SIGNIFICADOS SOCIALES
<p>1 Los mecanismos semióticos implicados en la transición al funcionamiento intrapsicológico crean y transforman varios aspectos de la intersubjetividad en una situación comunicativa. Los mecanismos semióticos implicados en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico son la perspectiva referencial y la abreviación. La abreviación desempeña un papel importante: es el segundo mecanismo semiótico presente en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico.</p> <p>La perspectiva referencial es un mecanismo semiótico cuyo uso puede conducir al niño a pensar de modo diferente por el simple hecho de hablar de modo diferente.</p> <p>La “expresión referencial informativa del contexto” permite a un hablante maximizar la cantidad de información sobre la perspectiva referencial introducida en el contexto del habla, introduce más información al categorizar al referente de un modo que no habría sido obvio para alguien que no comprendiese la definición de la situación.</p> <p>2 Cuando los niños son capaces de operar solamente con significados descontextualizados de las palabras sin dejarse confundir por el contexto no</p>	<p>1 El hombre tiene la capacidad de sugestionarse y emocionarse de forma negativa, como primera respuesta de supervivencia es funcional, sin embargo también se puede sugestionar de forma que pueda utilizarla de forma inteligente para pensar de forma más racional.</p> <p>En vez de guardar rencor contra las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo contra aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el momento actual.</p> <p>** Para la TRE conseguir resultados profundos no significa remover el pasado sino verlo de diferente forma. Así, utilizar argumentos racionales ayuda a modificar el pensamiento, y tener una percepción diferente de la situación.</p> <p>2 El cambio de la personalidad constructiva se origina cuando un individuo elimina una parte importante de sus reacciones innecesarias y basadas de</p>

lingüístico, se ha pasado del pensamiento en complejos y pseudoconceptos al pensamiento en conceptos genuinos.

3 La elaboración semiótica son los actos que generan **sentido**, y ésta se desarrolla sobre tres factores inseparables: un contenido, que es el propio **significado** que se construye, una circunstancia, que es el entorno natural de manifestación de aquel, y una forma expresiva, la narrativa. La narrativa es una actividad de hacer **significado**.

El significado cambia y se queda influido al estar inmerso en un contexto intralingüístico, por lo que el **significado** es considerado sólo como una piedra en el edificio del sentido.

forma irreal en la autodestrucción (en especial los sentimientos repetidos, continuos e intensos de ansiedad y hostilidad), las cuales o bien los experimenta de forma consciente o su manifestación es oculta, y le pueden llevar a una conducta inadecuada e ineficaz.

3** Se puede modificar el pensamiento irracional en racional. El hombre otorga un **sentido** y un **significado** a las frases que surgen a partir de un evento, y a través de sus autoverbalizaciones transmite los significados.

** El **significado** que los pacientes otorgan al origen de su perturbación emocional (verbalizaciones) y a sus creencias irracionales puede cambiar, al discutirlos con el terapeuta de una forma racional.

SEMEJANZA

DIFERENCIAS

1 El significado de los signos transforma la intersubjetividad. Hablar de forma diferente lleva a pensar de forma diferente.

V: Los mecanismos semióticos intrapsicológicos transforman aspectos intersubjetivos.
E: El hombre se puede sugestionar de forma adecuada (racional) o perjudicial (irracional).
El pasado se puede percibir de forma diferente.

2 El pensamiento se hace más complejo. Va de lo general a lo particular, aunque también puede ser cuestionado con fines de analizar la propia conducta.

V: Se pasa del pensamiento en complejos al pensamiento en conceptos genuinos, a través de la descontextualización.
E: El cambio de personalidad constructiva implica una eliminación de las reacciones innecesarias para realizar una conducta adecuada.

3 El significado cambia en función del sentido.

V: La elaboración semiótica se desarrolla sobre tres factores: un contenido (significado), una circunstancia (entorno) y una forma expresiva (narrativa).
E: El significado de las autoverbalizaciones

	y creencias modifica el pensamiento.
--	--------------------------------------

Categoría 33 FUNCIONES PSICOLÓGICAS SUPERIORES	AUTOVERBALIZACIONES, FILOSOFÍAS DE PERTURBACIÓN, CULTURA
<p>1 Las funciones psicológicas superiores inician en las relaciones sociales, siendo públicas e intersíquicas, luego se interiorizan y crean una conducta individual, reflexiva, consciente e intrapsíquica, moldeada por los factores culturales, entre ellos el lenguaje. El desarrollo de las funciones psicológicas superiores se da primero en el plano social y después en el nivel individual.</p> <p>2 Las funciones psicológicas superiores son producto de la comunicación y las herramientas básicas de la comunicación son los signos.</p> <p>3 Las funciones psicológicas elementales se refieren a la línea natural.</p> <p>Las funciones psicológicas superiores, se vinculan a la cultura.</p> <p>Las funciones rudimentarias y superiores son los dos polos del mismo sistema de comportamiento. Son sus puntos inferior y superior; designan los límites dentro de los cuales se distribuyen todos los niveles y formas de las funciones superiores”.</p>	<p>1 Descubriendo lo que se dicen a sí mismos, descubren que se perturbaban por sus propias frases, entonces solo eran las palabras las que generaban sus sentimientos negativos hacia si mismos.</p> <p>** La cultura reestructura la percepción del hombre. La sociedad delimita la constitución y el contenido de los procesos psicológicos a través del establecimiento de normas.</p> <p>2 Las personas siguen, las principales filosofías de perturbación que ellos inventaron años atrás, y que han aceptado y construido recientemente.</p> <p>3** El hombre tienen la tendencia biológica de hacer inferencias sobregeneralizadas.</p> <p>** Las perturbaciones surgen al interiorizar los productos sociales.</p> <p>** Desde que nace, el hombre cuenta con ciertas capacidades y habilidades que posteriormente desarrolla a través de su bagaje cultural.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 Los factores culturales dan origen a las funciones psicológicas superiores, a través de la imposición de normas de comportamientos socialmente esperados. Los procesos psicológicos se originan en la interacción social y son reelaborados y reproducidos cuando ya están interiorizados. A través de las relaciones sociales se pasa del plano social al individual, haciendo propios los contenidos sociales.</p>	<p>1 V: Las funciones psicológicas superiores se interiorizan de forma reflexiva, consciente e intrapsíquica, a través del lenguaje y comunicación. E: El lenguaje que las personas se dicen a sí mismas, les genera perturbación y sentimientos negativos.</p>

<p>2 En la comunicación se establecen determinados significados y se desarrollan las funciones psicológicas.</p> <p>3 Las funciones psicológicas elementales tienen origen en la biología y las funciones psicológicas superiores en la cultura.</p>	<p>V: La herramienta básica de la comunicación es el signo. E: Las personas crean filosofías de perturbación.</p> <p>V: E: Las perturbaciones surgen al interiorizar los productos sociales y culturales.</p>
--	---

Categoría 34 INTELIGENCIA	PENSAMIENTO ILÓGICO
Inteligencia es la capacidad de comprender y utilizar los dispositivos intelectuales y lingüísticos, culturalmente transmitidos por la mente humana.	El hombre es el único animal que es a la vez racional e irracional; sus perturbaciones emocionales son el resultado de su pensamiento ilógico e irracional.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 La inteligencia se desarrolla a través de la interacción con la cultura.	V: Inteligencia es manejar los dispositivos intelectuales y lingüísticos. E: El pensamiento ilógico es igual a perturbación emocional. El pensamiento racional lleva al bienestar emocional.

Categoría 35 FUNCION MNEMÓNICA	FILOSOFÍAS DE PERTURBACIÓN
La función mnemónica natural es reemplazada por un sistema funcional del que forma parte la imaginación, la abstracción y el discurso.	Para un cambio de si mismo significativo, los clientes casi siempre tienen localizadas sus filosofías irracionales que han automatizado y trabajan cambiándolas por actitudes más funcionales y que les ayudan.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
El contenido de la memoria se convierte en conocimiento automatizado que después de algún tiempo ya no se cuestiona.	V: El contenido de la memoria se reemplaza por un sistema funcional automatizado. E: En la memoria se establecen filosofías irracionales, cuando estas se cuestionan se pueden cambiar por actitudes funcionales.

Categoría 36 ATENCIÒN	ABSOLUTISMOS
Atención es la transición de la organización de la atención de los demás	** Los humanos aceptan lo que otras personas crean (absolutismos, deberías,

a la creación de estímulos para organizar la atención propia.	percepciones, inferencias, etc.), después lo reconstruyen y activan para sí mismos.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 La atención implica la organización mental hacia los demás, y posteriormente hacia uno mismo.	V: El niño focaliza la atención en el adulto hasta que después consigue focalizarla en sí mismo. E: El humano acepta las filosofías de otros reconstruyéndolas posteriormente para sí mismo.

Categoría 37 CONOCIMIENTO	APRENDIZAJE, RAZÓN
1 El conocimiento es una construcción de los mismos aprendices bajo una variedad de limitantes sociales.	El hombre debe aprender a aceptar ciertos límites de la vida.
2 El conocimiento está determinado por la interacción entre sujeto y objeto. El conocimiento se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social.	La única fuente de conocimiento es la razón o el intelecto, más que los sentidos. Las personas aprenden metas, creencias, valores y deseos en la interacción con sus padres y cultura.
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 El contenido del conocimiento depende de los límites sociales.	V: El conocimiento es resultado de las limitaciones sociales. E: El hombre aprende de los límites de la vida
2 El conocimiento es producto de las operaciones mentales y depende de la interacción con el objeto y de los recursos sociales disponibles.	V: El conocimiento surge en la interacción. E: El conocimiento también surge con la imitación o imposición.

Categoría 38 CONCIENCIA	SOBREGENERALIZACIONES, PERTURBACION SECUNDARIA, AUTOCONCIENCIA, AUTOCONTROL
1 La materialidad de la conciencia es simbólica, su realidad es la realidad del signo. La conciencia es un reflejo subjetivo de la realidad material a través de la materia inanimada. Inicialmente la conciencia se construye sobre la percepción afectiva, sobre la unión del afecto con la acción.	1** El hombre se perturba a partir de lo que piensa (ideas preconcebidas) de los eventos, y no por el evento mismo. Construye significados simbólicos en el evento.

2 El pensamiento refleja la realidad en la **conciencia** de forma cualitativamente distinta de cómo lo hace la sensación directa y no mediada.

La conciencia sensible y la conciencia pensante son formas distintas de reflejar la realidad, representaban tipos diferentes de conciencia.

La toma de conciencia es el uso deliberado o voluntario de las reglas que subyacen al comportamiento del niño.

3 La metaconciencia es una forma de análisis de la conciencia cuando ésta es el objeto de la conciencia.

4 El cambio en las interrelaciones entre las funciones psicológicas superiores es la causa principal del desarrollo de la conciencia.

5 La transición a la autoconciencia se da por el trabajo.

6 La descontextualización inherente a los conceptos científicos permite las propiedades de los procesos psicológicos superiores, a través de la realización consciente y la voluntariedad.

2** Cuando el hombre se da cuenta de que su perturbación es producto de sus creencias irracionales, **se da cuenta** de que puede cambiar estas últimas por otras racionales.

** La discusión del contenido del pensamiento ejercita la conciencia.

** El hombre tiene pensamientos y procesos conscientes e inconscientes.

** Cuando el hombre se hace consciente de su perturbación puede liberarse de ella si maximiza de forma voluntaria su pensamiento racional y minimiza el irracional.

3** El hombre realiza un análisis de sus pensamientos, emociones y conductas, cuando cuestiona y reflexiona sobre ellos. Por lo tanto, es y se hace responsable de sus acciones y emociones.

4** La persona tiene la habilidad de pensar acerca de su conducta, pensamientos y sentimientos para reconstruir lo que antes había construido. Existe una vida larga para corregir las irracionalidades a través de un cambio filosófico profundo.

5 Las creencias irracionales se pueden encontrar y cambiar por creencias más funcionales.

Cuando las personas aceptan que ellas tienen control sobre su propio destino emocional y conductual, y que pueden dejar de perturbarse, entonces tienen la habilidad y el poder de cambiar su sistema de creencias, haciéndolas más funcionales.

6 Las personas pueden destrastornalizarse si discuten, cuestionan y cambian sus frases utilizando la **razón de forma consciente.

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 La conciencia es simbólica, por lo tanto, subjetiva.	V: La conciencia surge de una percepción afectiva (afecto y acción). E: El individuo tiene la tendencia biológica de hacer inferencias y atribuciones sobregeneralizadas.
2 Hay dos tipos de conciencia (física e intelectual). Existen procesos conscientes e inconscientes.	V: El hombre usa voluntariamente las reglas de forma consciente. E: Maximizar el uso de la razón de forma consciente ayuda a disminuir la perturbación.
3 La metaconciencia implica un análisis del pensamiento y los procesos implicados con él.	V: E: El hombre se puede hacer responsable de sus emociones pensamientos y conducta.
4 La conciencia se desarrolla al pensar acerca de lo que se ha construido.	
5 La autoconciencia puede cambiar el sistema de creencias a través del autocontrol.	V: El trabajo puede desarrollar la autoconciencia. E: El hombre tiene la posibilidad de cambiar sus creencias.
6 La conciencia y la voluntad pueden modificar los procesos psicológicos superiores.	V: La descontextualización es inseparable de los conceptos científicos. E: El ejercicio de la razón puede destrastornalizar a los individuos.

Categoría 39 DESARROLLO PSICOLOGICO, INTELLECTUAL Y COMPORTAMENTAL	COGNICIONES, EMOCIÓN, SOCIEDAD, CULTURA, CONDUCTA, EXPERIENCIA, NUEVAS FILOSOFIAS, SOBREGENERALIZACIONES
1 El desarrollo psicológico es producto del cambio en las relaciones interfuncionales.	1 El cambio cognitivo frecuentemente es facilitado por el cambio conductual. Las conductas, cogniciones y emociones no están separadas, interactúan de forma integral y holística.
El desarrollo psicológico puede considerarse como la transición desde formas naturales de conducta a funciones mentales superiores que poseen una estructura mediada. Ésta cobra forma mediante el uso de signos, símbolos y	** Las creencias están influenciadas por los significados y la significancia social que el humano construye. ** La regulación del comportamiento es consecuencia del pensamiento.

lenguajes que sirven como mediadores de distintos grados de complejidad.

El desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del **medio social** en el que está inmersa la persona.

El desarrollo **comportamental** de los seres humanos se halla fundamentalmente gobernado, no por las leyes de evolución biológica, sino por las leyes del desarrollo histórico de la sociedad.

2 La ley genética general del desarrollo cultural plantea que todas las funciones psicológicas superiores aparecen primero en el plano interpsicológico y posteriormente en el plano intrapsicológico.

3 Los conceptos cotidianos son aprendidos por los niños en cualquier lugar, emergiendo a partir de la experiencia del niño con el mundo cotidiano.

4 La educación va por delante del desarrollo y lo apoya.

El desarrollo psicológico no precede a la enseñanza, sino que depende esencialmente de ella.

Las formas iniciales de los conceptos espontáneos dependen del contexto.

** La **sociedad** delimita la constitución de los procesos psicológicos a través del establecimiento de reglas.

** **Conducta**, emoción y pensamiento están interaccionando constantemente.

** La cultura regula la acción (conducta).

2** La cultura y los padres regulan la conducta, dentro de un proceso de aprendizaje. Luego, el hombre regula su conducta con lo que aprendió del medio.

3 La experiencia es la máxima autoridad del hombre.

Si se educa a un niño de forma racional, cuando sea adulto no se sentirá afectado si otra persona no aprueba sus acciones.

4 Sólo con una combinación cognitiva, emotiva y conductual, así como una total persistencia y esfuerzo, se pueden atacar los problemas emocionales serios.

** Una educación racional llevará a un estado mental saludable.

El humano es el único animal que puede, empleando tiempo y esfuerzo, cambiar y controlar su conducta futura, a partir de su aprendizaje.

** El terapeuta enseña al paciente una forma más racional de responder a los eventos cuestionando y cambiando sus emociones negativas más intensas.

** Las creencias irracionales parten de las sobregeneralizaciones que el paciente hace de un evento. No provienen de la correspondencia con los hechos o con la realidad social.

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 Los cambios interfuncionales producen el desarrollo psicológico, intelectual y del comportamiento. El desarrollo comportamental depende del desarrollo histórico de la sociedad. Todas las funciones interactúan.</p> <p>2 Los procesos psicológicos se desarrollan en el plano social (en la sociedad y cultura) y luego se interiorizan al plano individual.</p> <p>3 El hombre aprende de su experiencia y juzga las situaciones de acuerdo con esta experiencia.</p> <p>4 La instrucción favorece el desarrollo cognitivo y psicológico.</p>	<p>V: E: Cambios cognitivos se facilitan por cambios conductuales. Conducta, emoción y pensamientos interactúan.</p> <p>V: E: La educación racional desarrolla una percepción autoreguladora.</p> <p>V: El contexto ayuda a desarrollar los conceptos primarios. E: Con la ayuda de la instrucción del terapeuta (cuestionando y cambiando pensamientos ilógicos y emociones negativas intensas), el hombre puede controlar su conducta y establecer filosofías de vida que lo hagan ser más racional, y por ende, feliz.</p>

Categoría 40 PALABRA	AUTOVERBALIZACIONES, RAZÓN
<p>1 La palabra es la función primaria en el desarrollo del habla, de la cual otras pueden derivarse.</p> <p>2 La palabra desempeña un papel central en la conciencia como totalidad y no en sus funciones individuales. La palabra tiene la capacidad de reflejar la organización interfuncional de la conciencia.</p> <p>3 Una palabra emitida por un adulto no sirve para categorizar objetos o características abstractas particulares de estos objetos, sino para dirigir la atención del niño hacia un objeto. Las primeras palabras tienen un significado indicativo para el niño.</p>	<p>1 A través de las frases racionales se puede desarrollar el lenguaje y pensamiento racional.</p> <p>** Al darse cuenta de las palabras, frases y oraciones que se dice a sí mismo, el hombre desarrolla su conciencia.</p> <p>** Las creencias son susceptibles al cambio a través de la conciencia y reflexión utilizando la razón.</p> <p>** El hombre se desalienta al tener en cuenta los gestos y las palabras de otros.</p> <p>** Las verbalizaciones del adulto regulan la conducta y el contenido del pensamiento del niño.</p> <p>- ** La razón, la lógica, el empirismo y la flexibilidad forman el pensamiento racional.</p>

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>1 El lenguaje se puede desarrollar a partir del lenguaje mismo.</p> <p>2 Las palabras emitidas por el hombre permiten conocer su organización mental y lo hacen consciente de sus pensamientos.</p> <p>3 El lenguaje verbal y no verbal de otros puede regular la conducta del hombre y dirigir su atención hacia un determinado objeto.</p>	<p>V: Las palabras hacen consciente al hombre.</p> <p>E: El ejercicio de la razón hace consciente al hombre de sus procesos intelectuales.</p> <p>V: Las palabras dirigen la atención del niño hacia algún objeto.</p> <p>E: La razón y la reflexión pueden regular el comportamiento.</p>

Categoría 41 IMITACIÓN	CREENCIAS IRRACIONALES, AUTOCONTROL
<p>La imitación es el proceso germinal del aprendizaje, individual e interno, que permite al niño tener la capacidad de ejecución entre él y la instrucción del adulto, en donde los procesos psicológicos superiores del adulto entran dentro del desarrollo potencial del niño para que éste último pueda ir más allá.</p> <p>El carácter social de la imitación permite la construcción de procesos mediacionales, con el objetivo de que el “novato” alcance el dominio de una actividad social a través del “experto”.</p>	<p>** La gente ha sido criada para actuar en la forma en que lo hace.</p> <p>** El adulto enseña al niño a creer en ciertas reglas y significados.</p> <p>** El terapeuta es un modelo para el paciente, éste aprende a imitar algunas conductas del terapeuta.</p> <p>** El terapeuta enseña al paciente formas racionales de responder a los eventos, para ello, utiliza diversas técnicas, entre ellas, el role playing, que le permiten crear nuevas habilidades cognitivas.</p>
SEMEJANZA	DIFERENCIAS
<p>La imitación lleva al aprendizaje. El adulto moldea el desarrollo cognitivo del niño.</p>	<p>V: Mediante la imitación se producen procesos mediacionales para el aprendizaje.</p> <p>E: El terapeuta sirve como un modelo para que el paciente aprenda una forma racional de responder a los eventos.</p>

Categoría 42 SIGNIFICACIÓN	SIGNIFICADOS SOCIALES, SOBREGENERALIZACIONES, DECLARACIONES
<p>1 La distinción entre humanos y animales es la significación. El significado está en relación con los signos.</p>	<p>** El humano otorga significados a los eventos.</p>

La significación de una palabra es una función del flujo de la conciencia y del contexto intralingüístico en el que aparece una función de un sistema de significados estables entre contextos.

La significación es un proceso complejo que crea y usa signos, requiere una mayor elaboración intelectual y supera a la simple conexión fisiológica, crea nuevas conexiones en el cerebro, a través de la introducción de símbolos, permitiendo que surja la influencia externa que implica cambios en la conducta.

La significación permite la comunicación a través de la **generalización**.

2 El sentido es el significado individual de la palabra separado del sistema objetivo de enlaces y está compuesto por los enlaces que tienen relación con el momento y situación dados. El **significado** es el elemento básico del lenguaje y el sentido es el elemento básico en la **comunicación**.

El significado de las palabras continúa desarrollándose más allá del momento en que aparecen palabras nuevas (signos vehiculizantes o formas de signo) en el habla de los niños.

Las influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente.

Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, está cayendo en el error lógico de la **supergeneralización**, ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias.

2** Dentro de la realidad social, el hombre crea **significados** que utiliza en su **comunicación** con otras personas.

** El hombre continúa readoctrinándose con el significado de las declaraciones (frases) de otros.

SEMEJANZA

1 El hombre crea la realidad social y los significados a partir de la significación. Con ésta se hace posible la comunicación y el cambio en la conducta por influencia externa.
La generalización se da en la comunicación.

DIFERENCIAS

V: La significación fluye en el contexto intralingüístico.
E: El hombre usa las mismas soluciones del pasado para eventos actuales, aunque no sean efectivas en la actualidad.

<p>2 El lenguaje esta en continuo desarrollo e influye en el pensamiento.</p>	<p>V: El sentido es cambiante y el significado es fijo. E: El hombre se readoctrina con los significados de las declaraciones, los significados se pueden cambiar con cierto entrenamiento.</p>
---	---

<p>Categoría 43 ONTOGENESIS</p>	<p>FILOSOFÍAS DE PERTURBACIÓN, SIGNIFICADOS, AUTOVERBALIZACIONES</p>
---------------------------------	--

<p>1 La ontogénesis implica la operación simultánea e interrelacionada de más de una fuerza del desarrollo, formada por una línea “natural” y una línea “social” o “cultural” del desarrollo.</p> <p>Ambos planos del desarrollo, natural y cultural, coinciden y se confunden entre sí, penetrando una en la otra formando una única línea de formación sociobiológica de la personalidad del niño.</p> <p>2 Durante la ontogénesis, existe un estadio preintelectual en el desarrollo del habla y un estadio prelingüístico en el desarrollo del pensamiento.</p> <p>Al entremezclarse las dos líneas del desarrollo (antropogénesis, línea natural, y la ontogénesis, línea social o cultural) el pensamiento se hace verbal; y el habla, intelectual. Este momento supone el paso de una senda natural de desarrollo a otra cultural.</p> <p>3 En la ontogénesis, la atención voluntaria aparece como un mecanismo regulador de los procesos atencionales naturales y espontáneos.</p>	<p>** Mientras el hombre crece otros individuos lo adoctrinan con filosofías de perturbación.</p> <p>** El hombre aprende ideas de su cultura para construir sus propios significados y pensamientos.</p> <p>2** El paciente se dice frases (lingüística) a sí mismo sobre cómo deben ser las cosas. Posteriormente esas frases se convierten en pensamiento.</p> <p>** El paciente se readoctrina hablándose a sí mismo con las verbalizaciones que otros le han dicho.</p> <p>3 Las percepciones previas parecen predisponer las percepciones secundarias y las respuestas previas predisponen las respuestas subsecuentes.</p>
--	--

<p>SEMEJANZA</p>	<p>DIFERENCIAS</p>
<p>1 La estructura mental del hombre se construye a través de la interacción entre lo biológico y lo cultural.</p>	<p>V: Hay dos líneas del desarrollo, una “natural” y otra “cultural”, ambas forman una nueva estructura. E: La cultura adoctrina al hombre con ciertas filosofías y éste continua readoctrinándose a sí mismo con ellas.</p>

<p>2 Dentro de la construcción biológica y cultural pueden operar fuerzas sociales.</p>	
<p>3 En la línea cultural, la volición regula la conducta.</p>	<p>V: El pensamiento se hace verbal y el habla intelectual. E: Aprendizajes anteriores predisponen la conducta.</p>

Categoría 44 INSTRUCCIÓN	
<p>1 La instrucción crea la ZDP y motiva la actividad del niño para poner en funcionamiento los procesos del desarrollo que sólo se pueden llevar a cabo en la interacción con las personas que rodean al niño y con la colaboración de sus compañeros.</p> <p>La instrucción solamente es positiva cuando va más allá del desarrollo.</p> <p>La instrucción tiene como objetivo impulsar el desarrollo que se alcanza.</p>	<p>1 El aprendizaje de la infancia tiene influencia sobre el pensamiento cognitivo del infante, pero esta influencia no es totalizadora.</p> <p>** El hombre se libera de su perturbación emocional solamente si maximiza su pensamiento racional. ** La salud psicológica es la aceptación racional de la realidad, y ésta se puede alcanzar cuando el terapeuta ayuda al paciente a establecer formas racionales de aceptar la realidad que no puede cambiar, y esforzarse por modificar aquello que si puede cambiar.</p> <p>** El terapeuta instruye al paciente a cambiar sus creencias (B) y construir nuevas filosofías (E), a través de la discusión (D) de creencias autoderrotistas, actuando a nivel cognitivo, emotivo y conductual.</p>
<p>2 La instrucción se halla implicada en el desarrollo “de las características históricas y no de las naturales de los seres humanos”.</p> <p>El cambio en las características discursivas de la instrucción revela también cambios en las formas del pensamiento.</p>	<p>2 La cultura y la sociedad enseñan al hombre determinadas reglas que en el futuro él reproducirá a otros individuos.</p> <p>Cuando el paciente piensa, cuestiona y examina sus creencias, desarrolla un conjunto de principios más prácticos, factibles y consistentes que los que tenía anteriormente. Se pueden controlar las emociones controlando los pensamientos.</p>

SEMEJANZA	DIFERENCIAS
1 La instrucción desarrolla la capacidad intelectual del individuo.	V: La instrucción es positiva si va más allá del desarrollo. E: Al maximizar el pensamiento racional, la perturbación emocional disminuye.
2 La instrucción se basa en el desarrollo de la cultura.	V: Si se cambia el discurso, también se cambiará el tipo de pensamiento. E: Si se cambian las frases perturbadoras por otras más sanas, se pueden cambiar las emociones. Si se controlan las emociones, se controlan los pensamientos.

De acuerdo con la comparación que se realizó, el pensamiento surge de la interacción del individuo con su medio social y la interiorización de las concepciones manifestadas en ese medio. Por lo tanto, estas exigencias, tienen un origen histórico-cultural. Dadas las condiciones sociales en las cuales el individuo está inmerso, éste se apropia de los contenidos de la sociedad reproduciéndolos para sí mismo. Actualmente existe un ambiente social que crea necesidades y demandas a los individuos a través de los principios implícitos dentro de la cultura, por ejemplo la competitividad, el éxito académico, laboral y económico, la superación personal constante, los estereotipos sociales, etc. los cuales crean y moldean en el sujeto ideas que tienen influencia tanto en su forma de pensar como en la de actuar.

En pocas ocasiones la sociedad es capaz de ofrecer las condiciones necesarias para que estas demandas y necesidades sean cubiertas, por lo tanto, no todos los individuos podrían alcanzarlas fácilmente, esto implica que en ocasiones el individuo se desaliente por no cubrir estas necesidades con los recursos que tiene, entonces, piensa en la catastrofización, aludiendo a los adjetivos “terrible”, “catastrófico”, etc., sintiéndose incapaz de afrontar la situación, utilizando verbalizaciones del tipo: “No lo soporto”, “No lo aguanto”, etc. Esto conlleva a condenarse a sí mismo, a los demás o a las circunstancias, por no conseguir lo que se pretende.

Ellis considera que aunque tener éxito de forma razonable y conseguirlo tiene distintas ventajas (en especial en esta sociedad), la energía necesaria para conseguirlo normalmente genera tensión excesiva e hipertensión. Sin embargo, la mayoría de los individuos busca alcanzar estas metas. Cuando más abatido está un individuo por los aspectos desagradables de su vida, menciona Ellis, más desorganizado e ineficaz serán sus esfuerzos por mejorar las condiciones de su existencia. Por ello, Ellis establece dos principios importantes: 1) El principio de inevitabilidad: cuando algo desagradable o frustrante es inevitable, lo único razonable es aceptarlo sin quejas, en lugar de estar viendo sus aspectos desagradables; y 2) El principio general de hostilidad, implica que el cariño a uno mismo y realizar lo que en verdad se quiere hacer en la vida, es mucho más importante que estar obsesionado con la conducta de los demás e intentar desquitarse de forma resentida. Estos principios ayudan en el tratamiento de las creencias irracionales.

SINTESIS

El individuo esta presente en un contexto sociocultural que estructura y delinea la constitución de sus procesos psicológicos superiores, a través del aprendizaje internalizado a partir de las relaciones sociales que establece con su grupo social. Los miembros de este grupo lo adoctrinan con ciertas declaraciones y filosofías, desde que es un niño, con lo que el hombre entra en un proceso de interacción social que le enseña las pautas de conducta esperadas de los individuos (metas, valores, deseos, etc.). El hombre establece relaciones interpersonales dentro de esta interacción social, utilizando signos con significados generalizados que le permiten establecer la comunicación, en ella los signos actúan sobre la internalización de la realidad, estos significados se pueden modificar con los cambios sociales e históricos. Así, los miembros de su grupo social influyen en el y, al mismo tiempo, él influye en los otros. Aquí se determinan las cogniciones, el conocimiento, la conducta y la construcción de la realidad. De aquí que la conducta individual (funcionamiento intrapsicológico) se derive de la conducta social (funcionamiento interpsicológico). El desarrollo del funcionamiento intrapsicológico ocurre al repetirse a sí mismo las verbalizaciones generadas en el medio social. Hablarse a sí mismo, permite regular su conducta y diferenciar entre la individualidad y la colectividad. Las palabras y frases son el puente entre lo individual y lo social. Por tanto, procesos internos y externos son codependientes A partir de las definiciones que la cultura transmite al hombre, éste forma ideas preconcebidas y percepciones sobre el mundo. Algunas de estas declaraciones son irracionales e implican exigencias a uno mismo, a otros o al mundo, a partir de éstas el individuo hace inferencias autoderrotistas que le generan perturbación. Este hecho manifiesta la relación entre pensamiento y lenguaje y su influencia mutua. El lenguaje construye el pensamiento, éste produce sentimientos, conductas, emociones y declaraciones, con estas últimas el hombre se readoctrina, construyendo, legitimando y reproduciendo lo que aprendió en su medio social. Las declaraciones se expresan a través de verbalizaciones que constituyen el pensamiento, y tienen influencia tanto en la conducta como el pensamiento mismo. Si el tipo de verbalizaciones que se dice a sí mismo el hombre son irracionales, entonces desarrollará perturbación emocional. El lenguaje media y modifica los procesos psicológicos superiores, mismos que surgen de la vida social, posteriormente se automatizan volviéndose independientes del entorno al regularse a sí mismos y a la conducta, con la ayuda del significado de los signos. El pensamiento, el lenguaje y sus signos están interrelacionados, es así que el pensamiento es una operación simbólica, la internalización de los signos permite cambiar la conducta. El significado del lenguaje construye el pensamiento, de tal forma que hablar de forma diferente lleva a pensar de forma diferente, por lo que al pensar de forma racional la perturbación disminuye. Cualquier cambio en las frases que el individuo se dice a sí mismo modifica su perturbación.

El hombre tiene la capacidad de pensar y reflexionar acerca de sus conductas, emociones y pensamientos, con ello, puede modificar sus verbalizaciones y pensamientos (específicamente sus cogniciones) para disminuir su perturbación, si piensa de forma racional, entonces generará un pensamiento más saludable.

A través de este AC se hace evidente que tanto para Ellis como para Vigotsky, el sujeto está inmerso, desde que nace, en un contexto social, el cual generalmente provee las condiciones necesarias para el desarrollo cognitivo a través de la interacción del individuo con otros sujetos. Éstos transmiten determinados significados sociales que estructuran la mente (cognición), de acuerdo con las concepciones de la sociedad y la cultura en las que está inmerso. De esta manera, el individuo es influenciado por los miembros del grupo social al que pertenece y cuando ha interiorizado el aprendizaje necesario para su desarrollo cognitivo, entonces se vuelve productor social y medio de influencia, para otros individuos y para sí mismo, al reproducir y legitimar las concepciones establecidas en ese contexto social. El entorno social establece metas, valores y deseos, a través de sus miembros, dotándolos de palabras unidas a significados y juicios de valor, constituye los procesos psicológicos superiores, a través de la vida social y cultural, volviendo al hombre independiente del entorno, al regular su conducta. El contexto crea signos que modifican la actividad mental y el contenido del pensamiento, además de ayudar a entender y percibir la realidad. Así, el entorno social determina y controla las reacciones verbales de una persona durante toda su vida, por medio de la red de relaciones sociales establecidas entre sujetos, con ello, la persona adquiere significados que transforma en verbalizaciones. Éstas tienen influencia en la mente y la conducta al adoctrinar al hombre, de tal forma que el sufrimiento se crea por el tipo de pensamiento (autoverbalizaciones racionales o irracionales). El hombre hace inferencias sobregeneralizadas por aprendizaje biosocial, de esta forma, las declaraciones simples y precisas contribuyen a la elaboración de declaraciones más complejas que pueden generar perturbación emocional. Las emociones se determinan por las verbalizaciones, si éstas son irracionales, se sentirán emociones negativas intensas.

Los factores culturales dan origen a las funciones psicológicas superiores, a través de la imposición de normas de comportamientos socialmente esperados. Los procesos psicológicos se originan en la interacción social y son reelaborados y reproducidos cuando ya están interiorizados. Así, la cultura transmite, construye y transforma instrumentos, heredados de generación en generación a través de la sociedad. En la interacción con la cultura se desarrolla la inteligencia, el aprendizaje, la memoria y la atención. El contenido de la memoria se convierte en conocimiento y la atención consiste en la transición de la organización de la atención hacia los demás a la creación de estímulos para organizar la atención propia. El conocimiento es producto de las operaciones mentales, depende de la interacción con el objeto y de los recursos sociales disponibles para su construcción. El aprendizaje tiene influencia en el individuo de tal forma que puede desarrollar la conciencia. Ésta es simbólica, y, por lo tanto, subjetiva, y puede cambiar el sistema de creencias con el apoyo del autocontrol. La conciencia surge al transformar el medio y se desarrolla al pensar acerca de lo que se ha construido (pensar acerca de su pensamiento, conducta y emociones). Existen procesos conscientes e inconscientes, que se pueden analizar a través de la metacognición, la cual implica un análisis del pensamiento y los procesos implicados con él, es decir, analiza en un nivel superior a la conciencia. El hombre tiene la capacidad de realizar inferencias y atribuciones, construye conductas, pensamientos y sentimientos; su conducta tiene origen en las exigencias sociales, y deriva de la conducta social, a través de la interacción. El desarrollo del comportamiento depende del desarrollo histórico de la sociedad, de igual forma, los procesos psicológicos se desarrollan en el plano social y luego se interiorizan en el plano individual.

La principal distinción del humano es la significación, ésta es un proceso muy complejo que crea y usa signos, requiere una mayor elaboración intelectual y supera a la simple conexión fisiológica, crea nuevas conexiones en el cerebro a través de la introducción de símbolos, permitiendo que surja la influencia externa que implica cambios. En tanto que el significado esta en relación con los signos, el hombre crea su realidad social y los significados a partir de esta significación. Con ésta se hace posible la comunicación y el cambio en la conducta por influencia externa. En la comunicación se establecen determinados significados y se desarrollan las funciones psicológicas, las funciones psicológicas elementales tienen origen en la biología y las funciones psicológicas superiores en la cultura. El pensamiento crea sentimientos, conductas y emociones, el cambio en las frases que el individuo se dice a sí mismo modifica su pensamiento, al ejercer la razón se modifican las opiniones de los eventos, como consecuencia, el hombre se transforma a sí mismo, es decir, se trasciende a si mismo y al mundo que lo rodea.

La instrucción favorece el desarrollo cognitivo y psicológico del hombre. Las palabras permiten conocer su organización mental y lo hacen consciente de sus pensamientos, mientras que la razón y la reflexión pueden regular su comportamiento. El adulto moldea el desarrollo cognitivo del niño mediante la imitación y ésta produce los procesos mediacionales para el aprendizaje. Éste es transmitido por los individuos de generación en generación, como consecuencia, el hombre forja la cultura, y al mismo tiempo, es forjado por ella, por lo que la experiencia genera aprendizaje, el cual influye en el presente porque provee al individuo de determinadas concepciones y creencias. El hombre aprende de su experiencia y juzga las situaciones de acuerdo con ésta y, al mismo tiempo, se apropia de los significados que ya existen y los reconstruye para si mismo y para otros. El significado de las prácticas sociales también origina aprendizaje, sin embargo, esta influencia (significado) se puede modificar, cambiando el pensamiento. Por consiguiente, el aprendizaje depende de los procesos sociales en los que el sujeto está inmerso.

El sujeto mantiene lo que internaliza a través de su autoreforzamiento. Las perturbaciones tienen como antecedente la interiorización de las normas sociales y las exigencias. Se pueden interiorizar nuevas filosofías (y por consecuencia conductas) a partir de la discusión de las creencias y conductas disfuncionales, y el establecimiento de otras creencias que sean funcionales para el individuo. Puesto que la internalización se da a partir de los signos con significados generalizados, y, al utilizar los significados de forma diferente, se desarrolla el pensamiento, entonces, se puede modificar el pensamiento al modificar las autoverbalizaciones de los individuos. Si el pensamiento se transforma, entonces se modifican las emociones, es decir, las cogniciones determinan la conducta y las emociones. La razón, el empirismo, la lógica y la flexibilidad, desarrollan el pensamiento enfocado en la búsqueda de alternativas de solución diferentes a las utilizadas. En este sentido, la racionalidad regula la conducta, el ejercicio del pensamiento racional permite al individuo decidir sobre sus emociones y hacerse responsable de lo que piensa, dice, siente y hace. El individuo con pensamiento racional se enfoca en las soluciones y acepta la realidad como existe (no se resigna a ella, hace lo posible por cambiar las cosas que si puede cambiar y acepta las que no puede cambiar). Por lo anterior, tomando en cuenta que existe una parte cognitiva que constantemente se encuentra en formación y restructuración, al interiorizar la información externa, se pueden llevar acabo cambios que generen una filosofía de aceptación racional de la realidad, que hará más funcional y feliz al individuo, de este modo, el hombre es capaz de modificar sus cogniciones al cambiar su lenguaje. Las emociones también se expresan a través del lenguaje, si el hombre modifica su lenguaje para cambiar

su pensamiento, entonces también puede modificar su lenguaje para cambiar sus emociones.

De acuerdo con lo anterior, se puede deducir que si existe relación entre los factores histórico-culturales (sociedad, cultura, interacción social) y la construcción de ideas. Por lo que tanto para Ellis como para Vigotsky existe un proceso de interacción e interiorización que permite definir el tipo de cogniciones del individuo. Sin embargo, éstas no son estáticas, actúan como mediadores de la influencia cultural y de la propia conducta.

CONCLUSIONES

“Primero pienso, luego me emociono”.

Ambos autores consideran al individuo como un ser social y activo, que se apropia de la cultura a la que pertenece, y que al mismo tiempo, reproduce sus definiciones legitimándolas a través de la interacción con otros individuos. De esta forma, construye su propia definición de las cosas, haciendo una representación mental de la realidad, con base en ella percibe y juzga el mundo que se le presenta. Dentro de su contexto social, el hombre experimenta un proceso de interacción e interiorización de ideas, costumbres, reglas y hábitos, entre otros. Estos factores socioculturales, bajo los cuales el hombre se desarrolla, generan y tienen influencia en las ideas del individuo, legitimando y regulando su comportamiento.

La terraza epistémica de Vigotsky es materialista dialéctica y tiene cavidad dentro del enfoque constructivista, al considerar que el hombre construye su conocimiento dentro de un medio social que lo provee de las herramientas necesarias para su desarrollo cognitivo, mientras que para Ellis es materialista, fundada principalmente en el positivismo lógico y en el funcionalismo, al buscar la adaptación del individuo a su medio a través de la modificación del pensamiento irracional en racional.

El modo en el cual el conocimiento se adquiere, según Vigotsky, es interactivo entre inductivo y deductivo, al considerar que la mente humana se delinea y forma al interiorizar los procesos sociales en individuales, al pasar del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico, y posteriormente construirse y reconstruirse. Para Ellis el conocimiento se adquiere de forma inductiva, (en su técnica de la TRE –reestructuración cognitiva-), la modificación de las creencias se origina al enseñar al paciente a utilizar un método para el análisis de su pensamiento irracional, para modificarlo en racional. Tanto Ellis como Vigotsky consideran que el hombre adquiere su conocimiento al interiorizar los productos culturales a los que se encuentra sujeto.

El desarrollo psicológico para ambos depende de la enseñanza. Para Ellis, el desarrollo cognitivo en el niño depende de la enseñanza del adulto cuando éste le trasmite las definiciones del mundo, y el niño percibe el mundo a través de las verbalizaciones del adulto. La TRE enseña al paciente a identificar y modificar sus creencias irracionales en creencias racionales y a aceptarse a si mismo. Para Vigotsky la enseñanza es decisiva en el progreso intelectual del niño, al interactuar con otros individuos e interiorizar los contenidos culturales con ayuda de la instrucción. El aprendizaje es, para ambos, adquirido a través de la sociedad y la cultura, en un proceso de interacción social, siendo la base para el desarrollo cognitivo. La cultura transmite, construye y transforma ideas, creencias, hábitos, formas de percibir el mundo, etc. Así, el hombre se ubica dentro de un contexto social, mantiene lo que aprende repitiéndolo para sí mismo, y después para otros, generando conocimiento. La experiencia viene como fruto del aprendizaje. Ésta, para Ellis, es vital para la formación del pensamiento del hombre, al considerar que las creencias se forman a partir de lo que se aprendió dentro de la sociedad; además los cambios cognitivos son facilitados por los cambios conductuales, mientras que para Vigotsky, siguiendo una concepción materialista-dialéctica, el desarrollo de los procesos psicológicos superiores es producto de las relaciones sociales entre los hombres y se derivan del desarrollo de las funciones psicológicas inferiores, previas al desarrollo fisiológico adecuado. La subjetividad y la experiencia de un

individuo forman sus concepciones, necesidades e interpretaciones de los objetivos o metas de lo que realiza. Los procesos psicológicos superiores delimitan, construyen y reconstruyen el pensamiento y el lenguaje.

Sobre la base de que todos los seres humanos tienen pensamientos irracionales en algún momento, y realizan actos ilógicos cuando están alterados, Ellis, refiere que el hombre tiene la tendencia biológica de hacer inferencias sobregeneralizadas, que tienden hacia la irracionalidad, enfatizando que los procesos biológicos pueden alterar los sentimientos y conductas, y que a su vez, ayudan a crear la perturbación y otras creencias disfuncionales, aunque la cognición irracional también tiene influencia sobre los sentimientos. Para Vigotsky, el hombre transcurre por un desarrollo evolutivo (natural) previo al desarrollo histórico (cultural), para posteriormente interactuar ambos y generar una sola línea de desarrollo ontológico (intelectual), ésta última es una formación sociobiológica de la personalidad. Por lo tanto, ambos sustentan la necesidad de una base biológica previa al desarrollo y construcción de las cogniciones del individuo dentro de un medio social que delimita el contenido del pensamiento.

Es necesario el medio social para la construcción del humano, el niño se constituye como humano en la medida en que se forma dentro de un medio social e histórico determinado, así, individuo y medio social no pueden desprenderse, uno no existe sin la presencia del otro, de tal forma que, al vivir dentro de una compleja red de relaciones sociales que conforman nuestra manera de pensar, sentir, actuar e ir creciendo, se aprende acerca de las reglas de determinados eventos y de la comunidad en que se vive. Estas reglas no son las mismas de un grupo a otro, por lo que la cultura influye tanto en la valoración, al definir el significado de un determinado evento, como la forma de expresar y controlar la emoción que surge, según el significado que se le otorga a dicho evento. Sin embargo, los efectos de la cultura no son absolutos, los valores y significados no se adoptan firmemente por todas las personas, por lo que se pueden modificar para beneficio del hombre. La cognición actúa como mediadora entre la influencia de los factores sociales y la conducta. Al desarrollar en el hombre la capacidad de análisis y reflexión, éste puede tener autocontrol de sus pensamientos, emociones y conductas. Aun dentro de una misma cultura hay diferencias en las maneras de percibir el tiempo y el espacio, y reaccionar a ellos. El ambiente de conducta cambia con la percepción de cambios, y también al cambiar la conciencia misma.

El hombre construye su pensamiento haciendo una interpretación de la realidad, ésta interpretación puede ser muy variada de acuerdo con la cultura en la que el individuo está inmerso, y de su definición de realidad. Lo que se considera como realidad es subjetivo, ya que el hombre se vale de su propia ideología, sistema de conocimientos y creencias para interpretar una situación u objeto, cada cultura modela la realidad para los individuos nacidos en ella, como consecuencia, lo que podemos observar de la realidad es nuestra organización de la realidad, siendo la conciencia uno de sus elementos. Ambos autores resaltan el papel de la conciencia, al establecer que cuando el hombre se enfrenta a ella se descubre como parte del mundo, y al mismo tiempo, distinto de él. De esta manera, la conciencia ayuda a pensar sobre el pensamiento, con ello, el hombre puede desarrollar la metacognición para su beneficio, al utilizarla para el análisis de su pensamiento, emociones y conductas. Las realidades alternas, diferentes estados de conciencia, se modifican según las diferentes situaciones por las que pasa un individuo. Son diferentes construcciones de la realidad, son universales, se dan en todas las conductas y en todas las épocas, dependiendo de las definiciones de la sociedad y la cultura. Estas diferentes maneras de construir el mundo son

necesarias para la realización del individuo. La gente tiende a usar una construcción de la realidad en cada esfera de su experiencia (una situación). La realidad psíquica del hombre esta formada por sus relaciones con los otros puesto que la existencia es siempre existencia en el mundo, es decir, en una situación históricamente determinada que limita las posibilidades de acción del hombre. Por lo tanto, la concepción del mundo depende de la construcción del hombre. Éste solo puede ser descrito y definido por su conciencia, los métodos y lenguajes que utiliza para describir sus experiencias pueden ser diferentes. En cada observación hay un sello sociopsicológico de nuestro aparato de percepción, de tal forma que se nos ha enseñado cómo ver el mundo; la manera de organizar nuestras percepciones y la manera de relacionarlas entre sí; de la familia y de nuestra cultura se aprende lo que es considerado como “bueno” o como “malo”; lo que es bello y lo que es feo. Hasta se ha aprendido cómo es el aspecto y el sonido de las cosas.

Así, el individuo construye y reconstruye las definiciones que ha aprendido de su cultura, volviéndose tanto un producto de la sociedad como un productor de la misma. De tal forma que puede modificar lo que piensa cuando: primero, se hace consciente de lo que piensa; segundo, se pregunta que se dice a sí mismo (contenido de su pensamiento); tercero, modifica lo que piensa, dice y hace, y; cuarto, continúa reflexionando y trabajando en afianzar sus ideas racionales. Lo anterior, evaluando si su contexto lo a provisto de un pensamiento racional o irracional.

Para ambos autores, el individuo experimenta procesos de interiorización, interacción e influencia sobre sí mismo y sobre otros individuos. Tanto para Vigotsky como para Ellis existe en el individuo un proceso de aprendizaje, que lo hace adquirir nuevos conocimientos al interactuar con su contexto social, el cual establece metas, reglas (implícitas y explícitas), valores y deseos en los individuos, y como consecuencia, el individuo y la cultura se encuentran en un proceso de transición, así, el conocimiento del mundo nunca se da por terminado. Cuando el individuo crea interacciones, modifica sus procesos cognoscitivos y sociales, adquiriendo una identidad grupal, y con ella una cultura subjetiva. Las relaciones sociales contribuyen a una autoimagen saludable y desarrollan un sentido de pertenencia a un grupo. Por lo tanto, el individuo se ve influenciado tanto por factores sociales (ideología, cultura, sociedad, familia, etc.), como por factores psicológicos individuales (percepción, categorización, representaciones sociales, creencias, etc.). En este sentido, un contexto racional generará un individuo con pensamientos racionales.

Con lo anterior se puede afirmar que existe una similitud entre ambos autores (por supuesto sin negar sus diferencias), en la forma de concebir al hombre, aunque uno de ellos (Vigotsky) lo hace de manera explícita, mientras que el otro (Ellis) lo hace de manera implícita. Ambos coinciden en que a través de los factores culturales se interiorizan las pautas de conducta, siendo, en un inicio un proceso consciente, reflexivo e interpsíquico, para posteriormente volverse inconsciente, automático e intrapsíquico. El pensamiento se construye y delinea de igual forma, expresándose a través del lenguaje, y éste se desarrolla dentro de las relaciones sociales, éstas lo proveen de significados sociales y determinadas pautas de conducta.

La TRE, de acuerdo con este análisis se considera pragmática, al enfocarse en la modificación de las creencias irracionales en racionales, con el fin de hacer funcional al individuo en su medio social, a través de su adaptación a las circunstancias con la adquisición de una filosofía de hedonismo a largo plazo, que es más sana y productora de felicidad, que un hedonismo a corto plazo. Este enfoque filosófico es central para el cambio

de la personalidad. De aquí que, el conocimiento se construya por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social, de tal forma, que los procesos psicológicos no son estáticos y las cogniciones actúan como mediadoras entre el ambiente (cultura, sociedad, etc.) y la conducta.

Las personas son los únicos seres que son conscientes de su destino y perciben un pasado, un presente y un futuro, por lo que el hombre construye significados vitales con el propósito de crear orden allí donde de otro modo reinaría el caos. Estos significados, que aportamos a los acontecimientos cotidianos, son básicos para nuestra salud emocional. La mente es capaz de percibir y crear significados personales sutiles, abstractos y complicados en las situaciones. Las emociones son producto de un significado personal, que depende de aquello que para nosotros es importante y de las cosas que creemos sobre nosotros mismos, de los otros y el mundo en general.

Desde mi punto de vista, considero que el pensamiento y la emoción son inseparables en el ser humano. La forma en cómo éste interpreta los eventos esta relacionada con el significado que ha aprendido a otorgarles. Al comprender y percibir el mundo que rodea al hombre, éste, para sobrevivir necesita decidir si los acontecimientos son o no importantes para su bienestar y de que manera lo son. Sin un significado personal no existe emoción, por lo que, la valoración es un juicio que evalúa este significado. Esta evaluación se hace en función de las definiciones legitimadas en la sociedad y la cultura del individuo. Por lo tanto, las emociones dependen del razonamiento o juicio evaluativo que el hombre hace del evento. La valoración se basa en la inteligencia y depende de aquello que se sabe sobre cómo funcionan las cosas en el mundo.

Esta interacción entre emoción y la forma de evaluar (pensamiento), está relacionada con la conducta, al evaluar un evento como “negativo” se percibirá una emoción desagradable y esto tiene efecto sobre la conducta. Al hacer consciente las creencias relacionadas a los eventos, el hombre es capaz de modificarlas. Si es consciente de la influencia de los factores sociales en la construcción y reconstrucción de su pensamiento, entonces podrá modificar sus emociones y con ello su comportamiento, redituando en un bienestar físico, emocional y psicológico.

En este sentido, la realidad está socialmente construida, por ende, se le puede modificar a través de los significados subjetivos, de aquí la importancia de la significación del hombre, quien la utiliza como referente para actuar en el mundo. Los significados cambian según la cultura y los cambios que sufre la misma. Al resaltar la constitución social de los sistemas de creencias y de lo que se puede denominar las “realidades”, se puede asumir que diversas culturas, subculturas, momentos históricos, etc., contribuyen a esta constitución social, con ello, se conoce al mundo y al hombre en un marco de relaciones interpersonales, de esta forma, se puede reconstruir el pensamiento irracional del hombre en racional, al modificar los significados implícitos y explícitos.

El significado es importante dentro de la psicoterapia cognitiva, puesto que se trabaja con las creencias de los pacientes para examinar la racionalidad o las creencias disponibles adecuadas, con el objetivo de enseñar habilidades cognitivas específicas. Al buscar alterar las construcciones que un paciente hace de sus experiencias, el terapeuta puede implicarlo en un proceso donde se busquen formas alternativas y viables de conocer el mundo y aportar nuevos significados, transformando los sistemas de funcionamiento personal, en aras

de un crecimiento y bienestar personal. Lo anterior reditúa en una adecuada atención terapéutica. De aquí la importancia de tomar en cuenta, dentro de la psicoterapia, como el contexto social constituye la forma en que el individuo percibe el mundo, donde generalmente se toma al sujeto en aislado sin considerar su contexto.

Comparar a Vigotsky y Ellis sirvió para analizar y enfatizar el origen de las ideas racionales e irracionales y como estos conceptos se fundamentan en una construcción social, en una realidad socialmente construida que define el conocimiento y que entra en el campo de la subjetividad humana. Así lo que para una cultura se interpreta de determinada manera, para otra puede tener un significado diferente.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguayo, A. y Flores, H. (2005). recurso electrónico. El papel del ambiente en el desarrollo y desempeño del niño. L. M. Flores y M. Bustos (Comp.) Concepciones en la interacción social del niño (pp. 278). UNAM, FES-Z México.
- Alzamora, S. (2000). Lecturas que se han realizado, en la década del '90, sobre la obra de Vigotski. S. Dubrovsky (Comp.) Vigotski. Su proyección en el pensamiento actual (pp.51-59). Argentina: Ediciones Novedades educativas.
- Bartolomé, H. E. (1980). Psicoterapia Racional Emotiva: Brevísimos manual del terapeuta. Manual de circulación interna. FES Zaragoza. México.
- Blanck, G. J. (2000). Vigotski en el año 2000: la leyenda y la historia. S. Dubrovsky (Comp.) Vigotski. Su proyección en el pensamiento actual (pp.11-33). Argentina: Ediciones Novedades educativas.
- Berger, P. y Lukman, E. (1976). La construcción social de la realidad. Buenos Aires: Amorrortu.
- Brain, L. Scout, S. Steinberg, A. (2004). Socialization Experiences and Coping Strategies of Adults Raised Using Spoken Language. The Deafness & Family Communication Center, The Children's Hospital of Philadelphia. Journal of Deafness and Deaf Education 9:1 120-128.
- Castorina, J. A. (2000). Los problemas epistemológicos en la escuela socio-histórica. S. Dubrovsky (Comp.) Vigotski. Su proyección en el pensamiento actual (pp.35-50). Argentina: Ediciones Novedades educativas.
- Ciarrochi, J. & Robb, H. & Godsell, C. (2005). Letting a little nonverbal air into the room: insights from acceptance and commitment therapy part: philosophical and theoretical underpinnings. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Summer 2005; 23:2, 79-106.
- Crawford, K. (1996). Vygotskian Approaches in Human Development in the Information Era. A Socio-Cultural Approaches to Mathematics Teaching and Learning. Educational Studies in Mathematics. 31:1-2, 43-62.
- De Abreu, G. (2000). Relationships between Macro and Micro Socio-Cultural Contexts: Implications for the Study of Interactions in the Mathematics Classroom. Educational Studies in Mathematics. 41:1 1-29.
- Delgado, J. y Gutiérrez, J. (1995). Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, España: Síntesis Psicológica.
- Duarte, P. y González, G. (1997). De la etiqueta de víctima al empoderamiento. Un camino por recorrer cuando trabajamos la prevención en la violencia de género. Alter. Revista Internacional de Teoría, Filosofía y Sociología del Derecho, año 1, No. 1, enero-abril, 209-222.

Dubrovsky, S. (2000). El valor de la teoría socio-histórica de Vigotski para la comprensión de los problemas de aprendizaje escolar. S. Dubrovsky (Comp.) Vigotski. Su proyección en el pensamiento actual (pp.61-73). Argentina: Ediciones Novedades educativas.

Ellis, (1980). Razón y emoción en psicoterapia. España: Desclée de Brouwer, S. A (tr. Ibáñez, I.).

Ellis, A. y Dryden, W. (1989). Practica de la Terapia Racional Emotiva. New York: Desclée de Brouwer, S.A.

Ellis, A. (1997). Reflexiones sobre la terapia racional-emotiva. M. Mahoney, (Ed.). Psicoterapias cognitivas y constructivas. Teoría, investigación y práctica. España: Desclée De Brouwer, Biblioteca de Psicología.

Ellis, A. (1999). Una terapia breve más profunda y duradera. España: Paidós. 3ª ed.

Ellis, A. (1999b). Rational Emotive Behavior Therapy and Cognitive Behavior Therapy for Elderly People. Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy; Spring 1999; Health & Medical Complete, 17:1, 5-18.

Ellis, A. (2003). Early Theories and Practices of Racional Emotive Behavior Therapy and How They Have been augmented and revised during the last three decades. Journal of Racional-Emotive & Cognitive Therapy; Health & Medical Complete Winder 2003; 21:3-4, 219-249.

Ellis, A. (2004). Why Rational Emotive Behavior Therapy Is the Most Comprehensive and Effective Form of behavior therapy. Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy; Summer 2004; Health & Medical Complete, 22:2, 85-92.

Epicteto, (2004). Manual y máximas. En la colección: "Sepan Cuantos..." No. 283, México: Porrúa. 8ª ed. Tr. Antonio Brum y Jacinto Díaz de Miranda.

Estrevel, R. L. (2001). Escuela y educación perspectiva histórico-cultural dialógica. Tesis de maestría inédita, Facultad de Psicología. UNAM, México, D. F.

Farr, R. (1982). Escuelas europeas de Psicología Social: la investigación en representaciones sociales. Revista Mexicana de Sociología N° 19.

García, E. (2000). Vygotski. La construcción histórica de la psique. México: Trillas. Biblioteca grandes educadores.

Gilbert, M. & Cicolini, T. & Mander, A. (2005). Cost-effective use of rational emotive behavior therapy in a public mental health service. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Spring; 23:1, 71-77.

Herzlich, C. (1975). La representación social: sentido del concepto. Moscovici, (Ed.), Introducción a la Psicología Social. Barcelona: Planeta.

Holsti, O. (s.a). "Una introducción al Análisis de Contenido". Análisis de contenido. Selección de lecturas. (p. 1-13). Escuela Nacional de Estudios Profesionales ACATLAN. Centro de Estudios Interdisciplinarios de Apoyo a la Docencia. Secretaría del personal académico.

Guterman, J. T., & Rudes, J. (2005). A solution-focused approach to rational-emotive behavior therapy: toward a theoretical integration. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Fall 2005 Barry University, USA; 23:3, 223-244.

Kozulin, A. (1990). La psicología de Vygotski. España: Alianza Editorial

Krech, D., Crutchfield, R., Ballachey, E. (1978). Psicología Social. (tr.) Álvarez, A. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L., 3ª ed.

Lega, L. (1993). La terapia Racional-Emotiva: una conversación con Albert Ellis. V. Caballo, (Comp.). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Manuales psicología. España: Siglo XXI 2ª ed. Reimpresión 2008.

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. España: Siglo XXI.

Lerman, S. (2001). Cultural, Discursive Psychology: A Sociocultural Approach to Studing the Teaching and Learning of Matematics. Educational Studies in Mathematics. Bridging the Individual and the Social: Discursive Approaches to Research in Mathematics Education. 46:13, 87-113.

LeShan, L. y Margenau, H. (1991). El espacio de Einstein y el cielo de Van gogh: Gedisa.

Manuel, S. J. (2006). Resignificando la cultura educativa en una comunidad de aprendizaje. Tesis de maestría inédita, Facultad de Psicología, UNAM, México, D. F.

Medina, L. A. (2005). Mente, narrativa y apropiación de la cultura. M. N. Zuraya, y L. A. Medina, (Eds.), Objeto y Realidad en Psicología (pp.93-107). México: UNAM, Facultad de psicología.

Mercado, S., Landázue, A. y Terran, A. (2005). recurso electrónico. La Psicología ambiental: una visión en perspectiva. L. M. Flores, y M. Bustos, (Comp.) Concepciones en la interacción social del niño. (pp.23-74) UNAM, FES-Z México.

Molina, A. J. (2005). Construcción y realidad: el lugar del sujeto psicológico en la sociedad actual. M. N. Zuraya, y L. A. Medina. (Eds.), Objeto y Realidad en Psicología (pp.109-130). México: UNAM, Facultad de psicología.

Montes de Oca, (2004). Estudio preliminar. Manual y Máximas, Soliloquios. En la colección "Sepan Cuantos..." No. 283, México: Porrúa. 8ª ed. Tr. Antonio Brum y Jacinto Díaz de Miranda.

Morales, J. (Coord.), Mendoza, R., De Quiroga, A., Gissi, J. Zubieta, E. y Páez, D. (2002). Psicología Social, Buenos Aires: Prentice Hall Pearson Education, 1ª ed.

Neenan, M. (2001). REBT 45 years on: still on the sidelines. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Spring 2001. London. 19:1, 31-41.

Ovejero, A. (1998). Las Relaciones Humanas. Psicología Social Teórica y Aplicada. España: Biblioteca Nueva.

Pérez, J. (1994). Definición de la psicología social. F. J. Morales. (Coord.) Psicología Social, México: McGraw-Hill 2ª ed.

Pérez, P. M. (1987). Vigotsky y la psicología dialéctica. M. Siguán. (Coord.). Actualidad de Lev. S. Vigotski. España: Anthropos.

Pérez, V. E. (2005). Habilidades cognoscitivas del aprendizaje matemático con una didáctica constructivista. Tesis de licenciatura inédita, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México. D. F.

Reinhard, J. (2000). Limitations of Mental Health Case Management: A Rational Emotive and Cognitive Therapy Perspective. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy; Summer; Health & Medical Complete; 18:2, 103-117.

Reyes, B. M. (2004). El aprendizaje significativo como construcción de conocimientos dirigidos hacia el desarrollo del niño de educación primaria. Tesis de licenciatura inédita. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, Los Reyes Iztacala, Edoméc.

Rodríguez, S. A. (2005). Premisas historicosocioculturales y psicopatología en pacientes psiquiátricos. Tesis de licenciatura inédita, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, Tlalnepantla, Edoméc.

Siguán, M. (1987). Actualidad de Vigotski. M. Siguán (Coord.) Actualidad de Lev. S. Vigotski. (pp.9-19). España: Anthropos.

Silvestri, A. (2000). Los géneros discursivos y el desarrollo del pensamiento. Un enfoque sociocultural. S. Dubrovsky (Comp.) Vigotski. Su proyección en el pensamiento actual (pp. 87-95). Argentina: Ediciones Novedades educativas.

Smith, E. y Mackie, D. (1997). Psicología Social. España: Médica Panamericana.

Still, A. & Dryden, W. (1999). The place of Rationality in Stoicism and REBT. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Fall 1999; 17:3, 143-164.

Szentagotai, A., David, D., Eva, K. & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (rebt); fundamental and applied research. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Babes-Bolyai University, Romania, Fall 2005; 23:3, 175-221.

Trujano, M. (1997). "Valores y prácticas de transición cultural femenina: estudio de caso". Revista Sociológica. enero-abril, No. 33, año 12.

Van der Veer, R. y Valsiner, J. (1991). "Understanding Vygotsky: A Queso for Synthesis", Oxford: Blackwell.

- Vigotski, L. (2000a). Desarrollo de la percepción y de la atención. En: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Critica, Barcelona, p. 57-66.
- Vigotski, L. (2000b). Instrumento y símbolo en el desarrollo del niño. En: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Critica, Barcelona, p. 39-56.
- Vigotski, L. (2000c). Interacción entre aprendizaje y desarrollo. En: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Critica, Barcelona, p. 123-140.
- Vigotski, L. (2000d). Internalización de las funciones psicológicas superiores. En: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Critica, Barcelona, p. 87-94.
- Vygotski, L. (1991). El problema de la conciencia. En Obras Escogidas I. Problemas teóricos y metodológicos de la psicología. Aprendizaje Visor: España, p.119-132.
- Vygotski, L. (1993a). Investigación experimental del desarrollo de los conceptos. En: Obras Escogidas II. Problemas de psicología general. Aprendizaje Visor: España, p. 119-255.
- Vygotski, L. (1993b). Pensamiento y palabra. En: Obras Escogidas II. Problemas de psicología general. Aprendizaje Visor: España, p. 287-301.
- Vygotski, L. (1995a). Desarrollo del lenguaje y pensamiento. En: Obras Escogidas III. Problemas del desarrollo de la psique. Aprendizaje Visor: España, p.265-283.
- Vygotski, L. (1995b). El problema del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. En: Obras Escogidas III. Problemas del desarrollo de la psique. Aprendizaje Visor: España, p.11-46.
- Vygotski, L. (1995c). Génesis de las funciones psíquicas superiores. En: Obras Escogidas III. Problemas del desarrollo de la psique. Aprendizaje Visor: España, p. 139-168.
- Vygotski, L. (1995d). La prehistoria del desarrollo del lenguaje escrito. En: Obras Escogidas III. Problemas del desarrollo de la psique. Aprendizaje Visor: España, p. 183-206.
- Vygotski, L. (1995e). Método de investigación. En: Obras Escogidas III. Problemas del desarrollo de la psique. Aprendizaje Visor: España, p. 47-96.
- Vygotski, L. (1996). Dinámica y estructura de la personalidad del adolescente. En: Obras Escogidas IV. Psicología infantil. Aprendizaje Visor: España, p.225-248.
- Vygotsky, L. (1995). Pensamiento y lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. tr. Ma. Margarita Rotger. Buenos Aires: Fausto.
- Weinrach, S. (2006). Nine experts describe the essence of rational-emotive therapy while standing on one foot. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Winter 2006 Villanova University 24:4, 217-232.

Wertsch, J. (1985). Vygotsky y la formación social de la mente. España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

Ziegler, D. (2003). The concept of psychological health in racional emotive behavior therapy. Journal of Racional-Emotive & Cognitive-Behavoir Therapy; Health & Medical Complete, Spring; 21:1, 21-36.

ANEXO VIGOTSKY

Categorías de análisis de los planteamientos de Vigotsky



- 1 Las instituciones sociales se encuentran en un proceso constante de cambio histórico.
- 1 El entorno social, dota a una persona de palabras, las une a significados y juicios de valor, determina y controla incesantemente las reacciones verbales de una persona durante toda su vida.
- 1 Para entender al individuo, primero se debe entender las relaciones sociales en las que éste se desenvuelve.
- 1 La realidad externa es de naturaleza socialtransaccional.
- 1 La sociedad genera y transmite productos culturales que condicionan la capacidad de intervenir en el medio.
- 1 Los cambios históricos que afectan a la sociedad también involucran cambios en los sistemas de producción y transmisión cultural, no solo de conocimientos, sino también de significados, por lo que se puede hablar de cambios en la subjetividad compartida.
- 1 El medio social es una parte del proceso de cambio cognitivo en vez de considerarlo como fuerza no analizada que influye sobre el organismo individual.

2 El entorno social está formado por la red de relaciones sociales establecidas entre sujetos.

2 Lo social intervendrá como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos superiores.

2 Existe una mediación entre los estímulos del entorno y los procesos psicológicos superiores, es decir, existe una relación entre procesos sociales e individuales.

2 La vida social crea la necesidad de subordinar la conducta de los individuos a las demandas sociales y, crea sistemas de señalización complejos, instrumentos de conexión que dirigen y regulan la formación de conexiones condicionadas en los cerebros.

2 En el proceso de apropiación de la cultura de un niño, se deben considerar no sólo los aspectos cognitivos (herramientas psicológicas, signos, etc.) que utiliza el adulto para favorecer éste proceso, sino también el aspecto emocional que puede favorecer o entorpecer el proceso.

2 La estructura e interpretación de los signos lingüísticos depende de sus relaciones con el contexto en el que ellos emergen.

2 El género es una herramienta cognitiva en dos aspectos: su contenido y su forma, el contenido busca aportar al conocimiento del receptor información sobre un tema determinado.

2 El trabajo transforma tanto al mundo, el cual se ve “humanizado”, como a la naturaleza humana, por lo que el mundo ya no depende de las condiciones naturales, sino de condiciones mediadas por la civilización humana.

2 El trabajo es crea un sistema universal de “comunicación” basado en el intercambio de mercancías, mediante el trabajo se convierte en miembro de una comunidad.

2 Los géneros discursivos son productos histórico-culturales que nacen, se desarrollan y cambian en función de nuevas y distintas formas de comunicación y conocimiento.

2 La organización lingüística depende del contexto en que emerge

3 La historia sociocultural provee de herramientas para la actividad cognitiva (por ejemplo, escritura y cálculos), y practicas que facilitan la apropiación de las soluciones de los problemas.

3 El contexto de interacción social inmediato estructura la actividad cognitiva individual.

3 Las relaciones interpersonales en el campo socio-cultural en el que las personas piensan, sienten y actúan y la presencia de artefactos culturalmente significativos, llegan a ser determinantes de múltiples conocimientos (o conciencias) y como desarrolladores de las estructuras cognitivas.

3 La interacción social implica el uso del signo con un significado generalizado

3 Los primeros niveles de generalización y de desarrollo en la interacción social se basan en la función indicativa del habla, mientras que los niveles más avanzados son posibles gracias a la función simbólica del habla.

3 La teoría del aprendizaje sociocultural se basa en el aprendizaje sociocultural de cada individuo y en el medio en el cual se desarrolla.

3 Las habilidades prácticas necesitan forzosamente la comunicación social para transmitir dichas habilidades a la siguiente generación.

3 La unidad básica mediante la que se media la historia sociocultural es la aparición y evolución de las herramientas psicológicas.

3 Durante las primeras fases de desarrollo, la comunicación se basa en signos referidos al propio contexto.

3 La comunicación constituye la base para la transición al funcionamiento intrapsicológico.

4 El propio pensamiento es una elaboración de símbolos.

4-3 La conducta social es un modo de ajuste al ambiente principalmente a través de los intercambios entre las personas.

4 La subjetividad y los puntos de vista personales, su localización en un contexto y su conocimiento derivado de la experiencia pasada forma en los sujetos sus concepciones, necesidades e interpretaciones de los objetivos o metas de una actividad.

4 En la participación de sujeto en las actividades compartidas con otros, surge la interiorización de las herramientas culturales: la transformación de las funciones psíquicas inferiores en funciones psíquicas superiores, propiamente humanas.

4 El sujeto es histórico social, es producto y productor social, en un momento y lugar determinado

4 El lenguaje como un conjunto de funciones diversas del habla.

4 La respuesta individual surge de las formas de vida colectiva.

4 Los individuos operan de acuerdo a principios económicos y sociológicos, en particular los principios del valor de cambio y de bienes de consumo tal como fueron propuestos por Marx

4 La historia de los individuos crea sus propias herramientas, las cuales forman funciones psicológicas en formas particulares.

4 Los PPS utilizaron durante su organización, formas de mediación, particularmente, mediación semiótica, es decir, el uso de signos como mediadores de las funciones psicológicas superiores.

4 Los instrumentos de conexión psicológica son signos, es decir, estímulos creados artificialmente, cuya finalidad es influir en la conducta, formar nuevas conexiones condicionadas en el cerebro humano.

4 La mediación semiótica en el plano intrapsicológico refleja las estructuras y los procesos de esta mediación en el funcionamiento interpsicológico.

4 Existe una relación inherente entre la actividad externa e interna.

4 Los procesos externos de los que provienen los procesos internos son totalmente sociales.

4 Al utilizar herramientas el hombre se relaciona con su ambiente externo y, al mismo tiempo, afecta las relaciones internas y funcionales de su cerebro.

4 Lo que caracteriza a una herramienta es su orientación hacia la transformación del mundo, mientras que el instrumento está preferentemente orientado a la transformación de quien lo usa.

4 La zona de desarrollo próximo es la región dinámica de la sensibilidad en la que se realiza la transición desde el funcionamiento interpsicológico al funcionamiento intrapsicológico.

4 *La acción está mediada por los instrumentos.*

4 La mediación es esencial para distinguir entre las actitudes animal y humana hacia la vida, para hacerse humano, para tener autoconciencia, el sujeto debe ser capaz de trascenderse a sí mismo como algo dado.

4 Una actividad que genera procesos mentales superiores es una actividad mediada socialmente significativa.

4 La fuente de mediación puede residir en una herramienta material, en un sistema de símbolos o en la conducta de otro ser humano.

4 Los mediadores semióticos abarcan desde simples signos hasta sistemas semióticos complejos,

4 La intersubjetividad ocurre cuando los interlocutores comparten algún aspecto de sus definiciones de situación, esto puede hacerse a diferentes niveles, por lo que existen diversos niveles de intersubjetividad.

4 Cuando los interlocutores entablan una conversación ambos crean un mundo social temporalmente compartido, establecido y modificado continuamente por los actos de comunicación.

4 Existen cuatro niveles en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico:

4 En el primer nivel, la definición de la situación del niño es muy diferente de la del adulto que resulta difícil la comunicación.

4 En este caso, el adulto intenta inducir al niño a través de pasos estratégicos, pero la comprensión del niño es muy limitada y no entiende de modo apropiado las propiedades verbales del adulto.

4 En el segundo nivel de intersubjetividad, el niño parece compartir la comprensión básica de los objetos por parte del adulto en la situación, pero, aun no comprende la naturaleza de la acción dirigida a un objetivo, y, no realiza las deducciones necesarias para interpretar las producciones reguladoras del adulto. el niño participa con éxito en la tarea, pero aun no la comprende.

4 En el tercer nivel de intersubjetividad. El niño responde haciendo las inferencias necesarias para interpretar las producciones directivas del adulto, incluso las implícitas.

4 Si el niño realiza inferencias apropiadas significa que el funcionamiento intrapsicológico empieza a explicar una gran parte de las realizaciones del niño.

4 En el cuarto nivel, el niño toma la responsabilidad de llevar a cabo la tarea. Durante el cambio al funcionamiento intrapsicológico puede producirse habla egocéntrica. Ésta manifiesta que el niño ha logrado dominar la definición de la situación con la que el adulto había iniciado la tarea.

4 Los niños participan en formas diferentes de funcionamiento interpsicológico y estas diferencias tienen influencia en el modo en que un niño participa a nivel intrapsicológico en la tarea.

4 La transición es una parte necesaria de la socialización.

4 Los mecanismos semióticos implicados en la transición al funcionamiento intrapsicológico crean y transforman varios aspectos de la intersubjetividad en una situación comunicativa.

4 Los mecanismos semióticos implicados en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico son la perspectiva referencial y la abreviación.

4 La abreviación desempeña un papel importante en la transición al funcionamiento intrapsicológico.

4 La abreviación es el segundo mecanismo semiótico presente en la transición del funcionamiento interpsicológico al intrapsicológico.

5 Un signo o símbolo es cualquier cosa que representa a cualquier otra cosa.

5 Los símbolos son instrumentos psicológicos que median y regulan la actividad intelectual propia.

5 Los símbolos funcionan como mediadores de la realidad.

5 Los procesos psicológicos superiores (PPS) están constituidos en la vida social y son específicos de los seres humanos;

5 Los PPS regulan la acción en función de un control voluntario, superando su dependencia y control por parte del entorno.

5 Los PPS están regulados conscientemente en algún momento de su constitución (pueden haberse automatizado).

5 Las funciones psicológicas superiores inician en las relaciones sociales, siendo públicas e intersíquicas, luego se interiorizan y crean una conducta individual, reflexiva, consciente e intrapsíquica, moldeada por los factores culturales, entre ellos el lenguaje.

5 Las funciones psicológicas superiores son producto de la comunicación y las herramientas básicas de la comunicación son los signos.

5 Inteligencia es la capacidad de comprender y utilizar los dispositivos intelectuales y lingüísticos, culturalmente transmitidos por la mente humana.

5 La función mnemónica natural es reemplazada por un sistema funcional del que formaban parte la imaginación, la abstracción y el discurso.

5 Atención es la transición de la organización de la atención de los demás a la creación de estímulos para organizar la atención propia.

5 Los procesos psicológicos, se desarrollan y reconstruyen culturalmente para formar una nueva entidad psicológica.

5 El lenguaje ejemplifica los procesos psicológicos superiores y es el instrumento central de mediación para la interiorización de los mismos.

5 El conocimiento es una construcción de los mismos aprendices bajo una variedad de limitantes sociales.

5 El signo, al principio, es siempre un medio de relación social, un medio de influencia sobre los demás y tan sólo después se transforma en un medio de influencia sobre sí mismo.

5 El lenguaje inicia expresando contenidos emocionales y culmina con contenidos “objetivos”.

5 El lenguaje es “la función central de las relaciones sociales y de la conducta cultural de la personalidad. Desempeña un papel esencial en la organización de las funciones psicológicas superiores”.

5 Las fases en que se desarrolla el lenguaje:

1. Fase primitiva corresponde al lenguaje que todavía es preintelectual y la inteligencia opera sin ayuda de la función verbal (pensamiento preverbal).

2. Fase de la psicología simple. El niño experimenta con las propiedades psicológicas de su cuerpo. Utiliza las formas del lenguaje correctas antes de poder entender la lógica subyacente. Opera

con las cláusulas antes de entender las relaciones causales, condicionales o temporales. Domina antes la sintaxis del lenguaje que la del pensamiento.

3. Fase de signos externos. Utiliza signos externos, es decir, operaciones que son utilizadas como ayuda en la solución de problemas internos. En esta fase el niño cuenta con los dedos, recurre a ayudas mnemónicas, etc., corresponde a la etapa egocéntrica.

4. Fase de crecimiento interno. La operación interna se convierte en externa y sufre un cambio profundo en su proceso. El niño empieza a operar con representaciones mentales y signos interiorizados. En el desarrollo del habla, ésta es la etapa del lenguaje interiorizado, sin sonido. Se percibe una interacción constante entre las operaciones externas y las internas.

5 El lenguaje guía, determina y domina la acción, con lo que el niño es más independiente del entorno concreto.

5 El lenguaje tiene influencia en todas las funciones psicológicas.

5 El lenguaje se transforma en una forma de pensamiento social, en donde el niño, entiende a otros antes de entenderse a sí mismo, hablando a una persona, a un objeto o a un animal.

5 La escuela histórico-cultural analiza la capacidad potencial de los niños (nivel de desarrollo potencial) para el aprendizaje.

5 Conforme el niño empieza a utilizar más palabras, su pensamiento se hace más diferenciado y adquiere forma.

5 El lenguaje reestructura y modifica al pensamiento.

5 El lenguaje tiene dos funciones principales, la primera es la de comunicar y la segunda es la función referida a la regulación del propio comportamiento.

5 La función social o comunicativa permite al lenguaje ser un medio de comunicación y expresión sociales, estableciendo relaciones entre las personas.

5 El lenguaje sirve como instrumento para producir efectos sobre el entorno social y puede, plegarse sobre el propio sujeto y estar implicado centralmente en la reorganización de la propia actividad psicológica.

5 Los signos (iconos indexicales) del contexto estructuran la actividad del sujeto.

5 La secuencia de convergencia entre el pensamiento y el lenguaje tiene cuatro estadios principales: uno "primitivo", después el estadio de inteligencia práctica, el tercero es el estadio de medios simbólicos externos y el cuarto, el de los procesos de internalización.

5 En el *estadio "primitivo"* el habla todavía es fundamentalmente preintelectual y la inteligencia opera sin ayuda de la función verbal.

5 En el *estadio de la inteligencia práctica*, el niño domina la lógica de la actividad de resolución de problemas en el nivel sensoriomotor. El habla se caracteriza por la aparición de formas y estructuras gramaticales que aún están separadas por las operaciones lógicas que les corresponden. La sintaxis del habla viene antes que la sintaxis del pensamiento.

5 En el tercer *estadio el niño utiliza medios simbólicos externos* para resolver problemas internamente. La producción verbal es en su mayoría habla egocéntrica.

5 El cuarto estadio se caracteriza por los procesos de internalización. El niño resuelve los problemas de forma interna sin mediadores reales, el habla y las operaciones simbólicas se internalizan, transformándose en habla interna necesaria para la planeación de acciones intelectuales y verbales.

5 El pensamiento es inherente al signo, por lo que es considerado una operación simbólica.

5 La materialidad de la conciencia es simbólica, su realidad es la realidad del signo.

5 El acto de pensar, es un acto simbólico, se realiza mediante el empleo de signos; el signo permite la realización del pensamiento y sin éste no hay pensamiento de algo.

5 Antes de que el pensamiento se establezca como un proceso simbólico, este se origina como pensamiento sincrético. En éste las agrupaciones que se forman obedecen a criterios subjetivos, cambiantes y no relacionados con las palabras.

5 La conciencia es un reflejo subjetivo de la realidad material a través de la materia inanimada.

5 El pensamiento refleja la realidad en la conciencia de forma cualitativamente distinta de cómo lo hace la sensación directa y no mediada.

5 La conciencia sensible y la conciencia pensante son formas distintas de reflejar la realidad, representaban tipos diferentes de conciencia.

5 La toma de conciencia es el uso deliberado o voluntario de las reglas que subyacen al comportamiento del niño.

5 Inicialmente la conciencia se construye sobre la percepción afectiva, sobre la unión del afecto con la acción.

5 La primera relación de la persona con los objetos se da por medio del afecto y después por medio de los contenidos intelectuales.

5 Los seres humanos son constructores permanentes de su entorno y de las representaciones de éste a través de su implicación en formas diferentes de actividad,

5 El concepto de reflejo implica tanto una transformación activa de la realidad, como una representación de la misma, para llevarse a cabo.

5 La metac conciencia es una forma de análisis de la conciencia cuando ésta es el objeto de la conciencia.

5 El cambio en las interrelaciones entre las funciones psicológicas superiores es la causa principal del desarrollo de la conciencia

5 El desarrollo psicológico es producto del cambio en las relaciones interfuncionales.

5 Los instrumentos semióticos, permiten la construcción del ambiente, la internalización a través de los signos, y la regulación de la conducta.

5 La transformación del medio a través de instrumentos viene a construir la conciencia.

5 La palabra desempeña un papel central en la conciencia como totalidad y no en sus funciones individuales.

5 La palabra tiene la capacidad de reflejar la organización interfuncional de la conciencia

5 El conocimiento está determinado por la interacción entre sujeto y objeto.

5 El aprendizaje origina el desarrollo de los procesos evolutivos internos cuando el sujeto se involucra en un ambiente cultural que le provee de conocimientos socioculturales.

5 Desde el punto de vista discursivo, el aprendizaje es una iniciación en las prácticas sociales y los significados que son parte de aquellas prácticas. **

5 La imitación es el proceso germinal del aprendizaje, individual e interno, que permite al niño tener la capacidad de ejecución entre él y la instrucción del adulto, en donde los procesos psicológicos superiores del adulto entran dentro del desarrollo potencial del niño para que éste último pueda ir más allá.

5 El carácter social de la imitación permite la construcción de procesos mediacionales, con el objetivo de que el “novato” alcance el dominio de una actividad social a través del “experto”.

5 El aprendizaje es uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo.

5 El conocimiento se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social.

5 El desarrollo de las funciones psicológicas superiores se da primero en el plano social y después en el nivel individual.

5 Las funciones psicológicas elementales se refieren a la línea natural.

5 Las funciones psicológicas superiores, se vinculan a la cultura.

5 Las funciones rudimentarias y superiores son los dos polos del mismo sistema de comportamiento. Son sus puntos inferior y superior; designan los límites dentro de los cuales se distribuyen todos los niveles y formas de las funciones superiores”.

5 Las herramientas permiten al ser humano actuar material y físicamente sobre el medio, transformándolo.

5 Los signos, actúan sobre la representación interna de la realidad y, por tanto, transforman la actividad mental de las personas que los utilizan.

5 Los instrumentos son producto de la herencia cultural transmitida de generación en generación por medio de la sociedad, y por ende, son considerados mediadores culturales, contextualizados y con sentidos temporales de referencialidad específica.

5 La transición a la autoconciencia se da por el trabajo.

5 Existe un paralelismo entre las herramientas materiales y las simbólicas, la semejanza entre ambas es su naturaleza mediadora.

5 En la acción instrumental la herramienta es mediadora respecto a la acción humana dirigida a la naturaleza.

5 En el acto simbólico una herramienta psicológica media en los procesos psicológicos del propio ser humano.

5 La diferencia entre una herramienta psicológica y una técnica es que la primera dirige la mente y la conducta, mientras que la segunda está dirigida a producir un conjunto u otro de cambios en el objeto mismo.

5 Cada dominio del conocimiento crea sus conceptos junto con una forma discursiva que le permite construirlos.

5 Un segundo sentido, por el que las herramientas psicológicas son sociales, es que su carácter social tiene que ver con la comunicación cara a cara (individual) y la interacción social.

6 El significado está en relación con los signos.

6 La distinción entre humanos y animales es la significación.

6 La significación de una palabra es una función del fluir de la conciencia y del contexto intralingüístico en el que aparece una función de un sistema de significados estables entre contextos.

6 Internalización es la reconstrucción interna de una operación externa, implica que una operación externa se reconstruye y comienza a suceder internamente; un proceso interpersonal se transforma en intrapersonal;

6 La internalización de las formas culturales de conducta implica la reconstrucción de la actividad psicológica con base en las operaciones con signos.

6 En la internalización el mecanismo específico de funcionamiento es el dominio de las formas semióticas externas y el plano interno de conciencia resulta de naturaleza casi social.

6 El lenguaje autónomo infantil, en el nivel motor (articulatorio), no cuenta con palabras tal y como en el lenguaje adulto; entre el lenguaje autónomo del niño y del adulto, hay diferencias en la significación; en el lenguaje autónomo del niño el significado es inestable y en el del adulto es estable.

6 El lenguaje autónomo del niño utiliza un significado o palabra para un conjunto de cosas, mientras que el lenguaje del adulto no. Solo existirá comunicación en el lenguaje autónomo infantil cuando un adulto entienda los mismos significados que el niño y cuando el objeto físico que representa a la palabra esté presente.

6 El lenguaje autónomo infantil maneja el significado de la palabra de forma aislada, es decir, no puede emplear categorías que engloben otros significados o representaciones.

6 En el lenguaje autónomo infantil el significado de la palabra es situacional, porque depende de la situación, mientras que en el lenguaje adulto se pueden hacer abstracciones sin necesidad de objetos presentes.

6 El lenguaje autónomo está subordinado a la percepción, y a lo afectivo y volitivo, por lo que los contenidos intelectuales se encuentran a otro nivel.

6 La significación es un proceso más complejo que crea y usa signos, que requiere una mayor elaboración intelectual y que supera a la simple conexión fisiológica, crea nuevas conexiones en el cerebro, a través de la introducción de símbolos, permitiendo que surja la influencia externa que implica cambios en la conducta.

6 La significación permite la comunicación a través de la generalización.

6 El intelecto y la afectividad, cambian o se transforman de forma mutua y constante.

7 Los niños adquieren el vocabulario que usan sus padres y los imitan, cuando los niños están aprendiendo a hablar.

7 Cualquier función, presente en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces o en dos planos distintos. En primer lugar aparece en el plano social, para hacerlo, luego, en el plano psicológico. En

principio, aparece entre las personas y como una categoría interpsicológica, para luego aparecer en el niño como una categoría intrapsicológica.

7 La ontogénesis implica la operación simultánea e interrelacionada de más de una fuerza del desarrollo, formada por una línea “natural” y una línea “social” o “cultural” del desarrollo.

7 Ambos planos del desarrollo, natural y cultural, coinciden y se confunden entre sí, penetrando una en la otra formando una única línea de formación sociobiológica de la personalidad del niño.

7 El curso natural de la ontogénesis se concibe como proveedor de condiciones necesarias, pero no suficientes, para la operación de las fuerzas sociales.

7 Durante la ontogénesis, existe un estadio preintelectual en el desarrollo del habla y un estadio prelingüístico en el desarrollo del pensamiento.

7 Al entremezclarse las dos líneas del desarrollo (antropogénesis, línea natural y la ontogénesis, línea social o cultural) el pensamiento se hace verbal; y el habla, intelectual. Este momento supone el paso de una senda natural de desarrollo a otra cultural.

7 En la ontogénesis, la atención voluntaria aparece como un mecanismo regulador de los procesos atencionales naturales y espontáneos

7 El contexto extralingüístico está formado por objetos no lingüísticos, acciones, eventos, etc., los cuales están espacial y temporalmente copresentes con un signo dado.

7 En el contexto intralingüístico o lingüístico, el lenguaje a menudo crea su propio contexto, como en las relaciones signo-signo. No permanece constante en los diferentes contextos, la identidad y la existencia del referente deben ser determinadas a partir del discurso previo.

7 El desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que está inmersa la persona.

7 El desarrollo psicológico puede considerarse como la transición desde formas naturales de conducta a funciones mentales superiores que poseen una estructura mediada. Ésta cobra forma mediante el uso de signos, símbolos y lenguajes que sirven como mediadores de distintos grados de complejidad.

7 El desarrollo comportamental de los seres humanos se halla fundamentalmente gobernado, no por las leyes de evolución biológica, sino por las leyes del desarrollo histórico de la sociedad. El perfeccionamiento de los “medios de trabajo” y los “medios de comportamiento” en forma de lenguaje y otros sistemas de signos que sirven como herramientas auxiliares en el proceso de dominio del comportamiento revisten un papel fundamental.

7 La ley genética general del desarrollo cultural plantea que todas las funciones psicológicas superiores aparecen primero en el plano interpsicológico y posteriormente en el plano intrapsicológico.

8 El habla es un instrumento de interacción social que permite opinar y comprender, ésta combina la función de interacción social con la función del pensamiento.

8 La función del habla indicativa y comunicativa están interconectadas.

8 Una palabra emitida por un adulto no sirve para categorizar objetos o características abstractas particulares de estos objetos, sino para dirigir la atención del niño hacia un objeto.

8 Las primeras palabras tienen un significado indicativo para el niño.

8 La palabra es la función primaria en el desarrollo del habla, de la cual otras pueden derivarse.

8 La función indicativa y simbólica se relacionan creando categorías generalizadas, las cuales forman relaciones entre ellas.

8 Los niños no crean su propia habla; dominan el habla existente en los adultos de su entorno.

8 El habla social realiza la comunicación y la relación social con las personas del entorno.

8 En el habla egocéntrica los cambios estructurales tienden a la estructura del habla interna, es decir, a la abreviación.

8 El habla egocéntrica transfiere las formas de colaboración social de la conducta al funcionamiento psicológico del individuo.

8 El habla egocéntrica es una forma de habla observada en la transición del habla externa a la interna, impulsa el desarrollo y la propia naturaleza del habla interna.

8 El habla interna, de igual forma que la egocéntrica, también permite a los humanos planificar y regular su actividad y deriva de su previa participación en la interacción social verbal.

8 El habla egocéntrica es *habla interna en su función psicológica y habla externa fisiológicamente*.

8 La función inicial del habla es la función de comunicación, contacto social, y de influencia recíproca con las demás personas

8 La función del habla egocéntrica es planificar y regular la acción humana, y el mecanismo semiótico específico que da lugar al habla egocéntrica es la diferenciación de funciones del habla.

8 A medida que el habla egocéntrica evoluciona en habla interna, ésta forma de habla se va diferenciando del habla social.

8 Si el desarrollo del habla egocéntrica representa una progresiva diferenciación entre el habla para sí mismo y el habla para los demás, con la edad se transforma en algo menos entendible.

8 Las características del habla interna se dividen en dos categorías: sintáctica y semántica. La sintaxis abreviada es la primera y más importante propiedad del habla interna.

8 A medida que evoluciona el habla egocéntrica, se muestra una tendencia única por abreviar sintagmas y oraciones preservando el predicado y las partes de la oración asociadas a éste a expensas de una eliminación del sujeto y de sus palabras asociadas.

8 La palabra pertenece a la esfera sociocultural del lenguaje y requiere actos de pensamiento, está en la interfase del pensamiento y del Intercambio social, de lo individual y lo cultural.

9 Los niños primero inician utilizando las distintas formas de conducta con relación a ellos mismos, antes que las formas usadas, inicialmente, por los demás con relación a ellos.

9 El monólogo es una forma de habla más complicada, superior, y con un desarrollo histórico más tardío que el diálogo.

9 El desarrollo consiste en la formación de ideas, a partir de lo que originalmente no era una idea, en el curso de actividades socialmente significativas.

9 La interacción social es la fuerza motivadora para pasar del nivel de pensamiento en complejos y pseudoconceptos al de pensamiento en conceptos.

9 En un inicio la designación sirve para llevar a cabo la interacción social, sin embargo, después se convierte en un instrumento al servicio de la remodelación (re-estructuración) de la percepción del niño.

9 La designación permite al niño escoger un objeto específico, diferenciarlo de la situación total que está percibiendo...

9 El niño empieza a percibir el mundo no sólo mediante sus ojos, sino también mediante el habla.

9 La aglutinación tiene dos características: la primera es que las palabras separadas a menudo sufren una abreviación de sonidos de modo que únicamente una parte de éstos se incluyen en la palabra compleja. La segunda es que la palabra compleja resultante emerge como una palabra estructural y funcionalmente unificada.

9 La instrucción crea la zona de desarrollo próximo y motiva la actividad del niño para poner en funcionamiento los procesos del desarrollo que sólo se pueden llevar a cabo en la interacción con las personas que rodean al niño y con la colaboración de sus compañeros.

9 La instrucción solamente es positiva cuando va más allá del desarrollo.

9 El lenguaje tiene influencia en cada función psicológica para la formación de conceptos.

9 Hay tres niveles básicos en el desarrollo conceptual: compilaciones no organizadas, pensamiento en complejos y esquemas del desarrollo.

9 En el nivel de "compilaciones no organizadas", la imagen que reúne a los objetos es sincrética, inestable y difusa. La selección de objetos es subjetiva por lo que no resultan obvios a un observador externo.

9 En el nivel de "pensamiento en complejos", se crean las generalizaciones con la ayuda de objetos complejos y variados que ya no se relacionan con las impresiones subjetivas del niño, sino con conexiones objetivas que existen entre los objetos.

9 En el nivel de los esquemas del desarrollo, existen dos tipos de conceptos: los “conceptos genuinos aprendidos” o “científicos” y los “conceptos espontáneos o cotidianos”, iniciando con la aparición de los “conceptos genuinos”.

9 Los conceptos genuinos están regidos por la actividad educativa, aprendiéndose en una situación de enseñanza formal.

9 El énfasis de la educación formal está en usar el lenguaje para hablar del lenguaje, es decir, para la reflexión metalingüística descontextualizada.

9 Los conceptos cotidianos son aprendidos por los niños en cualquier lugar, emergiendo a partir de la experiencia del niño con el mundo cotidiano.

9 Lo que distingue a los conceptos genuinos de los cotidianos es la ausencia de un sistema en los conceptos espontáneos. En éstos la atención del niño gira siempre alrededor del objeto representado y no del acto de pensamiento que lo capta; mientras que los conceptos científicos, que se relacionan de modo muy diferente con el objeto, están mediatizados por otros conceptos gracias a su sistema jerárquico interno de interrelaciones.

9 Los conceptos científicos están regidos por la educación y los cotidianos representan el desarrollo.

9 *La educación va por delante del desarrollo y lo apoya.*

9 *El desarrollo psicológico no precede a la enseñanza, sino que depende esencialmente de ella.*

9 El desarrollo de conceptos científicos tiene un significado de vital importancia para la evolución de los procesos psicológicos superiores, porque estos conceptos se deben realizar de manera conciente y, bajo el control voluntario.

9 Las formas iniciales de los conceptos espontáneos dependen del contexto.

9 Cuando los niños son capaces de operar solamente con significados descontextualizados de las palabras sin dejarse confundir por el contexto no lingüístico, se ha pasado del pensamiento en complejos y pseudoconceptos al pensamiento en conceptos genuinos.

10 La elaboración semiótica son los actos que generan sentido, y ésta se desarrolla sobre tres factores inseparables: un contenido, que es el propio significado que se construye, una circunstancia, que es el entorno natural de manifestación de aquel, y una forma expresiva, la narrativa.

10 La narrativa es una actividad de hacer significado.

10 El significado de una palabra es un punto fijo, invariable, que se mantiene estable si la palabra se considera aisladamente y en el léxico solo tiene un significado.

10 El significado cambia y se queda influido al estar inmerso en un contexto intralingüístico, por lo que el significado es considerado sólo como una piedra en el edificio del sentido.

10 La más importante y fundamental de las propiedades semánticas del habla interna es el “predominio del sentido de una palabra por encima de su significado”.

10 El sentido es la aportación de los aspectos subjetivos del significado, en correspondencia con el momento y situación dados.

10 El sentido es el significado individual de la palabra separado del sistema objetivo de enlaces y está compuesto por los enlaces que tienen relación con el momento dado y la situación dada.

10 El significado es el elemento básico del lenguaje y el sentido es el elemento básico en la comunicación.

10 La ZDP es “el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas” y el nivel más elevado de “desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados”.

10 La instrucción tiene como objetivo impulsar el desarrollo que se alcanza y completa como producto de la instrucción de disciplinas académicas formales.

10 La instrucción se halla implicada en el desarrollo “de las características históricas y no de las naturales de los seres humanos”.

10 Todo hablante es un creador de sentido.

10 La principal unidad de análisis que puede dar sentido a la comunicación es el enunciado.

10 El enunciado es la unidad concreta de comunicación.

10 La descontextualización inherente a los conceptos científicos permite las propiedades de los procesos psicológicos superiores, a través de la realización consciente y la voluntariedad.

10 El pseudoconcepto es el constructo que marca la transición de los complejos a los conceptos.

10 El pseudoconcepto es la noción de transición porque la relación entre el signo y la realidad no lingüística se parece a la de los conceptos genuinos, pero la relación entre signos y otros signos es diferente.

10 Desde la perspectiva externa del pseudoconcepto, emerge un concepto, pero desde su perspectiva interna, emerge un complejo.

10 Lo que distingue al pensamiento pseudoconceptual del conceptual es el razonamiento que subyace a la elección.

10 En los pseudoconceptos el razonamiento ésta, por lo menos en parte, determinado por el entorno concreto en el que se realiza.

10 En el pensamiento conceptual el sujeto es capaz de operar con el significado de las palabras y con las relaciones sistémicas entre ellas, independientemente de la relación de los signos dados con su contexto, tratándose de instrumentos de mediación completamente descontextualizados.

10 En el pensamiento conceptual, las relaciones entre signos y objetos no lingüísticos reflejan relaciones descontextualizadas entre los signos y otros signos.

10 El significado de las palabras continúa desarrollándose más allá del momento en que aparecen palabras nuevas (signos vehiculizantes o formas de signo) en el habla de los niños.

10 La aparición de palabras nuevas marca el principio más que el final del desarrollo del significado.

10 Cuando los niños comprenden completamente el significado de la palabra y empiezan a usar las formas de palabras de un modo apropiado, y aparecen palabras nuevas surge el pensamiento abstracto y generalizado dirigido hacia lo racional.

10 La descontextualización de los procesos de mediación es el proceso mediante el cual el significado de los signos se vuelve cada vez menos dependiente del contexto espacio-temporal en el que son utilizados.

10 Cada interlocutor lleva a cabo su interpretación del enunciado a partir de su propio mapa cognoscitivo;

10 Cada interlocutor establece un *significado subjetivo* a partir de su propio *sistema de interpretación de significados*.

10 El cambio en las características discursivas de la instrucción revela también cambios en las formas del pensamiento.

10 La perspectiva referencial se refiere al modo en que se empieza a tomar parte en el funcionamiento interpsicológico.

10 La perspectiva referencial es un mecanismo semiótico cuyo uso puede conducir al niño a pensar de modo diferente por el simple hecho de hablar de modo diferente.

10 Dependiendo de la cantidad de información que utilice la perspectiva referencial, existen tres tipos de expresiones referenciales (mecanismos semióticos): los signos indexicales; la expresión referencial común y la expresión referencial informativa del contexto.

10 La deixis es uno de los mecanismos semióticos más importantes que permiten a los hablantes identificar un referente minimizando la información sobre su perspectiva.

10 La deixis o signos indexicales son la señalización no verbal o “éste” o “aquel”, es una expresión que no caracteriza lo que denota. Introduce muy poca información sobre el modo de percibir el objeto y pensar en él. No se piensa en el referente de un modo más complejo.

10 Se puede utilizar únicamente la señalización no verbal, sin acompañarla de una producción verbal.

10 La “expresión referencial común”. Es redundante, es la expresión que el oyente probablemente habría escogido si hubiese tenido que escoger sin la información adicional del contexto.

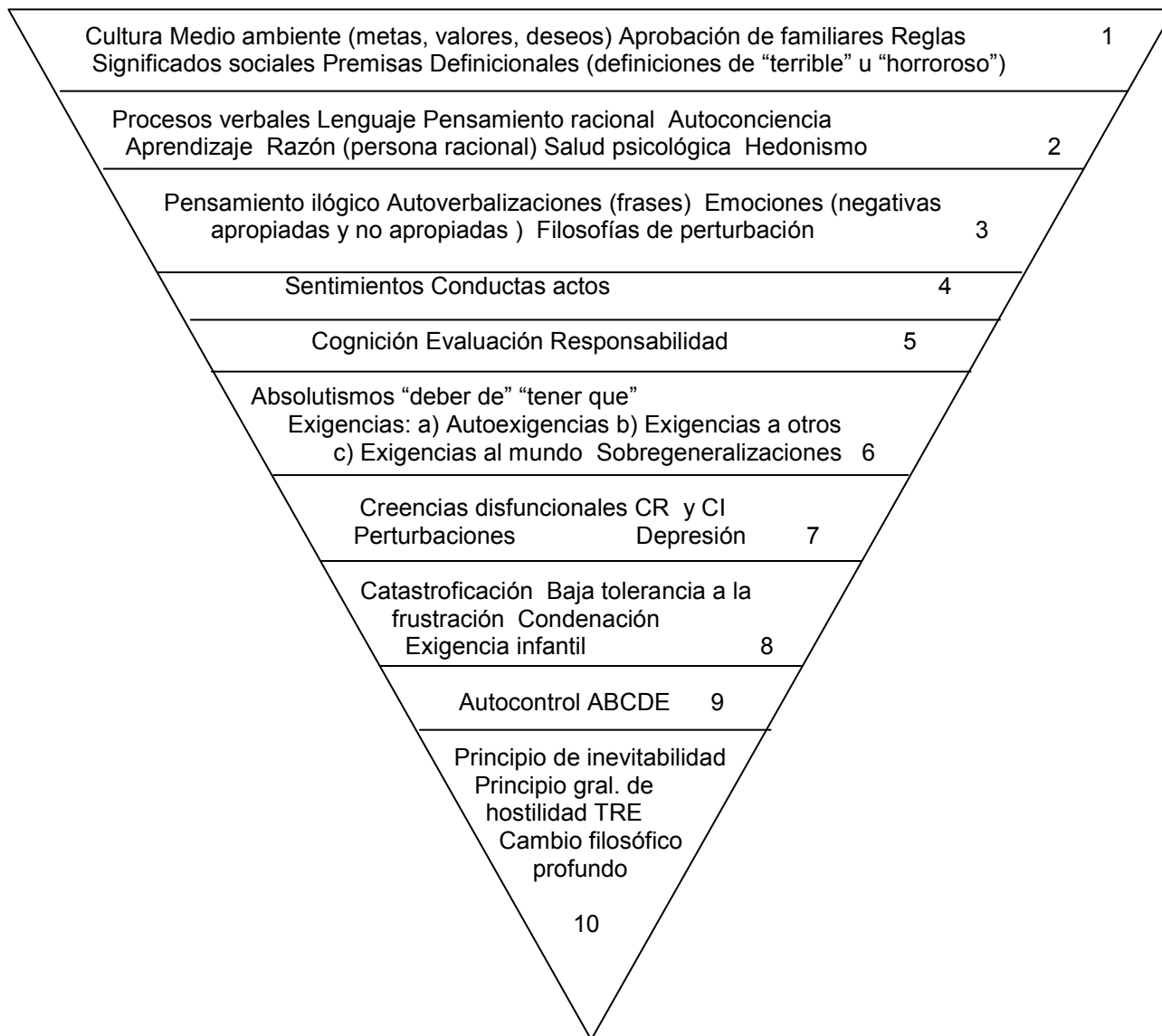
10 La “expresión referencial informativa del contexto” permite a un hablante maximizar la cantidad de información sobre la perspectiva referencia introducida en el contexto del habla, introduce más información al categorizar al referente de un modo que no habría sido obvio para alguien que no comprendiese la definición de la situación.

10 Las expresiones referenciales más informativas están asociadas en mayor medida con niveles altos de intersubjetividad.

10 La abreviación es la reducción de la representación lingüística explícita, expuesta en toda su extensión. Es importante en los cambios que se producen en el funcionamiento interpsicológico entre adulto y niño y que están ligados a los cambios en el funcionamiento intrapsicológico del niño.
 10 Entre menos aspectos estén representados explícitamente, el nivel de abreviación es mayor.

ELLIS

Categorías de análisis de los planteamientos de Ellis



1 El hombre además de ser desalentado por el castigo físico, las palabras y gestos de los demás que signifiquen que le puede castigar, también se desalienta al tener en cuenta los gestos y las palabras negativas de los demás.

1 Si el paciente continúa creyendo en los sinsentidos con que se le adoctrinó durante su infancia es porque de forma activa continúa readoctrinándose.

1 El individuo se apropia de todo lo que tiene un significado claro, transformándolas en frases y oraciones.

1 Otras personas transmiten definiciones de lo que es "terrible" u "horroroso", y el individuo comienza a hacer suya la definición que otros tienen de sí mismo, y se apropia de esas frases.

1 Las personas aprenden metas, valores y deseos de sus padres y cultura

1 Lo que las personas aprenden les provocan problemas y dificultades si ellos los persiguen o si ellos se rehúsan a seguirlos.

1 En ésta y otras sociedades a la gente se le enseña a creer en reglas, especialmente reglas de amor y sexo, que les ayudan a sentirse miserables el resto de sus vidas.

6 Ideas sobre como deben ser las cosas los llevan a crear absolutismos sobre estas reglas. Así ellos se convencen a si mismos de sus absolutismos.

1 Las personas adquieren sus creencias irracionales de sus padres o de su cultura y como consecuencia derivan inferencias autoderrotistas percibidas como horribles.

1 Premisas definicionales, infundadas e ilógicas llevan a una conducta perturbada emocionalmente, que debe ser atacada y transformada si se desea que sea mejor.

1 La ciencia es empírica, y el conocimiento científico debe ser confirmado, al menos en un inicio, por alguna experiencia humana.

1 Los humanos aprenden a planear sus objetivos y preferencias por el éxito y la aprobación de sus familiares y su cultura.

1 Por su carácter biosocial (que incluye su herencia y su aprendizaje), el hombre es un animal falible del que sólo se pueden esperar errores.

1 Si los humanos crean significados también los pueden modificar

1 Hay un gran número de creencias irracionales, irreales exageradas y autoderrotistas en nuestra cultura y en muchas otras.

1 La gente que presenta pensamientos, sentimientos o conductas de orden neurótico han nacido y han sido criados para actuar en la forma en que lo hacen.

2 El lenguaje y la facilidad de producir símbolos que acompañan al lenguaje es una capacidad exclusiva del hombre, ya que éstos pueden comunicarse con otros individuos de forma más compleja y heterogénea que la comunicación de otros animales a través de sus señales.

2 El hombre teme procesos verbales.

2 Cuando el individuo se mantiene en la actitud de cuestionar y cambiar sus frases comienza a dejar de pensar en esas frases y su perturbación disminuye.

2 Los individuos pueden cambiar los "puntos de vista que toman de las cosas" con el ejercicio de la razón.

2 Hedonismo de largo alcance en vez de el hedonismo de corto alcance"

2 Las personas tienen pensamientos y procesos concientes e inconcientes y crean sus sentimientos y conductas con sus creencias irracionales y racionales de forma conciente como inconciente.

2 Las personas nacen con la capacidad de observar la información de sus vidas, particularmente de forma negativa para obtener sus metas e intereses pero realizan inferencias y atribuciones de esta información que generalmente son falsos.

2 La mentalidad abierta, la flexibilidad y la aceptación de la diversidad humana es una de las principales esencias de no estar perturbado.

2 Usando la razón, el empirismo, la lógica y la flexibilidad, se forma el pensamiento para la búsqueda de alternativas.

2 La única fuente de conocimiento es la razón o el intelecto, más que los sentidos.

2 La razón y la lógica son los instrumentos más valiosos para discernir la verdad de la mentira.

2 El pensar de un modo claro, lógico, consecuente y realista favorece de manera considerable la existencia del hombre y reduce su perturbación.

2 Cualquier ataque emocional o mental (una palabra, un gesto, una actitud o un sentimiento en contra del individuo) sólo puede herir si el individuo lo consiente.

2 El hombre puede liberarse de la mayor parte de su infelicidad emocional y mental y de su perturbación si aprende a maximizar su pensamiento racional y a minimizar el irracional.

2 La persona es innatamente creativa y constructiva, y tiene en ella la tendencia y la habilidad de pensar acerca de sus conductas, pensamientos y sentimientos para reconstruir los cambios autoderrotistas, que antes había construido.

2 Las personas racionales deberían más bien luchar por una vida productiva, creativa y de amor:

- 2 El individuo racional no deberá criticar o culpar a los demás por sus fallas, sino comprender que invariablemente cometen tales actos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.
- 2 No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser de forma diferente a lo que son, al margen de lo injusta o desafortunada que sea la situación actual de cada uno.
- 2 Un ser humano racional afronta las circunstancias con calma e intenta que sean mejores.
- 2 Siempre que sea posible, intenta sacar el máximo provecho de las situaciones frustrantes, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío e integrarlas de forma útil en su vida.
- 2 La infelicidad se origina de la persona.
- 2 El ser racional se impone la disciplina de realizar las tareas necesarias después de haberse convencido de forma lógica que son necesarias, de forzarse a hacerlas y terminirlas lo más pronto posible.
- 2 Intentará no caer en ser demasiado disciplinado ni hacer las cosas por un camino demasiado arduo (normalmente por el sentimiento de culpa y como castigo), imponiéndose metas razonables y logros intermedios.
- 2 Enfrentarse de lleno al hecho de que vivir.
- 2 El individuo racional deberá aceptar el hecho de que está y estará (en algunos aspectos esenciales) solo en este mundo, y que no es necesariamente terrible el apoyarse en uno mismo y ser responsable de sus decisiones.
- 2 Nunca es terrible el fracasar en la consecución de un objetivo, el ser humano aprende con el fracaso y sus fracasos no tienen nada que ver con su valía como ser humano.
- 2 La esencia de la salud psicológica en la teoría de la TRE es la aceptación racional de la realidad.
- 2 La aceptación racional de la realidad incluye la autoaceptación, la aceptación de otros y la aceptación del mundo. Excluye ampliamente la catástrofe, la baja tolerancia a la frustración y la condenación.
- 5 Las exigencias son centrales para las creencias irracionales, las preferencias son centrales para las creencias racionales.
- 2 Una filosofía de la aceptación racional de la realidad significa que la persona admite lo que existe empíricamente, debe de existir pero no tiene que existir absolutamente por siempre.
- 2 Por aceptación incondicional se entiende aceptarse así mismo, pero trabajar en la mejora de las actitudes, conductas y actos de uno mismo.
- 2 Si a un niño se le educa de forma racional, cuando éste sea adulto no se sentirá afectado si otra persona no aprueba sus acciones, porque pondrá mayor interés en su propia consideración que en la aprobación de los demás.
- 2 Si una persona piensa de forma correcta en el presente, entenderá que el único causante de sus males es él mismo.
- 2 Es mejor afrontar los problemas difíciles que evitarlos. Buscará ser más independiente para no depender de la ayuda exterior.
- 2 El aprendizaje que se obtiene en la infancia puede influenciar al infante para que genere en él un pensamiento ilógico, empero, no es una influencia totalizadora ni irreversible.
- 2 El hombre tiene la capacidad de sugestionarse y emocionarse de forma negativa, como primera respuesta de supervivencia es funcional, sin embargo también se puede sugestionar de forma que pueda utilizarla de forma inteligente para pensar de forma más racional. (2-9)
- 2 La empatía es la aprehensión del estado de la mente de otra persona sin sentir –como en la simpatía– lo que ese otro individuo siente.
- 3 La gente tiene la habilidad para hablarse o decirse cosas de tal forma que traducen sus deseos psicológicos en necesidades definibles.
- 3 Las declaraciones simples y precisas, y las exclamaciones que se dicen a sí mismos los pacientes crean su perturbación y la mantienen cuando continúan diciéndose a sí mismos las mismas frases.
- 3 Es la forma en que los humanos invariablemente piensan, en palabras, frases y oraciones, lo que constituye su neurosis”.
- 3 La emoción humana está estrechamente ligada al pensamiento.

3 Las emociones estarán determinadas por las cadenas verbales cubiertas de los seres humanos, si el ser humano se habla en forma lógica, madura, racional, difícilmente experimentará emociones negativas intensas.

3 Sus demandas autoperturbadoras son tanto condicionadas por su medio ambiente como por sus autoverbalizaciones repetidas.

3 Las filosofías y conductas actuales son las que retraumatizan manteniendo la perturbación temprana viva en el presente.

3 El pensamiento rígido, dogmatista y absolutista es una de las principales esencias de la neurosis humana

3 Nuestra civilización es generalmente neurotizante, porque las personas se adueñan de las creencias y entonces las internalizan y las mantienen autoreforzándolas con eventos ya consumados que inevitablemente les enseñaban a convertirse en inefectivas, autoderrotistas e infelices.

3 Descubriendo lo que se dicen a si mismos, descubren que se perturbaban por sus propias frases, entonces solo eran las palabras las que generaban sus sentimientos negativos hacia si mismos.

3 Las personas siguen, en sus mentes y en sus corazones las principales filosofías de perturbación que ellos inventaron años a tras, y que ellos han aceptado o construido más recientemente.

3 Las emociones y el pensamiento humano, en algunas de sus esencias, son la misma cosa, y que la transformación del pensamiento implica el cambio en las emociones.

3 El hombre es el único animal que es a la vez racional e irracional; sus perturbaciones emocionales o psicológicas en gran parte son el resultado de su pensamiento ilógico e irracional.

3 Para un cambio de si mismo significativo, los clientes casi siempre tienen localizadas sus filosofías irracionales y trabajan cambiándolas por actitudes más funcionales y que les ayudan.

3 Su respuesta emocional es tan fuerte, que interfiere en su poder curativo y sabotea algunas de sus construcciones potenciales.

3 Las consecuencias emocionales y conductuales son ampliamente causadas por las creencias racionales sobre los eventos activantes.

3 Las consecuencias emocionales y conductuales inapropiadas son originadas principalmente por las

3 Las dificultades y las pérdidas llevan al individuo a sentir *emociones negativas “apropiadas”*, tales como pena, irritación o pesar.

3 Las creencias irracionales llevan a las personas a sentir *emociones negativas “inapropiadas”* como depresión, ansiedad o ira extrema.

3 Cuando los individuos presentan emociones alteradas y destructivas (ansiedad grave, ira, depresión, odio hacia uno mismo o autocompasión), por lo general poseen un conjunto de creencias racionales e irracionales que acompañan a los sentimientos disfuncionales.

3 Las creencias racionales suelen conducir a sentimientos saludables y de autoayuda, mientras que las creencias irracionales conllevan a sentimientos alterados.

3 La emoción, tiene tres orígenes y desarrollos distintos: 1) A través de procesos sensorio-motrices; 2) A través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y otros centros subcorticales; y, 3) A través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento.

3 La emoción se produce, normalmente, por factores psicofísicos y ambientales.

3 La emoción se causa y controla de distintas formas, y una de ellas es el pensamiento. Es un tipo de pensamiento – parcial - lleno de prejuicios y altamente evaluativo, es un proceso actitudinal y cognoscitivo.

3 Cada emoción tiene su contraparte cognoscitiva y cada cognición su contraparte emocional.

3 El pensamiento se convierte en emoción, y la emoción se convierte en el pensamiento de algunas circunstancias.

3 La emoción es “la tendencia a ir hacia algo que intuitivamente se aprecia como bueno (beneficioso), o a alejarse de algo que intuitivamente se aprecia como malo (perjudicial).

3 Las oraciones y frases que se continúan diciendo, en general, se convierten en pensamientos y emociones.

3 Las emociones humanas positivas van asociadas o son el resultado de frases interiorizadas como: “¡esto es bueno para mí!”.

3 Las emociones humanas negativas van asociadas o son el resultado de frases del tipo: “¡esto es malo para mí!”.

3 El propio sujeto es el que crea su propio sufrimiento, cuando piensa de manera irracional y disfuncional.

3 Las emociones negativas mantenidas no son necesarias para la vida.

3 Las autoverbalizaciones son el origen de las perturbaciones emocionales.

3 Si se libera de ciertas ideas ilógicas también puede ser víctima de otras ideas ilógicas.

4 Los procesos biológicos pueden alterar los sentimientos y conductas que, una y otra vez, influncian y ayudan a crear la perturbación y otras creencias disfuncionales.

4 No hay ninguna verdad que no esté en la acción.

4 Los sentimientos y conductas tienen influencias sobre las creencias, y éstas afectan a los sentimientos y las conductas.

4 La TRE considera que las personas se habitúan a sus pensamientos, sentimientos y acciones problemáticos y los repiten una y otra vez de forma automática, incluso sabiendo que les traen malos resultados.

4 Ninguna de las cuatro operaciones fundamentales de la vida (sensitiva, motora, emotiva y pensante) se experimenta de forma separada.

4 Las emociones y las conductas tienen influencia y efectos sobre el pensamiento, y a su vez éste también tiene influencia sobre las emociones y la conducta.

4 Los humanos se habitúan a sus pensamientos, sentimientos y conductas disfuncionales y a menudo encuentran difícil desaprenderlas y cambiarlas.

5 El hombre no sólo es sugestionable, sino que es autosugestionable de una forma anormal.

5 No es el medio ambiente el que determina la emoción en las personas, sino la cognición que ésta tiene de la situación.

5 Somos responsables de nuestras acciones y emociones.

5 El ser humano no debe evaluarse a sí mismo, lo único que el ser humano puede evaluar son sus actos.

5 Las conductas, cogniciones y emociones no aparecen de forma separadas, sino que interactúan de forma integral y holística.

5 El cambio cognitivo frecuentemente es facilitado por el cambio conductual”.

5 La evaluación es una característica fundamental de los humanos porque además es una propiedad fundamental para definir los eventos u objetos.

5 Un individuo se emociona cuando su evaluación es muy intensa, cuando de forma clara la percibe como “buena” o “mala”, “beneficiosa” o “perjudicial, y responde con intensidad ante ella de forma positiva o negativa.

6 Las personas crean y construyen absolutismos, “deber de” y “tener que” irrealistas, y demandas acerca de esas metas.

6 Los deberes absolutistas y la sobregeneralización que ellos incrementan a sus deseos o buena ejecución y ser aprobados por otros, son irrealistas, conducen a conclusiones exageradas y definicionales.

6 El hombre tiene una tendencia biológica de hacer inferencias sobregeneralizadas y atribuciones

6 Tan pronto como se suma algún absolutismo como “tener que”, a la importancia de algún evento u objeto, entonces éste se convierte en algo sagrado e imperativo que se debe lograr absolutamente.

6 Construyen “deberías” y demandas absolutistas que los vuelven disfuncionales a sí mismos.

6 Cuando las personas realizan demandas irracionales y autoderrotistas sobre sí mismos, los demás o las condiciones de vida, construyen, como consecuencia de sus deberías, percepciones, inferencias y atribuciones poco realistas que constituyen a crear y desarrollar su trastornos.

6 El núcleo de las creencias irracionales es la *exigencia*.

6 Hay tres principales categorías de exigencia: a) autoexigencias, b) exigencias a los otros y c) exigencias al mundo.

6 Cada categoría de exigencia puede ser analizada como la expresión de una filosofía básica de no aceptación irracional de la realidad.

6 Las tres afirmaciones absolutistas básicas generadoras de neurosis son: *Debo, absolutamente*, tener éxito en la mayoría de mis actos y relaciones, de lo contrario, soy alguien del todo inadecuado e inútil; El resto de la gente *debe, absolutamente*, tratarme con consideración, justicia, respeto y amabilidad, de lo contrario, no son tan buenos como dicen, y no merecen alcanzar la felicidad mientras viva; *Las condiciones* bajo las que vivo *deben ser*, absolutamente, confortables, placenteras y valiosas, de lo contrario será algo horrible, no lo soportaré y todo este maldito mundo será asqueroso.

6 La autoexigencia conduce a la ansiedad, las exigencias a otros al enojo, las exigencias al mundo a autocompadecerse.

6 Cuando las cosas no son como le gustaría que fueran, se debe luchar, y a veces con mucha fuerza, para cambiarlas. Pero cuando es imposible cambiarlas (por el momento o para siempre), lo único sano que se puede hacer es aceptar las cosas como son.

7 Los humanos aceptan las creencias disfuncionales de otros, tienden a reconstruirlas y a activarlas para ellos aceptando estas creencias y continúan promulgándolas y actuando conforme a ellas.

7 Los individuos crean síntomas secundarios a su perturbación por hablarse así mismos negativamente acerca de su autodiálogo negativo original y de los síntomas emocionales y conductuales que este autodiálogo original creó.

7 Las personas crean sentimientos secundarios o síntomas estresantes que son frecuentemente peores que sus perturbaciones originales y que frecuentemente los bloquean para analizar su perturbación.

7 Las depresiones endógenas tienen componentes irracionales, sin embargo, también presentan deficiencias en los neurotransmisores y otros aspectos del sistema nervioso que provocan en las personas depresiones sin causa aparente.

7 Las creencias irracionales pueden desaparecer por procesos biológicos y entonces también exacerbar estos procesos.

7 La depresión surge cuando el mundo no corresponde con la percepción de las cosas que el mundo debe dar a las personas.

7 La depreciación puede ser aprendida.

7 Los individuos llegan a sentirse mejor cuando ellos saben o piensan cómo llegaron a perturbarse y aun continúan haciéndolo porque ellos creen que esto puede llegar a curarlos.

7 Para eliminar o cambiar las creencias irracionales hay que discutirlos activa, enérgica y científicamente; para reemplazar los absolutismos o “deber de”, por preferencias flexibles; se deben cambiar los sentimientos insanos por sanos, autocontrolar las emociones y actuar firmemente para vencer los miedos y compulsiones disfuncionales de uno mismo.

7 Las creencias racionales son cogniciones evaluativas que no son absolutistas y toman la forma de preferencias, querencias y deseos. Son relativas y no interfieren con la realización de las metas básicas.

7 Las creencias irracionales, por otro lado, tienden a ser absolutistas, dogmáticas y demandantes, y toman la forma de deber de y tener que.

7 Cuando los humanos sostienen creencias irracionales acerca de eventos negativos en sus vidas, éstas generalmente corresponden con autoexigencias, emociones y conductas (por ejemplo, depresión, ansiedad, adicción) que usualmente bloquea el trabajo que ellos realizan para conseguir sus metas. Las creencias racionales acerca de eventos negativos tiende a resultar en autoayuda (también referidas como apropiadas), emociones y conductas (por ejemplo, tristeza, preocupación, molestia) que les ayudan a dirigirse hacia sus metas.

7 Las personas pueden tener un problema sobre su problema, es decir, cuando el individuo se da cuenta de su problema primario (por ejemplo su perfeccionismo) surge un problema secundario (ansiedad al darse cuenta de que su problema principal es su actitud perfeccionista).

7 El problema secundario es peor que el primero porque entonces la atención del paciente se enfatiza sobre el problema secundario (la ansiedad producida) a tal grado que en ocasiones llega a olvidarse del primero.

7 La persona que piensa irracionalmente tenderá a culpar a los demás, a la suerte o a las cosas por las emociones que experimenta.

7 La perturbación emocional es el resultado de las creencias irracionales.

7 Los eventos activantes (A), no causan directamente las consecuencias emocionales y conductuales (C), más bien las creencias de uno mismo acerca de los eventos activantes son las que contribuyen a las consecuencias emocionales y conductuales (C).

creencias irracionales sobre los eventos activantes.

7 Los síntomas presentes son producto de la perpetuación de las creencias disfuncionales del pasado, por lo que sus pensamientos, sentimientos y conductas del pasado no tienen porqué permanecer actualmente.

7 Las creencias irracionales se pueden encontrar y cambiar por creencias más funcionales.

7 Las creencias racionales e irracionales conducen a consecuencias cognitivas, emotivas y conductuales (C).

7 Las creencias racionales (RBs) conducen a consecuencias funcionales, mientras que las creencias irracionales (IBs) conducen a consecuencias disfuncionales.

7 Idea Irracional No. 1: Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.

7 El exigir que se deba ser aprobado por todos los que a uno le gusten fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista, porque siempre existirán personas que no le amen.

7 Idea Irracional No. 2: Para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

7 Aunque tener éxito de forma razonable y el conseguirlo tiene distintas ventajas (en especial en esta sociedad), la energía necesaria para conseguirlo normalmente genera tensión excesiva e hipertensión;

7 Idea Irracional No. 3: Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

7 La culpabilidad, la hostilidad y la cólera son casi siempre la causa más importante y seria de la mayoría de las perturbaciones humanas.

7 Idea Irracional No. 4: Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

7 Cuando más abatido está un individuo por los aspectos desagradables de su vida, más desorganizado e ineficaz serán sus esfuerzos por mejorar las condiciones de su existencia.

7 Idea Irracional No. 5: La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.

7 Idea Irracional No. 6: Si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

7 Idea Irracional No. 7: Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

7 Idea Irracional No. 8: Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

7 Idea Irracional No. 9: La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente.

7 Idea Irracional No. 10: Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

7 Idea Irracional No. 11: Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

7 Las creencias racionales son aquellas que promueven la supervivencia y la felicidad, que es probable que encuentren apoyo empírico en el ambiente y que expresan las preferencias.

7 Las creencias irracionales son aquellas en las que no es probable encontrar apoyo empírico y que reflejan los “deberías” y demandas absolutas.

7 Si no resulta efectivo encontrar las creencias irracionales de los pacientes se les puede enseñar un planteamiento empírico, lógico y pragmático.

7 Planteamiento empírico: existe una tendencia de los humanos a crear varios tipos de realidad social y dentro de estos a crear significados y significancia social.

7 Se debe discutir *empíricamente* las derivaciones que se extraen de las creencias irracionales.

7 En el planteamiento lógico, las creencias irracionales contradicen la realidad social y parten de un esquema ilógico de pensamiento, es decir, no surgen de las premisas que pretenden salir.

7 Las creencias irracionales parten de sobregeneralizaciones del paciente. No provienen de la correspondencia con los hechos o con la realidad social.

7 Las percepciones previas parecen predisponer las percepciones secundarias y las respuestas previas predisponen las respuestas subsecuentes.

8 Cuando las personas experimentan extrema disconformidad ellos tienen baja tolerancia a la frustración. También crean autodenigración.

8 Hay tres derivaciones principales de la exigencia: (a) Catastroficación, (b) Baja tolerancia a la frustración y (c) Condenación.

8 Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, está cayendo en el error lógico de la supergeneralización, ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias.

8 Si se está bajo una grave influencia de los hechos pasados, normalmente se emplearán, soluciones que fueron útiles en alguna ocasión, pero que pueden ser bastante ineficaces.

9 Cuando las personas aceptan el hecho de que ellas tienen control sobre su propio destino emocional y conductual, y que pueden dejar de perturbarse, entonces tienen la habilidad y el poder de cambiar su sistema de creencias, haciéndolas más funcionales.

9 Las personas se aceptan a sí mismas por el hecho de existir y porque eligen autoaceptarse y no porque hagan bien las cosas o reciban la aprobación de otros.

9 La identificación de las creencias irracionales consiste en el intercambio verbal inicial entre paciente y terapeuta, donde el paciente reportará la emoción y/o el comportamiento problemáticos, (Consecuencias emocionales o conductuales C), y las situaciones, eventos, hechos o personas ante los cuales ocurren (Antecedentes ambientales A), a partir de esto el terapeuta podrá identificar o interferir lógicamente los pensamientos irracionales que ocurren en el punto B, es decir, entre A y B.

9 El paciente podrá establecer con la ayuda del terapeuta, formas más racionales de hablarse que no conduzcan a emociones negativas.

9 Al intentar conseguir metas la gente se encuentran con un Acontecimiento o Experiencia Activadora o Adversidad (A) que les lleva a experimentar incomodidad. Cuando ocurre este Acontecimiento (A) la gente tiene la opción de experimentar una Consecuencia (C) saludable y útil, que ocurre cuando sienten cierta lástima, decepción o una cierta frustración, sin embargo también pueden optar por Consecuencias destructivas o no saludables (C), como una grave ansiedad, depresión, cólera o autocompasión.

9 Cuando se presenta A, también tienen la posibilidad de elegir ayudarse a sí mismos a salir de esa situación haciendo varias cosas: 1) Buscar la manera de mejorar o aceptar la consecuencia, 2) Actuar de forma autodestructiva, no haciendo nada por mejorar, o empeorando la consecuencia.

9 Los individuos crean y sostienen sus disturbios emocionales por el significado que le dan a sus creencias irracionales,

9 La principal meta clínica de la TRE es ayudar a los individuos a discutir sus creencias irracionales y , erradicar los problemas emocionales y conductuales, así que ellos pueden trabajar hacia sus metas de una manera efectiva y eficiente (E) con un impacto positivo en sus respuestas cognitivas, conductuales y emocionales.

9 Los Efectos o nuevas filosofías, emociones y conductas Efectivas (E), son el resultado de descubrir sus creencias disfuncionales y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías o acciones más saludables.

9 Se debe Discutir (D) sobre las creencias derrotistas de los clientes, actuando a nivel cognitivo, emocional y conductual.

9 Como B es susceptible de cambio, las personas pueden cambiar sus creencias (B) y construir nuevas filosofías (E).

9 No son las palabras o los gestos lo que hiere, sino las propias actitudes y reacciones ante estos símbolos.

9 Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan para demostrarse a sí mismo que no hay nada negativo en ello.

9 No deberá alarmarse porque sus miedos aparezcan nuevamente aunque ya se habían superado antes, pero deberá trabajar para erradicarlos una vez más, afrontándolos, hasta que haya pocas posibilidades o ninguna de que le vuelvan a afectar.

9 La idea de que existe una forma fácil de resolver las dificultades sólo se considera en relación con el momento exacto de la decisión, pero no se tienen en cuenta los muchos problemas y malestares que engendra.

9 El malestar que se crea es diez veces mayor que el que uno se imagina que puede existir si de verdad se compromete en ello.

9 La confianza en uno mismo, en un último análisis, surge sólo de hacer algo y nunca de evitarlo.

9 La vida es actividad, movimiento, experiencia, creatividad y los seres humanos no conocen ciertos tipos de satisfacción muy importantes cuando se centran en evitar aspectos de la vida difíciles y sugerentes.

9 Si rechaza el enfrentarse a ciertos problemas y responsabilidades debe suponer que detrás de cada rechazo existe toda una cadena de frases, deberá cambiarlas por otras más sanas e impulsoras.

9 Descansar y evitar a menudo son intervalos lógicos en una vida completa, pero son algo fatal si ocupan la mayor parte de esa "vida".

9 Cuanto más se confía en que los demás guíen a uno y le ayuden a hacer cosas, menos tenderá a hacerlas por sí mismo y como consecuencia a aprender de ellas.

9 Cuanto más dependiente se sea, se tenderá a serlo todavía más.

9 La dependencia, en un círculo vicioso, conduce a disminuir la confianza y aumentar la ansiedad.

9 El ser dependiente configura una búsqueda de la autoestima y la seguridad que nunca termina ni se encuentra.

9 Cuando se depende de los demás, uno mismo se pone a merced de ellos, y por consiguiente a merced de fuerzas externas que por lo general no se pueden controlar.

9 Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente.

9 En vez de guardar rencor contra las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo contra aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el momento actual.

9 La mayoría de los enojos no provienen de la conducta, sino de la idea de injusticia que se percibe tras la forma de actuar.

9 El estar perturbados por la conducta de los otros no les ayuda a ellos ni a quien está perturbado.

9 Ocuparse de las conductas de otros a menudo es una excusa sutil para no resolver nuestros propios problemas ni ocuparnos de nosotros mismos.

9 No existe ni seguridad, ni perfección, ni verdad absoluta en el mundo.

9 Las decisiones y los planes rígidos generalmente (aunque no siempre) son inadecuados y no son factibles.

9 Se pueden controlar los sentimientos emocionales de cuatro formas: 1) por medios eléctricos o bioquímicos (electroshock, barbitúricos, etc.), 2) utilizando el sistema sensoriomotor (ejercicios de movimiento o respiración); 3) empleando los estados emocionales y los prejuicios existentes (los cambios realizados, por afecto a los padres o al terapeuta); 4) usando los procesos cerebrales (reflexionar, pensar, autotranquilizarse).

9 Se pueden controlar las emociones controlando los pensamientos, si se cambian las frases interiorizadas, o la autoconversación, también se pueden cambiar las emociones, puesto que estas frases son las que les dan origen.

9 Cuando el paciente piensa, cuestiona y examina sus creencias, desarrolla un conjunto de principios más prácticos, factibles y consistentes que los que tenía anteriormente.

10 Existe una vida larga para corregir las irracionalidades a través de un cambio filosófico profundo.

10 Una mejor solución es la de juzgar solo los deseos, actos, ejecuciones, pensamientos y sentimientos y no juzgarse globalmente como bueno o malo solo por cualquiera de estos actos.

10 Se debe de juzgar como malos o insatisfactorios los deseos o actos que saboteen las metas.

10 Sólo con una combinación cognitiva, emotiva y conductual, así como una total persistencia y esfuerzo, se pueden atacar los problemas emocionales serios.

10 El propósito primordial de la terapia es cambiar las emociones más intensas y profundas del paciente y, junto con esto, su pensamiento.

10 El hombre, eres libre, defínete a ti mismo y cultiva tu propia individualidad;

10 El hombre vive en dialogo con sus compañeros y su experiencia es la máxima autoridad.

10 El hombre es testigo de la inmediatez del momento, puede superarse a si mismo con tus esfuerzos.

10 El hombre debes aprender a aceptar ciertos limites de la vida.

10 Las emociones de los humanos, en su mayoría son actitudes, prejuicios, creencias, suposiciones e ideas que se adquieren por un aprendizaje biosocial y por consiguiente, pueden ser revisadas, cuestionadas, retadas, reconstruidas y transformadas, aunque es necesario un esfuerzo y practica considerables.

10 El humano es el único animal que puede, empleando tiempo y esfuerzo, cambiar y controlar su conducta futura.

10 La TRE es una forma de distinción entre las creencias racionales e irracionales.

10 La TRE es una terapia activa-directiva significativamente más provechosa que si fuera pasiva o menos activa.

10 Los terapeutas que son efectivos escuchan cuidadosamente a sus clientes y los aceptan incondicionalmente con sus problemas e ineficacias, y algunas veces comportamientos antisociales. También les enseñan que ellos hacen y aun continúan provocando sus propias perturbaciones y cómo ellos pueden pensar, sentir y actuar de forma diferente para aminorar sus dificultades emocionales y practicas.

10 La TRE intenta persuadir y enseñar a sus clientes una forma de pensar, sentir y actuar de manera persistente y tenaz.

10 La TRE intenta hacer que surja, no sólo la problemática primaria, sino también la secundaria, utilizando métodos cognitivos y emotivos, además de tareas para realizar en la casa.

10 La TRE tiene una orientación psicoeducativa, basada en medios escritos y audiovisuales, cursos, talleres, lecciones y otros métodos de enseñanza.

10 Los humanos tienen dos tendencias creativas opuestas: 1) Maldecirse y deificarse tanto a sí mismos como a los demás, con ésta tendencia se convierten en problemáticos y disfuncionales; 2) Cambiar y realizarse de un modo más saludable y menos perturbado para conseguir una vida más feliz.

10 La TRE niega la rigidez y la asunción de una perspectiva única sobre las cosas y defiende una apertura a la aprobación y apoyo, a la búsqueda de alternativas, una perspectiva antidogmas y una mayor flexibilidad para incrementar con ello la felicidad humana.

10 La TRE da y, enseña a las personas a darse aceptación a sí mismos.

10 La gente persigue varias metas o propósitos en su vida: 1) Permanecer vivos, en movimiento y disfrutar; 2) Disfrutar de la vida tanto en solitario como en colectividad, 3) Mantener relaciones de intimidad con determinadas personas; 4) Hallar un sentido a la vida a través de la educación y a experiencia, 5) Inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación; 6) Disfrutar del ocio y del juego.

- 10 El concentrarse en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente a menudo aparta al individuo de un objetivo importante que es vivir feliz.
- 10 Parece que los seres humanos son más felices y les va mejor cuando tienen un objetivo en el sentido de estar comprometidos y trabajan en un proyecto difícil y a largo plazo de forma regular y relativamente tranquila.
- 10 El individuo racional hace las cosas que necesita realizar, aun cuando le disguste mucho el hacerlo, y mientras tanto busca alguna forma inteligente de evitar los aspectos dolorosos de la vida que no sean necesarios.
- 10 Lo que se aprendió en la infancia genera una forma neurótica de responder a los eventos.
- 10 El presente es el pasado del mañana, y si se transforma, se puede conseguir que el mañana sea diferente y mucho más satisfactorio que el hoy.
- 10 Cuando se enfrenta un problema importante, primero se pensará en varias soluciones posibles y elegir la más práctica y factible, en lugar de la que se considere "perfecta".
- 10 Errar es de humanos.
- 10 La meta de la TRE es mostrar cuales son sus filosofías irracionales específicas y cómo los clientes construyen y crearán sus creencias disfuncionales en el futuro.
- 10 El terapeuta racional-emotivo hace un ataque directo e inequívoco a sus ideas irracionales generales y específicas, induciendo a adoptar puntos de vista más racionales.
- 10 El terapeuta de forma directa contradice y niega las supersticiones y la propaganda destructiva que el paciente aprendió en su infancia y que después él mismo refuerza.
- 10 El terapeuta halaga al paciente, le anima, le intenta convencer, y en ocasiones incluso insiste para que se comprometa en alguna actividad (algo que tema), lo que actuara como contrapropaganda frente a los absurdos en los que cree.
- 10 Los humanos pueden aprender rápidamente que pueden destrastornalizarse, siendo la brevedad uno de los objetivos de la terapia.
- 10 La TRE es activo-directiva, porque el terapeuta persiste hasta conseguir enseñar a sus pacientes a aliviar sus trastornos.
- 10 La TRE se encamina a la solución de problemas prácticos si es necesario.
- 10 La TRE es profunda por: Si las personas quieren sentir, actuar y estar mejor, es necesario llevar a cabo un cambio filosófico profundo en su vida, y esto ayuda más que el simple hecho de sentirse mejor.
- 10 La TRE ayuda a ver y eliminar sus creencias autoderrotistas, sus personalizaciones, sus autodesaprobaciones, sus sentimientos de catastrofismo y sus sobregeneralizaciones, mostrando cómo estas creencias ilógicas y disfuncionales esconden imposiciones absolutistas.
- 10 Para la TRE conseguir resultados profundos no significa remover el pasado sino verlo de diferente forma.
- 10 El principio de inevitabilidad: cuando algo desagradable o frustrante es inevitable, lo único razonable es aceptarlo sin quejas, en lugar de estar viendo sus aspectos desagradables.
- 10 El principio general de hostilidad, implica que el cariño a uno mismo y el intentar hacer lo que en verdad se quiere hacer en la vida es mucho más importante que estar obsesionado con la conducta de los demás e intentar desquitarse de forma resentida.
- 10 El terapeuta racional-emotivo debe ejercer una presión continua, filosófica e interpretativa, para que el paciente cambie sus pensamientos y sus hechos, y le impulse a conseguir salud mental.
- 10 El cambio de la personalidad constructiva se origina cuando un individuo elimina una parte importante de sus reacciones innecesarias y basadas de forma irreal en la autodestrucción (en especial los sentimientos repetidos, continuos e intensos de ansiedad y hostilidad), las cuales o bien las experimenta de forma consciente o su manifestación es oculta, y le pueden llevar a una conducta inadecuada e ineficaz.
- 10 La discusión verbal se sustituye por la discusión en la imaginación del paciente.