

FUNDACIÓN CÉSAR NAVARRO

PRESENTA:



¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS EMOCIONALES? (LAS ALTERACIONES PSICOLÓGICAS DE LA VIDA CORRIENTE).

PONENTE: D^a MARÍA LUISA MARGALLO, PSICÓLOGA CLÍNICA Y JURÍDICA.

“La especie humana es la única que no transmite genéticamente las formas de comportamiento, excepto algunos reflejos como llorar, succionar o presionar”. María Luisa Margallo Rivera, psicóloga clínica y jurídica, afirmaba además que somos la especie con mayor capacidad de aprendizaje. Y su disciplina ha demostrado que se puede aprender de varias formas: por asociación, por imitación y por refuerzo positivo y negativo.

Los seres humanos tenemos la capacidad de aprender todo, tanto lo bueno como lo malo, y los problemas emocionales serían las conductas aprendidas que “nos perturban o que no nos sirven para vivir felizmente”.



Y cuando hablamos de conducta María Luisa incide en que ésta incluye tres niveles de comportamiento “ pensar, sentir y comportarse”. Es decir, no sólo a lo que uno hace sino a lo que cada uno piensa y siente.

¿Qué es entonces un psicólogo? “Un profesional de la conducta humana” que enseña una serie de habilidades, técnicas y estrategias psicológicas para conseguir que las personas afronten los problemas de forma exitosa hasta superarlos.

Entre los problemas psicológicos más frecuentes la psicóloga Margallo destacó los problemas de ansiedad. La ansiedad es un malestar fisiológico que se debe a que el sistema nervioso está funcionando a un nivel muy acelerado. Así, las fobias, el estrés, las obsesiones, la hipocondría y el pánico, serían trastornos de ansiedad, aprendidos por los sistemas de aprendizaje antes explicados.

Otro de los trastornos psicológicos más comunes es la depresión. Y suele despertarse en las personas que han sufrido “una pérdida de reforzadores”. Es decir, cuando aspectos importantes de nuestra vida pierden su valor o desaparecen. Nadie se deprime sin motivos.

Irene Piedrabuena