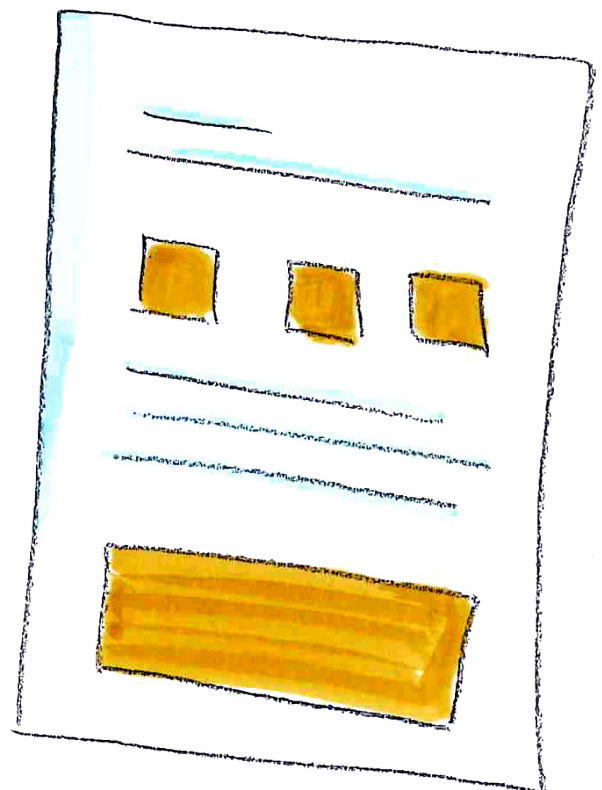


# Glosario de términos



**Adaptación:** término procedente de la Teoría de la Evolución. Adaptación del organismo al medio, es decir: acciones orientadas a asegurar la supervivencia y, en su caso, a la mejora del bienestar. El bienestar puede considerarse de tipo físico, emocional o social.

**Adaptación escolar:** aunque resulta necesario “forzar un poco el significado” se suele emplear para indicar que el escolar obtiene un buen rendimiento académico, lo cual asegura u optimiza su bienestar en la relación con profesores y padres.

**Adaptación familiar:** situación caracterizada por un buen clima familiar: buenas relaciones con ambos padres y, en su caso, hermanos. Obviamente, una buena adaptación familiar implica la ausencia de problemas de conducta en el entorno familiar.

**Adaptación laboral:** situación caracterizada por un estado general de bienestar en el ámbito del trabajo. Implica buenas relaciones con jefes, compañeros o subordinados, satisfacción con las condiciones de trabajo y, evidentemente, ausencia de conflictos con el resto del personal.

**Adaptación social:** situación caracterizada por buenas relaciones con el entorno habitual de personas con las que se relaciona de manera habitual (excluyendo familiares) u ocasional.

**Adaptación personal:** situación caracterizada por un nivel de satisfacción con uno/a mismo/a. Implica aceptación de las características propias: físicas, intelectuales, valores, hábitos de comportamiento,... Constituye una excelente valoración de la propia autoestima.

**Auto-concepto:** conjunto de ideas que la persona elabora sobre sus capacidades y habilidades. Resumidamente, el auto-concepto es lo que una persona opina sobre sí misma. El auto-concepto no puede evaluarse como “bueno” o “malo”, “alto” o “bajo”, sino como más o menos ajustado a la realidad.

**Auto-estima:** grado o nivel de afecto que una persona siente hacia sí misma. De un modo simétrico a la estima ajena (grado de afecto que otras personas sienten por ella) cada persona se atribuye un grado o nivel de afecto. La autoestima puede evaluarse en una escala continua de mínimo a máximo (por ejemplo, de “cero” a “cien”)

**Capacidades humanas:** se considera “capacidad” o “aptitud” al conjunto de condiciones de naturaleza física o intelectual que hacen posible la adquisición de determinadas habilidades. Capacidad, aptitud y habilidad vienen a ser variables “cuasi circulares” ya que, en ausencia de habilidad para determinada acción, cabe considerar si la persona dispone de “capacidad para adquirirla” y, una vez adquirida una habilidad concreta ésta forma parte de la capacidad de la persona para adquirir otras habilidades. *Por ejemplo:* un niño tiene capacidad para aprender a leer y a escribir, capacidad de naturaleza estrictamente biológica (en situación de integridad biológica de visión, audición, motricidad, razonamiento,...) pero carece de capacidad para escribir una carta. Posteriormente, una vez posee la habilidad de leer y escribir, ya puede admitirse que tiene capacidad para escribir dicha carta.

**Ciencia experimental:** Conjunto de conocimientos sobre una parte de la realidad, que se adquieren y modifican mediante la aplicación del método experimental a dicha realidad.

**Comportamiento:** cada una de las reacciones o respuestas que un organismo emite ante la aparición de un elemento estimular del ambiente. Estas reacciones pueden ser de naturaleza emocional, vehiculadas por el sistema nerviosos autónomo y las estructuras del sistema límbico; de naturaleza instrumental o motor, vehiculadas por el sistema nervioso central y las estructuras musculo-esqueléticas, o de naturaleza cognitiva, propias de las estructuras cognitivas del cerebro (aparentemente exclusivas de los seres humanos)

**Conducta:** se denomina de este modo cualquier episodio de interacción de una persona con su entorno. En este sentido, los comportamientos, forman parte de un episodio de conducta pero no constituyen una conducta propiamente dicha.

**Clínico:** Según el DRAE,

1. Perteneciente o relativo a la clínica (ejercicio práctico de la medicina)
2. Dicho de un establecimiento sanitario: ligado, por lo general, a una institución docente y que atiende pacientes de diversas enfermedades en régimen de internado o ambulatorio.
3. Persona consagrada al ejercicio práctico de la medicina.
4. Ejercicio práctico de la medicina relacionado con la observación directa del paciente y con su tratamiento.
5. Conjunto de las manifestaciones de una enfermedad.
6. Establecimiento sanitario, generalmente privado, donde se diagnostica y trata la enfermedad de un paciente, que puede estar ingresado o ser atendido en forma ambulatoria.

**Enfermedad:** estado de alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa. Según la OMS, enfermedad es la “alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.

**Emociones:** Reacción fisiológica que se activa de manera involuntaria cuya función es alertar al organismo de que se encuentra en una situación de riesgo adaptativo. Una vez activada es posible ejercer cierto grado de control sobre ella empleando habilidades instrumentales y/o cognitivas.

**Ansiedad:** Reacción fisiológica autónoma que se activa en situaciones que la persona identifica como de “incertidumbre”. Esto es: no puede anticipar si lo que puede sobrevenir a continuación será deseable o indeseable.

**Miedo:** Reacción fisiológica autónoma que se activa en situaciones que la persona identifica como de “peligro”. Esto es: la persona anticipa que se encuentra en riesgo adaptativo. Los miedos son innatos y adquiridos.

**Ira:** Reacción fisiológica autónoma que se activa en situaciones que la persona identifica como de “agresión” (ha recibido un daño, perjuicio o molestia), o bien como de “frustración” (la persona ha encontrado un obstáculo que le impide lograr un objetivo deseable). Ambos tipos de situaciones: agresión o frustración activan la respuesta autónoma de ira.

**Asco:** Reacción fisiológica autónoma que se activa en situaciones en las que la persona identifica un elemento del entorno como desagradable. Algunos elementos son desagradables de manera innata y otros adquieren el valor de desagradables por aprendizaje (respuestas condicionadas)

**Calma:** Estado emocional caracterizado por la ausencia de activación emocional alguna. Si se pudiera disponer de un “electroemocionalograma” cuyas agujas registrasen un trazado indicador de la actividad emocional del organismo, en el estado de calma los diversos trazados serían horizontales y de muy baja intensidad. Un trazado absolutamente plano sería un indicador de “muerte del organismo”, por lo tanto nunca se da el caso de calma o tranquilidad absoluta.

**Enfermedad mental:** se denomina así a la manifestación de una alteración en el funcionamiento de alguna estructura neurológica cerebral. Puede ser una situación episódica, tal como una alucinación visual o auditiva ocasional, o bien una situación habitual, tal como ideas, imágenes o pensamientos reiterados y habituales de persecución, culpa, euforia, tristeza, ira, alegría, etc.

**Estrés:** término que se emplea para designar una situación que exige al organismo una reacción que asegure su adaptación al medio. El término estrés está íntimamente ligado a “riesgo adaptativo”. Los organismos disponen de un sistema automático, de base genética, para protegerse y optimizar su supervivencia.

**Estresores:** agente interno o externo a la persona que constituye un riesgo adaptativo y que activa la respuesta genérica de estrés en el organismo.

**Evaluación psicológica:** proceso que se desarrolla mediante la interacción de uno o varios profesionales con adultos, menores, profesores, padres u otros familiares de los menores, con el empleo de instrumentos psicotécnicos, cuyo objetivo es llegar a establecer una hipótesis explicativa (con valor predictivo) de alguna situación de inadaptación, escolar, laboral, familiar, social o personal, con la finalidad de diseñar un Plan de Acción con el cual se resuelva de manera satisfactoria tal situación.

**Habilidades:** recursos adquiridos, de naturaleza física, disponibles para llevar a cabo actividades intelectuales o instrumentales. El ser humano, al nacer, carece de cualquier tipo de habilidad, se desenvuelve por medio de “reflejos” bajo la protección de los adultos. En función de sus recursos

genéticos y, en ausencia de accidentes pre, peri o post-natales, irá adquiriendo diversas habilidades mediante interacciones con el entorno. Los así denominados “aprendizajes” constituyen redes o mallas de neuronas interconectadas entre sí.

**Habilidades cognitivas:** recursos de tipo estrictamente intelectual (pensamientos, ideas, que se estructuran en “conceptos”, “juicios” y “razonamientos”) mediante los cuales puede ir adquiriendo nuevos recursos de la misma naturaleza y favorecer la adquisición de otro tipo de habilidades como son las de tipo instrumental o las de control sobre las reacciones emocionales.

**Habilidades instrumentales:** recursos adquiridos mediante aprendizaje los cuales hacen posible que las personas pueden interactuar con el entorno físico y social con el fin de asegurar u optimizar su adaptación al mismo.

**Habilidades de control emocional:** recursos de tipo intelectual o instrumental mediante los cuales las personas pueden ejercer cierto control sobre las reacciones emocionales que se activan a causa de cambios en su medio. Las reacciones emocionales son involuntarias, reguladas por el sistema nervioso autónomo, por lo cual sólo pueden ser consideradas como “incondicionadas” o “condicionadas”.

**Método experimental:** Procedimiento de adquisición de conocimientos que se desarrolla en varias fases.

Fase 1: observación detallada y sistemática de una parte de la realidad.

Fase 2: elaboración de una hipótesis explicativa que permita comprender la realidad observada y predecir los cambios en la misma, según se produzcan otros cambios en alguno de los elementos que integran la hipótesis.

Fase 3: puesta a prueba de la hipótesis a fin de comprobar su ajuste a la realidad observada.

Fase 4: aceptación provisional de la hipótesis comprobada experimentalmente, formulando una teoría, elaborando un modelo teórico o asumiendo una ley, que permite explicar una parte de la realidad, hasta que una nueva prueba permita falsar la hipótesis. En tal caso, tanto como si la hipótesis no se ajusta a la realidad, se rechaza la teoría, se abandona el modelo y se da por falsada la ley adoptada previamente.

**Mente:** conjunto de actividades y procesos psíquicos, especialmente de carácter cognitivo. Obviamente la Mente es un constructo elaborado para hacer referencia a productos de la actividad del cerebro; órgano éste formado nuclear y básicamente por neuronas. Son las neuronas (elemento físico) quienes mediante su actividad dan lugar o producen la actividad “mental”. La mente no existe como algo físico. Las neuronas, como parte del cuerpo pueden funcionar mal o deteriorarse, lo que permite explicar diversos fenómenos mentales tales como pensamientos paranoicos, alucinaciones auditivas, visuales o cinestésicas,...

En función de lo anterior, el concepto de “enfermedad mental” debe entenderse como un fenómeno que se explica por un deterioro neuronal o un funcionamiento defectuoso de determinadas neuronas, lo que conlleva la necesaria conclusión de la “inexistencia de las enfermedades mentales como una patología ajena a la propia Neurología”.

**Procesos mentales:** se denomina así a los productos de la actividad neuronal, tales como imágenes, pensamientos, ideas, sentimientos,...

**Psicodiagnóstico:** proceso similar a una evaluación psicológica cuyo objetivo es llegar a establecer una categoría diagnóstica que corresponda a una situación problemática consultada por adultos, profesores, padres u otros familiares de menores.

**Psicología:** ciencia experimental cuyo objeto de estudio es la conducta.

**Psicólogo/a:** Profesional que ejerce la Psicología.

**Psicólogo/a Consultor/a:** Denominación genérica de cualquier profesional de la Psicología que atiende solicitudes de personas o entidades sobre cualquier ámbito de la conducta humana, con estricta exclusión de la atención a personas cuya consulta esté directamente relacionada con alguna enfermedad física (campo de atención de los Psicólogos Clínicos y Sanitarios)

Los Psicólogos Consultores pueden ejercer su profesión en los campos de la Psicología Aplicada a la Educación, a la Salud (en general, con exclusión de la Clínica), al Deporte, a los Recursos Humanos, al Marketing, a las Relaciones Públicas, al desarrollo de Software de Servicios, a los Servicios Sociales, etc.

**Psicólogo Clínico:** Profesional que ejerce la Psicología Aplicada a la Clínica. Es decir que colabora con profesionales médicos en la atención a personas con enfermedades físicas. Sus campos de actuación corresponden a todas las especialidades médicas: oncología, reumatología, cardiología, ginecología, psiquiatría, etc.

**Psicólogo Sanitario:** Profesional cualificado para realizar las mismas funciones que el Psicólogo Clínico pero con un ámbito de actuación restringido al ejercicio privado, sin acceso a puestos de la Sanidad Pública.

**Respuestas de estrés:** conjunto de reacciones psicofisiológicas que se activan al percibir un estresor y que tienen como objetivo asegurar la supervivencia o el bienestar. La respuesta se estrés es compleja y tiene componentes cognitivos, emocionales, instrumentales y fisiológicos.

**Sanidad:** término que hace referencia a las enfermedades.

**Sanitario:** término que hace referencia a la sanidad. Profesional sanitario es aquella persona que desarrolla funciones sanitarias.

**Salud:** Según el DRAE, salud es el conjunto de las condiciones físicas en las que se encuentra un organismo en un momento determinado. Según la OMS, salud es el estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades.

A este respecto conviene tener presente lo siguiente:

1. La Real Academia de la Lengua no acuerda poner en el Diccionario lo que pueda corresponder a la verdad científica, sino que recoge “el uso habitual de los términos en la sociedad”.
2. La Organización Mundial de la Salud no transmite, a modo de Moisés que recibe las Tablas de la ley de Dios, ninguna Verdad Revelada a la población.

La OMS establece unos “acuerdos temporales entre expertos”.

De lo que se puede concluir que ambas definiciones no son verdades absolutas, sino acuerdos de denominación, en un caso, entre la población (como es el caso del DRAE) y, en otro caso, de un grupo de expertos. En ambos casos puede que las definiciones se modifiquen con el paso del tiempo. De hecho, la definición de la OMS ha venido siendo muy discutida por “otros expertos”, quienes afirman que esa definición convierte “de facto” a la salud en un estado inalcanzable; esto es, meramente deseable pero fantasioso.

**Trastorno:** término que, en el ámbito de la salud, se emplea para designar una situación de deterioro del bienestar, sea éste físico, emocional o social, que afecta de alguna manera al desenvolvimiento de la persona en su medio.

Ejemplos:

A. Una úlcera gástrica implica dolor y otras molestias a quien la padece: restricción de alimentos sólidos y líquidos que puede tomar, necesidad de ingerir medicamentos de manera frecuente,... Se afirma entonces que la persona “tiene un trastorno digestivo”. Sin embargo, el término “trastorno” no se refiere a la úlcera gástrica en sí, sino a las dificultades que le ocasiona a la persona.

B. Cuando una persona tiene una inundación en su casa, quizás por la rotura de una tubería de agua, se encuentra en la necesidad de resolver todos los inconvenientes que le ocasiona: se ven afectados sus pensamientos, puede sentir ira, tristeza o ansiedad; quizás reaccione con cierta irritabilidad con otras personas,...; en tal caso, puede afirmarse que se encuentra en una situación de “trastorno” (por inundación de la vivienda).

C. Análogamente al caso anterior, podemos considerar situaciones familiares, laborales o sociales que pueden favorecer la instauración de pensamientos perturbadores (pesimistas, de duelo,...), estados emocionales alterados (tristeza, ira, ansiedad,...) y diversas acciones que no son habituales y pueden llegar a considerarse “inadecuadas”. Podría ser el caso de la enfermedad repentina de un familiar próximo, un posible despido, cambio laboral, traslado de ciudad de residencia, acoso o amenazas de alguna persona, amenaza de embargo por deudas, separación o divorcio, etc. Estos serían casos de diversas situaciones de “trastorno”, dada la indiscutible afectación del estado de salud de la persona, relacionados estrictamente con su bienestar físico o social.