

7th INTERNATIONAL CONGRESS of EDUCATIONAL SCIENCES and DEVELOPMENT

HOTEL BARCELÓ GRANADA CONGRESS 5*

Granada (ESPAÑA), 24-26 abril, 2019

Comunicación:

ABeL: Un modelo simplificado para introducir los conceptos básicos del estudio psicológico del comportamiento humano

J.L. Zaccagnini Sancho

Departamento de Psicología Básica

zaccagnini@uma.es

Laboratorio de Emociones <http://emotional.intelligence.uma.es/>

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE MALAGA



V1.0

RESUMEN

En la educación, tanto reglada como informal, es necesario introducir conceptos básicos de Psicología, para entender, explicar y eventualmente modificar el comportamiento individual de las personas. Pero los textos y los cursos de introducción a la Psicología al uso, no suelen ofrecer una articulación teórica de la materia, ni un protocolo práctico de aplicación. En su lugar se limitan a yuxtaponer los temas relevantes de la disciplina, normalmente yendo de lo más biológico a lo más cultural, y técnicas orientadas a la psicoterapia, alejadas del comportamiento "normal" cotidiano. Esto, en nuestra experiencia docente, dificulta la comprensión de la psicología tanto a los alumnos que se inician en ella, como a los padres o profesores que se interesan en el tema. Por ello proponemos el Modelo del Bucle del Comportamiento Adaptativo (Zaccagnini, 2004, 2014, 2018) que plantea que todo comportamiento puede ser leído psicológicamente como un "Bucle de Comportamiento Adaptativo" (ABeL por sus siglas en inglés, *Adaptive Behavior Loop*). Este Bucle incluye el comportamiento observable y la intención adaptativa con que ha sido diseñado. Y es el resultado de la activación de un "Esquema" o programa mental, que controla el comportamiento psicológico, al igual que el comportamiento de un ordenador es controlado por sus "programas". Estos programas generan dos procesos psicológicos. El primero es la evaluación emocional de la situación en que se encuentra la persona. El segundo es la de toma de decisión acerca de qué conducta instrumental a emitir para afrontar esa emoción. Y para poder generar ese Bucle, la mente maneja tres tipos de información: la Motivación (qué quiero), la Cognición (dónde estoy) y la Equipación (qué recursos tengo), para combinarlos en una acción viable. En definitiva, se postula que con esos conceptos básicos es posible elaborar un discurso sencillo para describir, comprender y manejar el comportamiento psicológico humano.

Introducción: Planteamiento del problema

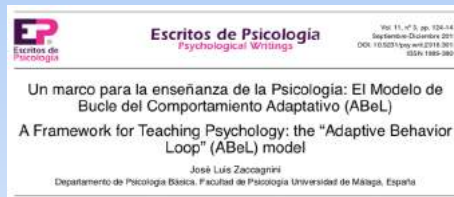
- Los seres humanos hemos llegado a desarrollar una cultura extraordinaria gracias a **la cooperación** (Wright, 2000; Tomasello, 2010; Harari, 2013)
- Pero hay problemas, porque con frecuencia la **confrontación impide la cooperación** (LeBlanc, 2003)
- Para cooperar hay que compartir objetivos (**motivación**; Ryan et al, 2014)
- Hay dos formas de unificar la motivación (Kahane, 2010; Lakhsni, D. 2005):
 - La **Coacción**: Vincular los objetivos a (la ausencia de) castigos (por la fuerza)
 - La **Presuasión**: Vincular los objetivos a la motivación de la persona (por la la Psicología)
- Conclusión, si queremos un futuro mejor, necesitamos **introducir en la educación conocimientos básicos de psicología** (comprensión y manejo del comportamiento humano) (Pérez-Tapias, J.A. 1996)

Introducción: Planteamiento del problema: Continuación

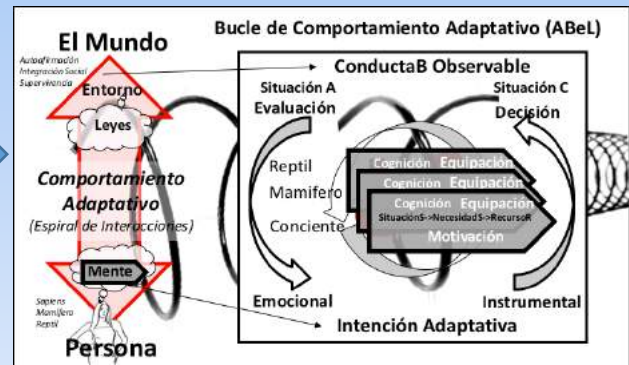
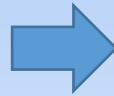
- Conclusión, si queremos un futuro mejor, necesitamos **introducir en la educación conocimientos básicos de psicología** (comprensión y manejo del comportamiento humano) (Pérez-Tapias, J.A. 1996)
- **Pero...**
 - Los modelos teóricos de la Psicología Científica son muy complejos y prolijos...
... y están orientados hacia la investigación básica o la psicopatología... (Zacagnini, 2018)
 - Por lo que no resultan funcionales como herramientas pedagógicas escolares.
- Por ello **proponemos** *“Un modelo simplificado para introducir los conceptos básicos del estudio psicológico del comportamiento humano”* (ABeL)
- El **objetivo** es dotar a las personas “normales” de un esquema sencillo para desarrollar la **comprensión y manejo del comportamiento humano** (“normal”), en la vida cotidiana.

Método

- Hemos partido de un **marco teórico** que trata de unificar la aproximación científica en el estudio de la Psicología.



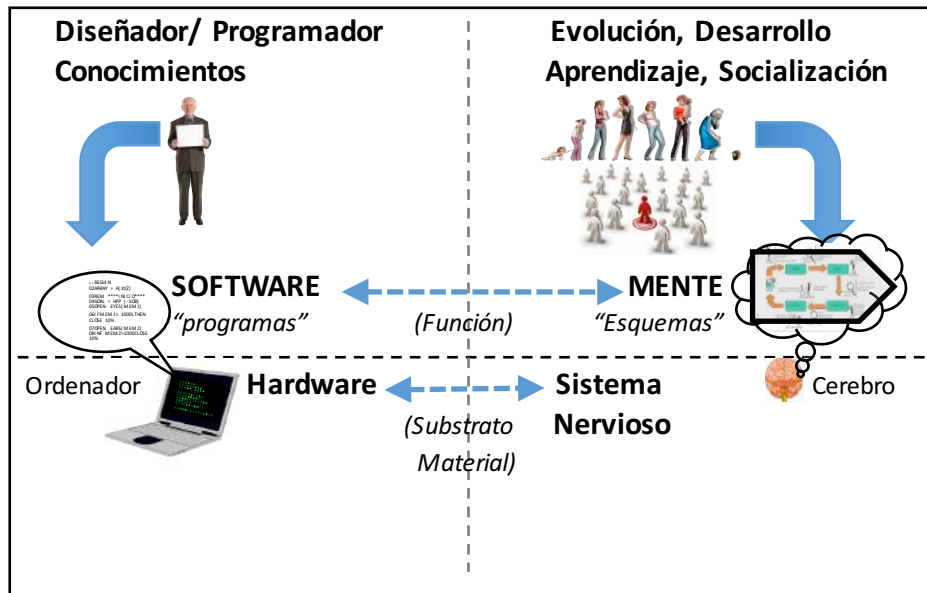
(Modelo ABeL, Zaccagnini 2018)



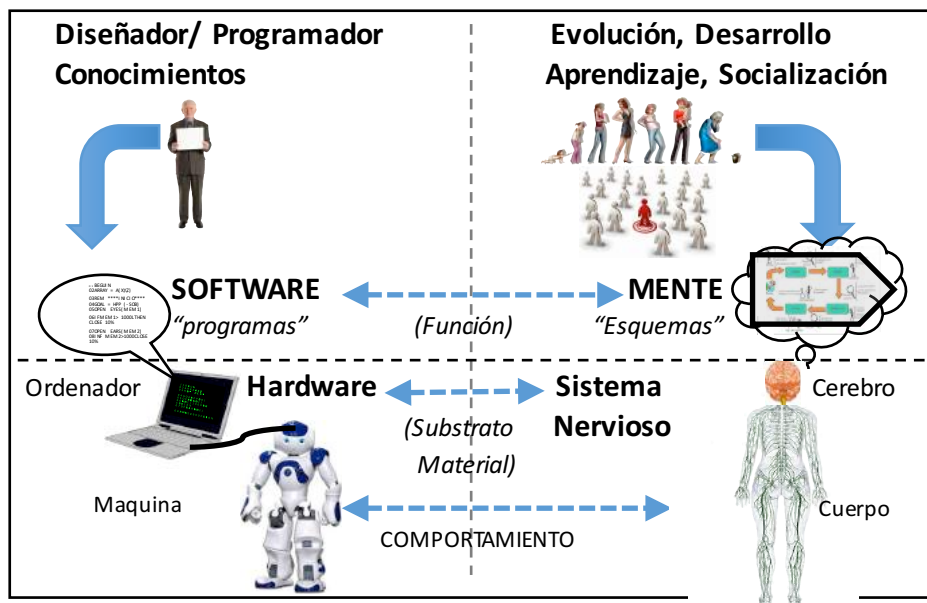
Método

- Hemos partido de un **marco teórico** que trata de unificar la aproximación científica en el estudio de la Psicología. Y hemos tratado de **sintetizarlo** .
- Partimos del supuesto de que todo comportamiento es el resultado de **los mecanismos adaptativos de la mente humana** ("programas")

“Metáfora del Ordenador” El comportamiento lo produce los mecanismos de la “mente”



“Metáfora del Ordenador” El comportamiento lo produce los mecanismos de la “mente”



Método

- Hemos partido de un marco teórico que trata de unificar la aproximación científica en el estudio de la Psicología. Y hemos tratado de sintetizarlo.
- Partimos del supuesto de que todo comportamiento es el resultado de los mecanismos adaptativos de la mente humana (“programas” innatos y adquiridos para lograr lo que necesita: Sobrevivir, Integrarse y Autorealizarse)
- Para diseñar el comportamiento, esos “programas” trabajan (de forma no consciente; Barrett, 2017), con tres tipos de información (Damasio, 2003).
 - Lo que la (mente de) la persona (cree que) necesita: **Motivación**
 - Lo que la (mente de) la persona (cree que) es el entorno: **Cognición**
 - Los recursos que la (mente de) la persona (cree que) tener: **Equipación**
- Con lo que se diseña el **Bucle De Comportamiento Adaptativo (ABeL)** que incluye dos pasos: La evaluación emocional de la situación y la decisión instrumental de actuar como respuesta a la emoción..

Resultados

- Con esos supuestos se redactan **4 pasos** para desarrollar la **comprensión y manejo** del comportamiento humano desde la perspectiva psicológica.
- (1) Hay que soslayar las etiquetas (al uso) y tratar de describirlo como la conducta (recurso) con la que la persona trata de alcanzar un objetivo psicológico (motivación) en el contexto específico en que cree que está (cognición). *Esto favorecerá la “descentración (perspectiva) psicológica”.*
- (2) Hay que interpretar ese comportamiento como la forma en que la mente (mecanismos adaptativos no conscientes) de la persona trata de afrontar la emocion que siente (evaluación de la situación) con los recursos de que dispone (medios). *Esto favorecerá la “empatía” base de la comunicación.*
- (3) Hay que identificar las consecuencias que tiene ese comportamiento, tanto en la persona (emocion) como en el entorno (Leyes del medio) *Esto favorecerá la “detección de la disfuncionalidad psicológica”.*

Resultados

- Con esos supuestos se redactan **4 pasos** para desarrollar **la comprensión y manejo** del comportamiento humano desde la perspectiva psicológica.
- Si por alguna razón consideramos que el comportamiento (propio o ajeno) esta resultando **disfuncional** (Ellis, A. (1962) , porque hace **sentirse mal** a la persona que lo realiza y/o a los que le rodean...podemos plantearnos **cambiar** (psicológicamente) ese comportamiento.
- (4) **Para cambiar** ese comportamiento hay que cambiar alguna de las tres dimensiones:
 - **La Motivación**: Ofrecer otro objetivo mas “rentable” psicológicamente
 - **La Congnición**: Hacer ver que puede alcanzar lo mismo de otra forma
 - **La Equipación**: Dotar a la persona de nuevos de recursos mas adaptativos.

Conclusión

- Si queremos un futuro basado en la cooperación, necesitamos **introducir en la educación conocimientos básicos de psicología**
- Para ello **proponemos** “*Un modelo simplificado para introducir los conceptos básicos del estudio psicológico del comportamiento humano*” (ABeL)
- Con el hemos diseñado **4 pasos** para desarrollar **la comprensión y manejo del comportamiento humano** desde la perspectiva psicológica.
 - (1) Soslayar las etiquetas (al uso) y tratar de **describirlo desde la perspectiva psicológica**
 - (2) **Interpretar** ese comportamiento **de forma empática**
 - (3) **Identificar la disfuncionalidad psicológica**
 - (4) **Cambiar el comportamiento disfuncional** cambiando alguna de las tres dimensiones:
 - **Motivaciónn**
 - **Cognición**
 - **Equipación**

Referencias Bibliográficas

- Barrett, L.F. (2017) *La vida secreta del cerebro*. Traducción Barcelona Editorial Paidós
- Damasio, A.R. (2003) *En busca de Espinoza*. Traducción Barcelona Ed. Crítica (Grijalbo-Mondadori)
- Ellis, A. (1962) *Razón y emoción en psicoterapia*. Traducción Bilbao, 1980 Descleé de Brouwer
- Harari, Y.N. (2013) *Sapiens. De animales a Dioses. Una breve historia de la Humanidad*. Barcelona Editorial Debate
- Kahane, A. (2010) *Power and Love: A Theory and Practice of Social Change*. San Francisco CA. Berrett-Koehler.
- LeBlanc, S.A. (2003) *Constant Battles. Why we Fight*. New York. St. Marti's Griffin.
- Lakhsni, D. (2005) (2ª Ed.) *Persuasión. El arte de influir en las personas*. Traducción Barcelona Amat Editores 2018
- Pérez-Tapias, J.A. (1996) *Claves humanistas para una educación democrática*. Madrid Ed. Anaya. Ryan, R.M., Aarts, H., Mark D. Alicke, M.D. (2014) *Oxford Handbook of Human Motivation*. New York. Oxford University Press
- Tomasello, M. (2010) *¿Porqué cooperamos?* Buenos Aires, Katz Editores. **Un estudio**
- Wright, R. (2000) *"Nadie Pierde"*. Traducción Barcelona Tusquets Editores (Metatemas) 2005
- Zaccagnini, J.L. (2002) *"Relaciones emocionalmente inteligentes en el Siglo XXI"* En Fernandez-Berrocal (Ed.) *Corazones Inteligentes*. Málaga. Ed. Síntesis.
- Zaccagnini, J.L., (2004) *¿Qué es? la Inteligencia Emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana* Editorial Biblioteca Nueva. Madrid.
- Zaccagnini, J.L. (2010) *The Power Of Love*. In Bormans, L. Edit. (2010) *The World Book of Happiness*. Singapore Pageone Publshin Pte Ltd., pp. 264-26
- Zaccagnini, J.L. (2014) *El Conflicto en la Mediación. La Perspectiva psicológica*. Capítulo 1 En Orozco et al. *Tratado de Mediación*. Madrid Tecnos.
- Zaccagnini, J.L. (2018) *Un marco para la Enseñanza de la Psicología: El Modelo del Bucle del Comportamiento Adaptativo (ABeL) Escritos de Psicología*. Vol. 11 nº3 pp. 124-143

7th INTERNATIONAL CONGRESS of EDUCATIONAL SCIENCES and DEVELOPMENT

HOTEL BARCELÓ GRANADA CONGRESS 5*

Granada (ESPAÑA), 24-26 abril, 2019

Comunicación:

ABeL: Un modelo simplificado para introducir los conceptos básicos del estudio psicológico y el comportamiento humano

Muchas gracias por su atención

J.L. Zaccagnini Sancho
 Departamento de Psicología Básica
 zaccagnini@uma.es
 Laboratorio de Emociones <http://emotional.intelligence.uma.es/>
 Facultad de Psicología
 UNIVERSIDAD DE MALAGA



V1.0