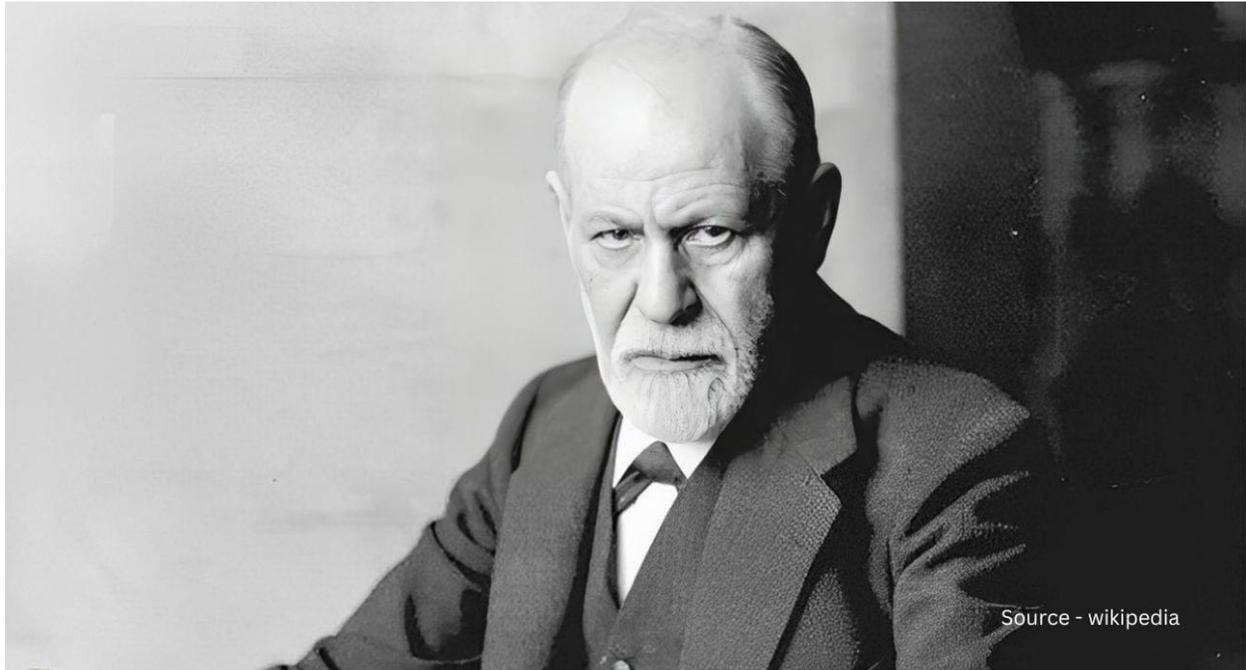


Las 5 contribuciones más importantes de Sigmund Freud a la psicología



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Sigmund Freud (1856-1939) fue un neurólogo y psicólogo austríaco, conocido por ser el fundador del psicoanálisis. Aunque sus teorías sobre la mente humana y las técnicas terapéuticas para tratar los trastornos mentales son extremadamente controvertidas y cuestionadas por muchos psicólogos posteriores, su contribución al campo de la psicología no puede subestimarse. Sus ideas han sido inmensamente influyentes y han conquistado al mundo al aportar una perspectiva completamente nueva sobre la naturaleza de la psique humana.

Sus numerosos estudios de casos que describen las enfermedades y el proceso de tratamiento de sus numerosos pacientes todavía son leídos por investigadores y estudiantes que se preparan para ser psicólogos. El psicoanálisis, aunque modificado y cuestionado por quienes vinieron después de él, sigue siendo un subcampo dominante dentro de la psicología. Echemos un vistazo a algunos de los conceptos centrales introducidos por Freud, que caracterizan su idea de la psique humana.

[Las 5 principales teorías de la psicología de Sigmund Freud](#)

1. La idea de la mente inconsciente:

En la teoría psicoanalítica de la personalidad de Freud, el inconsciente se refiere a las actividades mentales complejas que tienen lugar en la mente de una persona sin que esta sea consciente de ello. Es un depósito de sentimientos, pensamientos, deseos, temores, deseos, impulsos y recuerdos fuera de la conciencia. Según Freud, el inconsciente de una persona puede influir en su comportamiento, aunque no pueda comunicar lo que está sucediendo. Una analogía que puede ayudar a comprender el inconsciente es la del iceberg.

La punta del iceberg, que es la parte visible, representa la mente consciente. Pero hay una enorme cantidad de hielo que compone el iceberg, que está sumergido bajo el agua. Esta parte representa la mente inconsciente. La mayoría de los contenidos del inconsciente se consideran desagradables e inaceptables, como los recuerdos dolorosos, los sentimientos de resentimiento y rabia y el deseo sexual. Por lo tanto, los humanos emplean varios mecanismos de defensa para evitar que salgan a la superficie.

2. Instinto de vida y de muerte:

Freud, en su libro "Más allá del principio del placer", concluyó que todos los instintos humanos se dividen en dos categorías: instintos de vida e instintos de muerte. Más tarde, se denominaron "Eros" y "Thanatos", respectivamente. El instinto de vida, a veces denominado instinto sexual, se ocupa de la supervivencia básica, el placer y la reproducción. Se centra en la preservación de la vida del individuo, así como de toda la especie humana.

Incluye los instintos de sed, hambre, evitación del dolor y el deseo de tener relaciones sexuales. La energía creada por el instinto de vida se conoce como "libido". Por otro lado, está la pulsión de muerte. Según Freud, los humanos también están impulsados hacia la muerte y la destrucción. Puede dirigirse hacia el exterior y manifestarse como agresión y violencia hacia los demás, o también puede dirigirse hacia el interior, en forma de autolesión y suicidio.

3. Los elementos de la personalidad (ello, yo y superyó):

Según Freud, la personalidad humana es una interacción compleja de tres componentes, a saber, el ello, el yo y el superyó. Trabajan juntos para dar lugar a comportamientos humanos complejos. Según Freud, el ello es el componente principal de la personalidad y alberga toda la energía psíquica de una persona. Funciona según el principio del placer, que se refiere al impulso de gratificación inmediata de todos los deseos y necesidades.

Si estas necesidades no se satisfacen, crea ansiedad. El superyó, por otro lado, funciona según el principio de moralidad. Se desarrolla alrededor de los 5 años y representa los estándares morales internalizados de la sociedad. Está formada por la conciencia (las ideas que uno tiene de lo que está bien y lo que está mal, tal como nos las dicen los padres y la sociedad) y el ideal del yo (lo que uno aspira a ser).

El tercer componente de la personalidad es el yo, que funciona según el principio de realidad. Equilibra los deseos desenfrenados del ello con las restricciones morales del superyó para satisfacer los deseos de una persona y los de otra de una manera socialmente apropiada y aceptable. Un ejemplo de la interacción de los tres elementos: en una situación en la que un niño ve una barra de chocolate en una tienda que quiere, el ello le instará a coger el chocolate de la estantería, pero el superyó le recordará que robar está mal y le impedirá hacerlo, y para equilibrar los dos, el yo le recomendará que pida a sus padres que le compren el chocolate.

4. Lapsus freudiano:

Freud creía que muchos de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones se reprimen porque son demasiado amenazantes y provocan ansiedad. Estos residen en el inconsciente, pero a veces pueden salir a la superficie y hacerse visibles. Esto sucede a través de sueños o lapsus linguae, denominados “lapsus freudianos”. El término médico para esto es “parapraxis”. ¿Recuerdas cuando en el programa de televisión Friends, Ross accidentalmente suelta el nombre de Rachel mientras se casa con Emily? Ese es un ejemplo clásico de lapsus freudiano.

5. Asociación libre:

La asociación libre es una técnica terapéutica utilizada en psicoanálisis destinada a facilitar el descubrimiento emocional de un cliente. Implica intentar descubrir el contenido de la mente inconsciente compartiendo cualquier cosa que cruce la mente del cliente, incluidos pensamientos fugaces, recuerdos, imágenes, palabras, ensoñaciones e ideas, sin censurar ni dejar nada fuera. Después de esto, el terapeuta utiliza su experiencia para analizar el contenido de la mente de una persona, ir más allá de lo que dijo y descubrir cualquier significado oculto que surja del inconsciente. A veces también se lo conoce como terapia de “flujo de conciencia” y constituye la piedra angular del psicoanálisis.

La teoría psicoanalítica de la personalidad de Freud ha sido muy controvertida. A pesar de eso, varios elementos de su teoría todavía se utilizan en la práctica terapéutica en formas modificadas y continúan guiando la disciplina de la psicología. Por eso, a menudo se lo conoce como el “padre de la psicología moderna”.

[Síndrome de Münchhausen](#)

Explorando el ello, el yo y el superyó en la personalidad

¿Qué nos hace únicos a todos? Nuestros rasgos, comportamientos y preferencias se entrelazan y profundizan en nuestra naturaleza compleja como seres humanos. La mayoría de nosotros decimos "Ella es una buena doctora" o "Me gusta alguien", ¿qué vemos o entendemos? Es la personalidad. La personalidad siempre ha sido un tema de discusión desde entonces. Personalidad viene de la palabra latina persona, la máscara que usaban los actores romanos mientras actuaban en los teatros. En conjunto, la personalidad se puede definir como las diferencias individuales en los patrones característicos de pensamiento, sentimiento y comportamiento". Hubo muchas teorías propuestas por muchos investigadores sobre la personalidad. Entre muchas teorías, la teoría psicoanalítica de la personalidad de Sigmund Freud sigue siendo la más significativa.

El hallazgo más destacado de la teoría psicoanalítica de Freud es el modelo estructural de la personalidad. Este permaneció como el modelo innovador de la personalidad. Freud comparó el océano de la personalidad con un iceberg. Al igual que el iceberg, solo se ve una punta más pequeña mientras que casi todo está dentro o escondido debajo del agua. Se refiere a la parte visible del iceberg como la que permanece consciente o es consciente de los individuos mientras que la parte invisible es la que contribuye mayoritariamente, que se llama inconsciente. Freud ha dado la tríada de fuerzas psicológicas como las tres estructuras principales de la Personalidad que son: el Ello, el Yo y el Superyó.

Este artículo te guiará a través del Desbloqueo de la Psique: el Ello, el Yo y el Superyó Imagina que estás en medio de una reunión muy importante mientras ves una tentadora y deliciosa rebanada de pastel de chocolate sumergida en helado. ¿Qué pensamientos pasarías por tu mente? Tendrás un pensamiento que te provocará a agarrar impulsivamente el pastel y comerlo que es lo que llamamos el acto del Ello. El otro pensamiento diría que te resistes a comer el pastel porque tu disciplina y moralidad lo han sido, lo que llamamos el Superyó. Hay un mediador dentro de nosotros que te convencerá sopesando la consecuencia de comer el pastel en medio de una reunión como la salud y el autocontrol que llamamos un Yo.

ID: El buscador de placer

Esta parte de la personalidad opera de manera inconsciente, sin que nos demos cuenta. Actúa como la fuerza impulsora de la personalidad. Implica impulsos básicos que la mayoría de nosotros tenemos. Es el componente básico de la personalidad y uno de los primeros aspectos de la personalidad. Permanece como impulso, necesidad o deseo. Es a partir del ello que surgen otros componentes de la personalidad: el ego y el superyó. El ello funciona según el principio del placer. Es la idea de que la necesidad debe satisfacerse de inmediato.

Leer más: [Trastorno narcisista de la personalidad \(TNP\) Sociedad Narcisista](#)

El ello es la necesidad que te lleva a comer cuando tienes hambre o a beber agua cuando tienes sed. Esto comienza en la infancia y se mantiene hasta que se vuelve básico o significativo. Pero no puedes satisfacer todas las necesidades en un momento o así como así. Las personas pueden tener que esperar el momento adecuado para satisfacer sus necesidades en el momento adecuado. El ello quiere satisfacer las necesidades de inmediato. El ello sigue dos fuerzas impulsoras principales: Eros, fuerza vital o placer, y Tánatos, fuerza de muerte o instinto de muerte, responsable de sentimientos negativos como la agresión, la violencia y el odio. El ello no se ve afectado por la lógica de la realidad o la moralidad de la vida cotidiana.

El ego: el mediador realista

El ego es la parte de la personalidad que opera desde la mente consciente o, para decirlo simplemente, proviene de nuestra conciencia u opera desde el aspecto realista. Este permanece como el mediador entre los instintos o deseos del individuo y los valores o principios. Lograría un equilibrio entre las necesidades impulsivas y la realidad del mundo. El ego funciona según el principio de realidad.

El ego se desarrolla a partir del ello. El ego es “aquella parte del ello que ha sido modificada por la influencia directa del mundo externo”. – (Freud, 1923, p. 25) El objetivo del ego es satisfacer las demandas irreales o instintivas del ello de una manera socialmente aceptable. Opera entre la mente consciente e inconsciente, pero impulsa las decisiones únicamente desde la perspectiva consciente o realista. Es el componente de toma de decisiones de la personalidad.

Si el ego no es capaz de resolver las demandas del ello y la realidad, crearía tensión o ansiedad en el individuo. Para eliminar esta ansiedad, los individuos utilizan ciertos mecanismos para afrontar mejor la situación, que se denominan mecanismos de defensa. Estos incluyen muchas estrategias utilizadas por los individuos para protegerse de la ansiedad.

Uno de los mecanismos de defensa es la proyección, un mecanismo de defensa que implica dirigir pensamientos, sentimientos y motivos inaceptables a otra persona o situación. Por ejemplo: cuando suspendemos en los exámenes, podemos atribuir ese fracaso a que el cuestionario era difícil o a que el profesor que impartió la asignatura era ineficiente.

El superyó: el impulsor moral

Es el impulsor moral o gurú moral de la personalidad. Funciona según el principio moralista.

[¿Qué cree usted sobre la infidelidad?](#)