MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas

ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

Recibido: 02/ 06 / 2025 | Aceptado: 20/ 06 / 2025

LA TEORÍA PSICODINÁMICA DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA EVOLUCIONISTA.

Una visión evolucionista de los procesos inconscientes

PSYCHODYNAMIC THEORY FROM AN EVOLUTIONARY PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE
An evolutionary view of unconscious processes

DR. ROBERTO GARCÍA SÁNCHEZ[1], SONIA MEDEROS CASTELLANO[1]
[1] Universidad Europea de Canarias, España

ABSTRACT

The integration of psychodynamic and evolutionary psychology provides a broader understanding of the human mind. Evolutionary psychology explains patterns of thought and behavior as adaptations shaped by natural selection, while psychodynamic theory focuses on unconscious conflicts and defense mechanisms. Combining both allows for an understanding of how processes like repressed desires or the tension between id, ego, and superego may have evolved to support survival and social cohesion. Defense mechanisms are also reconsidered as adaptive strategies. Mentalization-based therapy is proposed as a clinical bridge between the two perspectives, offering a practical framework for treating psychological disorders.

KEYWORDS: *psychodynamics, evolutionary psychology, defense mechanisms, conflicts, unconscious.*

RESUMEN

La integración del enfoque psicodinámico con la psicología evolucionista ofrece una visión más amplia de la mente humana. La psicología evolucionista explica patrones de pensamiento y conducta como adaptaciones evolutivas, mientras que la psicodinámica se enfoca en conflictos inconscientes y mecanismos de defensa. Combinarlas permite entender cómo procesos como los deseos reprimidos o la lucha entre ello, yo y superyó podrían haber evolucionado para facilitar la supervivencia y la cohesión social. También se reconsideran los mecanismos de defensa como estrategias adaptativas. La terapia basada en la mentalización se propone como puente clínico entre ambas perspectivas teóricas.

PALABRAS CLAVE: *psicodinámica, psicología evolucionista, mecanismos de defensa, conflictos, inconsciente.*

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

1. Introducción

La evolución del cerebro humano desde los primates hasta la actualidad es un proceso fascinante que combina cambios anatómicos, ambientales y sociales. Esta evolución está vinculada a las presiones selectivas que favorecieron un mayor desarrollo de capacidades cognitivas, emocionales y sociales, esenciales para la supervivencia y el éxito reproductivo. En particular, se ha observado una evolución acelerada del cerebelo en humanos y otros grandes simios, lo cual refleja la importancia de esta estructura en el procesamiento de habilidades cognitivas complejas y en la adaptación social (Barton & Venditti, 2014).

Este proceso no solo nos permitió adaptarnos a entornos cambiantes, sino que también nos dotó de habilidades únicas, como el lenguaje, la empatía y la capacidad para reflexionar sobre nosotros mismos. La evolución del cerebro continúa siendo un área de estudio clave para comprender lo que nos hace humanos.

Todo lo que se acaba de explicar es objeto de interés de una nueva disciplina en la arqueología, cuyo nombre es arqueología cognitiva, la cual permite comprender el enlace entre el evolucionismo, la neurociencia y la teoría psicodinámica, a nivel teórico-empírico. La arqueología cognitiva es una disciplina que estudia cómo las capacidades cognitivas de los seres humanos han evolucionado a lo largo del tiempo, utilizando restos arqueológicos, artefactos y registros materiales como ventanas hacia las mentes de las personas del pasado. Es una rama interdisciplinaria que combina la arqueología con la psicología cognitiva, la antropología y la filosofía, con el objetivo de reconstruir los modos de pensamiento, lenguaje, simbolismo, e incluso sistemas de creencias de culturas antiguas. Algunos elementos clave que se investigan en esta disciplina incluyen:

Símbolos y arte: figuras abstractas, arte rupestre o grabados que reflejan procesos simbólicos. *Herramientas y tecnología*: el diseño de herramientas revela no solo habilidades motoras, sino también planificación, imaginación y resolución de problemas.

Rituales y entierros: las prácticas funerarias, por ejemplo, son una evidencia de conceptos abstractos como la muerte, la memoria y, posiblemente, la existencia de un "otro" más allá de la vida.

En esencia, la arqueología cognitiva busca responder preguntas sobre cómo pensaban y cómo representaban el mundo nuestros antepasados. Desde este enfoque, el concepto de "el yo" y "el otro" puede entenderse como una construcción simbólica y dinámica que emergió con el desarrollo del pensamiento abstracto. Según Malafouris (2024), el "yo" no es una entidad fija localizada únicamente en el cerebro, sino un proceso en constante construcción que surge de la interacción entre el cuerpo, el entorno material y el contexto social. Esta visión propone una autoconciencia encarnada, en la que los objetos materiales actúan como extensiones del yo y participan activamente en su conformación. Así, evidencias arqueológicas como los espejos naturales (superficies de agua o herramientas pulidas) o las representaciones corporales (como la Venus de Willendorf) podrían interpretarse no solo como indicios de autorreflexión, sino también como soportes materiales que median la experiencia subjetiva. La capacidad de narrar historias y registrar eventos revela un sentido del yo situado en el tiempo, lo cual es esencial para diferenciarse del entorno y de los demás

El concepto de "otro" surge del reconocimiento de que existen agentes externos con intenciones y características propias. Esto se observa en los rituales y entierros que demuestran un reconocimiento del otro como un ser simbólicamente significativo. A medida que las sociedades humanas se complejizaron, los símbolos comenzaron a diferenciar a grupos, estableciendo quiénes somos nosotros y quiénes son ellos. Esto se refleja en artefactos como pinturas rupestres que representan grupos de cazadores,

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

adornos corporales que indican estatus social o afiliación, y la creación de territorios definidos.

La arqueología cognitiva ve los símbolos como una herramienta clave para la construcción de la identidad del "yo" y el "otro". Los objetos pueden simbolizar estatus o individualidad, como collares, armas personalizadas o utensilios decorados. Estos elementos materiales permiten distinguir a un "yo" (poseedor del objeto) del "otro". Las primeras representaciones de figuras humanas y animales en el arte rupestre no solo son un reflejo del entorno, sino también un acto de diferenciación simbólica: los humanos comenzaron a verse como diferentes de los animales y a establecer jerarquías simbólicas.

En prácticas funerarias, el "otro" adquiere un significado más profundo: se reconocía al fallecido como alguien único que trascendía la vida material. Por ejemplo, en entierros del Paleolítico, se colocaban objetos simbólicos junto al cuerpo, posiblemente como una forma de reconocer su identidad individual y su relación con los demás.

El concepto del yo y el otro se forma a partir de la capacidad de los humanos para pensar de manera simbólica, diferenciarse del entorno, y establecer relaciones sociales. La autoconciencia, las herramientas y el arte simbolizan esta diferenciación, mientras que los rituales y las prácticas sociales refuerzan la distinción entre "nosotros" y "ellos". Tal como señala Tonna (2024), el pensamiento simbólico humano no surge únicamente de módulos cognitivos aislados, sino que se desarrolla a partir de una red sensoriomotora flexible, profundamente influida por el contexto sociocultural. Este marco bio-cultural permite que los objetos materiales y las relaciones intersubjetivas participen activamente en la construcción de la subjetividad. De este modo, los vestigios materiales de culturas antiguas no solo evidencian prácticas sociales complejas, sino también los fundamentos encarnados del yo y su diferenciación respecto al otro.

Después de comprender los principios básicos de la arqueología cognitiva, es necesario aplicarlos al estudio de conducta humana para obtener una explicación científica de la misma, para ello, se debe establecer un nexo con la psicología evolucionista. Desde esta perspectiva, la personalidad no es solo un conjunto de rasgos aleatorios, sino que representa adaptaciones que permitieron a nuestros antepasados enfrentar desafíos adaptativos, como sobrevivir (encontrar recursos, evitar peligros), reproducirse (encontrar pareja, competir por recursos sexuales) y cooperar (establecer alianzas, integrarse en grupos sociales).

2. Modelo evolucionista

El modelo evolucionista propone que los rasgos de personalidad pueden entenderse como estrategias funcionales que han sido moldeadas por selección natural y sexual para maximizar el éxito adaptativo. En este modelo se integran los cinco grandes rasgos de la personalidad (apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, cordialidad y neuroticismo) para explicar por qué estos rasgos han persistido en las poblaciones humanas. Además, señala que la variación en la personalidad tiene ventajas adaptativas al permitir diferentes estrategias para resolver problemas sociales y reproductivos.

2.1. Rasgos como estrategias adaptativas

Los individuos extravertidos tienden a ser más asertivos, energéticos y hábiles para establecer redes sociales. Esto les ayudaba a obtener apoyo grupal, atraer parejas y liderar. También pueden asumir riesgos innecesarios (peleas, excesiva exposición a peligros) que podrían ser desadaptativos en ciertos contextos. Desde esta perspectiva, la personalidad humana no se concibe como un conjunto de rasgos estáticos, sino como un repertorio flexible de estrategias adaptativas moldeadas por presiones evolutivas variables a lo largo del tiempo (Lewis et al., 2020).

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

La cordialidad fomenta relaciones cooperativas y alianzas. Ser percibido como confiable y altruista era esencial en grupos donde el apoyo mutuo aumentaba las posibilidades de supervivencia. No obstante, las personas excesivamente amables pueden ser explotadas por individuos menos cooperativos (parásitos sociales).

La responsabilidad ayuda en la organización de recursos y en el cumplimiento de tareas complejas, cruciales en entornos de recursos limitados. También es clave para el cuidado parental y la construcción de relaciones a largo plazo. Una responsabilidad excesiva puede llevar a rigidez o perfeccionismo, lo que podría ser un obstáculo en entornos que requieren flexibilidad.

El neuroticismo permite una mayor sensibilidad al estrés o al peligro podía haber sido beneficiosa en entornos hostiles, ya que la preocupación y el miedo favorecen la vigilancia y la evitación de riesgos. En ambientes menos amenazantes, niveles altos de neuroticismo pueden conducir a ansiedad crónica, lo que podría ser desadaptativo.

La apertura a la experiencia que conlleva creatividad y curiosidad favorecieron la innovación (como la invención de herramientas) y la exploración de nuevos recursos. También están vinculadas con el atractivo en el contexto sexual, ya que la creatividad podía ser percibida como una señal de alta capacidad cognitiva. Sin embargo, una apertura excesiva puede llevar a comportamientos imprudentes o no convencionales que ponen en riesgo la supervivencia.

2.2. Ventajas evolutivas de la variabilidad de rasgos

Un punto clave del modelo evolucionista es que la variación en los rasgos de personalidad no es un defecto, sino una ventaja evolutiva. Los diferentes entornos favorecen distintas combinaciones de rasgos, lo que explica por qué existe diversidad en la personalidad humana. En un entorno estable, la responsabilidad y la cooperación pueden ser más adaptativas; por otro lado, en un entorno de alta competencia o recursos escasos, la extraversión y la creatividad pueden ser más útiles. La variabilidad también permite a los grupos humanos adaptarse colectivamente a múltiples desafíos. Un grupo con diversidad de personalidades tiene más probabilidades de sobrevivir porque hay individuos especializados en diferentes estrategias. Esta diversidad funcional dentro de los grupos humanos ha sido una forma de resiliencia evolutiva, permitiendo que distintas soluciones adaptativas coexistan de forma estable (Lewis et al., 2020).

También resulta crucial la relación existente entre la personalidad y la selección sexual, enfatizando que ciertos rasgos evolucionaron porque influían en la capacidad de atraer parejas. Por ejemplo, la extraversión, asociada con habilidades sociales y liderazgo, lo que aumenta el atractivo; la creatividad, vista como un indicador de inteligencia y recursos; la responsabilidad, clave para relaciones a largo plazo, ya que refleja estabilidad y capacidad de cuidar a la descendencia.

Los rasgos de personalidad no solo influyen en el éxito reproductivo directo, sino también en cómo las personas son percibidas en términos de estatus y alianzas dentro de sus grupos sociales.

2.3. Mecanismos físicos y psicológicos de adaptación

La esencia de este modelo gira en torno a problemas de adaptación y sus soluciones o mecanismos. Existen dos clases principales y específicas de mecanismos, es decir, físicos y psicológicos. Los primeros son órganos y sistemas fisiológicos que evolucionaron para resolver problemas de supervivencia. Los segundos, sistemas internos y específicos cognitivos, motivacionales y de personalidad que solucionan problemas específicos de supervivencia y reproducción.

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

Los mecanismos psicológicos son procesos internos que ayudan a resolver problemas de supervivencia o reproducción. Los mecanismos psicológicos relevantes para la personalidad pueden agruparse en tres categorías principales: metas, impulsos o motivos; emociones; y rasgos de personalidad. Estos mecanismos evolucionaron como soluciones adaptativas a problemas recurrentes en el entorno ancestral (Buss, 2019).

El concepto de humanidad más relevante se encuentra en el aspecto de la teoría evolucionista respecto a la influencia biológica frente a la influencia social. Claramente existe un marcado hincapié en las influencias biológicas de los sistemas cerebrales, los neuroquímicos y la genética, ahora bien, los mecanismos evolucionados sólo pueden funcionar con los estímulos ambientales. Por tanto, la teoría evolucionista es completamente equilibrada en cuanto a la pregunta por las causas biológicas y ambientales de la personalidad.

2.7. Rol de los factores ambientales sobre la expresión genética

Los factores ambientales también juegan un papel en la personalidad al influir en la actividad genética. En los niños criados en un ambiente adverso, como de abuso y violencia infantil, los genes que aumentan el riesgo de características temperamentales impulsivas pueden activarse (encenderse). Sin embargo, un niño que crece en un ambiente positivo, por ejemplo, un hogar seguro y lleno de amor; puede tener un temperamento más tranquilo, en parte porque se activa un conjunto diferente de genes.

Justamente, teniendo en cuenta estos conceptos, cobra sentido la teoría psicodinámica para completar la información respecto a los factores ambientales que influyen en la biología. De hecho, el mismo Freud manifestó un interés muy grande en la teoría de la evolución de Darwin y, además, argumentó que en algún momento del futuro el psicoanálisis y la neurociencia se unirían, a lo cual debemos añadir, que siempre desde un punto de vista evolucionista para ajustarnos a nuestra realidad como especie.

3.Perspectiva evolucionista de la teoría psicodinámica

Reelaborar toda la teoría psicodinámica desde la perspectiva de la psicología evolucionista es un desafío ambicioso, pero factible si reinterpretamos los conceptos fundamentales de la teoría psicodinámica a través del prisma de los principios evolutivos. A continuación, se presenta una reconstrucción que intenta mantener la riqueza de la teoría psicodinámica al tiempo que la alinea con la psicología evolucionista:

3.1. Principios Fundamentales

3.1.1. El Inconsciente como programación adaptativa:

El inconsciente freudiano, en lugar de ser un depósito de deseos reprimidos, puede entenderse como un sistema de procesamiento automatizado, diseñado por la evolución para manejar información social y ambiental de manera eficiente.

Por ejemplo, los instintos sexuales y agresivos no serían solo pulsiones internas, sino adaptaciones para maximizar el éxito reproductivo y la competencia por recursos.

3.1.2. Conflictos Intrapsíquicos como tensión evolutiva:

Los conflictos intrapsíquicos (como los que Freud describió entre el ello, el yo y el superyó) pueden interpretarse como tensiones entre diferentes demandas adaptativas:

Ello: representa impulsos primarios que maximizan la reproducción y la supervivencia inmediata.

Yo: es un sistema regulador adaptativo que maneja las demandas del entorno social y las estrategias a largo plazo.

Superyó: encapsula normas sociales internalizadas que evolucionaron para promover cohesión grupal y cooperación.

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

3.1.3. Mecanismos de defensa como adaptaciones evolutivas:
Los mecanismos de defensa, como la represión, negación o sublimación, no serían solo herramientas para manejar conflictos psíquicos, sino estrategias adaptativas para minimizar el daño emocional y preservar la funcionalidad en contextos amenazantes.

3.2. Reinterpretación de conceptos claves

3.2.1. Pulsiones (instintos)
Freud postuló las pulsiones de vida (eros) y muerte (thanatos) (García, 2022). Desde una perspectiva evolucionista:

Eros (pulsión de vida): refleja la motivación hacia la reproducción y la conservación del grupo. Está alineada con estrategias de apareamiento, cuidado parental y cooperación.

Thanatos (pulsión de muerte): representa comportamientos competitivos o agresivos que pudieron evolucionar para eliminar amenazas o competir por recursos.

3.2.2. Desarrollo psicosocial (etapas psicosexuales)
Las etapas freudianas pueden reinterpretarse como hitos evolutivos en el desarrollo de habilidades necesarias para la supervivencia y la reproducción:

Etapa oral: refleja la dependencia temprana del cuidador y la evolución de vínculos seguros para garantizar la protección.

Etapa anal: representa el aprendizaje del autocontrol, crucial para la aceptación social.

Etapa fálica: vinculada a la competencia intraespecífica, donde los niños comienzan a desarrollar estrategias para entender las dinámicas de poder y atraer la atención.

Etapa de latencia: una fase de aprendizaje social y cultural, preparando al individuo para roles reproductivos y sociales en la adultez.

Etapa genital: consolidación de habilidades de apareamiento y vínculos románticos.

3.2.3. Mecanismos de defensa
Cada mecanismo de defensa puede entenderse como una adaptación evolutiva para gestionar amenazas psicológicas y sociales:

Represión: la represión puede haber evolucionado como un mecanismo para evitar que recuerdos traumáticos o deseos socialmente disruptivos interfieran con la funcionalidad diaria. En un entorno ancestral, la supresión de experiencias traumáticas podría haber facilitado la concentración en tareas inmediatas, como la búsqueda de alimento o la defensa grupal. Además, reprimir impulsos agresivos o sexuales inapropiados podría haber mejorado la cohesión social y evitado sanciones del grupo.

Negación: puede haber surgido como un recurso para evitar la parálisis emocional en situaciones de peligro extremo o incertidumbre. Por ejemplo, negar inicialmente la gravedad de una amenaza (como la muerte de un ser querido) podría permitir a un individuo mantener un nivel funcional en un momento crítico, favoreciendo la supervivencia en situaciones que requieren acción inmediata.

Proyección: puede haber evolucionado como una estrategia para detectar amenazas sociales en el grupo. Atribuir deseos o intenciones negativas a otros, aunque erróneo, podría haber ayudado a los humanos a anticipar posibles conflictos o traiciones, promoviendo la vigilancia social y la autoprotección. Aunque este mecanismo puede generar sesgos, en términos evolutivos habría reducido el riesgo de ser tomado por sorpresa.

Desplazamiento: pudo haber evolucionado para minimizar los riesgos de confrontaciones peligrosas dentro del grupo social. Por ejemplo, canalizar la frustración hacia un objeto inanimado en lugar de confrontar a un líder alfa o a un aliado valioso podría haber reducido las probabilidades de represalias violentas, permitiendo mantener las alianzas y la cohesión del grupo.

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

Sublimación: puede verse como un mecanismo para aprovechar impulsos básicos de forma que beneficien tanto al individuo como al grupo. Por ejemplo, canalizar la agresión hacia actividades competitivas (como la caza o juegos ritualizados) podría haber mejorado habilidades prácticas y cohesión social. Igualmente, transformar impulsos sexuales en creatividad artística o innovación podría haber incrementado el estatus social, favoreciendo el acceso a recursos y parejas.

Racionalización: puede haber evolucionado como una herramienta para mantener la autoestima y justificar decisiones ante los demás. En sociedades humanas ancestrales, ser percibido como competente y consistente era crucial para mantener el apoyo del grupo. Ofrecer explicaciones plausibles, incluso si no eran del todo veraces, pudo haber reducido conflictos y aumentado la aceptación social.

Regresión: puede haber tenido un valor adaptativo al permitir a los individuos buscar consuelo y protección en momentos de vulnerabilidad. En los entornos ancestrales, comportamientos de dependencia podrían haber estimulado la empatía y el cuidado por parte de los miembros del grupo, especialmente de los padres o líderes.

Formación reactiva: este mecanismo podría haber surgido para manejar dinámicas sociales en las que la expresión abierta de ciertos impulsos (como la agresión) podría haber puesto en peligro relaciones cruciales. Al comportarse de manera contraria al impulso real, un individuo podría minimizar conflictos y mantener alianzas, asegurando su posición dentro del grupo.

Intelectualización: puede haber evolucionado como una estrategia para analizar problemas complejos de manera desapasionada, especialmente en momentos de crisis. Al separar las emociones del pensamiento lógico, los humanos podrían haber mejorado su capacidad de resolver problemas y tomar decisiones racionales bajo presión.

Identificación: puede haberse desarrollado como un mecanismo de aprendizaje social, permitiendo a los individuos internalizar las conductas de miembros exitosos del grupo (como líderes o modelos parentales). Este aprendizaje por imitación incrementó las probabilidades de supervivencia y éxito reproductivo al promover conductas probadas como efectivas.

Disociación: puede haber evolucionado para simplificar juicios en situaciones críticas. En entornos donde la rapidez de las decisiones era vital, categorizar rápidamente a personas o situaciones como peligrosas o seguras pudo haber ayudado a reducir los riesgos. Aunque simplista, esta estrategia puede haber sido adaptativa en momentos de alto estrés.

Actuación: puede haber surgido como una respuesta adaptativa en situaciones donde el pensamiento reflexivo era menos eficaz que la acción inmediata. Por ejemplo, reaccionar impulsivamente frente a una amenaza física pudo haber mejorado las probabilidades de supervivencia al priorizar la velocidad sobre la deliberación.

3.3. Sueños y el Inconsciente

Freud consideraba los sueños como el camino al inconsciente (García, 2022). Desde la psicología evolucionista, los sueños podrían ser una simulación adaptativa que permite a los individuos ensayar respuestas a amenazas o desafíos sociales.

La teoría del apego, central en la psicodinámica moderna, encaja bien con la psicología evolucionista. El apego puede verse como un sistema adaptativo que asegura la proximidad del cuidador en la infancia y fomenta relaciones interpersonales que aumentan la probabilidad de éxito reproductivo en la adultez. Esta perspectiva sostiene que los vínculos tempranos regulan estrategias sociales y reproductivas a lo largo del desarrollo (Del Giudice, 2009).

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

3.4. Conflictos modernos como desajustes evolutivos

Los conflictos psíquicos en la modernidad pueden entenderse como desajustes evolutivos, por ejemplo, la ansiedad podría surgir de sistemas adaptativos diseñados para un entorno ancestral, pero activados de manera desproporcionada en un mundo moderno. La depresión podría representar un "estado de retirada" para conservar recursos en situaciones percibidas como insuperables, aunque este mecanismo sea menos útil en la actualidad.

3.5. Convergencias entre psicodinámica y psicología evolucionista

La integración de la teoría psicodinámica con la psicología evolucionista propone que las dinámicas internas, los mecanismos de defensa y los conflictos psíquicos no solo son resultados de experiencias individuales, sino también de millones de años de evolución.

Reinterpretar los conceptos psicodinámicos bajo esta luz no solo enriquece nuestra comprensión de la mente humana, sino que también alinea la psicoterapia con principios científicos modernos.

La integración de la teoría psicodinámica y la psicología evolucionista representa un esfuerzo por combinar dos enfoques aparentemente divergentes. Mientras que la teoría psicodinámica se centra en el inconsciente, los conflictos intrapsíquicos y las experiencias tempranas (Freud, 1920), la psicología evolucionista explica los comportamientos humanos como adaptaciones que han evolucionado para maximizar la supervivencia y el éxito reproductivo (Buss, 2019). Este marco teórico explora cómo conceptos clave de la teoría psicodinámica pueden reinterpretarse a través de una lente evolucionista, basándose en evidencias empíricas y teorías contemporáneas.

El inconsciente, un concepto central en la teoría psicodinámica, puede entenderse desde una perspectiva evolucionista como un conjunto de procesos automáticos que guían el comportamiento sin necesidad de un control consciente. Estudios han mostrado que gran parte del procesamiento emocional y social ocurre a nivel inconsciente, apoyando la idea de que el inconsciente opera como una herramienta adaptativa (Bargh & Morsella, 2008). Por ejemplo, respuestas automáticas a señales de amenaza (como expresiones faciales de enojo) son procesadas inconscientemente por la amígdala, lo que permite reacciones rápidas que aumentan las probabilidades de supervivencia (Öhman & Mineka, 2001).

Freud describió los conflictos entre el ello, el yo y el superyó como luchas intrapsíquicas. Desde una perspectiva evolucionista, estas tensiones pueden interpretarse como conflictos entre demandas adaptativas que compiten por recursos limitados. Por ejemplo, la presión para actuar según impulsos sexuales (ello) puede entrar en conflicto con las normas sociales (superyó), reflejando tensiones entre estrategias reproductivas individuales y cooperación grupal. Evidencias de estudios sobre toma de decisiones en contextos sociales y sexuales indican que estos conflictos son modulados por factores contextuales y culturales, apoyando la noción de que estas tensiones tienen bases evolutivas (Kenrick et al., 2010).

Los mecanismos de defensa, como la represión o la proyección, son herramientas que la teoría psicodinámica considera esenciales para manejar conflictos emocionales. Desde la psicología evolucionista, pueden interpretarse como adaptaciones que minimizan el daño emocional y maximizan la funcionalidad en entornos sociales complejos. La represión puede ayudar a evitar distracciones emocionales, permitiendo un enfoque en tareas esenciales para la supervivencia o la reproducción. Por otro lado, la proyección puede facilitar la identificación de amenazas externas, un comportamiento documentado en investigaciones sobre sesgos cognitivos adaptativos (Haselton & Nettle, 2006).

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

Freud describió el desarrollo en términos de etapas psicosexuales, como la oral, anal y fálica. Estas etapas pueden reinterpretarse como hitos evolutivos que reflejan el desarrollo de habilidades críticas para la supervivencia y la reproducción. Por ejemplo, la etapa oral, que enfatiza la dependencia del cuidador, refleja la necesidad adaptativa de establecer vínculos seguros durante la infancia para garantizar la protección y el cuidado (Bowlby, 1969). La etapa fálica, caracterizada por la identificación con figuras parentales, podría representar un proceso evolutivo en el que los niños aprenden roles sociales y estrategias reproductivas observando a sus padres. Estudios sobre apego muestran que los vínculos tempranos predicen el éxito en relaciones adultas y estrategias de crianza, sugiriendo una base evolutiva para estas dinámicas (Mikulincer & Shaver, 2007).

Freud consideraba los sueños como el "camino real al inconsciente". Desde una perspectiva evolucionista, los sueños pueden entenderse como simulaciones adaptativas que permiten a los individuos ensayar respuestas a situaciones potencialmente amenazantes. Revonsuo (2000) propuso que los sueños cumplen una función de "simulación de amenazas", preparándonos para desafíos futuros. La evidencia empírica muestra que los sueños con contenido amenazante son comunes y reflejan preocupaciones evolutivamente relevantes, como ataques de depredadores o conflictos sociales (Zadra & Donderi, 2000).

La teoría del apego, desarrollada por Bowlby (1969) como una extensión de las ideas psicodinámicas, encaja perfectamente en una perspectiva evolucionista. El apego asegura la proximidad del cuidador en la infancia y fomenta relaciones interpersonales en la adultez que aumentan la probabilidad de éxito reproductivo. Las investigaciones han mostrado que las estrategias de apego inseguro, como el apego ansioso o evitativo, pueden haber evolucionado como adaptaciones contextuales para maximizar la supervivencia en entornos adversos (Del Giudice, 2009).

Los conflictos psíquicos descritos por Freud, como la ansiedad o la depresión, pueden reinterpretarse como desajustes evolutivos en el entorno moderno. Por ejemplo, la ansiedad, que en contextos ancestrales ayudaba a evitar amenazas inmediatas, puede volverse desadaptativa en entornos sin peligros claros (Buss, 2019).

La integración de la teoría psicodinámica y la psicología evolucionista permite reinterpretar conceptos clásicos como el inconsciente, los conflictos intrapsíquicos y los mecanismos de defensa bajo una luz adaptativa. Esta perspectiva no solo ofrece un marco más coherente con las ciencias naturales, sino que también abre nuevas vías para la investigación y la práctica clínica.

La psicología evolucionista es una disciplina que busca la causa y explicación de la conducta humana, no obstante, no es un modelo de tratamiento psicológico, es decir, no articula una forma de tratar clínicamente a los pacientes. Ante esa situación, se podría considerar que el Tratamiento Basado en la Mentalización (TBM), una psicoterapia de corte psicodinámico, es la pieza que falta por encajar en esta empresa, esto es, la aplicación clínica.

La evolución de las estructuras cerebrales relacionadas con la cognición social ha sido un proceso adaptativo que permitió a los humanos desarrollarse como una especie altamente social. La cognición social incluye habilidades como la empatía, la mentalización (teoría de la mente), la cooperación y la comprensión de las dinámicas sociales. Estas habilidades fueron esenciales para la supervivencia, ya que los humanos dependieron de la vida en grupos para protegerse, buscar alimentos y criar a sus descendientes. Estas adaptaciones, especialmente en la corteza prefrontal medial, la unión temporoparietal y la amígdala, dieron lugar a habilidades como la teoría de la mente, la empatía y la regulación emocional. Aunque estas habilidades son fundamentales para la interacción social,

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

también han hecho al cerebro humano vulnerable a ciertos trastornos. Este desarrollo subraya cómo la evolución moldeó al cerebro humano como una herramienta para la supervivencia social.

La integración de la teoría evolucionista, psicodinámica y los resultados que ofrece la neurociencia, parece postular que la TBM tiene varias ventajas que la convierten en un modelo clínico altamente efectivo. Esta terapia es un enfoque psicoterapéutico desarrollado originalmente por Peter Fonagy y Anthony Bateman para tratar a personas con trastorno límite de la personalidad (TLP) (Bateman y Fonagy, 2018). Sin embargo, su utilidad se ha expandido a otros trastornos psicológicos. Esta terapia se centra en mejorar la capacidad de mentalización, que se refiere a la habilidad para comprender los estados mentales propios y ajenos (pensamientos, emociones, intenciones) y cómo influyen en el comportamiento. La TBM es una aplicación clínica ideal porque integra conceptos evolucionistas, neurocientíficos y psicodinámicos para ofrecer un enfoque holístico al tratamiento de trastornos complejos. Explica los problemas emocionales y relacionales desde múltiples niveles de análisis, trabaja directamente sobre una habilidad central (la mentalización) y cuenta con una sólida base empírica que respalda su efectividad. Esta combinación la convierte en una herramienta terapéutica de vanguardia que une teoría y práctica de manera excepcional.

4.Discusión y conclusiones

Aunar la teoría evolucionista, la psicodinámica y la neurociencia proporciona una perspectiva integradora y enriquecedora que mejora significativamente nuestra comprensión y abordaje de la mente humana y su comportamiento. Cada una de estas disciplinas aporta una pieza clave del rompecabezas. Al combinar estas disciplinas, se logra un modelo más completo que integra lo biológico, lo psicológico y lo social, entendiendo tanto las bases universales de la mente como las experiencias particulares que la moldean. Permite desarrollar intervenciones terapéuticas más efectivas, como la terapia basada en la mentalización, que utiliza conocimientos evolutivos (como la necesidad de relaciones de apego), principios psicodinámicos (exploración de los estados internos) y bases neurocientíficas (regulación emocional y plasticidad cerebral). Además, facilita un enfoque centrado tanto en la comprensión de las causas profundas de los trastornos como en la optimización de tratamientos específicos y personalizados.

MEDICA REVIEW
International Medical Humanities Review
Revista Internacional de Humanidades Médicas
ISSN 2660-6801 | © GKA Ediciones, authors. All rights reserved.
Vol. 13, No. 1, 2025 | pp. 25-35
https://doi.org/ 10.62701/revmedica.v13.5463

Referencias

Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science, 3*(1), 73–79. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00064.x

Barton, R. A., & Venditti, C. (2014). Rapid Evolution of the Cerebellum in Humans and Other Great Apes. *Current Biology*, *24*(20), 2440-2444. https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.08.056

Bateman, A., & Fonagy, P. (2018). *Tratamiento basado en la mentalización para trastornos de la personalidad. Una guía práctica*. Desclée de Brouwer.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Buss, D. M. (2019). *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (6ª ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429061417

Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences, 32*(1), 1–21. https://doi.org/10.1017/S0140525X09000016

Dunbar, R. I. M. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews, 6*(5), 178–190. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19575315/

Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. Hogarth Press.

Haselton, M. G., & Nettle, D. (2006). The paranoid optimist: An integrative evolutionary model of cognitive biases. *Personality and Social Psychology Review, 10*(1), 47–66. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_3

Herculano-Houzel, S. (2009). The human brain in numbers: A linearly scaled-up primate brain. *Frontiers in Human Neuroscience, 3*, 31. https://doi.org/10.3389/neuro.09.031.2009

Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science, 5*(3), 292–314. https://doi.org/10.1177/1745691610369469

Lewis, DMG, Al-Shawaf, L., y Buss, DM (2020). Psicología evolutiva de la personalidad. En P. J. Corr y G. Matthews (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* (págs. 223-234). Cambridge: Cambridge University Press.

Malafouris, L. Las personas son EXTRAÑAS: hacia una arqueología filosófica del yo. *Phenom Cogn Sci* (2024). https://doi.org/10.1007/s11097-024-10002-1

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review, 108*(3), 483–522. https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483

Reader, S. M., & Laland, K. N. (2002). Social intelligence, innovation, and enhanced brain size in primates. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 99*(7), 4436–4441. https://doi.org/10.1073/pnas.062041299

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences, 23*(6), 877–901. https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015

García, R. (2022). *El narcisismo en Sigmund Freud*.

Van Essen, D. C., et al. (2012). The Human Connectome Project: A data acquisition perspective. *NeuroImage, 62*(4), 2222–2231. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.02.018

Tonna, M. (2024). *The evolution of symbolic thought: At the intersection of schizophrenia psychopathology, ethnoarchaeology, and neuroscience*. *Culture, Medicine and Psychiatry, 48*(4), 900–917. https://doi.org/10.1007/s11013-024-09873-5

Wrangham, R. W. (2009). *Catching fire: How cooking made us human*. Basic Books.

Zadra, A., & Donderi, D. C. (2000). Nightmares and bad dreams: Their prevalence and relationship to well-being. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(2), 273–281. https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.2.273