**Conoce 10 de los términos psicológicos más sorprendentes que existen**

Te invitamos a que hagas una lista de las palabras más raras que conozcas en psicología. ¿Coincides con las nuestras?

**1. Limerencia**



Fue Dorothy Tennov la que acuñó este término en el año 1977 en su libro “Amor y limerencia: la experiencia de estar enamorado”.**Limerencia sería lo que la mayoría de las personas conocemos como estar locamente enamorado.** Se describe como un estado mental que no es voluntario de atracción hacia otro con tendencias obsesivo compulsivo hacia la persona elegida.

**2. Resiliencia**

Se define la **resiliencia** como la**capacidad de sobreponerse a las contingencias.** Recibe su nombre de la resistencia que tienen aquellos materiales que se doblan sin romperse. El término fue acuñado por Boris Cyrulnik.

**3. Procrastinación**



Este término apareció por primera vez en castellano en la Revista de las Toxicomanías en un artículo denominado “Superar el hábito de posponer” escrito por William J Knaus. Desde entonces la palabra se ha convertido en una de las más famosas entre los trabajadores del siglo XXI. Las principales vías de distracción son la televisión, el teléfono móvil y el ordenador portátil. Por cierto, **procastinación se definiría como la acción de posponer aquellas labores que tenemos que hacer**.

**4.**[**Alexitimia**](http://www.psicoadapta.es/blog/alexitimia-que-es/)

**Implica una gran dificultad para reconocer las emociones propias así como para controlarlas.**La **alexitimia en niños** puede ser una manifestación del espectro autista ya que los niños con síndrome de Asperger, por ejemplo, presentan alexitimia desde muy pequeños.

**5. Abreacción**

Este término, **abreacción**, está acuñado a Sigmund Freud así como a Josef Breuer y es la **descarga de emociones así como los afectos que están vinculados a los recuerdos y a las experiencias infantiles.** Ha sido muy utilizado en el cine y la literatura del siglo XX.

**6. Abulia**



**Abulia es la falta de energía para moverse, para hacer algo.**Su etimología “no voluntad” es completamente gráfica y es por ello que no cuesta mucho que la persona entienda el término. Este término está muy ligado a los procesos depresivos y a algunos síndromes estacionales como sucede en el caso de la **astenia primaveral**. Quienes lo padecen sienten que sus fuerzas les abandonan en todo momento.

**7. Ambivalencia**

En psicología, **ambivalencia** es la tensión entre la motivación por hacer algo y, a la vez, el rechazo que provoca. Está muy vinculado a las represiones mentales del individuo o a estados de inmadurez emocional .**Esta tensión emocional se agudiza durante la adolescencia y puede desencadenar trastornos emocionales como el trastorno límite de personalidad.**

**8. Introyección**

Este es un proceso psicológico de **identificación con otra persona** haciendo propias las conductas o rasgos de personalidad del otro. Es un mecanismo de defensa según Sigmund Freud que está muy ligado a un traslado del “ego” al “superego”. **Se suele dar en casos de maltrato**.

**9. Rapport**

Coloquialmente, es el clásico **“feeling” o “compenetración”. Sucede cuando dos personas comparten los mismos valores o creencias.** El **rapport** suele ser creado en las sesiones psicológicas por parte del psicólogo para que el paciente se relaje y pueda tener una charla distendida con el terapeuta.

**10. Sotería**

Este término psiquiátrico se usa para definir un **tratamiento alternativo en la esquizofrenia que incluiría una atmósfera familiar y estímulos positivos**. La **sotería** es una expresión apenas utilizada en la actualidad y, sin embargo, está muy ligada a las terapias que se empezaron a emplear a partir de los años noventa en algunos países europeos y, sobre todo, en América Latina.