

BANCO DE CONTENIDO DIGITAL PSICOLOGÍA

CEPRUNSA II FASE 2025

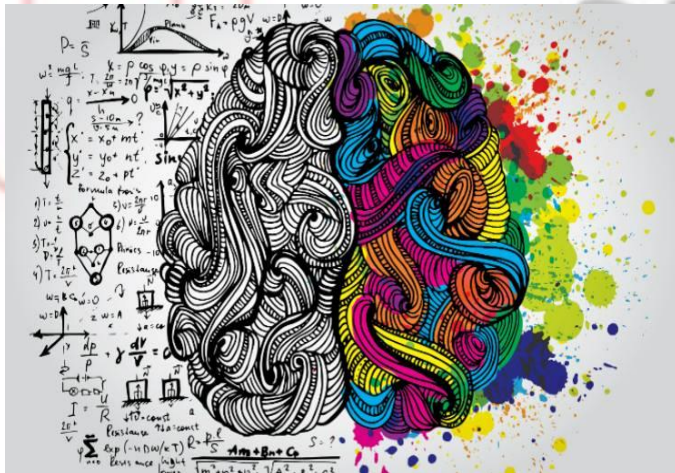


TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA

Los fundamentos de la psicología permitirán conocer la definición de la psicología, su historia y como se ha convertido en una ciencia.

1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA

Fig. 1: Procesos Mentales



1.1. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA

1.1.1. DEFINICIÓN ETIMOLÓGICA

La palabra psicología deriva de las voces o raíces griegas:

Psique (Psiché) = Alma

Logos = Tratado o estudio.

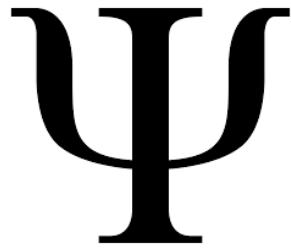
Etimológicamente; Psicología es el estudio del alma. Dicha definición fue considerada válida durante la etapa pre – científica de la psicología.

a) CRÍTICA:

- El alma es una realidad profunda e inmortal, cuyo origen y esencia pertenecen al mundo sobrenatural.
- La ciencia no tiene alcance para experimentar lo sobrenatural y el alma pertenece al mundo sobrenatural.
- Por lo tanto, la Psicología como ciencia que es, no puede estudiar el alma en sí, sino las manifestaciones del alma, (lo cual representa nuestra conducta o comportamiento).
- El alma en sí es estudiada por la Filosofía a través de su disciplina filosófica llamada “Metafísica”. Por lo tanto, la definición etimológica de Psicología es Metafísica y no una definición científica.

1.1.2. DEFINICIÓN ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA

David G. Myers en su libro "Psicología" (2014) refiere que "La psicología es la ciencia del comportamiento y de los procesos mentales" (p. 2).



Esta definición destaca dos aspectos fundamentales: el estudio de los comportamientos observables y los procesos internos como pensamientos, emociones y percepciones.

1.2. OBJETO DE ESTUDIO

El objeto de estudio de la psicología incluye dos aspectos principales:

a) **Comportamiento:**

Para Myers & DeWall (2014) refieren que "La psicología se ocupa del estudio del comportamiento observable de los organismos, así como de los procesos internos no observables directamente"(p. 4)

b) **Procesos Mentales:**

Bernstein (2018) refiere "La psicología también se interesa en los procesos mentales internos, como percepciones, pensamientos, emociones, recuerdos y motivaciones, los cuales no son directamente observables" (p. 6).



1.3. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA

La Psicología es importante porque a través de su estudio nos damos cuenta de manera directa, sobre los diversos fenómenos que experimentamos y de esa manera nos explicamos las verdaderas motivaciones que originan nuestra conducta y que nos impulsa a actuar.

La Psicología por analogía nos permite el conocimiento indirecto del mundo interno de los demás (observando sus gestos,

muecas, ademanes, tono en el hablar, vestir, etc.). Y en esa medida, cuánto mejor podamos conocer a los demás, mejor será la comprensión entre las personas, mejorando así las relaciones humanas y su calidad de vida.

Actualmente la Psicología Aplicada, utiliza los conocimientos obtenidos por la psicología básica para intervenir en la solución de los diversos problemas que vive el ser humano en su vida diaria.

Fig. 2: Psicología como ciencia



1.4. BREVE RESEÑA HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA

En la historia de la Psicología se puede apreciar 2 grandes periodos o etapas:

1. Periodo Pre – Científico
2. Periodo Científico

Estableceremos sus características respectivas a través del siguiente paralelo:

PERIODO PRE – CIENTÍFICO



- No alcanzó el nivel de ciencia independiente.
- Su saber estaba inmerso en temas filosóficos, morales y religiosos.
- La Psicología era entendida con un carácter subjetivo, que trata exclusivamente el mundo interno, con carácter puramente especulativo.

- Se interesa por explicar el problema mente – cuerpo, predominando la teoría del Paralelismo Psico – Físico (Benito Spinoza y Guillermo Leibnitz): el ser humano está formado por dos estructuras y cada una de ellas actúa paralelamente, pero independientemente una de la otra.
- Se aplica el método de la introspección psicológica.

PERIODO CIENTÍFICO



- Alcanza el nivel de CIENCIA y se independiza de la Filosofía.

- Logra precisar su campo de estudio, crea sus propios métodos, sistematiza sus conocimientos y los explica a través de leyes.
- Surge la Psicología Aplicada con un carácter práctico para solucionar problemas de la vida diaria. Tiene un carácter más objetivo.
- Se relaciona con otras ciencias: Matemáticas, Física, Química, Medicina, Biología, etc.
- Surge el predominio de la teoría de la Unidad Psicobiológica, planteada por Ludwig Buse, entendiéndose que el ser humano es una estructura bio – psíquica que ambas forman un todo, como una sola unidad en permanente inter – influencia.
- Surgen diversas doctrinas o escuelas psicológicas quienes aportan nuevos métodos, nuevos conocimientos, todo lo cual contribuye al avance del saber científico de la Psicología.

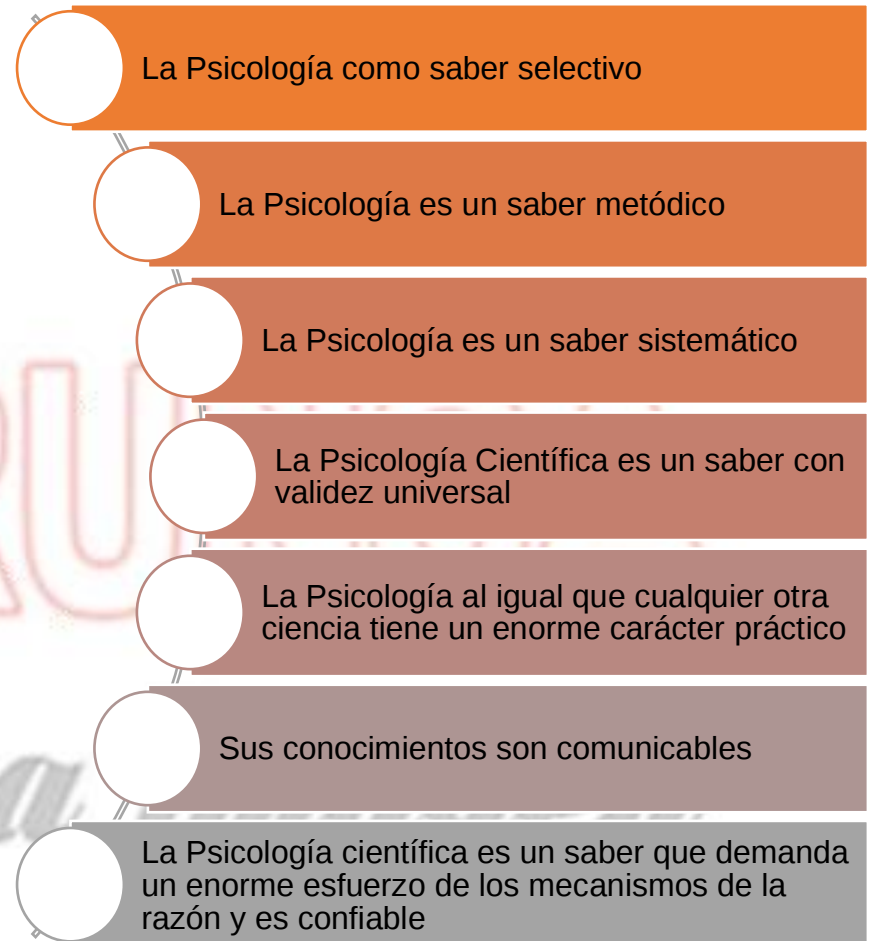
1.5. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

La Psicología si es una ciencia por las siguientes razones:

- a) **La Psicología como saber selectivo:** posee su propio campo de estudio, que consiste en observar, describir, definir, comparar, trata de explicar, comprender, predecir, modificar y controlar la conducta en relación con los fenómenos que ocurren en nuestro mundo interno. (Vida mental).
- b) **La Psicología es un saber metódico:** porque sus conocimientos los obtiene sobre la base de sus propios métodos de investigación como introspección, extrospección y diversas técnicas experimentales como psicometría (los test), el psicoanálisis, los experimentos de laboratorio, etc.
- c) **La Psicología es un saber sistemático:** porque sus conocimientos sobre su campo de estudio están debidamente clasificados u ordenados. Por ejemplo, de modo general la vida mental se divide en procesos conscientes y procesos inconscientes. Luego dentro de lo consciente encontramos los planos: cognoscitivos, afectivos y volitivos o activos y cada uno de ellos se vuelve a subdividir en nuevos sub planos y así sucesivamente.
- d) **La Psicología científica es un saber que demanda un enorme esfuerzo de los mecanismos de la razón y es confiable:** a diferencia de la Psicología Empírica que es aquella capacidad espontánea que brota en cada uno de nosotros y que busca dar una explicación de la conducta sin métodos, sin sistemas, ni leyes.
- e) **La Psicología Científica es un saber con validez universal:** porque las conclusiones sobre su campo de estudio las explica a través de leyes, leyes que lógicamente han tenido que ser previamente demostradas. A través de ellas se explica cómo y por qué se dan de esa manera los fenómenos psicológicos, que desencadenan tal o cual conducta. (Ejemplo: leyes de asociación de ideas, leyes de percepción, etc.)
- f) **La Psicología al igual que cualquier otra ciencia tiene un enorme carácter práctico:** pues sus conocimientos son de

gran utilidad en la solución de los problemas que confronta el ser humano en su vida diaria al interrelacionarse.

- g) **Sus conocimientos son comunicables:** es decir los conocimientos de psicología se pueden transmitir de una conciencia a otra.



BIBLIOGRAFÍA

Myers, D. G. (2014). Psychology. New York, NY: Worth Publishers.

Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2014). Psychology. New York, NY: Worth Publishers.

Bernstein, D. A. (2018). Psychology. Boston, MA: Cengage Learning.

Anderson, J. R. (2015). Cognitive psychology and its implications (8th ed.). New York, NY: Worth Publishers.

Bernstein, D. A. (2018). Psychology. Boston, MA: Cengage Learning.

Bunge, M. (1983). Epistemología: Curso de actualización. México, D.F.: Siglo XXI Editores.

Feldman, R. S. (2016). Understanding psychology (12th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Goodwin, C. J. (2016). Research in psychology: Methods and design (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Kottler, J. A. (2015). Introduction to therapeutic counseling: Voices from the field (5th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Miller, R. L. (2019). Teaching of psychology: Ideas and innovations. Washington, DC: American Psychological Association.

Myers, D. G. (2013). Psychology (10th ed.). New York, NY: Worth Publishers.

Stanovich, K. E. (2012). How to think straight about psychology (10th ed.). Boston, MA: Pearson.

TEMA 2: PROYECTO DE VIDA

Una buena forma de tener una visión clara del futuro y tener una mejor organización en todo lo que emprendas, es tener un proyecto de vida.

2. PROYECTO DE VIDA INDIVIDUAL

Fig. 1: Proyecto de vida



El proyecto de vida es “Un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas.

Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014)

El proyecto de vida es la dirección que la persona se traza en su existencia a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz del cual se compromete en las múltiples situaciones de su vida, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el formar una familia o adoptar una profesión u ocupación.

Se trata de un documento escrito donde se consignan metas, objetivos, estrategias y planes que cada persona se traza o propone en un lapso determinado; con el fin de mejorar su calidad de vida en diferentes ámbitos tales como: económico, social, emocional, académico, entre otros.

Importancia del Proyecto de vida:

- Ayuda a ser consciente de un propósito y a definir el rumbo que le quieres dar a tu vida, lo cual fomenta la autorrealización en la dirección que quieres llevar tu vida.

- Permite tener una visión global de tu vida, ya que abarca las distintas áreas, desde tus propias necesidades y motivaciones, y desde tu propia situación personal.

- Facilita y fomenta el vivir una vida más satisfactoria y enriquecedora, reconociendo tus cualidades, habilidades y tus verdaderas motivaciones.

- Permite definir las estrategias y acciones concretas para vivir acorde a ello.

2.1. PAUTAS PARA ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

a) Reconocer valores, necesidades, propósitos y aspiraciones

Como primer paso, reconocer nuestras habilidades y debilidades para colocar en un plano más realista las metas y aspiraciones que deseamos alcanzar. Implica introspección, autorreflexión y autocrítica.

b) Identificar metas a corto, mediano y largo plazo

Los plazos dependen, en gran medida, del alcance de la meta; por ejemplo, si la meta es concluir un año escolar con calificación alta, nuestra prioridad será dedicar horas

a estudiar, y la meta puede fijarse de 6 meses a un año. Si nuestra meta es realizar una carrera universitaria, será un periodo más prolongado.

c) Analizar consecuencias, posibilidades, riesgos y oportunidades de las metas fijadas

Si las metas no se ajustan a la realidad, implicaría perder el objetivo o contratiempo para alcanzar nuestro proyecto final. Analizando de forma realista nuestras metas y objetivos, posibilidades, riesgos, oportunidades e incluso nuestra personalidad, es más probable lograr lo deseado.

d) Establecer acciones para alcanzar las metas

De pequeñas acciones en su conjunto se logran metas y aspiraciones que deseamos alcanzar. Las acciones son el cómo puedo llegar a la meta. Por ejemplo, si mi meta es concluir la preparatoria con un buen rendimiento, la acción que debería emprender es estudiar a diario para ello.

e) Determinar plazos

Se determinan los tiempos que tomarán la realización de las metas o el periodo de duración de las acciones.

f) Valorar el avance de las metas

Esto permite tener un balance de lo que se ha logrado, identificar posibles retrasos y fallas en nuestro plan, lo que puede ayudarnos a mejorar las acciones para alcanzar nuestras metas y aspiraciones.

g) Idear un plan B

Previendo que el plan inicial no resulte, se debe trazar una ruta alterna. El objetivo de esto es evitar conflictos o situaciones que alteren nuestra situación de vida y ayuden a mantener el control.

Dimensión	Meta	Acción	Plazo
	¿Qué deseo? ¿Hacia dónde voy?	¿Cómo puedo llegar?	¿En cuánto tiempo? ¿Cuándo?
Personal			
Educativo profesional			
Familiar			
Laboral			
Sentimental afectivo			

El FODA personal es una herramienta que te ayuda a desarrollar un plan estratégico para tu carrera, basándote en el reconocimiento de tus fortalezas y debilidades, así como de tus oportunidades y amenazas.

Se basa en el análisis de cuatro componentes que a su vez se enmarcan en dos grupos: los componentes de variables internas y los componentes de variables externas.

a) Fortalezas (internas)

Son aquellas características positivas en las que destacas y que te ayudan a diferenciarte de los demás, a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes.

Deben responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué capacidades tengo?
- ¿Qué hago mejor que los demás?
- ¿Qué cosas positivas dicen los demás sobre mí?
- ¿Cuáles son mis mayores logros?

b) Oportunidades (externas)

Observa los factores externos en los que puedes apoyarte para sacar una ventaja o beneficio, conseguir tus objetivos laborales,

2.2. ANÁLISIS FODA O DOFA

encontrar trabajo o incluso determinar el curso de tu carrera.

Algunas oportunidades generales pueden ser:

- Capacitaciones disponibles (talleres, cursos, diplomados, maestrías).
- La apertura de nuevas empresas en tu localidad, etc.
- ¿Cuáles son las circunstancias y cómo puedo aprovecharme de ellas?
- ¿Qué aspectos externos de mi sector pueden ayudarme en mis objetivos?

c) Debilidades (internas)

Consiste en determinar las características propias que te dificultan el logro de tus metas u objetivos.

Preguntarse qué puntos negativos tengo y que características necesito mejorar, bien sea en tu personalidad, en tu educación (conocimientos que necesitas desarrollar) o también en la experiencia laboral.

Debes hacerte estas preguntas para detectar tus debilidades:

- ¿Qué debería cambiar o mejorar de mi carácter o personalidad?

- ¿Qué hábitos negativos no me dejan avanzar en mi vida personal o profesional?
- ¿Cuáles son mis principales miedos? ¿Qué evitó hacer?

d) Amenazas (externas)

Las amenazas son los elementos externos que no podemos controlar y que pueden poner en peligro el logro de nuestros objetivos.

Fig. 2: FODA



Pero que aun así puedes anticipar, tomar medidas y estar preparado para enfrentar y minimizar el impacto de ellas. Ante esta variable, las preguntas que deberías plantearte son las siguientes:

- ¿Existe alguna situación en mi vida personal o familiar que pueda suponer una amenaza?
- ¿Qué aspectos externos no me dejan llegar a mis objetivos?

2.2.1. ESTRATEGIAS PARA MAXIMIZAR FORTALEZAS Y ABORDAR DEBILIDADES

a) Maximizar las fortalezas:

- **Practica y trabaja de manera constante:** tener un punto fuerte, no significa que no debas poner en práctica tus habilidades, trabájalas de manera consciente para llegar a dominarlas.
- **Sigue siempre formándote, aprendiendo y desarrollando tus habilidades:** lee libros, aprende nuevas técnicas, edúcate más para potenciar tus habilidades y llevarlo a la excelencia.
- **Márcate unos objetivos de aprendizaje y mejora**
- **Utiliza las fortalezas para aprovechar oportunidades**

- **Enseña a otros**

- **Autoevalúa tu proceso:** márcate una fecha límite y ve si haz mejorado, alcanzado los objetivos marcados anteriormente, lo aprendido, etc.

b) Abordar debilidades:

- **Identifica dónde podrías necesitar alguna mejora:** También identifica como esas debilidades podrían estar afectando negativamente tu vida o tu carrera. Ejemplo, llegas constantemente tarde y te sientes estresado. Sé honesto contigo mismo, pero sin ser destructivo. Recuerda, identifica tus debilidades para ver cómo beneficias tu vida y tu carrera, no para castigarte a ti mismo.
- **Considera los beneficios del cambio:** visualizar el éxito, puede ser un ejercicio poderoso y motivador ¿Cómo podrían beneficiarse tu vida y tu carrera fortaleciendo tus áreas débiles? Ejemplo, un problema al comunicarse; esto puede ser una debilidad, porque podrían afectar tus relaciones o considerarte poco confiable, un cambio generaría un beneficio social y laboral.

- **Establece objetivos específicos:** identificar lo que te gustaría mejorar, establecer objetivos específicos para lograr el cambio. Una meta concreta crea un sentido de responsabilidad y un objetivo final, lo que resulta positivo para vencer tus debilidades.
- **Acepta el desafío:** en lugar de verlo como una tarea, míralo como un desafío que estás listo para asumir y disfruta el proceso. Trabajar para mejorarse a sí mismo, te hará una persona más completa y emprendedora, haciéndote sentir más seguro.
- **Se consistente:** se necesita tiempo y esfuerzo constante para obtener resultados; se constante en tus esfuerzos y no te rindas, a medida que pasa el tiempo, irás logrando superar y mejorar tus debilidades.

2.3. PROYECTO DE VIDA COLECTIVO

Fig. 3: Proyecto de vida colectivo



El proyecto de vida colectivo es el fruto de la concertación construida desde el sentir, el pensar y el actuar dialogado, razonable, basado en el respeto de los valores esenciales, las expectativas, las aspiraciones, las metas y el programa de acción de los diferentes colectivos de personas. Se buscan objetivos y acciones comunes para causas colectivas o sociales.

BIBLIOGRAFÍA

Pursell, S. (01 de marzo de 2023). Análisis FODA personal: definición, pasos y ejemplos. Hubspot.
<https://blog.hubspot.es/marketing/foda-personal>

Trabajar por el mundo.org. (2020). Cómo hacer tu proyecto de vida en 10 pasos. <https://trabajarporelmundo.org/como-hacer-tu-proyecto-de-vida-en-10-pasos/>

Cómo convertir nuestras debilidades en fortalezas.
<https://mx.indeed.com/orientacion-profesional/desarrollo-profesional/debilidades>

Extraído de <http://proyectosdevida.jimdo.com/inicio/que-es-unproyectode-vida/>

Arboccó, 2014. Extraído de
<https://blog.hubspot.es/sales/estrategias-foda>

TEMA 3:

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La orientación vocacional es la expresión e inclinación de la personalidad frente al entorno de actividad laboral y profesional.

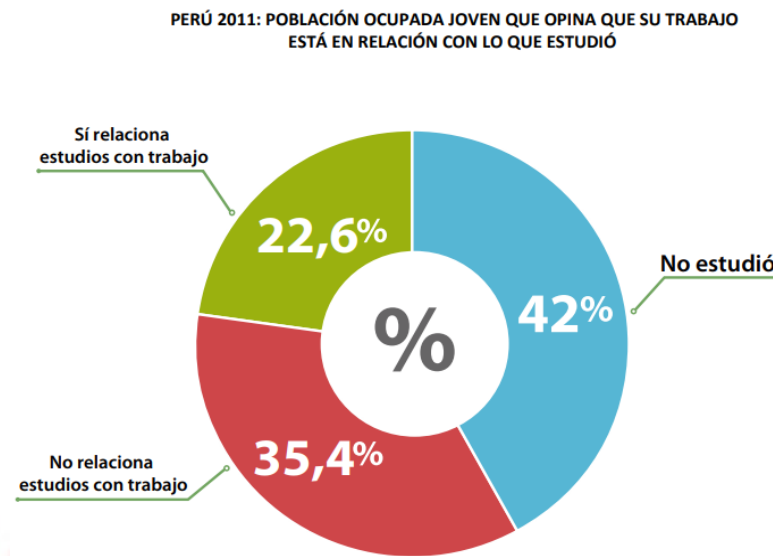
3. ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La vocación puede ser entendida como el proceso permanente mediante el cual la persona evalúa e integra sus motivos, intereses y aptitudes con el fin de elegir aquella profesión u oficio que mejor se adecúe a su identidad personal. Esto implica que la persona sea capaz de reflexionar sobre su propia personalidad de manera que pueda estructurar un proyecto de vida que le brinde satisfacción.

Es despertar el interés y ajustarlos a las necesidades académicas y laborales del educando. Se va formando lentamente a medida que adquirimos mayor experiencia, mayor madurez y que profundizamos cada vez más en la esfera de la realidad.

A partir de ello, el objetivo es que tú mismo logres desarrollar un plan de vida y las estrategias que necesitas para llevarlo a cabo. Para ello, se requiere explorar y fortalecer los intereses y aptitudes personales, relacionándolos con la información sobre las instituciones de educación superior disponibles (oferta académica) y las necesidades de producción de bienes y servicios (demanda laboral).

Fig. 1: Estadística vocacional



Además, esto implica que el proceso de elección se encuentra sujeto a un contexto social y, por tanto, requiere de una búsqueda actualizada de las posibles oportunidades profesionales.

3.1. ASPECTOS A CONSIDERAR PARA REALIZAR UNA ORIENTACIÓN VOCACIONAL

a) Identifica tus características personales

- Aptitudes y habilidades. Permiten efectuar actividades o tareas con cierta facilidad o confianza. Identificarlas nos orientará hacia actividades a desempeñar con mayor eficacia.

- Intereses. Se refiere a los deseos, sueños y gustos personales respecto de alguna cosa o actividad. Pueden reconocerse a partir de actividades que se realizan en el tiempo libre.

- Valores. Son los principios que norman y regulan el comportamiento, por medio de los cuales evaluamos nuestra conducta y la de los otros.

- Debilidades o límites personales. Se refiere a los aspectos que podemos mejorar en nuestra manera de ser. Superarlos nos tomará esfuerzo y voluntad.

b) Analiza tus oportunidades

- Apoyo de tu contexto. Es la ayuda que recibes o piensas que recibirás de tu familia y localidad, en lo económico, emocional.

- Oportunidades locales. Conocer todas las ofertas académicas, para saber con qué cuentas en caso decidas formarte para desarrollar alguna de esas actividades. Revisa lo que las universidades, institutos, etc., ofrecen para estudiar.

- Necesidades laborales y profesionales de tu localidad. En función de estas necesidades, puedes organizarte o generar tú mismo oportunidades de trabajo donde puedas desarrollarte.

Fig. 2: Orientación vocacional



c) Analiza varias alternativas

- Compara tus intereses y características personales y las de tu contexto con las características de algunas profesiones u ocupaciones que te interesen. Luego detecta las actividades afines con tu forma de ser y tu realidad, y que consideras que te darán satisfacciones.

d) Evalúa estas alternativas

- Busca información sobre las ocupaciones o actividades que elegiste. Trata de solucionar tus dudas y, luego, compara esta información con tus características personales.

- Averigua qué oportunidades de desarrollo tienes con esas actividades en tu localidad.

e) Elige una alternativa

- Selecciona la alternativa más adecuada para ti. Conviértela en tu meta.

- Especifica las actividades que debes realizar para lograr esa meta. Deben ser realistas y sencillas para que puedas cumplirlas y evaluarlas.

3.2. USO DEL TIEMPO

Un buen manejo del tiempo requiere disciplina y un fuerte compromiso para hacer que nuestra vida esté equilibrada. Por eso es necesario saber gestionarlo, si deseamos ser eficientes y productivos en nuestra vida laboral y sentirnos enérgicos y felices en lo personal, algo que aumenta nuestra calidad de vida.

La denominada gestión del tiempo hace referencia a la forma en que cada uno organiza y planifica, cuánto tiempo invierte en actividades específicas.

Fig. 3: Uso del tiempo



3.2.1. ESTRATEGIAS PARA USAR EL TIEMPO

- **Defina sus objetivos:** tenga siempre objetivos claros y alcanzables, y asígneles el tiempo necesario para su consecución.
- **Priorice:** una vez que haya establecido sus objetivos, déles la prioridad en el orden de importancia que usted haya determinado, asegurándose de que cada uno tenga el tiempo suficiente para su obtención.
- **Planifique oportunamente:** establezca un cronograma de actividades, dándole la prioridad del caso y con la debida anticipación.

- **Tenga disciplina:** este es un aspecto vital, ya que el ser disciplinado con el uso del tiempo en la realización de una determinada tarea nos va a ayudar no solamente con la consecución de la misma, sino que también a no robarle tiempo a otras actividades programadas.

- **Aproveche “Los tiempos muertos”:** diariamente nos enfrentamos a situaciones en las que no podemos realizar las actividades que queremos por causas ajenas a nuestra voluntad o por obligación, o porque son inevitables, tales como la lentitud del tránsito, colas para acceder a un lugar, viajes, la espera a alguien que es impuntual, entre otras. Ante ello, debemos sacar provecho de estos “Tiempos muertos” y realizar algo que nos reporte algún provecho: el leer algún libro, escuchar algún audio en un idioma que deseemos aprender, reflexionar sobre alguna decisión importante a tomar, etcétera.

- **Haga uso eficiente de la tecnología:** gestione eficientemente sus redes sociales y correos electrónicos. Establezca horarios para enviar, contestar y/o postear mensajes y evite, en la medida de lo posible (salvo una situación excepcional), hacer ello fuera del horario establecido

- **Deshágase de los “Ladrones del tiempo”:** como las interrupciones, conversaciones inútiles, mala información, perfeccionismo, indecisión, mentalidad negativa, miedos, etcétera, nos roban el tiempo y no nos permiten un eficiente manejo del mismo. Deséchelos y utilice ese tiempo en algo productivo.

- **Sepa decir no:** sin dejar de ser empático y asertivo, sea firme en decir no a quienes o a circunstancias que le hacen perder o malgastar su valioso tiempo, en especial a los denominados “Ladrones del tiempo”.

- **Asigne un tiempo para usted:** es importante tener un tiempo para poder desarrollar actividades que nos reporten una satisfacción personal, nos desconecten de la rutina y nos ayuden a tener un equilibrio en nuestra vida. Un hobby, el practicar deporte, meditar, viajar o simplemente descansar, son grandes inversiones de tiempo.

3.3. LA PROCRASTINACIÓN

Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables. El término se aplica comúnmente a la

sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir. El acto que se pospone se percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante. Por ello, se “Autojustifica” posponerlo.

Fig. 4: Procrastinación



La procrastinación es un problema de autorregulación y de organización del tiempo. Quien pospone o procrastina una decisión lo que está presentando, en el fondo, es una conducta evasiva. Como principales factores de la procrastinación estarían; el miedo al fracaso, falta de motivación, mala administración del tiempo, falta de autocontrol e indecisión.

BIBLIOGRAFÍA

Fundación Bertelsmann. Guía de orientación profesional coordinada. Manual práctico para una orientación de calidad en el ámbito educativo. Barcelona, 2014.

González, Julio, y Lessire, Omaira. Aspectos más recientes en orientación vocacional. Universidad de Carabobo. Venezuela. 2003.

Manual de tutoría y orientación educativa (2007) Ministerio de Educación. Programa de Educación Básica para todos. Extraído de Manual de Tutoría y Orientación Educativa.pdf

GUÍA DE ORIENTACIÓN DE ESTUDIOS. Secretaría Nacional de la Juventud (Senaju) MINEDU Guía-de-Orientación-de-Estudios.pdf

De Paz, Ana. (2022). La Procrastinación: causas y estrategias. <https://www.psicopartner.com/la-procrastinacion-que-es-causas-y-estrategias/>

Unibetas. (2021) ¿Organización del tiempo de estudio?

<https://unibetas.com/organizar-el-tiempo-de-estudio>

TEMA 4: HÁBITOS DE ESTUDIO

El hábito de estudio representa para la vida académica un factor preponderante para alcanzar el éxito académico.

Fig. 1: Hábitos de estudio



4. HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para asimilar una

cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones del estudiante que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo, así como la aptitud para evitar distracciones, la atención al material específico y los esfuerzos realizados a lo largo de todo el proceso (como se citó en Mondragón, Cardoso y Bobadilla. 2017)

Autores como Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) argumentan que un estudiante aprende con mayor rapidez y profundidad que otros debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma.

4.1. LAS CONDICIONES PERSONALES, AMBIENTALES, TEMPORALES

a) Condiciones personales: se refiere a las características propias del estudiante

- **Físicas:** buena salud, alimentación equilibrada, ejercicios, descanso y recreación
- **Mentales:** motivación, voluntad y actitud positiva
- **Afectivo sociales:** seguridad, autoestima, asertividad, comunicación

• *Fig. 2: Condiciones para el estudio*



b) Condiciones ambientales: se refiere al entorno que rodea al estudiante.

- Espacio adecuado
- Libre de ruidos

- Buena ventilación e iluminación
- Mobiliario apropiado

c) **Condiciones temporales:** es pertinente adaptar el tiempo al trabajo y compromiso, planificar actividades de estudio dentro de un horario.

4.2. PAUTAS PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Coursera (2023) señala las siguientes pautas:

- a) **Encuentra un buen lugar para estudiar:** es uno de los elementos más importantes para estudiar bien. Busca un lugar tranquilo, con un mínimo de distracciones, en el que puedas concentrarte y no te interrumpan los ruidos fuertes o personas que pueden llamar tu atención constantemente.
- b) **Minimiza las distracciones:** mantén alejados algunos tipos de distracciones que pueden interrumpir tus estudios: celular, personas, música, etc.
- c) **Toma descansos:** tomar descansos intencionados se ha relacionado con una mejor retención, una mayor atención y un aumento de la energía. Las investigaciones demuestran que trabajar durante unos 50 minutos y luego hacer una

pausa de 15 a 20 minutos puede conducir a una productividad óptima en la asimilación de los contenidos.

d) **Establece objetivos de estudio para cada sesión de estudio:** estos objetivos pueden basarse en el tiempo o en el contenido. Por ejemplo, puedes proponerte estudiar durante dos horas, o repasar tres capítulos de tu libro de texto, o ambas cosas.

e) **Recompénsate:** decirte a ti mismo que recibirás una pequeña recompensa si terminas la sección que querías terminar, o quizás una recompensa mayor si tienes un día de estudio productivo, puede ser una buena motivación para llegar a tu objetivo.

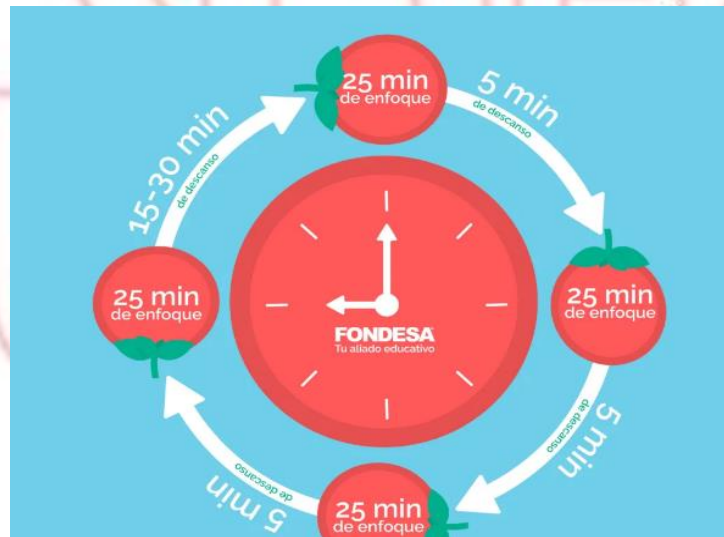
f) **Cuida tu bienestar mental:** al final del día, tu cerebro es un órgano de tu cuerpo “Cuidalo, Cuidándote”. La salud mental es importante porque nos ayuda a lidiar con el estrés, mejorar nuestras relaciones con los demás, nos permite vivir con más sentido y ser más productivos en el estudio.

4.3. TÉCNICA DE POMODORO

En la década de los 80, en Italia, un estudiante universitario llamado Francesco Cirillo comenzó a desarrollar un método de

estudio con el que descubrió que aprovechaba mucho más el tiempo que dedicaba a estudiar y con el que sus resultados académicos mejoraban de forma considerable. Con el tiempo, a este método se le comenzó a llamar Técnica Pomodoro. Su nombre se debe al temporizador de cocina que usaba para cronometrar cada una de las fases y que casualmente tenía forma de tomate (tomato timer). En italiano la palabra tomate se traduce como pomodoro.

Fig. 3: Técnica Pomodoro



La técnica Pomodoro consiste en realizar ciclos de estudio que se estructuran de la siguiente manera:

- En primer lugar, debes definir la lista de tareas y objetivos que quieres cumplir en esa jornada de estudio. Lógicamente, deben ser unos objetivos realistas y alcanzables en las horas que vas a emplear
- Ordena la lista de tareas y objetivos por prioridades, de manera que te asegures que vas cumpliendo las que sean más importantes.
- Realiza un trabajo de estudio muy intenso durante períodos de 25 minutos, después de los cuales, te tomarás pequeños descansos de 5 minutos. Cada uno de estos periodos son llamados pomodoros.
- Cada vez que completes 4 pomodoros, toma un descanso de 20 minutos aproximadamente. Durante tu jornada de estudio, repite este ciclo de forma continua.

4.4. TÉCNICA FEYNMAN

La Técnica Feynman se puede definir como un proceso de aprendizaje activo que implica cuatro pasos esenciales para dominar un concepto o tema. Estos pasos incluyen la selección de un tema, la explicación del tema en términos simples, la identificación de lagunas de conocimiento y la revisión constante.

Los cuatro pasos de la Técnica Feynman: estos pasos están diseñados para fomentar la comprensión profunda y la retención de la información.

Paso 1: seleccionar un concepto o tema que desees aprender o dominar. Puede ser un tema de estudio, un problema matemático, un concepto científico o cualquier otro asunto que necesites comprender a fondo.

Fig. 4: Técnica Feynman



Paso 2: una vez que hayas seleccionado el concepto, el siguiente paso es explicarlo de manera simple y clara, como si

estuvieras enseñándoselo a alguien que no está familiarizado con el tema. Utiliza un lenguaje sencillo y evita el uso de tecnicismos innecesarios. La clave aquí es simplificar el concepto hasta que puedas explicarlo de manera comprensible para cualquier persona.

Paso 3: implica identificar las lagunas o áreas de conocimiento en las que no puedes explicar el concepto de manera simple. Esto te permitirá identificar las áreas en las que tu comprensión es deficiente. Al reconocer estas lagunas, estarás en una posición ideal para enfocar tus esfuerzos de estudio y mejorar tu comprensión.

Paso 4: reforzar el aprendizaje a través de la revisión constante. repite el proceso de explicación del concepto de manera simple y, al hacerlo, aborda las lagunas en tu conocimiento. La revisión constante te ayudará a consolidar tu comprensión y a fortalecer tu retención de la información.

Al seguir estos cuatro pasos de la Técnica Feynman, podrás abordar cualquier tema con un enfoque claro y efectivo. Esta técnica promueve la comprensión profunda y la mejora del aprendizaje, permitiéndote convertirte en un estudiante más eficaz y seguro de sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Cabero Almenara, J. (2013). El aprendizaje autorregulado. Rev. Teoría de la Educación. 14(2), 133-156

Coursera (16 de junio de 2023). 11 buenos hábitos de estudio que puedes desarrollar. Coursera.
<https://www.coursera.org/mx/articles/study-habits>

Enríquez, M. Fajardo, M., y Garzón, F. (2015). Una Revisión General a los Hábitos y Técnicas de estudio en el Ámbito Universitario. Psicogente, 18(33), 166-187.

Vidal, L., Gálvez, M. y Reyes, L. (2009). Análisis de hábitos de estudio en alumnos de primer año de Ingeniería Civil Agrícola. En Revista Formación Universitaria, Vol. (2), La Serena, Chile.

Extraído de <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->

Extraído de <https://impulso06.com/como-la-tecnica-feynman-mejora-tu-forma-de-estudiar?action=genpdf&id=17955file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet->

ProgramaDeActividadesParaMejorarHabitosDeEstudiosY-6585407%20(2).pdf

TEMA 5:**BÚSQUEDA DE IDENTIDAD**

El concepto que cada persona desarrolla sobre sí misma y que evoluciona a lo largo del tiempo es lo que se conoce como identidad personal.

Fig. 1: Identidad Personal



5. BÚSQUEDA DE IDENTIDAD

La formación de la identidad es una parte importante del proceso general de desarrollo. Desde la infancia, la persona busca quien es y que quiere, sin embargo, el periodo de la vida que se asocia más con la búsqueda de identidad es la adolescencia. A partir de lo anterior, la identidad se forma otorgando una imagen compleja sobre nosotros mismos, la que nos permite actuar en forma coherente según lo que pensamos. (Erick H. Erikson)

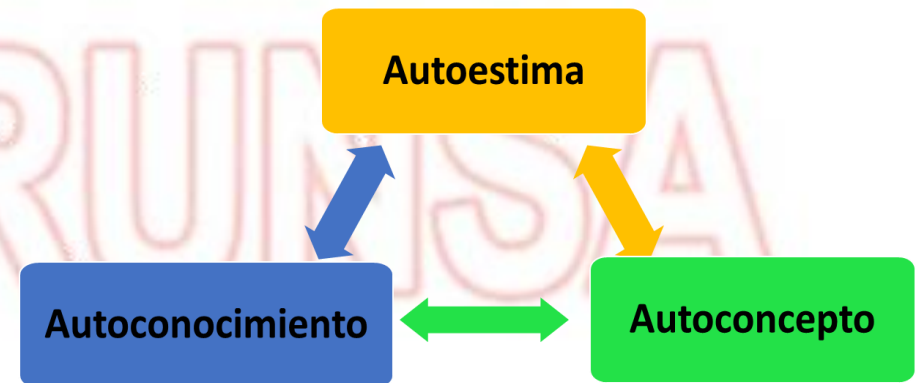
La Importancia de la identidad, ayuda a la persona a determinar sus decisiones, grupos sociales, relaciones con otros y muchos otros aspectos importantes. Responde a una necesidad básica de saber quiénes somos, qué queremos y dónde queremos pertenecer.

Esta identidad no se construye de forma automática, sino de manera paulatina en un proceso de socialización con el entorno. La identidad es la respuesta a las preguntas, ¿quién soy?, ¿qué soy?, ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy? Pero el concepto de identidad apunta también a ¿qué quiero ser?

5.1. IDENTIDAD PERSONAL

Es definida como el conjunto de rasgos que hacen a la persona única y diferente, así como la conciencia que se tiene de ella, es la percepción individual que una persona tiene sobre sí misma, es todo aquello que nos define como individuos.

Fig. 2: Componentes de la Identidad



5.1.1. AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos sabiendo identificar nuestros sentimientos y emociones. Nos ayuda a controlar nuestras emociones, darnos cuenta de nuestras debilidades, cualidades, defectos, limitaciones, necesidades, aficiones y temores, para reconocernos a nosotros mismos y para diferenciarnos de los demás y aprovechar al máximo nuestras fortalezas.

Es el conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Nos permite comprender y reconocer quienes somos lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

5.1.2. AUTOCONCEPTO



Es la imagen que hemos creado de nosotros mismos. No una imagen solamente visual. Se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente es el concepto, opinión o actitud que tenemos de nosotros mismos.

Es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree

que sabe. Para entender el autoconcepto hay algunas características principales que debemos destacar:

- No es innato, se va formando a lo largo de la vida.
- El autoconcepto es dinámico, podemos modificarlo.
- Hay una diferencia entre autoconcepto y autoestima: el autoconcepto solo sirve para describirnos a nosotros mismos. La autoestima hace referencia a nuestra manera de valorarnos.

5.1.3. AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, juicios, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Es importante cultivarla y cuidarla, porque influye en nuestra felicidad y bienestar. Por tanto, es la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad; en consecuencia, es la percepción de uno mismo como una persona para quien el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados.

Fig. 3: Autoestima.

**Sus componentes son:**

- **Cognitivo:** La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc., sobre sí mismo. **"Lo que pienso"**.
- **Afectivo:** Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo. **"Lo que siento"**.
- **Conductual:** Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente,

nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos. **"Lo que hago"**.

5.1.4. COMPETENCIAS SOCIALES

Las competencias sociales son aquellas habilidades y capacidades que permiten al ser humano manejarse de manera resolutiva y positiva en todos los ámbitos de su vida.

La competencia social, que según Bisquerra (2008) se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, comportamientos prosociales y asertividad.

6. **Dominar las habilidades sociales básicas:** La primera de las habilidades sociales es escuchar. Todas aquellas destrezas que hacen al individuo un ser capaz de relacionarse efectivamente y de manera agradable con los demás.
7. **Respeto por los demás:** Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales, grupales y valorar los derechos de todas las personas.

8. **Comunicación efectiva:** Se refiere a la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
9. **Comportamiento prosocial:** La describe como la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
10. **Asertividad:** Es la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

5.2. IDENTIDAD CULTURAL

La identidad cultural nos referimos al conjunto de peculiaridades propias de una cultura o grupo que permiten a los individuos identificarse como miembros de este mismo, pero también diferenciarse de otros grupos culturales.

La identidad cultural comprende aspectos tan diversos como la lengua, el sistema de valores y creencias, las tradiciones, los ritos, las costumbres o los comportamientos de una comunidad. Este conjunto de particularidades, patrimonio y herencia cultural de la colectividad es lo que viene definiendo históricamente la identidad cultural de los pueblos.

Fig. 4: Identidad Cultural



5.2.1. CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE LA IDENTIDAD CULTURAL

5.2.1.1. GLOBALIZACIÓN

La globalización es un proceso de integración de las diferentes sociedades del mundo. A todos los niveles, político, social, económico y tecnológico.

Ese aumento de comunicación y conexión entre diferentes países del mundo es lo que se llama globalización. El internet es una especie de acelerador de todo lo que acontece en cualquier lugar y traspasa las fronteras geográficas.

Fig. 5: Identidad Sexual

5.2.1.1. MIGRACIÓN

La migración es el movimiento de una persona o personas de un país, localidad, lugar de residencia, para establecerse en otro". Migramos entre regiones, ciudades y pueblos. Y también migramos entre países, en busca de oportunidades laborales, mejores condiciones económicas o políticas. Generando una mayor diversidad cultural al mezclar costumbres, conocimientos y habilidades importadas de diferentes países. Podemos encontrar rasgos en la sociedad de cada nación que no son autóctonos, generando una cultura globalizada y generalista.

5.3. IDENTIDAD SEXUAL



Se define como: “La conciencia propia e inmutable de pertenecer a un sexo u otro, es decir, ser varón o mujer”, entendiéndose estas como: el componente biológico de las características físicas de hombre y mujer.

La identidad sexual hace referencia a la autopercepción de cada individuo con respecto a su sexualidad. La sexualidad humana parte de la diferenciación en dos géneros (masculino y femenino), es en la etapa de la adolescencia en la que el joven empieza a conocerse a sí mismo desde un punto de vista más profundo.

Contribuyen a describir la identidad sexual algunos conceptos como:

- **Identidad de género:** Es el concepto que se tiene de uno mismo como ser sexual y de los sentimientos que esto conlleva; se relaciona como vivimos y sentimos nuestro cuerpo desde la experiencia personal.
- **Rol de género.** Se trata de los roles que el entorno atribuye a las personas según sean hombres o mujeres. La sociedad define cómo se espera que actuemos según nuestro sexo, por lo que está socialmente condicionado.
- **Orientación sexual:** Se define en función del sexo de las personas por las que sentimos atracción física y/o romántica.
- **Conducta sexual:** Describe todo tipo de prácticas, comportamientos y manifestaciones externas de tipo sexual: besos, caricias, fantasías, vestimenta, formas de comunicar, caminar y conducirse, etc.

Se refieren a hábitos saludables o conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social

Fig. 6: Vida Saludable



5.4. VIDA SALUDABLE

Se definen como los patrones de comportamiento, valores y forma de vida que caracteriza a un individuo o grupo, es decir, representa las prácticas diarias, hábitos y actividades que afectan sobre la salud del individuo, por tanto, son comportamientos saludables y acciones para prevenir enfermedades y accidentes que promueven la salud.

BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

Gallardo L, Francisco J.; Escolano López, Víctor M. (2009). *Incluye desarrollo teórico en torno a la identidad sexual en ambos sentidos (identidad relativa a la sexualidad e identidad de género)*, Málaga (España): CEDMA.

Martínez, E. (2020). La Importancia del autoconocimiento. Psicoactiva.

Martínez, J. (2005) Cultura Vasca, globalización y posmodernidad, KOBIE (Serie Antropología Cultural), no. 11, pp. 41-68.

Lomce. (s.f.) *Competencias sociales y cívicas*. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Gobierno de España. Recuperado de:
<http://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave/social-civica.html>

Teresa, C. (2018). *La identidad: construcción de identidad personal y social en la adolescencia*. Adolescencia en el mundo actual. Guía nº7- Ciclo Básico-Secundaria.

TEMA 6: COMPORTAMIENTO SEXUAL Y SEXUALIDAD SALUDABLE

El siguiente tema, proporciona una visión completa del comportamiento sexual y la sexualidad, así como una visión general de su desarrollo durante la etapa de la adolescencia.

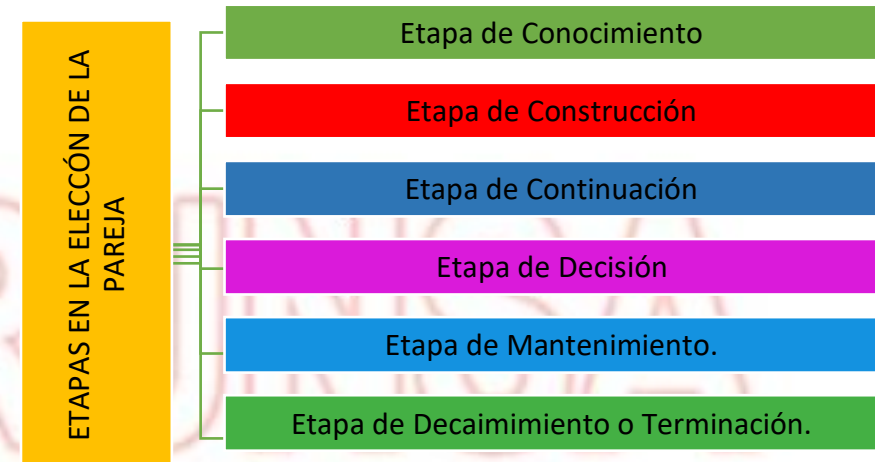
6. COMPORTAMIENTO SEXUAL

6.1. ETAPAS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

En la Teoría Triangular del Desarrollo del Amor de Robert Sternberg, se proporciona una visión integral de cómo se forman, desarrollan y mantienen las relaciones de pareja, tomando en cuenta los componentes esenciales del amor: intimidad, pasión y compromiso.

a) Etapa de Conocimiento: En esta primera fase, las personas se conocen y sienten una atracción inicial. Esta atracción puede basarse en factores físicos, intereses comunes, y

primeras impresiones. La comunicación y la interacción inicial son clave para determinar si hay una base para continuar.



b) Etapa de Construcción: Durante esta etapa, las personas empiezan a construir una relación más profunda. Intercambian más información personal y desarrollan una conexión emocional. Aquí es donde se empieza a formar la intimidad, uno de los componentes esenciales del amor según la Teoría Triangular Del Amor de Sternberg.

c) Etapa de Continuación: Si la relación avanza positivamente, entra en una etapa de continuación donde se

establecen patrones de interacción y se consolidan los lazos emocionales. La pareja trabaja en fortalecer su compromiso y en desarrollar un sentido de estabilidad y confianza mutua.

d) Etapa de Decisión: En esta etapa, la pareja evalúa la viabilidad de una relación a largo plazo. Se toman decisiones importantes sobre el futuro, como el matrimonio o la convivencia. Aquí, el compromiso es esencial, otro componente clave en la Teoría Triangular Del Amor de Sternberg.

e) Etapa de Mantenimiento: Una vez que la relación se ha formalizado, la pareja entra en una etapa de mantenimiento. En esta fase, los individuos trabajan activamente para mantener y fortalecer la relación, lidiando con desafíos y conflictos que puedan surgir. La pasión, intimidad y compromiso deben ser nutridos continuamente para sostener el amor a largo plazo.

f) Etapa de Decaimiento o Terminación: No todas las relaciones sobreviven a largo plazo. En esta etapa, algunas relaciones pueden decaer debido a diversos factores como

la falta de comunicación, pérdida de interés, o incompatibilidades profundas. La terminación puede ser una opción si los problemas no pueden ser resueltos.

6.2. COMPORTAMIENTO SEXUAL

Bancroft, J. (2009) señala que “El comportamiento sexual abarca una amplia gama de actividades y expresiones que están influenciadas por factores biológicos, psicológicos y sociales. el comportamiento sexual no solo incluye el acto sexual en sí, sino también las fantasías, deseos y actitudes que una persona tiene hacia la sexualidad”.

6.3. SALUD SEXUAL

Fig. 1: Salud sexual



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud OMS (2006 actualizado en 2010) refiere:

La salud sexual es: "Un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, la cual no es la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud".

Los derechos sexuales según la OMS (2017) incluyen:

- El derecho al placer sexual.
- El derecho a la autonomía sexual, integridad y seguridad del cuerpo.
- El derecho a la privacidad sexual.
- El derecho a la información y educación sexual integral.
- El derecho a la igualdad y no discriminación, independientemente de la orientación sexual, identidad de género, edad o cualquier otra condición.

- El derecho a la toma de decisiones reproductivas libres y responsables.

6.4. SALUD REPRODUCTIVA

La Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (1994) refieren que:

"La salud reproductiva es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. La salud reproductiva implica que las personas tengan la capacidad de tener una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, la capacidad de procrear y la libertad para decidir si quieren tener hijos, el número y el espaciamiento de los mismos".

Los derechos reproductivos según la OMS (2017) incluyen:

- El derecho a decidir libremente el número de hijos y el espaciamiento entre ellos.
- El derecho a acceder a información, educación y servicios de salud sexual y reproductiva de calidad.

- El derecho a la atención de la salud materna y prenatal adecuada.
- El derecho a acceder a servicios de planificación familiar seguros y eficaces.
- El derecho a recibir atención y tratamiento adecuados para todas las complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto.
- El derecho a la igualdad y no discriminación en el acceso a servicios de salud reproductiva.

6.5. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO ÓPTIMO DE UN ADOLESCENTE SEXUALMENTE SALUDABLE

Fig. 2: Sexualidad adolescente



- a) **Autonomía y Autodeterminación:** Tiene la capacidad de tomar decisiones informadas y responsables sobre su sexualidad, incluyendo la elección de relaciones sexuales y el uso de métodos anticonceptivos.
- b) **Educación Sexual Integral:** Ha recibido una educación sexual integral que aborda de manera adecuada y completa temas como la anatomía, la reproducción, la prevención de enfermedades de transmisión sexual y el consentimiento sexual.
- c) **Autoestima y Autoconcepto Positivos:** Tiene una imagen positiva de sí mismo/a y de su cuerpo, lo que contribuye a relaciones sexuales saludables y satisfactorias.
- d) **Comunicación Abierta y Respetuosa:** Es capaz de comunicarse abierta y respetuosamente sobre temas sexuales con sus parejas y otros adultos de confianza, lo que promueve relaciones saludables y consensuadas.
- e) **Responsabilidad Sexual:** Se responsabiliza de su salud sexual y reproductiva, lo que incluye el uso correcto y

consistente de métodos anticonceptivos y la realización periódica de pruebas de salud sexual.

- f) **Prevención de Riesgos:** Tiene conocimientos sobre los riesgos asociados con la actividad sexual, como las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados, y toma medidas para prevenirlos.
- g) **Respeto por los Derechos Sexuales y Reproductivos:** Reconoce y respeta los derechos sexuales y reproductivos de sí mismo/a y de los demás, incluyendo el derecho a la autonomía, la intimidad y la elección reproductiva.

6.6. LA AMISTAD Y EL ENAMORAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA

Según los estudios de E.H. Erikson, Identidad, Juventud y Crisis (1968), durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una búsqueda activa de su identidad personal y social. Las relaciones de amistad y enamoramiento juegan un papel crucial en este proceso, ya que permiten a los adolescentes explorar y experimentar diferentes aspectos de sí mismos, desarrollar

habilidades sociales y emocionales, y establecer una sensación de pertenencia y aceptación en su grupo de pares.

Fig. 3: Amistad y enamoramiento



6.6.1. AMISTAD

La amistad en la adolescencia se conceptualiza como una relación interpersonal e íntima y recíprocamente satisfactoria que se basa en la confianza, el apoyo emocional, en la reciprocidad y en el gozo compartido de actividades y experiencias. Las amistades proporcionan un espacio seguro para la expresión

emocional, el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de una identidad personal.

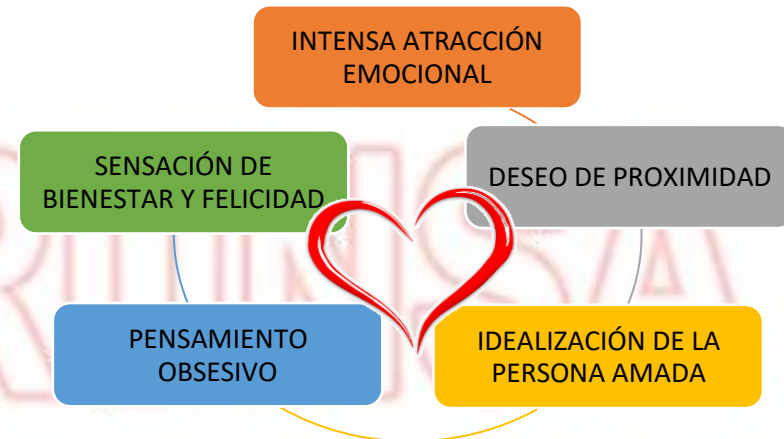
6.6.2. ENAMORAMIENTO

El enamoramiento en la adolescencia se refiere a sentimientos intensos y románticos hacia otra persona, acompañados de una atracción emocional, física y/o sexual. El enamoramiento adolescente, puede ser pasajero y estar influenciado por factores hormonales y sociales. El enamoramiento desempeña un papel importante en el desarrollo emocional y la exploración de la intimidad y la sexualidad.

6.6.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL ENAMORAMIENTO

El psicólogo Robert J. Sternberg en su “Teoría Triangular del Amor” (1993), ha propuesto que las características típicas en el enamoramiento son: (pág 119-135).

b) **Deseo de Proximidad:** Un fuerte impulso de buscar la compañía y la cercanía física del ser amado, así como una sensación de incompletitud cuando no están juntos.



c) **Idealización de la Persona Amada:** Tendencia a ver a la persona amada de manera idealizada, enfocándose en sus cualidades positivas y minimizando o ignorando sus defectos.

d) **Pensamiento Obsesivo:** La persona enamorada puede pasar mucho tiempo pensando en la persona amada, fantaseando sobre futuros encuentros y reviviendo momentos compartidos.

a) **Intensa Atracción Emocional:** Sentimientos de euforia y entusiasmo cuando se piensa en la persona amada, acompañados de un deseo intenso de estar cerca de ella.

e) **Sensación de Bienestar y Felicidad:** El enamoramiento suele asociarse con una sensación de bienestar emocional y felicidad, así como un aumento en la autoestima y la confianza en uno mismo.

resolución de conflictos y la negociación de límites y expectativas.

6.6.2.2. IMPORTANCIA DE LA AMISTAD Y DEL ENAMORAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA

La amistad y el enamoramiento son cruciales por varias razones:

- **Desarrollo de la Identidad:** Estas relaciones permiten explorar y experimentar diferentes aspectos de sí mismos, construir una identidad personal y social sólida y desarrollar un sentido de autoestima y autoconcepto positivos.
- **Apoyo Emocional y Social:** Las amistades y relaciones románticas proporcionan un importante apoyo emocional y social durante los momentos de cambio y desafío en la adolescencia, ayudando a los jóvenes a hacer frente al estrés, la presión de grupo y las dificultades familiares.
- **Aprendizaje Social y Emocional:** Las interacciones sociales en amistades y relaciones románticas proporcionan oportunidades para aprender habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva, la

BIBLIOGRAFÍA

- Sternberg, R. J. (2006). A Duplex Theory of Love. En R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The New Psychology of Love* (pp. 184-199). Yale University Press.
- Organización Mundial de la Salud. (1999). *Definiendo Salud Sexual: Informe de una Consulta Técnica sobre Salud Sexual*.
- OMS. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/salud-sexual-reproductiva>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Estrategia de salud reproductiva para acelerar el progreso hacia el logro de los objetivos y metas internacionales de desarrollo*. OMS.
- Tolman, D. L. (2002). *Dilemas del deseo: las adolescentes hablan de sexualidad*. Prensa de la Universidad de Harvard.

Erikson, E. H. (1974). Identidad, juventud y crisis. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. Psychological Review, 93(2), 119-135.

TEMA 7: MOTIVACIÓN Y AFECTIVIDAD HUMANA

El estudio de la motivación y la afectividad humana ayudará a comprender mejor que impulsa a las personas a actuar de ciertas maneras y como se ven afectadas por sus experiencias emocionales, lo que a su vez puede informar sobre intervenciones para mejorar el bienestar y calidad de vida.

7. MOTIVACIÓN Y AFECTIVIDAD HUMANA

7.1. PROCESO MOTIVACIONAL

La motivación, es una palabra que procede del término latino "motio" que significa movimiento.

La motivación "es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado" (Bedoya, 1993).

Los motivos cargan de energía la conducta, preparan al organismo para actuar superando los obstáculos que puedan aparecer. Los motivos siempre dirigen la conducta hacia una meta, consciente o inconsciente, explícita o implícita, que es la que regula su intensidad y su mantenimiento.

Se aprecia que el proceso motivacional viene constituido por una serie de fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a modificar o mantener el curso de la vida de un organismo mediante la obtención de objetivos que incrementan las probabilidades de supervivencia, tanto en el plano biológico, como en el plano social.

Fig. 1: La motivación

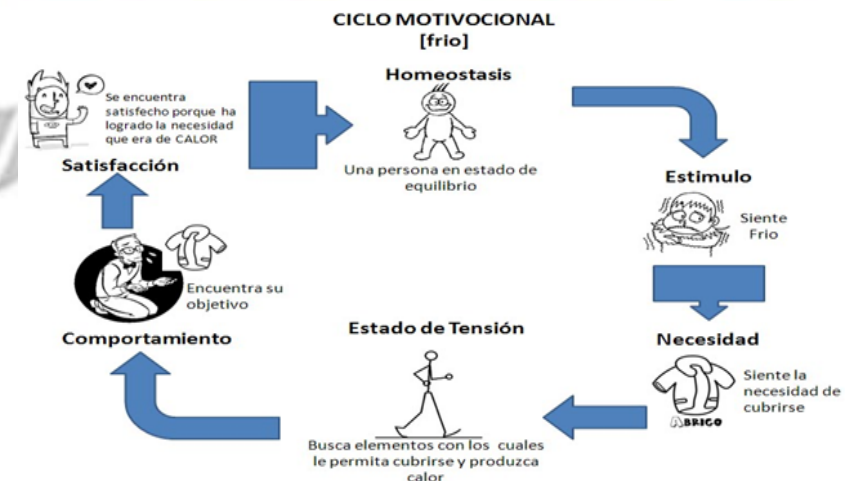


7.1.1. CICLO MOTIVACIONAL

El ciclo motivacional, tiene las siguientes etapas:

- a) **Equilibrio inicial.** El organismo humano permanece en estado de equilibrio.
- b) **Estímulo.** Despierta el interés del sujeto y genera una necesidad.
- c) **Necesidad.** Provoca un estado de tensión.
- d) **Estado de tensión.** produce un impulso que da lugar a un comportamiento o a la inhibición del impulso.

Fig. 2: Ciclo motivacional



e) Comportamiento. Al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad.

f) Satisfacción. Si se satisface la necesidad, la situación en que se encuentra el organismo humano es de “gratificación”.

7.1.2. TIPOS DE MOTIVACIÓN

a) La motivación intrínseca:

Nace de la propia persona, sin necesidad de tener que recibir estímulos externos. Por ejemplo, el juego.

b) La motivación extrínseca:

Se refiere a todas esas acciones que realizamos con el fin de obtener algún tipo de recompensa externa.

c) La motivación trascendental:

Es aquella que motiva a formar parte de algo, a implicarse con una misión.

7.1.3. TEORÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS DE ABRAHAM MASLOW

Según Maslow, la NECESIDAD es lo que, si no se cubre o se satisface, la persona se pondrá enferma o se morirá.

De acuerdo con Maslow nuestras necesidades están distribuidas en una pirámide. En la base se encuentran las necesidades primarias, en la cima se hallan las necesidades secundarias.

Fig. 3: Necesidades humanas



a) Necesidades fisiológicas (alimento, agua, aire, abrigo, etc.).

b) Necesidades de seguridad (protección contra el peligro o la privación).

c) Necesidades sociales (amistad, ingreso a grupos, etcétera).

d) Necesidades de autoestima (amor, respeto por uno mismo, reconocimiento, etc.).

e) Necesidades de autorrealización (desarrollo potencial).

7.2. AFECTIVIDAD HUMANA

7.2.1. LA AFECTIVIDAD CONCEPTO

La afectividad es el conjunto de estados de ánimo, sentimientos y emociones que forman parte de nuestra personalidad. Se relaciona con las vivencias o experiencias internas y con la realidad exterior.

Fig. 4: Afectividad



7.2.2. CARACTERÍSTICAS DE LA AFECTIVIDAD

a) La Subjetividad:

La afectividad convierte toda experiencia en vivencia interna, es personal, está ligada al estado de ánimo, difícil de comunicar verbalmente.

b) La Intensidad:

Las emociones pueden tener diferentes niveles de intensidad, desde sentimientos leves hasta reacciones muy fuertes.

c) La Polaridad:

Toda afectividad se mueve entre dos polos contrarios (placer-dolor, excitación-reposo).

e) La Adaptación:

Las emociones pueden cambiar en respuesta a nuevas experiencias, ayudando a las personas a adaptarse a su entorno.

f) La Irradiación:

Se refiere a cómo las emociones, sentimientos o estados de ánimo pueden extenderse o propagarse entre las personas.

7.2.3. LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que nuestro organismo expresa o manifiesta a través de percepciones, de situaciones, lugares, objetos o personas a los que prestamos atención o cierta importancia. Aparecen abruptamente y tienen manifestaciones físicas, tales como rubor, palpitaciones, temblor, palidez (Marina, 2006). Duran poco tiempo (Filliozat, 2007). Se acompañan de agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan el ánimo (Figuerola, 2010). Ellas cumplen una función adaptativa. Es bueno que reconozcamos cómo se expresan nuestras emociones, porque influyen en la forma en que nos relacionamos con las personas (Lazarus, 1991).

7.2.3.1. TIPOS DE EMOCIONES

Sobre la clasificación de las emociones aún se halla en discusión. Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias.

a) Las emociones básicas, primarias o innatas:

Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento. Se inician con rapidez y duran unos segundos.

- El miedo

Se activa por la percepción de un peligro presente e inminente.

El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza, es una de las emociones más intensas y desagradables.



- La ira

Se desencadena ante situaciones valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para los procesos cognitivos, a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar la situación problemática.

- La tristeza

Se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.

- El asco

Es una emoción que implica una respuesta de rechazo. Sus efectos subjetivos se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

- **La alegría**

La alegría es, de todas las emociones básicas, quizás la más positiva, está asociada de manera directa con el placer y la felicidad, facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas.

- **La sorpresa**

Es una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño. La vivencia subjetiva que la acompaña es una sensación de incertidumbre junto a un estado en el que la persona tiene la sensación de tener la mente en blanco.

b) Las emociones secundarias, sociales o aprendidas:

Cuando las emociones básicas se combinan para producir otra emoción más compleja, se producen las denominadas emociones secundarias, complejas o derivadas, pues se derivan de las primarias. Por ejemplo, la vergüenza es una mezcla de culpa y miedo.

Las emociones secundarias no presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden pasar desapercibidas o ser disimuladas (por ejemplo, los celos).

7.2.3.2. MANEJO DE EMOCIONES

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo. No significa suprimir las emociones, sino saber manejarlas, regularlas o transformarlas.

Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida.

El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. Este persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal.

Fig. 5: Manejo de emociones



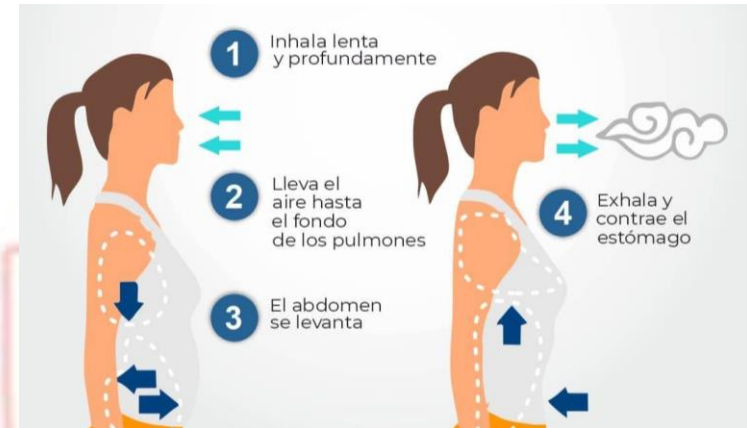
7.2.3.3. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

a) La respiración

Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración proporciona una mejor oxigenación, optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces.

Existen varios tipos de respiración (profunda, diafrágica, abdominal).

Fig. 6: Respiración diafrágica



b) La relajación

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración.

Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado. La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros.

c) La visualización

Consiste en concentrarse en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta. Se usa, por ejemplo, para desarrollar relaciones más armoniosas o ganar seguridad en situaciones sociales; también como técnica de relajación mental y como método de ayuda para controlar el estrés. La visualización permite modificar el estado de ánimo, imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa.

d) La meditación

Es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental. Resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un período relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardíaca.

A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa cada vez. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo.

Fig. 7: Meditación

**e) El control del pensamiento o terapia cognitiva**

En ocasiones, se tienen pensamientos deformados o distorsionados de la realidad que hacen estallar y/o exacerbar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos. La terapia cognitiva de Beck (1995) consiste básicamente en identificar pensamientos distorsionados que causan dificultades en el estado emocional.

Sus objetivos son: Lograr que las personas analicen sus pensamientos, sentimientos y conductas, enseñarles cómo reemplazar pensamientos negativos por pensamientos más realistas y positivos, ayudarlos a cambiar conductas que les ocasionan problemas en la vida diaria.

7.2.4. LOS SENTIMIENTOS

Son un estado afectivo que es provocado por la suma de emociones y pensamientos. Los sentimientos son la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

Nuestros sentimientos son dinámicos, o sea que conforme las circunstancias cambian, así también puede variar dependiendo del ambiente externo o el interno del individuo.

Las personas a lo largo de nuestra vida experimentamos infinitos sentimientos, que tienden a manifestarse en las polaridades de positivos o negativos. Los sentimientos nos hacen humanos, nos hacen personas y por ello comprender su significado y los tipos de sentimientos que podemos experimentar nos ayudará a comprendernos mejor a nosotros mismos y a establecer relaciones más próximas y saludables.

7.2.4.1. DIFERENCIA ENTRE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Son transitorias y con una intensidad mayor.	De larga duración, más complejos y menos intensos
Aparecen rápido y son inconscientes.	Son más lentas y conscientes
Aparecen primero	Aparecen después, sin emociones no hay sentimiento.
Son reacciones psicofisiológicas.	Interpretación de las reacciones emocionales.

BIBLIOGRAFÍA:

David G, Myers. "Exploring Psychology" 2021 Worth publishers

Ucha, F. (septiembre, 2010). *Definición de Afectividad*.
Significado.com. Desde <https://significado.com/afectividad/>

Gail Belsky. (abril, 2022). *Terapia cognitivo conductual*. Desde
<https://www.understood.org/es-mx/articles/faqs-about-cognitive-behavioral-therapy>

Obtenido de <https://rinconpsicologia.com/lista-de-emociones-y-sentimientos/>

Obtenido de <https://dae.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2021/12/05-Ejercicios-de-respiracion-para-manejo-de-emociones.pdf>

TEMA 8: INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es importante para regular nuestras emociones, tomar decisiones acertadas, resolver conflictos, mantener relaciones saludables y adaptarnos a diferentes situaciones de forma positiva.

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fig. 1: Inteligencia emocional



8.1. DEFINICIÓN

Daniel Goleman (2004), plantea una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, resalta la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. Goleman considera que las personas nacen con una inteligencia emocional en general que determina su potencial para aprender las competencias emocionales.

Daniel Goleman (2023), afirma que la inteligencia emocional es un determinante más poderoso del buen liderazgo que la competencia técnica, el coeficiente intelectual o la visión. Influir en los que nos rodean y apoyar nuestro propio bienestar requiere que seamos conscientes de nosotros mismos, que sepamos cuándo y cómo regular nuestras reacciones emocionales y que comprendamos las respuestas emocionales de los que nos rodean.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, de motivarnos, así como la habilidad para reconocer, influir y manejar las emociones de los demás de manera efectiva. Goleman (1995).

La inteligencia emocional se compone de habilidades que todos podemos aprender y mejorar.

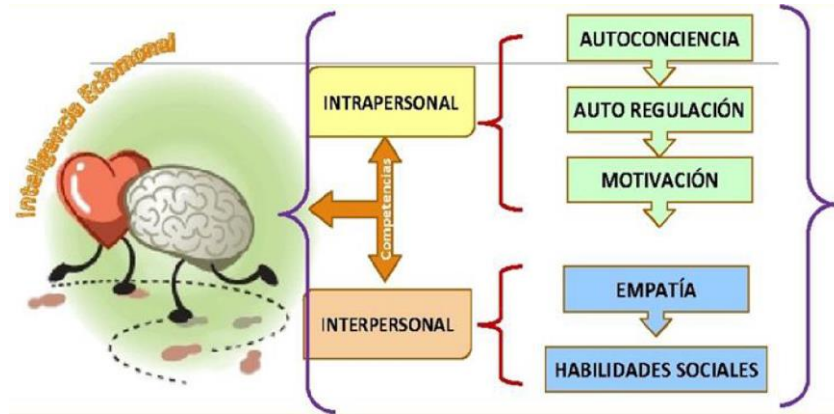
8.2. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los componentes de la inteligencia emocional son:

- **Autoconocimiento emocional:** es la capacidad de conocer los propios estados emocionales que se manifiestan a través de las emociones. Cuando se obtiene esto, la persona adquiere la capacidad para reconocer cuáles de las emociones son propias y cuáles son las de los demás.
- **Autorregulación emocional:** Es saber reaccionar apropiadamente durante una crisis o un momento puntual y controlar nuestros impulsos emocionales.
- **Automotivación:** Es la habilidad para dirigir las emociones hacia las metas en vez de darle mucha importancia a los problemas.
- **Habilidades sociales:** capacidades que nos permiten manejar y vivir de manera más productiva las relaciones con las personas que conforman nuestro entorno, estas pueden ser innatas, aprendidas o desarrolladas.

- **Empatía:** Se define como la habilidad para tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

Fig. 2: Componentes de la inteligencia emocional



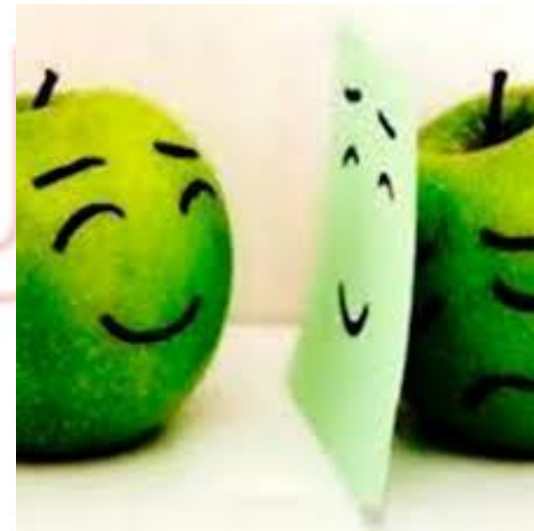
8.3. BIENESTAR SUBJETIVO

Se refiere a la satisfacción de las necesidades físicas, psicológicas, afectivas y sociales, es una expresión de la calidad de vida, incluye conceptos como paz, felicidad, éxito, satisfacción con la vida y otros, es el resultado del balance global tanto de los elementos positivos y negativos de la persona, (Ochoa, 2018).

La consecuencia del bienestar subjetivo es que las personas interpretan los sucesos de la vida cotidiana de forma más positiva y constructiva, viven más tiempo, anticipan el éxito en lugar de

esperar el fracaso, tienen ilusión por la vida, manifiestan mayor confianza en sí mismos, tienen automotivación, temperamento positivo, optimismo, gozan de desarrollo económico y tienen los recursos adecuados para lograr sus metas (Ochoa, 2018).

Fig. 3: Bienestar subjetivo



En su defecto, quienes tienen bajo bienestar subjetivo viven inseguros, se focalizan en la carencia y tienen predisposición a la hostilidad (Diener & Smith, 2015).

8.3.1. COMPONENTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Beltrán (2018) destaca que, en el bienestar subjetivo se encuentran presentes ambos componentes (afectivo y cognitivo), sin embargo, predominan en la felicidad, el elemento afectivo, y en la satisfacción de vida, el cognitivo.

a) FELICIDAD (componente afectivo o emocional)

Este componente del bienestar subjetivo ha sido considerado a lo largo de la historia de la humanidad, como el máspreciado de los bienes y la motivación última de toda acción humana (Diener, 2015).

Ser feliz supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus contradicciones y sus conflictos.

La felicidad es un estado psicológico de tipo emocional y cognitivo de las personas, la cual afectaría a todos los sujetos, independientemente del nivel educativo, económico o de desarrollo de país que posean; asimismo, se considera a la felicidad como un estado emocional o sentimental de las personas que parece estar también alimentado cognitiva o racionalmente por la reflexión acerca de su satisfacción general ante la vida y por la frecuencia de intensidad con que se experimentan emociones positivas. (Moyano 2010).

b) LA SATISFACCIÓN VITAL (componente cognitivo)

El concepto de satisfacción vital como componente cognitivo del bienestar psicológico es definido como la valoración positiva que la persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre).

Fig. 4: Satisfacción vital



Este elemento cognitivo del bienestar subjetivo corresponde a la evaluación global respecto a la totalidad de la propia vida, en otras palabras, se hace referencia a los juicios cognitivos que

realiza una persona sobre su satisfacción con la vida, así como las evaluaciones afectivas sobre el humor y las emociones.

8.4. RESILIENCIA

La resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada.

Fig. 5: Resiliencia



Generalmente se piensa que vivir situaciones adversas, como abuso, abandono, crecer en un ambiente de delincuencia o drogadicción, o con muchas tensiones diarias, condenan

inevitablemente al fracaso escolar, conductas delictivas y de violencia que conducen a una vida infeliz.

La resiliencia genera en la persona un sentimiento de confort, proximidad y seguridad, por ello es importante destacar que, las personas resilientes:

- Aceptan la realidad tal cual viene, no tratan de disfrazarla.
- Son flexibles y esa flexibilidad les permite adaptarse con facilidad a los continuos cambios que ofrece la vida.
- Generalmente son muy capaces de aislar sus emociones de los problemas, hecho que les ayuda a afrontarlos con mayor objetividad y eficacia.

8.5. EMPATÍA

La empatía es considerada la base principal de las habilidades sociales. Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones. La empatía facilita la autorregulación emocional, de tal modo que las

personas son capaces de desarrollar mejores estrategias de afrontamiento.

Fig. 6: La Empatía



8.6. ASERTIVIDAD

Gaeta y Galvanovskis (2009) definen la asertividad como una habilidad social y comunicativa que, consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás. Esta habilidad social y comunicativa se encuentra en un término medio entre la pasividad y la agresividad, lograr este punto medio es complicado, pero es clave para mejorar la

comunicación. Según Rodríguez, & Garibay, (2014), los componentes del asertividad son:

Fig. 7: La Asertividad



- **Componentes no verbales:** están referidos a la mirada, expresión facial, la sonrisa, gestos, postura corporal, orientación, distancia, contacto físico y apariencia.
- **Componentes paralingüísticos:** la forma de expresar o transmitir un mensaje a través del volumen de voz, entonación, fluidez, claridad, velocidad y tiempo de habla.

- **Componentes verbales:** se refieren a los elementos que componen el contenido del mensaje.

participantes a llegar a un acuerdo en el que todos salgan beneficiados.

8.7. MANEJO ADECUADO DE CONFLICTOS

Conflicto es una situación en la cual dos o más personas apuntan a metas opuestas o tienen intereses divergentes.

Fig. 8: Manejo de conflictos



El manejo de conflictos, también llamado gestión de conflictos, es un proceso que permite manejar los desacuerdos entre dos o más partes involucradas. Lo que se busca es minimizar los factores negativos que surgen del conflicto y alentar a los

BIBLIOGRAFÍA

Goleman, D. (2023). Inteligencia Emocional 2da Edición (Emotional Intelligence 2nd Edition, Spanish Edition). España: Editorial Reverté.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234-242. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0038899>

Gaeta González, Laura y Galvanovskis Kasparane Agris. Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2009;14(2):403-425

La resolución de conflictos. (1993). España: Centro de Publicaciones, Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación y Cultura.

TEMA 9: FACTORES DE PROTECCIÓN

Ser padres es una experiencia que trae mucha alegría y satisfacción. ¡Pero no es fácil! Todos los padres y proveedores de cuidado enfrentan desafíos en la crianza de sus hijos que a veces pueden parecer abrumadores. Cuando la vida se pone difícil, hay ciertas fortalezas, llamadas factores de protección, que ayudan a los padres a superar los desafíos y unir a su familia.

9. FACTORES DE PROTECCIÓN

9.1. RELACIÓN CON LOS PADRES

Los padres que tienen relaciones cálidas y amorosas con sus hijos están en mejores condiciones de apoyar el desarrollo físico, emocional y social de los hijos, desde la infancia hasta la adultez temprana.

Los padres son los primeros maestros en la vida del ser humano.

Desde el momento en que nacen, los niños comienzan a aprender de sus padres formas de relacionarse con ellos mismos, con sus padres y con el mundo que los rodea.

Los niños de todas las edades se benefician de una base sólida de amor y confianza sobre la cual pueden crecer. ¡El cerebro de los bebés se desarrolla rápida y constantemente! Y lo hacen mejor cuando tienen padres o proveedores de cuidado consistentes y amorosos que trabajarán para comprenderlos y satisfacer sus necesidades de afecto y estimulación.

Fig. 1: Factores de protección de la familia



A medida que pasan de ser niños pequeños a adolescentes, las formas de expresar, recibir amor y afecto de los niños cambiarán. Los niños pequeños desean el tiempo y la atención de sus padres, pero los adolescentes pueden poner a prueba su independencia y parecer más distantes o desconectados. Independientemente de su edad, ¡todos los hijos necesitan amor y apoyo! Tómese el tiempo para hablar con ellos y escuchar a sus hijos. Manténgase al día sobre sus intereses, quiénes son sus amigos, y participe en sus actividades escolares o extracurriculares. Cuando los padres están ocupados o estresados, puede ser difícil encontrar el tiempo y la energía para dar más de sí mismos. Pero es importante brindar constantemente a los hijos el amor y el afecto que necesitan todos los días. Las pequeñas demostraciones de afecto (un abrazo de buenos días, una llamada después de la escuela, una palabra de estímulo) pueden marcar la diferencia.

9.1.1. TIPOS DE FAMILIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir a la familia como el “conjunto de personas que conviven

bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.

Fig. 2: Tipos de familia



En la actualidad existe una gran diversidad de familias que veremos a continuación:

- **FAMILIA SIN HIJOS**

Está formada por una pareja sin descendientes. Cada vez son más las parejas que deciden conscientemente no tener hijos por múltiples razones personales. En otros casos, la infertilidad de uno o ambos miembros no se

puede solucionar médicamente, motivo por el cual algunas parejas no tienen hijos.

El hecho de tener hijos no es sinónimo de ser familia, **las parejas sin hijos también son familias.**

- **FAMILIA BIPARENTAL CON HIJOS**

Es la más clásica, también conocida como nuclear o tradicional. Está formada por el padre, la madre y los hijos.

- **FAMILIA HOMOPARENTAL**

Son aquellas que están formadas por una pareja homosexual (de dos hombres o dos mujeres) con uno o más hijos.

Su presencia en la sociedad ha aumentado significativamente en los últimos años.

- **FAMILIA RECONSTITUIDA O COMPUESTA**

Esta clase de familia probablemente es la más frecuente en la actualidad debido a la creciente tendencia a la separación y al divorcio.

Son las que están formadas por la fusión de varias familias biparentales: tras un divorcio, los hijos viven con su madre o su padre y con su respectiva nueva pareja, que puede tener también sus propios hijos a cargo. Además, el otro progenitor también puede tener una pareja con hijos, por lo que estos hijos formarán parte de una gran familia compuesta.

- **FAMILIA MONOPARENTAL.**

Están formadas por un único adulto con hijos. Generalmente, son más frecuentes las llamadas familias “monoparentales”, en las que el adulto presente es la madre.

Cada vez son más las familias monoparentales que están surgiendo en nuestro país. De hecho, en 2017 ya representaban un 10% del total de hogares, como lo demuestran los datos de la Encuesta Continua de Hogares que presenta anualmente el Instituto Nacional de Estadística (INE).

- **FAMILIA EXTENSA**

Está formada por varios miembros de la misma familia que conviven bajo el mismo techo. De este modo, pueden convivir padres, hijos y abuelos, o padres, hijos y tíos, etcétera.

9.1.2. ESTILOS DE CRIANZA

Los estilos de crianza son las formas en que los padres interactúan con sus hijos en su día a día y la manera en que les proporcionan amor, atención y disciplina.

Fig. 3: Estilos de Crianza



❖ **Padres Autoritarios**

Son inflexibles, exigentes y severos cuando se trata de controlar el comportamiento. Tienen muchas reglas. Exigen obediencia y autoridad. Están a favor del castigo como forma de controlar el comportamiento de sus hijos. Entonces los hijos tienden a ser irritables, aprensivos, temerosos, temperamentales, irascibles, malhumorados, vulnerables al estrés.

❖ **Padres con Autoridad**

Los padres son cariñosos y ofrecen su apoyo, pero al mismo tiempo establecen límites firmes para sus hijos. Intentan controlar el comportamiento de sus hijos a través de reglas, diálogo y razonamientos con ellos. Escuchan la opinión de sus hijos, sin siempre estar de acuerdo. Entonces los hijos tienden a ser amistosos, autónomos, curiosos, controlados y cooperativos.

❖ **Padres Permisivos**

Los padres son cariñosos, pero relajados y no establecen límites firmes, no controlan de cerca las actividades de sus hijos ni les exigen un comportamiento adecuado a las situaciones.

Entonces los niños tienden a ser impulsivos, rebeldes, sin rumbo, dominantes, agresivos, con baja autoestima, autocontrol y con pocas motivaciones para realizarse con éxito.

❖ **Padres Pasivos**

Los padres son indiferentes, poco accesibles, tienden al rechazo; y a veces pueden ser ausentes. Entonces los hijos tienden a tener baja autoestima, poca confianza en sí mismos, poca ambición y buscan, a veces, modelos inapropiados a seguir para sustituir a los padres negligentes.

9.2. INTERACCIÓN CON EL MEDIO SOCIAL

Fig. 4: Interacción con el medio social



– Medios de comunicación

La interrelación de los adolescentes y los medios de comunicación es cada vez más constante. El impacto en la forma que tienen muchos jóvenes de percibirse a sí mismos y relacionarse con los demás, está condicionado a su rol en las redes sociales.

Los adolescentes usan las redes sociales para iniciar y mantener amistades, proporcionando un buen foro para practicar habilidades relacionadas con el desarrollo de la identidad, como el autoconcepto.

Aunque la mayoría de los adolescentes informan que las redes sociales son una contribución positiva a sus vidas, se han documentado asociaciones negativas con las redes sociales en la literatura de investigación. Estos incluyen: ciberacoso, depresión, ansiedad social y exposición a contenido inapropiado para el desarrollo.

– Escuela y Universidad

La educación es uno de los elementos primordiales para el avance social y el desarrollo de la personalidad de los individuos.

9.3. NORMAS DE CONVIVENCIA

Fig. 5: Normas de convivencia social



Las normas de convivencia son un conjunto de pautas de comportamientos sociales que han sido establecidas por un grupo de personas o una comunidad. Estas normas se sustentan en el respeto que debe existir entre los individuos, buscan promover el buen trato y la vida en armonía dentro de la sociedad. De esta manera, las normas de convivencia están respaldadas por un conjunto de valores tales como el respeto al otro y sus derechos, la honestidad, la igualdad, la tolerancia, la solidaridad, la responsabilidad, el compañerismo, el sentido del deber, el trabajo en equipo, entre otros.

9.4. RELACIÓN CON LOS AMIGOS

El adolescente utiliza las herramientas aprendidas en la infancia para iniciar nuevas relaciones, esta vez con sus iguales.

Fig. 6: Relación con los amigos



Es en la adolescencia donde las relaciones de amistad son determinantes para el crecimiento personal del individuo. La aceptación en el grupo de amigos, condicionarán la autoestima y las relaciones futuras.

BIBLIOGRAFÍA:

Child Welfare Information Gateway. (2021). Factores de protección para una familia fuerte. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubs/factores-proteccion>.

Martín López, E. (2000). Familia y sociedad. Madrid: Ediciones Rialp.

American Psychological Association. (2024) A Parenting Program.

Revista de pediatría infantil No 4, Junio (2022), El entorno y la influencia en la adolescencia: familia, amigos, escuela, universidad y medios de comunicación.

TEMA 10: FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo se asocian con todas aquellas acciones, actitudes y conductas repetitivas que afectan el bienestar general de los jóvenes, ya sea a corto o largo plazo.

10. FACTORES DE RIESGO

10.1. VIOLENCIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo”.

A continuación, describiremos los principales tipos de violencia:

- **Violencia Física**

Es una forma de daño físico o agresión intencionada hacia el cuerpo de otra persona, ya sea usando la fuerza física o algún tipo de objeto. Algunos ejemplos de este tipo de violencia son: golpes, patadas, puñetazos, tirón de pelo, puñalada, asfixia, arañazos.

Como vemos, la violencia física es quizás la forma de violencia más visible e identificable, y puede tener un grave impacto en la salud. Sus consecuencias pueden ser lesiones tanto internas como externas, o incluso la muerte.

Fig. 1: Violencia



- **Violencia Psicológica**

Es un tipo de agresión sin contacto físico hacia la persona que la sufre. Puede ejercerse entre una o varias personas

y se lleva a cabo principalmente de forma verbal. No deja marcas o heridas visibles pero el daño emocional que genera es enorme: afecta a la autoestima y sus funciones cognitivas.

Además, este tipo de violencia tiene consecuencias tan dañinas porque es mucho más difícil de identificar tanto para la víctima como para el entorno. Quien la ejerce suele empezar de formas muy sutiles e ir incidiendo progresivamente en la persona, sin que ésta se dé cuenta fácilmente del nivel de control y coacción al que se ha visto sometida.

Algunos ejemplos de este tipo de violencia son: insultos, amenazas, gritos, humillaciones, control, chantaje emocional, hacer dudar del juicio de realidad, comparaciones desvalorizadoras, indiferencia.

- **Violencia Sexual**

Consiste en cualquier contacto o actividad sexual que se lleva a cabo sin el consentimiento y deseo de una de las personas. Puede involucrar violencia física o psicológica (amenazas, chantajes, presión...). También se considera

violencia sexual a los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados.

Este tipo de violencia es independiente de la relación personal entre agresor y víctima, puede darse tanto en lugares públicos como privados.

Los principales ejemplos de violencia sexual son: violación, abusos sexuales (tanto en la adultez como en la infancia) y acoso sexual.

- **Violencia Económica**

Es un tipo de violencia que se produce cuando una persona controla completamente los recursos o actividades económicas de otra, con el objetivo de colocarla en una posición de dependencia. Se utiliza el dinero y el acceso al mismo como forma de manipulación o coerción, para que la persona dependiente económicamente haga lo que la otra quiere.

Este tipo de violencia se produce en ocasiones como forma de violencia de género. En los agresores que limitan el acceso de sus víctimas a trabajos o educación, o que controlan sus recursos económicos, encontramos algunos ejemplos de violencia económica.

10.2. CONDUCTA DELICTIVA JUVENIL: EL PANDILLAJE

El término pandilla se refiere a un grupo de personas, generalmente menores y adolescentes entre los 12 y 24 años, que se reúnen con el fin de socializar y de encontrar soporte emocional con los demás miembros de su grupo. La mayor parte de ellos expresan su disconformidad con el sistema a través de formas de comportamiento violentas que atentan contra el patrimonio público o privado de la población. En el Perú, las primeras pandillas surgieron durante los años 1990, como consecuencia del descontento social que se manifestó durante la época del terrorismo.

Fig. 2: Pandillaje



Es así como se organizaron grupos de jóvenes que se reúnen para compensar las frustraciones ocasionadas por coexistir en un ambiente de violencia y de desintegración familiar.

10.3. CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento.

Fig. 3: Consumo de Sustancias Psicoactivas



El uso repetido y prolongado en el tiempo de estas sustancias, favorece el desarrollo de trastornos por dependencia, caracterizados por necesidad intensa de la sustancia y pérdida de la capacidad de controlar su consumo, a pesar de consecuencias adversas en el estado de salud o en el

funcionamiento interpersonal, familiar, académico, laboral o legal.

10.4. DESÓRDENES ALIMENTICIOS

Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental. Estas afecciones incluyen problemas en la forma de pensar sobre la comida, la alimentación, el peso y la figura, así como en los comportamientos alimentarios. Estos síntomas pueden afectar la salud, emociones y la capacidad para desenvolverse en ámbitos importantes de la vida.

Fig. 4: Desórdenes alimenticios



Si no se tratan de manera eficaz, los trastornos alimentarios pueden convertirse en problemas crónicos y, en algunos casos, pueden causar la muerte. Los trastornos alimentarios más frecuentes son la anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo.

10.5. CONDUCTA SEXUAL DE RIESGO

El comportamiento sexual de alto riesgo pone a las personas en riesgo de infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés), embarazos no planificados, y de estar en una relación sexual antes de estar lo suficientemente maduros para saber en qué consiste una relación saludable. Los adolescentes y los adultos jóvenes corren un riesgo más alto que los adultos.

Fig. 5: Conducta Sexual de Riesgo



Como ejemplos de comportamientos sexuales de alto riesgo se incluyen:

- Relación sexual sin usar un condón masculino o un condón femenino, excepto en una relación duradera con una sola pareja (monogámica).
- Contacto sin protección bucal-genital, excepto en una relación monogámica duradera.
- Actividad sexual temprana, especialmente antes de los 18 años.
- Tener una pareja de alto riesgo (una persona que tiene muchas parejas sexuales u otros factores de riesgo).
- Tener relaciones sexuales con una pareja que se inyecta o se ha inyectado drogas alguna vez.
- Tener relaciones sexuales (trabajo sexual) a cambio de drogas o dinero.

10.6. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) o enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. El contacto suele ser genital (pene, vagina), oral o anal.

Fig. 6: Enfermedades de Transmisión sexual



Algunas ITS pueden transmitirse durante el embarazo o al momento de dar a luz. Otras formas en que las ITS pueden propagarse incluyen la lactancia, transfusiones de sangre o al compartir agujas.

Las ITS no siempre presentan síntomas, o sólo pueden causar síntomas leves. Por lo mismo, es posible tener una infección y no saberlo.

Los síntomas pueden incluir:

- Secreción inusual del pene o la vagina
- Llagas o verrugas en el área genital
- Micción frecuente o dolorosa
- Picazón y enrojecimiento en el área genital

- Ampollas o llagas en o alrededor de la boca
- Olor vaginal anormal
- Picazón, dolor o sangrado anal
- Dolor abdominal
- Fiebre.

10.7. DESERCIÓN ESCOLAR

Se conoce como deserción escolar al abandono del sistema educativo por parte de los estudiantes a causa de diferentes razones que pueden estar asociadas a factores personales, sociales, culturales, económicos y políticos en la mayoría de los casos, o por voluntad propia en otros tantos.

Fig. 7: Deserción Escolar



Otra de las razones que genera la deserción escolar es la poca motivación con la que cuentan algunos estudiantes para obtener conocimientos y terminar sus procesos educativos.

Uno de los principales retos que tiene el sector educativo es lograr tener una educación de calidad y ampliar su cobertura a todas las zonas del país, especialmente a las zonas rurales, donde la deserción es mayor y las oportunidades de estudio son más escasas, lo que causa que haya una mayor desigualdad entre estudiantes, así como menos oportunidades de progreso.

10.8. SUICIDIO

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida.

El suicidio es un problema de salud pública relevante, que se encuentra entre las primeras 10 causas de muerte en las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud.

Fig. 8: Suicidio



¿Cómo actuar frente a los pensamientos suicidas?

La persona con pensamientos suicidas debe saber que:

- **No está sólo/a.** Busque un amigo, un familiar, o terapeuta y trasládele sus inquietudes. No mantenga en secreto sus pensamientos sobre el suicidio.
- **Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que pueden resolverse.** Si no se le ocurre ninguna solución, no significa que no haya soluciones, sino que ahora no es capaz de verlas. Los tratamientos psicoterapéuticos ayudarán a encontrar y valorar las opciones adecuadas.
- **Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras.** Aunque ahora sienta que su abatimiento no va a terminar, es importante reconocer que las crisis no son permanentes.
- **Los problemas rara vez son tan graves como parecen a primera vista.** Las cosas que ahora parecen insuperables (problemas financieros, pérdida de un ser querido, etc.) con el tiempo, serán seguramente menos graves y más controlables.
- **Las razones para vivir ayudan a superar momentos difíciles.** Piense en las cosas que le han sostenido en los

momentos difíciles: familia, aficiones, proyectos para el futuro.

BIBLIOGRAFÍA:

- Expósito, F., & Moya, M. (2011). Tipos de violencia y sus características.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Revisada en 2024. Institutos Nacionales de la Salud.
- Cigna (2024). Comportamiento sexual de alto riesgo.
- Biblioteca Nacional de Medicina. Medline (2024). Infecciones de transmisión sexual.
- Grupo GEARD (2023). La Deserción Escolar en el Perú.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2017). Suicidio.
- Confederación Salud Mental España. (2010) Guía de prevención del suicidio.

TEMA 11:

APRENDIZAJE

El aprendizaje se vincula con el desarrollo personal y se produce de mejor manera cuando la persona se encuentra motivada, tiene ganas de aprender y se esfuerza en hacerlo.

11. APRENDIZAJE

Según Albert Bandura, el aprendizaje es un proceso por el cual adquirimos nuevos conocimientos, habilidades, actitudes o comportamientos a través de la observación y la interacción con nuestro entorno y las personas que nos rodean.

11.1. CRITERIOS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales. En él intervienen diversos factores que van desde el medio en el

cual se desenvuelve el ser humano, hasta las características personales de cada uno, en base a ello se observa que:

- El aprendizaje implica un **cambio en la conducta** o en la capacidad de conducirse. Se aprende cuando se adquiere la capacidad para hacer algo de manera diferente.
- El aprendizaje **perdura** a lo largo del **tiempo**. La mayoría de autores coinciden en que los cambios de poca duración no califican como aprendizaje.
- El aprendizaje ocurre por medio de la **experiencia**, la que se adquiere, a través del desarrollo y diario vivir, como los que presentan los niños en el proceso de maduración.

Fig. 1: Aprendizaje



11.2. TEORÍAS COGNITIVAS DEL APRENDIZAJE

Las teorías del aprendizaje son desarrollos teóricos que pretenden comprender cómo los seres humanos y los animales aprenden. Se han definido a partir de aportes provenientes de la filosofía, la psicología, la sociología, la pedagogía y la didáctica.

Estas teorías se enfocan en temas relacionados con los factores que influyen en el aprendizaje, su definición, sus procesos, sus tipos y estilos.

11.2.1. TEORÍA DEL DESARROLLO COGNITIVO DE JEAN PIAGET

La teoría de J. Piaget según García (2001), analiza la evolución del intelecto desde el periodo sensorio motriz del pequeño, hasta el surgimiento del pensamiento conceptual en el adolescente.

Piaget consideraba que el desarrollo cognitivo es el resultado combinado de la maduración biológica y la experiencia ambiental.

Según la Teoría del Aprendizaje de Piaget, el aprendizaje es un proceso que sólo tiene sentido ante situaciones de cambio.

Por eso, aprender es en parte saber adaptarse a esas novedades.

El proceso de adaptación es continuo y le permite al sujeto lograr un ajuste dinámico con el medio que lo circunda.

Para Piaget, todos los organismos nacen con la capacidad de ajustar sus estructuras mentales o conductas a las exigencias del ambiente y se da cuando surge información nueva.

La adaptación se da mediante la asimilación y la acomodación.

a) **La asimilación** es el proceso que consiste en moldear activamente la nueva información para encajar en los esquemas existentes.

La asimilación no es un proceso pasivo; a menudo requiere modificar o transformar la información nueva para incorporar a la ya existente, acudiendo a las experiencias previas. Cuando es compatible con lo que ya se conoce, se alcanza un estado de equilibrio.

Ejemplo, un niño de corta edad que nunca ha visto un burro lo llamará caballito con grandes orejas.

b) **La acomodación** tiende a darse cuando la información discrepa con los esquemas.

Fig. 2: Adaptación



La acomodación es el proceso que consiste en modificar o alterar los esquemas existentes para encajar la nueva información discrepante ya que no es útil el anterior aprendizaje para la nueva situación.

Ejemplo: el niño formará otros esquemas cuando sepa que el animal no era un caballito, sino un burro.

Piaget construye una teoría del Desarrollo Psicológico que posteriormente será aplicado al aprendizaje escolar. En ese sentido identifica cuatro estadios o etapas del desarrollo:

- Sensorio motriz
- Pre operacional

- De las operaciones concretas.
- De las operaciones formales

11.2.1.1. ETAPAS DEL DESARROLLO

a) ESTADIO SENSORIOMOTOR (desde el nacimiento hasta los 2 años)

- El bebé se relaciona con el mundo a través de los sentidos y de la acción, pero, al término de esta etapa será capaz de representar la realidad mentalmente.
- Desarrollan la conducta intencional o dirigida hacia metas (golpear un sonajero para que suene).
- Llegarán a comprender que los objetos tienen una existencia permanente que es independiente de su percepción (permanencia del objeto).

Fig. 3: Piaget



b) ESTADIO PREOPERACIONAL (de 2 a 7 años)

- La capacidad de pensar en objetos, hechos o personas ausentes marca el comienzo de la etapa preoperacional.
- Demuestra una mayor habilidad para emplear símbolos (gestos, palabras, números e imágenes) con los cuales representa las cosas reales del entorno.
- Puede servirse de las palabras para comunicarse, utilizar números para contar objetos, participar en juegos de fingimiento y expresar sus ideas sobre el mundo por medio de dibujos.

c) ESTADIO DE OPERACIONES CONCRETAS (de 7 a 11 años)

- Durante los años de primaria, el niño empieza a utilizar las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos y los objetos de su ambiente. Esta capacidad de aplicar la lógica y las operaciones mentales le permite abordar los problemas en forma más sistemática que un niño que se encuentre en la etapa preoperacional.
- Su pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad, el niño entiende que las operaciones pueden invertirse o negarse mentalmente, la materia puede volver a su estado original.
- El pensamiento parece menos centralizado y egocéntrico, puede fijarse simultáneamente en varias características del estímulo.
- Los tres tipos de operaciones mentales con que el niño organiza e interpreta el mundo durante esta etapa son: seriación, clasificación y conservación.

Fig. 4: Etapas del desarrollo de Piaget



d) ESTADIO DE LAS OPERACIONES FORMALES (de 11 a 12 años en adelante)

- Se logra la capacidad de pensar en forma abstracta y reflexiva la cual tiene cuatro características fundamentales de pensamiento: la lógica proposicional, el razonamiento científico, el razonamiento combinatorio y el razonamiento sobre probabilidades y proporciones.
- Las operaciones mentales se organizan en un sistema más complejo de lógica y de ideas abstractas.
- El pensamiento hace la transición de lo real a lo posible, los adolescentes piensan en cosas con que

nunca han tenido contacto (por ejemplo, cuando lea una historia, trata de imaginar qué significa ser esclavo en la década de 1850).

- Puede hacer predicciones sobre hechos hipotéticos o futuros (por ejemplo, si el gobierno de un país aprobara una ley que deroga la pena de muerte, ¿qué sucedería con los índices de criminalidad?

11.2.2. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE DAVID AUSUBEL

La teoría del aprendizaje significativo es planteada por Ausubel, la cual “está centrada en el aprendizaje producido en un contexto educativo, es decir en el marco de una situación de interiorización o asimilación a través de la instrucción” (Pozo, 2006, p.209). Basada en la interiorización o asimilación, a través de la instrucción, de los conceptos verdaderos, que se construyen a partir de conceptos previamente formados o descubiertos por la persona en su entorno.

Ausubel consideraba que el aprendizaje de nuevos conocimientos se basa en lo que ya es conocido con

anterioridad. Aprendemos mediante la construcción de una red de conceptos y añadiendo nuevos a los existentes.

Por lo que este tipo de aprendizaje cumple una serie de características esenciales:

- Existe una relación entre los conocimientos nuevos con los que ya posee el estudiante.
- La nueva información reajusta y enriquece los conocimientos previos del estudiante.
- El estudiante comprenderá de manera sustancial la información nueva proporcionada por el docente.
- Los conocimientos adquiridos pueden aplicarse en diferentes contextos.
- El alumno tiene una participación activa para que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo de manera efectiva.

Para que se de este aprendizaje se requieren tres condiciones imprescindibles:

- **Relación no arbitraria y sustancial:** el material de aprendizaje debe asociarse de manera no arbitraria y

sustancial (lo que se adquiere es la sustancia del nuevo conocimiento y de las nuevas ideas, no las palabras utilizadas para expresarlas) con el conocimiento que ya posee el estudiante en su estructura cognitiva.

- **Significado lógico:** el material de aprendizaje debe ser coherente y organizado.
- **Significado psicológico:** el material de aprendizaje se ha convertido en un conocimiento nuevo y diferenciado para el estudiante.
- **Motivación:** la motivación del estudiante es imprescindible para conseguir el aprendizaje significativo. Por lo que es importante que el estudiante muestre interés o disposición para aprender.

Fig. 5: Ausubel



11.2.3. TEORÍA DE APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO DE J. BRUNER

La teoría de “Aprendizaje por descubrimiento” es planteada por Jerome Bruner, la cual considera que los estudiantes deben aprender a través de un descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad.

El objetivo final del aprendizaje por descubrimiento es que los alumnos lleguen a descubrir cómo funcionan las cosas de un modo activo y constructivo mas no debe limitarse a una memorización mecánica de información o de procedimientos,

sino que debe conducir al educando al desarrollo de su capacidad para resolver problemas y pensar sobre la situación a la que se le enfrenta.

Este tipo de aprendizaje cumple una serie de características esenciales:

- Este nace de la propia experiencia y búsqueda de conocimiento por parte del niño, olvidándose del estudio meramente memorístico.
- Potencia el desarrollo de las capacidades, de la creatividad y de las competencias del alumnado.
- Promueve la reflexión, el pensamiento propio y la búsqueda de resolución de problemas.
- Refuerza la propia autoestima y seguridad del niño.
- Está basado en los intereses y motivaciones del alumnado, por lo que sus aprendizajes serán más fáciles de asimilar.

Fig. 6: Aprendizaje por descubrimiento



11.2.4. TEORÍA DE APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN

Teoría desarrollada por David Hartley y John Stuart Mill, quienes postularon que toda conciencia es consecuencia de la combinación de estímulos y elementos captados mediante los sentidos.

De una forma simple y genérica la “teoría de aprendizaje por asociación” se puede resumir como aquella que propone que el conocimiento es adquirido por la experiencia, vinculando las sensaciones que nos produce la presencia e interacción con los estímulos de forma mecánica y siempre que se reúnan una serie de requisitos básicos conocidos como leyes de la

asociación. Según se añaden nuevas asociaciones, el pensamiento y la conducta se van volviendo cada vez más complejos, pudiéndose explicar la actuación humana en base al aprendizaje de los vínculos entre fenómenos.

Este tipo de aprendizaje cumple con estas características esenciales:

- Es duradero e interiorizado.
- Es repetitivo, con cada nueva repetición refuerza la conexión de ambos conceptos en el cerebro.

Fig. 7: Aprendizaje por asociación



11.2.4.1. TIPOS DE APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN

Hay varios tipos de aprendizaje asociativo, aunque todos se

basan en el hecho de asociar dos elementos distintos. Podemos apreciar que tenemos:

a) Condicionamiento clásico

En el condicionamiento clásico, se establece una relación entre dos estímulos simultáneos que, cuando nuestra mente los asocia, actúa como respuesta. Se suele establecer a base de repeticiones, hasta que la conexión es suficientemente fuerte.

Uno de los ejemplos más clásicos es el del perro que saliva. Es el caso de un perro que cada vez que empieza a salivar por tomar contacto con la comida, suena una campanilla. Llega un punto en el que el perro ha asociado la campanilla con la comida, y solo de escucharla empieza a salivar.

Se observa que en las aulas ocurre muchas veces un efecto similar. Por ejemplo, ¿qué ocurre en el aula cuando suena el timbre? ¡Pues que todos los niños lo han asociado con ir a pasarlo bien en el recreo!

Fig. 8: Condicionamiento clásico



b) Condicionamiento operante

Propone una técnica de modificación de conducta denominada moldeamiento o método de las aproximaciones sucesivas. Esta se basa en la premisa de que nuestros actos se ven influidos por las consecuencias que los siguen. Así, si un comportamiento es premiado (o reforzado), aumentará naturalmente su frecuencia. Del mismo modo, si es castigado o ignorado, reducirá su aparición. Al reforzar conductas cada vez más parecidas a la que se pretende establecer, estas se fortalecen mientras que las que son menos precisas tienden a extinguirse a causa de la falta de contingencia con refuerzos.

Fig. 9: Condicionamiento operante



c) Aprendizaje por observación

El aprendizaje por observación o imitación consiste en la reproducción consciente de la conducta de un experto con el propósito de conseguir el mismo objetivo que este último logra con dicha conducta. No siempre es necesario que sea la propia persona quien viva las acciones que termina asociando. A través de las experiencias de otros compañeros, puede aprender conceptos para seguir avanzando o, incluso, para evitar ciertos peligros.

Fig. 10: Aprendizaje por observación



11.2.5. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIOCULTURAL DE LEV VYGOTSKY

La perspectiva evolutiva de Vygotsky es el método principal de su trabajo, quien señala que un comportamiento sólo puede ser entendido si se estudian sus fases, su cambio, es decir; su historia.

Uno de los aportes más significativos lo constituye la relación que establece entre el pensamiento y el lenguaje.

Fig. 11: Lev Vygotsky



11.2.5.1. APRENDIZAJE Y DESARROLLO

Vygotsky (1979), señala que todo aprendizaje en la escuela siempre tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar en la fase escolar, por tanto; aprendizaje y desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de vida del niño.

Zona de Desarrollo Próximo: “No es otra cosa que la distancia entre el **nivel de desarrollo real**, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el **nivel de desarrollo potencial**, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.” (1979).

Fig. 12: Zona de desarrollo próximo



Entonces la Zona de Desarrollo Próximo: Representa la brecha entre lo que el niño puede hacer por sí mismo y lo que puede hacer con ayuda. Por ejemplo, a un niño de 6 años podría serle difícil armar por su cuenta un avión a escala, pero podría hacerlo con la ayuda y la supervisión de un hermano mayor de más experiencia.

11.2.5.2. PENSAMIENTO Y LENGUAJE

Para Vygotsky, el lenguaje es la herramienta psicológica que más influye en el desarrollo cognoscitivo y sobre todo en el aprendizaje. Al respecto dice: “El desarrollo intelectual del

niño se basa en el dominio del medio social del pensamiento, es decir, el lenguaje”.

Con el lenguaje ya tenemos la posibilidad de afirmar o negar, lo cual indica que el individuo tiene conciencia de su Ser, y libertad de decisión.

Vygotsky distingue tres etapas en el uso del lenguaje:

- **Etapas del habla social (de 1 a 3 años)**, el niño se sirve del lenguaje fundamentalmente para comunicarse. El pensamiento (relacionado al aprendizaje) y el lenguaje cumplen funciones independientes.
- **Etapas del habla egocéntrica (de 3 a 5 años)**, cuando comienza a usar el habla para regular su conducta y su pensamiento (relacionado al aprendizaje). Habla en voz alta consigo mismo cuando realiza algunas tareas, no intenta comunicarse con otros, estas auto verbalizaciones se consideran un habla privada, no un habla social.
- **Etapas del habla interna (de 5 a 7 años)**. Los niños emplean el habla interna para dirigir su pensamiento (relacionado al aprendizaje) y su conducta. En esta fase pueden reflexionar sobre la solución de problemas y la

secuencia de las acciones manipulando el lenguaje “en su cabeza”.

Fig. 13: Pensamiento y lenguaje



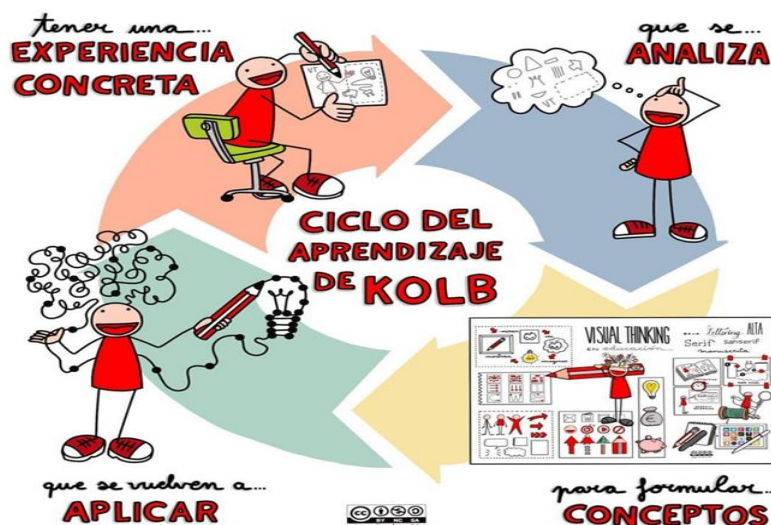
11.3. ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

11.3.1. TEORÍA DE KOLB

David A. Kolb refiere que el aprendizaje es un proceso continuo en el que se adquiere conocimiento a través de la transformación de la experiencia. Kolb define el aprendizaje como "el proceso por el cual el conocimiento se crea a través de la transformación de la experiencia" (Kolb, 1984, p. 41).

Se centra en un ciclo de cuatro etapas de aprendizaje:

Fig. 14: Teoría de Kolb



- a) **EXPERIENCIA CONCRETA:** En esta etapa se tiende a ser activos y orientados a la acción, se aprende al participar activamente en actividades prácticas y experimentar directamente situaciones nuevas.
- b) **OBSERVACIÓN REFLEXIVA:** En esta fase, las personas reflexionan, observan y analizan los eventos desde diferentes perspectivas, se necesita ser observadores y

analíticos, porque se aprende al observar y reflexionar sobre situaciones antes de actuar.

- c) **CONCEPTUALIZACIÓN ABSTRACTA:** En esta fase, se construyen teorías y conceptos a partir de observaciones y reflexiones. Se necesita ser pensadores conceptuales, analizar información y buscar patrones, se aprende al sintetizar información y desarrollar teorías y modelos.
- d) **EXPERIMENTACIÓN ACTIVA:** Uso de estas generalizaciones para probar lo aprendido en nuevas situaciones. Las personas en esta etapa son prácticas y experimentadoras, aprenden al probar teorías en el mundo real y aplicar soluciones prácticas.

11.3.1.1. ESTILOS DE APRENDIZAJE DE KOLB

Están basados en la combinación de las preferencias en las cuatro etapas del ciclo de aprendizaje:

- a) **Convergente:** Preferencia por la Conceptualización Abstracta y la Experimentación Activa. Habilidades

predominantes en la aplicación práctica de ideas y la solución de problemas técnicos.

Conceptualización Abstracta



Experimentación Activa

- b) Divergente: Preferencia por la Experiencia Concreta y la Observación Reflexiva. Habilidades predominantes en la generación de ideas y en la consideración de situaciones desde múltiples perspectivas.

Experiencia Concreta



Observación Reflexiva

- c) Asimilador: Preferencia por la Conceptualización Abstracta y la Observación Reflexiva. Habilidades predominantes en la creación de modelos teóricos y en la lógica inductiva.

Conceptualización Abstracta



Observación Reflexiva

- d) Acomodador: Preferencia por la Experiencia Concreta y la Experimentación Activa. Habilidades predominantes en la adaptación a circunstancias cambiantes y en la ejecución de planes.

Experiencia Concreta



Experimentación Activa

11.3.2. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Son métodos, técnicas o procedimientos que los estudiantes utilizan para facilitar la adquisición, almacenamiento, recuperación y uso de la información. Las estrategias están diseñadas para hacer que el aprendizaje sea más eficiente y efectivo, permitiendo a los estudiantes gestionar su aprendizaje de manera autónoma y adaptativa. (ReC. E., & Mayer, R. E. 1986, Página 315)

Regla de las 5 Horas: Adoptada por personas exitosas como Benjamin Franklin y Bill Gates, esta regla implica dedicar una hora al día o cinco horas a la semana al aprendizaje deliberado. Esta práctica constante fomenta el desarrollo continuo y la adquisición de nuevas habilidades.

11.3.2.1. TIPOS DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- a) **ESTRATEGIAS COGNITIVAS:** Se centran en la manipulación directa de la información para mejorar la comprensión y la retención. *Ejemplos: Subrayado, elaboración, organización, y resumen.*
- b) **ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS:** Implican la planificación, monitoreo y evaluación del propio proceso

de aprendizaje. *Ejemplos: Planificación de actividades de estudio, monitoreo de la comprensión durante la lectura, y autoevaluación al completar una tarea.*

- c) **ESTRATEGIAS DE MANEJO DE RECURSOS:** Ayudan a los estudiantes a controlar y utilizar los recursos disponibles de manera efectiva. *Ejemplos: Gestión del tiempo, búsqueda de entorno de estudio adecuado, y utilización de recursos tecnológicos.*
- d) **ESTRATEGIAS DE ELABORACIÓN:** Implican el uso de conexiones y asociaciones para integrar nueva información con el conocimiento previo. *Ejemplos: Parafrasear información, crear analogías, y formular preguntas.*
- e) **ESTRATEGIAS AFECTIVAS:** Se enfocan en el manejo de emociones y actitudes hacia el aprendizaje. *Ejemplos: Autoconfianza, manejo de la ansiedad, y motivación intrínseca.*

Efecto Espaciado: Distribuir el estudio en el tiempo (espaciado) es mucho más efectivo que estudiar todo de una vez (masivo). Este fenómeno, conocido como "efecto espaciado", mejora la retención a largo plazo y la comprensión profunda del material.



11.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO

El análisis de contenido para el aprendizaje es una técnica cualitativa utilizada para interpretar y entender textos, medios y otros materiales de comunicación. Sus técnicas son:

- **Codificación Abierta:** Identificación de categorías y temas clave dentro del texto. (conceptos o ideas relevantes).
- **Análisis Temático:** Se revisa el material para encontrar temas clave que emergen de la información.
- **Análisis de Palabras Clave:** Ayudará a identificar los temas más destacados y su relevancia en el contenido.
- **Mapeo Conceptual:** Creación de mapas visuales que facilitarán la comprensión entre ideas.
- **Análisis Narrativo:** Evaluación de las historias o narrativas para entender cómo se construyen y comunican las experiencias y conocimientos.

Fig. 15: Análisis de contenido



11.5. METACOGNICIÓN

John H. Flavell fue uno de los primeros psicólogos en introducir y desarrollar el concepto de metacognición. La metacognición se refiere a la conciencia y el control que una persona tiene sobre sus propios procesos cognitivos. Definió la metacognición como "el conocimiento y la regulación de los propios procesos cognitivos" (Flavell, 1979).

ESCALERA DE METACOGNICIÓN



11.5.1. COMPONENTES PRINCIPALES DE LA METACOGNICIÓN

a) CONOCIMIENTO METACOGNITIVO:

- *Conocimiento Declarativo*: Saber qué estrategias existen para aprender o resolver problemas (ejemplo, saber que la técnica del subrayado puede ayudar en la memorización).
- *Conocimiento Procedimental*: Saber cómo aplicar esas estrategias de manera efectiva (por ejemplo, saber cómo y cuándo usar un mapa conceptual).
- *Conocimiento Condicional*: Saber cuándo y por qué utilizar ciertas estrategias (por ejemplo, entender que

releer un texto es útil para una mejor comprensión sólo si se hace de manera crítica).

b) **REGULACIÓN METACOGNITIVA:**

- *Planeación:* Planificar una tarea de aprendizaje o resolución de problemas (ejemplo, decidir qué estrategias usar antes de empezar a estudiar).
- *Supervisión y Monitoreo:* Supervisar y evaluar el propio progreso durante una tarea (ejemplo, darse cuenta de que no se entiende un párrafo y decidir releerlo).
- *Evaluación:* Revisar y evaluar los resultados y la efectividad de las estrategias utilizadas después de completar una tarea (ejemplo, reflexionar sobre qué estrategias funcionan mejor después de un examen).

11.6. APRENDIZAJE AUTORREGULADO Y COOPERATIVO

11.6.1. APRENDIZAJE AUTORREGULADO



El aprendizaje autorregulado se define como la capacidad del estudiante para dirigir sus propios procesos de aprendizaje de manera consciente, controlada y planificada. Este enfoque implica que también desarrollen competencias para gestionar eficazmente su propio aprendizaje a lo largo del tiempo.

11.6.1.1. COMPONENTES DEL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

- a) **COMPONENTES COGNITIVOS:** Incluyen estrategias como la planificación, la organización de la información, la elaboración de conceptos y la revisión activa del material de estudio.
- b) **COMPONENTES METACOGNITIVOS:** Se refieren a la conciencia y al control que el estudiante tiene sobre sus propios procesos cognitivos.
- c) **COMPONENTES MOTIVACIONALES:** Involucran la motivación intrínseca y extrínseca, así como la autoeficacia percibida.

11.6.2. APRENDIZAJE COOPERATIVO

Fig.16: Aprendizaje cooperativo



El aprendizaje cooperativo es una metodología educativa que involucra a los estudiantes trabajando en grupos pequeños para alcanzar objetivos comunes, optimizando tanto su propio aprendizaje como el de sus compañeros. (David W. Johnson y Roger T. 1999, pag 86-89)

11.6.2.1. ELEMENTOS DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO

a) **INTERDEPENDENCIA POSITIVA:** Cada miembro del grupo depende de los demás para lograr el objetivo común. Esta interdependencia puede ser estructurada

a través de metas compartidas, recursos compartidos, roles específicos y recompensas grupales.

- b) **RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL:** Cada miembro del grupo es responsable de su propio aprendizaje y del aprendizaje de sus compañeros. (evaluación individual y el monitoreo)
- c) **INTERACCIÓN PROMOTORA (CARA A CARA):** Los estudiantes se apoyan mutuamente a través de interacciones directas tales como el intercambio de recursos, retroalimentación constructiva y la discusión.
- d) **HABILIDADES INTERPERSONALES Y DE GRUPO:** Los estudiantes necesitan desarrollar y utilizar habilidades sociales e interpersonales para funcionar efectivamente en grupo. (habilidades de comunicación, liderazgo, toma de decisiones y manejo de conflictos).
- e) **PROCESAMIENTO DE GRUPO:** Los grupos deben analizar periódicamente su funcionamiento y

efectividad, identificando lo que está funcionando bien y lo que necesita mejorar para alcanzar sus objetivos.

11.7. TEORÍA DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La teoría del procesamiento de la información en psicología cognitiva se enfoca en cómo los individuos adquieren, codifican, almacenan y recuperan información del entorno. La teoría del procesamiento de la información compara la mente humana con una computadora, donde la información es procesada paso a paso. Este enfoque examina:

- Codificación: Transformación de la información sensorial en una forma que el cerebro puede usar.
- Almacenamiento: Retención de la información codificada a través del tiempo, en la memoria a corto y largo plazo.
- Recuperación: Acceso a la información almacenada cuando es necesario.

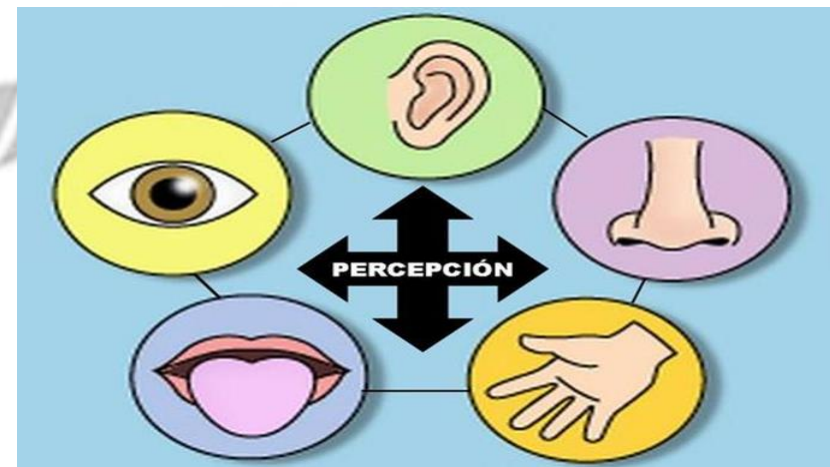
11.8. PERCEPCIÓN, ATENCIÓN, MEMORIA PENSAMIENTO E INTELIGENCIA

11.8.1. LA PERCEPCIÓN

La percepción se refiere al proceso mediante el cual los individuos organizan e interpretan la información sensorial para formar una representación significativa del mundo que les rodea.

La percepción es definida como "el proceso mediante el cual los estímulos sensoriales son seleccionados, organizados e interpretados" (Goldstein, 2019, p. 4). Es fundamental para la comprensión del entorno y la interacción con él.

Fig. 17: Percepción



11.8.1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA PERCEPCIÓN

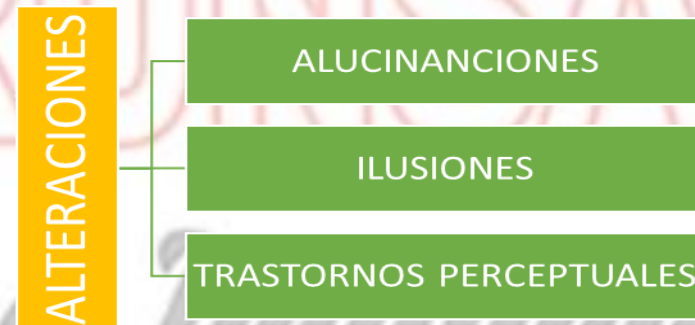
- a) **SELECCIÓN:** Los estímulos sensoriales son seleccionados y procesados de acuerdo con la atención y los intereses del individuo.
- b) **ORGANIZACIÓN:** Los estímulos seleccionados son organizados en patrones y estructuras perceptuales coherentes, como formas, figuras y objetos.
- c) **INTERPRETACIÓN:** Se asigna significado a los estímulos basado en experiencias pasadas, expectativas y conocimientos previos del individuo.
- d) **CONSTANCIA PERCEPTUAL:** Los objetos son percibidos como constantes en tamaño, forma, color y otras propiedades, a pesar de las variaciones en las condiciones físicas del entorno.

11.8.1.2. ALTERACIÓN DE LA PERCEPCIÓN

- a) **ILUSIONES PERCEPTUALES:** Fenómenos donde las percepciones no coinciden con la realidad física, como las ilusiones ópticas.

- b) **ALUCINACIONES:** Experiencias perceptuales en ausencia de estímulos externos, asociadas comúnmente con trastornos neurológicos o el uso de sustancias psicoactivas.

- c) **TRASTORNOS PERCEPTUALES:** Alteraciones crónicas que afectan la capacidad del individuo para interpretar correctamente el entorno, como en la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos.

**11.8.2. ATENCIÓN**

La atención es un proceso cognitivo que implica la focalización selectiva de la conciencia en ciertos estímulos del entorno mientras se ignoran otros. Es fundamental para la percepción, el aprendizaje y la memoria. (Posner & Rothbart, 2007).

11.8.2.1. TIPOS DE ATENCIÓN

- a) ATENCIÓN SELECTIVA: Capacidad de enfocarse en un estímulo particular mientras se ignoran otros estímulos presentes.
- b) ATENCIÓN SOSTENIDA: Habilidad para mantener el enfoque en una tarea o estímulo durante un período prolongado de tiempo.
- c) ATENCIÓN DIVIDIDA: Capacidad para prestar atención a múltiples estímulos o tareas simultáneamente.

Fig. 18 La atención



11.8.2.2. ALTERACIONES DE LA ATENCIÓN

- a) HIPERPROXESIA: Se caracteriza por un aumento anormal en la capacidad de concentrarse en estímulos específicos. Las personas pueden enfocar su atención de manera excesiva en ciertos detalles, lo que puede llevar a una incapacidad para cambiar el foco de atención y presenta dificultad para desviar la atención a otros estímulos relevantes. Puede estar asociada a condiciones como el autismo y ciertos trastornos obsesivo-compulsivos, donde se observa una atención excesiva en intereses específicos o detalles sensoriales.
- b) HIPOPROXESIA: Se caracteriza por una disminución en la capacidad de atención. Las personas presentan dificultades significativas para mantener el foco en tareas o estímulos durante periodos prolongados y son fácilmente distraídas, tienen dificultad para completar tareas que requieren atención sostenida. Común en condiciones como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y ciertos tipos de demencia.

- c) **PARAPROXESIA:** Se refiere a una desviación anormal de la atención, donde esta se dirige a estímulos inapropiados o irrelevantes, puede manifestarse en situaciones en las que la atención debería estar focalizada en tareas importantes, pero se desvía hacia aspectos no pertinentes, estímulos irrelevantes o inapropiados. Puede estar asociada con trastornos neuropsiquiátricos como la esquizofrenia y ciertos tipos de trastornos de ansiedad.

11.8.3.LA MEMORIA

La memoria es el proceso mental que permite a los seres humanos codificar, almacenar y recuperar información. Este proceso es fundamental para el aprendizaje, la toma de decisiones y el reconocimiento de estímulos. Baddeley, A. (2000, pág 417).



- a) Fases del Proceso de Memoria:

- 1) **Codificación:** Es la fase inicial donde la información es transformada en una forma que puede ser almacenada. La codificación puede ser sensorial, acústica o semántica.
- 2) **Almacenamiento:** Implica la retención de la información codificada en el sistema de memoria a corto o largo plazo.
- 3) **Recuperación:** Es el proceso de acceder a la información almacenada cuando se necesita. La recuperación puede ser más efectiva con el uso de pistas y contextos específicos.

11.8.3.1. TIPOS DE MEMORIA



- a) **MEMORIA SENSORIAL:** Permite la retención de información sensorial durante un breve período. Incluye memoria icónica (visual) y memoria ecoica (auditiva).

- b) **MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP):** También conocida como memoria de trabajo, es responsable de la retención temporal de información durante segundos o minutos.
- c) **MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP):** Es la capacidad para almacenar información de manera relativamente permanente. Se divide en memoria explícita o declarativa (memoria que implica la consciencia y el esfuerzo consciente para recordar información) y memoria implícita o no declarativa (no requiere la consciencia para ser utilizada. ejemplo: ejecución de habilidades es un comportamiento sin necesidad de recordar conscientemente).

11.8.3.2. ALTERACIONES DE LA MEMORIA

- a) **AMNESIA:** Es un trastorno de la memoria caracterizado por la pérdida parcial o total de la capacidad para recordar eventos pasados o información aprendida previamente. Puede ser de dos tipos:

- **Amnesia Anterógrada:** Dificultad para formar nuevos recuerdos después de un evento traumático o neurodegenerativo.

- **Amnesia Retrógrada:** Incapacidad para recordar eventos ocurridos antes del inicio de la amnesia.
- b) **HIPERMNESIA:** Es una condición en la cual una persona tiene una capacidad inusualmente mejorada para recordar detalles y eventos pasados. Aunque se considera rara, puede manifestarse en situaciones de estrés extremo o en trastornos neurológicos específicos.
- c) **HIPOMNESIA:** Se refiere a una disminución en la capacidad de recordar información. Es menos severa que la amnesia, y puede estar asociada con estrés, fatiga, o condiciones médicas y psicológicas transitorias.
- **PARAMNESIA:** Es un término general que describe varios tipos de trastornos de la memoria donde hay distorsiones o falsificaciones de la memoria. Incluye fenómenos como:
 - **Déjà vu:** Sensación de haber experimentado previamente una situación actual.
 - **Jamais vu:** Sensación de que algo familiar parece completamente nuevo.



- Ilusiones de recuerdo: Recuerdos falsos o distorsionados de eventos que nunca ocurrieron.

11.8.4.PENSAMIENTO

El pensamiento se refiere a una serie de procesos cognitivos que incluyen la formación de conceptos, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la imaginación. Según el psicólogo cognitivo Robert J. Sternberg (2006), el pensamiento es "un proceso mental que se utiliza para modelar el mundo y lidiar con él de manera efectiva mediante el uso de conceptos, resolución de problemas, razonamiento y toma de decisiones" (Sternberg, 2006).

11.8.4.1. ALTERACIONES DEL PENSAMIENTO

a) DELIRIOS

Los delirios son creencias falsas sostenidas con firmeza a pesar de la evidencia en contra. Son comunes en trastornos como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y los trastornos delirantes. Según Tamminga et al. (2019), los delirios pueden clasificarse en varios tipos, incluyendo:

- Delirios de persecución: Creencia de ser perseguido o vigilado por otros.
- Delirios de grandeza: Creencia de tener habilidades, conocimientos o identidad exageradamente superiores.
- Delirios de referencia: Creencia de que eventos o comentarios irrelevantes están dirigidos específicamente a uno mismo.
- Delirios somáticos: Creencias falsas sobre la apariencia o funcionamiento del cuerpo.



Neurobiología: Estudios de neuroimagen han demostrado que los delirios pueden estar relacionados con anomalías en áreas específicas del cerebro, como la corteza prefrontal y el hipocampo, que están involucradas en la regulación del pensamiento y la memoria.

b) PENSAMIENTO DESORGANIZADO

El pensamiento desorganizado se caracteriza por la dificultad para organizar pensamientos de manera coherente, lo que se refleja en el discurso y comportamiento.

11.8.4.2. TIPOS DE PENSAMIENTO**11.8.4.2.1. *Pensamiento Creativo***

El pensamiento creativo, de acuerdo con Robert J. Sternberg, se refiere a la capacidad de producir ideas, soluciones o productos que son tanto novedosos como valiosos. Sternberg identifica varias habilidades clave que facilitan el pensamiento creativo:

- **Fluidez:** La habilidad para generar una gran cantidad de ideas o soluciones en respuesta a un problema o estímulo. Cuantas más ideas se generan, mayor es la probabilidad de encontrar una solución creativa.
- **Flexibilidad:** La capacidad de ver diferentes perspectivas y abordar los problemas de múltiples maneras. Esto implica cambiar de estrategia o enfoque cuando sea necesario.
- **Originalidad:** La habilidad para producir ideas que son únicas o inusuales. Las ideas originales se destacan por ser innovadoras y diferentes de las soluciones comunes o tradicionales.

- **Elaboración:** La capacidad de desarrollar, enriquecer y llevar a cabo ideas en detalle. Esto implica transformar una idea básica en una solución completa y bien definida.

11.8.4.2.2. *Pensamiento Concreto*

El pensamiento concreto se refiere a la habilidad de entender y manipular objetos y eventos tangibles y específicos. Este tipo de pensamiento es común en los niños pequeños y en personas que no han desarrollado habilidades abstractas. Implica centrarse en detalles específicos y en el aquí y ahora.

11.8.4.2.3. *Pensamiento Abstracto*

El pensamiento abstracto es la capacidad de entender conceptos generales y relaciones entre ideas que no son físicamente presentes. Este tipo de pensamiento es esencial para la resolución de problemas complejos, la toma de decisiones y la planificación a largo plazo.

11.8.4.2.4. Pensamiento Crítico

El pensamiento crítico implica analizar y evaluar información y argumentos de manera lógica y objetiva. Este tipo de pensamiento es fundamental para tomar decisiones informadas y resolver problemas de manera efectiva. Paul y Elder (2006) definen el pensamiento crítico como "el modo de pensar –sobre cualquier tema, contenido o problema– en el cual el pensador mejora la calidad de su pensamiento al someterlo a estándares intelectuales rigurosos".

11.8.4.2.5. Pensamiento Divergente

El pensamiento divergente se refiere a la capacidad de generar múltiples soluciones posibles para un problema. Este tipo de pensamiento es esencial para la creatividad y la innovación, ya que permite explorar diferentes perspectivas y posibilidades.

11.8.4.2.6. Pensamiento Convergente

El pensamiento convergente, en contraste con el pensamiento divergente, implica reducir múltiples soluciones posibles a una sola solución correcta o mejor. Este tipo de pensamiento es

crucial para la resolución de problemas bien definidos que tienen una única solución correcta.

11.8.4.2.7. Pensamiento Sistémico

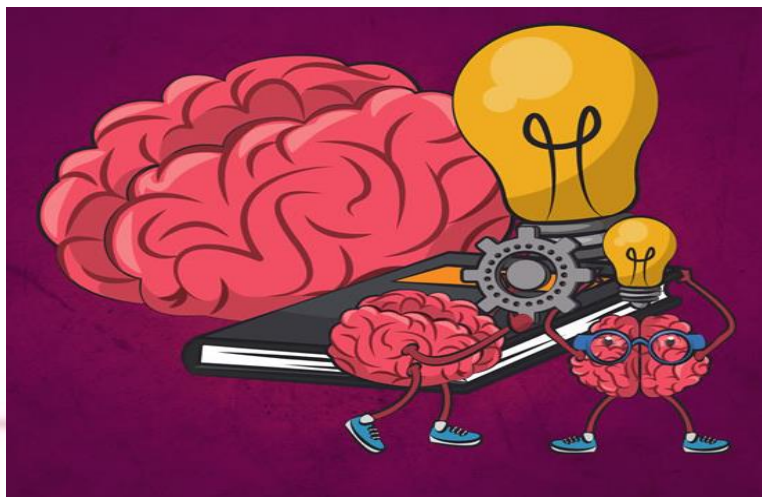
El pensamiento sistémico es la capacidad de entender y analizar sistemas complejos y sus interrelaciones. Este tipo de pensamiento es fundamental en campos como la ecología, la economía y la gestión de proyectos, donde es importante comprender cómo las partes de un sistema afectan al todo.

11.8.5. INTELIGENCIA

La inteligencia se refiere a la capacidad mental de aprender de la experiencia, adaptarse a nuevas situaciones, comprender y manejar conceptos abstractos, y utilizar el conocimiento para manipular el entorno de manera efectiva. Según Robert J. Sternberg (2004), la inteligencia es "la habilidad para lograr el éxito en la vida, de acuerdo con sus

propios estándares personales, dentro de su contexto sociocultural”.

Fig. 19: Inteligencia



11.8.5.1. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La teoría de las inteligencias múltiples fue propuesta por Howard Gardner en 1983 y ampliada en trabajos posteriores. Gardner (2011) sostiene que la inteligencia no es una sola capacidad general, sino un conjunto de habilidades distintas que funcionan de manera semindependiente. Según Gardner, existen al menos ocho tipos de inteligencia:

- Inteligencia Lingüística: Habilidad para usar el lenguaje de manera efectiva.
- Inteligencia Lógico-Matemática: Capacidad para el razonamiento lógico y el análisis matemático.
- Inteligencia Espacial: Habilidad para visualizar y manipular objetos y espacios.
- Inteligencia Musical: Capacidad para percibir, crear y apreciar la música.
- Inteligencia Corporal-Cinestésica: Habilidad para usar el cuerpo de manera efectiva.
- Inteligencia Interpersonal: Capacidad para entender y relacionarse con otras personas.
- Inteligencia Intrapersonal: Habilidad para comprenderse a uno mismo.
- Inteligencia Naturalista: Capacidad para reconocer y categorizar objetos y fenómenos en la naturaleza.

Fig.20: Inteligencias múltiples



Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (2008). Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza Editorial.

Dinsmore, D. L., Alexander, P. A., & Loughlin, S. M. (2008). Enfocando la lente conceptual en metacognición, autorregulación y aprendizaje autorregulado. *Educational Psychology Review*, 20(4), 391-409.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Aprendizaje Juntos y por Separado: Aprendizaje Cooperativo, Competitivo e Individualista (5ª ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon. 84-86

Kolb, D. A. (1984). Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. (p. 41).

Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Teorías metacognitivas. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371. Páginas 358

Zimmerman, B. J. (2000). Logro de la autorregulación: Una perspectiva cognitivo-social. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press

BIBLIOGRAFÍA

Baddeley, A. D., & Hitch, G. (1974). Memoria de trabajo. En G. A. Bower (Ed.), La psicología del aprendizaje y la motivación (Vol. 8, pp. 47-89). Nueva York: Academic Press.

Brown, T. E. (2005). Trastorno por déficit de atención: La mente desenfocada en niños y adultos. Yale University Press.

Gardner, H. (2011). Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples (3ª ed.). Basic Books.

Squire, L. R., & Zola, S. M. (1998). Memoria episódica, memoria semántica y amnesia. *Hippocampus*, 8(3), 205-211.

Sternberg, R. J. (2004). Inteligencia exitosa: Cómo la inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida. Plume.

TEMA 12:

FUNDAMENTOS DE LA PERSONALIDAD

La manera en que cada ser pensante, actúa sobre sus situaciones diversas, nos dice algo sobre su Personalidad.

Fig.1: Personalidad



12. FUNDAMENTOS DE LA PERSONALIDAD

12.1. EL TEMPERAMENTO

12.1.1. DEFINICIÓN

Gordon W. Allport define: "El temperamento está constituido por el conjunto de fenómenos característicos de naturaleza emocional de un individuo, entre los que se cuentan la sensibilidad a la estimulación emocional, su intensidad y velocidad de la respuesta habitual, su estado de humor preponderante y sus fluctuaciones, la susceptibilidad, etc., dependientes de la estructura constitucional heredada"

Se trata de un modo espontáneo y natural de reaccionar, no aprendido, ni inducido por el ambiente o la educación. Es la simple manifestación de las disposiciones psíquicas (básicamente de índole afectiva, instintiva y tendencia), condicionadas por la constitución orgánica peculiar del individuo. Por eso el temperamento se observa mejor en niños y animales.

Ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad, es la naturaleza general de un individuo, basada en las características del tipo de sistema nervioso.

Fig. 2: El temperamento



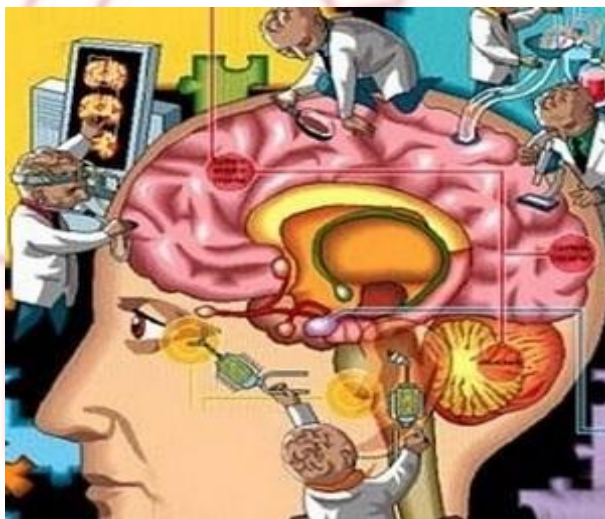
12.1.2. BASES FISIOLÓGICAS DEL TEMPERAMENTO

P. Brosson, afirma que "El temperamento es un estado dinámico variable compuesto de energías físicas, bioquímicas y psíquicas, cuyo conjunto determina el ritmo vital propio de cada individuo, es decir, el comportamiento de su vitalidad".

El temperamento se elabora en primer término alrededor de la afectividad y depende de un regulador nervioso, el hipotálamo situado en la base del cerebro, el cual, asimismo, regula las glándulas de secreción interna o constitución bioquímica, que pone de manifiesto las funciones de los sistemas nervioso simpático y parasimpático, saturadas de una cualidad

emocional constante que se mantiene casi invariable a lo largo de toda la vida. Se puede observar que cuando la corteza cerebral está perturbada aparece más pronto la emotividad y los sufrimientos, el individuo está sujeto a pulsiones, cóleras y agresividad.

Fig. 3: Temperamento y sistema nervioso



Su base fisiológica es la actividad nerviosa determinada por el tipo de sistema nervioso, que propicia el tipo de temperamento y sus características: sensibilidad, reactividad, actividad, equilibrio.

I. Pavlov estableció que la base del temperamento está en los rasgos del sistema nervioso y ellos son: fuerza, equilibrio y movilidad. Destacó en sus investigaciones cuatro tipos de sistemas nerviosos que dan lugar al tipo de temperamento: fuerte, equilibrado y móvil (sanguíneo); fuerte, desequilibrado y móvil (colérico); fuerte, equilibrado y lento (flemático) y débil (melancólico).

Entonces, es el tipo de sistema nervioso, que determina el tipo de temperamento y sus características; sensibilidad, reactividad, actividad, equilibrio entre reactividad y actividad, ritmo, plasticidad o rigidez, introversión o extroversión.

12.1.3. TIPOS DE TEMPERAMENTO

La teoría de los cuatro temperamentos tiene sus raíces en la teoría del médico griego Hipócrates (460-370 a. C.) y más tarde Galeno (129 - c. 200 d. C.) quien lo convirtió en una teoría médica del temperamento. Se creía que ciertos estados de ánimo, emociones y comportamientos humanos eran causados por un exceso o falta de fluidos corporales ("Humores"), que clasificó como sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema. De esa forma el temperamento puede ser de cuatro tipos: sanguíneo, flemático, melancólico, colérico.

Si bien la ciencia médica moderna ha rechazado estas teorías de los cuatro temperamentos humorales, su uso persiste dentro de los campos psicológicos y su correspondencia con los tipos de sistema nervioso, estos son:

- a) Sanguíneo:** es una persona cálida, vivaz, alegre. Al tomar decisiones predominan los sentimientos más que los pensamientos reflexivos. Es extrovertido, muy comunicativo, entusiasta y tiene facilidad para hablar. Son de gran sensibilidad y flexibles a los cambios de ambiente. Sus debilidades; es inestable emocionalmente, indisciplinado y falta de voluntad, busca ser el centro de atención, inquieto y desorganizado, es inseguro.
- b) Flemático:** es introvertido, poco sensible y poco flexible ante cambios del ambiente. Tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en actividades de otros. Suele ser una persona apática, elocuente, no busca ser un líder, pero puede llegar a serlo y muy capaz. Son

personas serias, altamente racionales, calculadoras y analíticas.

Sus debilidades; es frío y se toma su tiempo para decidir, de poco interés, es lento, ocioso, indeciso y temeroso.

- c) Melancólico:** es introvertido, pero deja que la gente venga a él, de gran sensibilidad, poco flexible a los cambios en el ambiente. Abnegado, perfeccionista y analítico, lo que hace que sea muy fiable. Termina lo que comienza, pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto por indecisión. Es el más rico y complejo de todos los temperamentos, muy sensible, disfruta más de las artes. Fiel en la amistad, aunque le cuesta hacer amistades. Sus debilidades; tiende a ser pesimista, negativo, crítico, egocéntrico, susceptible y quisquilloso, es algo rígido y legalista, teórico y poco práctico.

Fig. 4: Tipos de temperamento



- d) **Colérico:** posee gran sensibilidad, flexible a los cambios del ambiente. Cuando algo le fastidia, reacciona de forma violenta con las personas que lo ocasionan. Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente, independiente, extrovertido, pero no tanto como el sanguíneo. Se fija metas y objetivos, es muy ambicioso, no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Sus debilidades; se enfada con facilidad y tiende a ser violento, es frío y no manifiesta el afecto, es astuto y dominador.

Ellos con frecuencia se hallan combinados. No hay temperamentos buenos ni malos, sólo tienen sus características, que son importantes conocer para saber manejarlas de manera adecuada y favorecer la influencia educativa en la formación de la personalidad sana, que aprenda a establecer sus intereses, aspiraciones y otros tipos de motivaciones dirigidas a actividades adecuadas con su dinámica de la actividad.

12.2. CARÁCTER

12.2.1. DEFINICIÓN

Etimológicamente el término carácter proviene del griego y significa "Marca" o "Sello" que distingue inconfundiblemente a una persona. El carácter es el que determina formas constantes y típicas de actuar de una persona.

Se entiende como el conjunto de cualidades estables que conforman el modo de ser y el comportamiento de una persona. Junto con el temperamento forma la personalidad.

Fig.5 El Carácter

Se refiere a las características en los que tiene un mayor peso la influencia del ambiente, es decir, el aprendizaje. Se trata del comportamiento conativo de la persona, es decir su voluntad, aquellas conductas realizadas con conciencia, por lo que son susceptibles de consideración moral, se les puede juzgar. Sin duda, en este tipo de comportamiento las reglas sociales y las tradiciones culturales desempeñan un papel fundamental.

12.2.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN SU FORMACIÓN

El carácter tiene como base el temperamento, y es el conjunto de la influencia de ciertos aspectos como la inteligencia, voluntad, hábitos, sentimientos, cultura y experiencia propia. Por lo tanto, es completamente educable.

La niñez y adolescencia son etapas muy importantes en la formación del carácter, tanto positiva como negativamente. Las fallas, lagunas, distorsiones, experiencias traumáticas, así como las costumbres, vivencias felices y satisfactorias, normas y prácticas morales y éticas van señalando y matizando el carácter. El hogar, la escuela y los grupos de amistad, son los ambientes más influyentes en la formación del carácter. No se manifiesta de forma total y definitiva en la infancia, sino que pasa por distintas fases hasta alcanzar su completa expresión al final de la adolescencia. Todos los elementos que integran el carácter se organizan en una unidad que se conoce como estabilidad y proporciona al carácter coherencia y cierto grado de uniformidad en sus manifestaciones, con los cambios lógicos que ocurren a lo largo de la vida. En él intervienen principalmente las funciones psíquicas, así como la acción del ambiente. A partir de esos

elementos se desarrollan los factores individuales, que conforman el particular modo de reaccionar y enfrentar la vida que presenta una persona.

12.2.3. TIPOS DE CARÁCTER

El francés René Le Senne (1882-1954) estableció una clasificación de los caracteres del ser humano. Considera que el carácter es el resultado de la combinación de tres propiedades fundamentales: emotividad, actividad y resonancia. De las diversas maneras en que se combinan estas propiedades surgen 8 tipos de carácter:

1. Carácter flemático (no emotivo, activo, secundario)

Son personas muy calmadas, introspectivas y controladas. Tienen una apariencia muy tranquila y suelen ser perseverantes ante las dificultades que pueden surgir. Equilibradas, reflexivas, organizadas y responsables, poco expresivas y rígidas.

Fig.6 Tipos de carácter



2. Carácter colérico (emotivo, activo, primario)

Se adaptan fácilmente a todos los sucesos que pasan a su alrededor. Suelen tener un buen humor, aunque también tienden a enfadarse de manera brusca. Toman poco tiempo para sus relaciones personales, llevan muchas actividades a la vez, impacientes, poca tolerancia a la frustración, alta responsabilidad, mucha energía y facilidad para resolver problemas.

3. Carácter sanguíneo (no emotivo, activo, primario)

Son personas con actitud práctica, calmadas pero energéticas. Suelen tener facilidad para el pensamiento abstracto y se relacionan muy bien con los demás. Optimistas, cariñosos(as) con los demás. Se focalizan en objetivos a corto plazo, dificultad para planificar el futuro, poca profundidad en sus relaciones, pueden recurrir a la mentira.

4. Carácter apático (no emotivo, inactivo, secundario)

Usualmente presentan algunas dificultades tanto para mostrar interés como para relacionarse con las demás personas. Es por ello que suelen perseguir la soledad, son melancólicos, de poca motivación, conformistas, tranquilos y con mucha confianza.

5. Carácter apasionado (emotivo, activo, secundario)

Presentan una gran facilidad para moverse, actuar y conseguir aquello que desean. Suelen mostrar mucha entrega por aquello que realizan. Emociones a flor de piel, con proyección personal y profesional, rencorosos(as) y orgullosos(as), muy productivos, de gran capacidad de concentración.

6. Carácter sentimental (emotivo, inactivo, secundario)

Personas con capacidad de sentir las emociones de una manera muy fuerte. Por ello suelen tener problemas, ya que sufren de altibajos y a veces no están a gusto con ellos mismos. Tímidos, solitarios, algo pesimistas, falta de confianza, poca motivación, falta de estabilidad emocional, y gran calidad en sus relaciones.

7. Carácter nervioso (emotivo, inactivo, primario)

Acostumbran a vivir todo lo que les sucede de una manera muy intensa. Por ello tienden a cambiar de ánimo con mucha facilidad y lo expresan con actitud muy energética, personas abiertas con mucha actividad social, dificultad para tomar decisiones, ansiedad y poca capacidad de concentración.

8. Carácter amorfo (no emotivo, inactivo, primario)

Suelen ser perezosos, desordenados y conformistas. Tanto es así que viven en el presente y no piensan en las consecuencias de sus acciones en el futuro. Despreocupados, impuntuales, caóticos en sus planes, delegan su responsabilidad a los demás, amables y sinceros, se centran en el presente.

Tener un **carácter u otro** no implica ser mejor o peor, el carácter es una parte de nosotros que podemos modificar con esfuerzo y trabajo personal.

12.2.4. DIFERENCIAS ENTRE TEMPERAMENTO Y CARÁCTER

El carácter se origina en la interacción del individuo con su entorno.

El temperamento tiene su origen en la herencia biológica y es innato.

El carácter comienza a desarrollarse en la infancia y se consolida en la edad adulta.

El temperamento ya está desarrollado en el nacimiento y se manifiesta desde los primeros meses de vida.

El carácter se modifica con la experiencia, a medida que la persona interactúa con el medio social.

El temperamento, en cambio, es difícilmente modificable, aunque algunas de sus manifestaciones pueden ser reguladas por el carácter.

12.3. PERSONALIDAD

12.3.1. DEFINICIÓN

Desde el punto de vista etimológico, la personalidad proviene del latín “Persona” y equivalente al griego “Prosopon” que originalmente significaba la máscara que utilizaba el actor en el teatro, para representar los distintos papeles, de allí pasó a significar al sujeto portador de la máscara.

Hans J. Eysenck aportó una de las definiciones de mayor aceptación actual, al referirse a la personalidad como “Una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente”.

Fig.7 La personalidad



Una organización estable y duradera, porque se trata de un patrón de pensamiento, sentimiento y comportamiento profundamente incorporado y que persiste por largos periodos de tiempo.

La manera en que cada ser pensante, actúa sobre situaciones diversas, nos dice algo sobre su personalidad, en otras palabras, es el modo habitual por el cual cada ser piensa, habla, siente y lleva a cabo alguna acción para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social.

La personalidad es el conjunto de rasgos que hacen de un individuo un ser único, original, distinto de los demás, irrepetible.

La personalidad es el resultado de la articulación dinámica de los aspectos psicológicos (intelectuales, afectivos, cognitivos y pulsionales) y biológicos (fisiológicos y morfológicos) característicos de cada persona y que le distinguen de las demás. Durante un largo período de tiempo, se consideró que la personalidad era inmodificable, en la actualidad esta idea está totalmente descartada.

12.3.2. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

La personalidad del individuo se conforma a través de los procesos temporales o cambios progresivos del funcionamiento total, no solo de madurez orgánica, sino también de la integración del cambio constitucional con lo aprendido. El desarrollo se basa en un continuo "Cambio-constancia" que va desde la niñez temprana hasta la edad adulta produciendo que cada dimensión de desarrollo tenga su influencia en las otras. Así, los cambios en los procesos afectivos influyen en los procesos cognoscitivos y viceversa.

Fig.8 Desarrollo de la personalidad



Hay factores endógenos y exógenos que influyen en la formación y desarrollo de la personalidad en una persona:

a) Factores endógenos de la personalidad

- **Genética.** La herencia genética desempeña un papel importante en la determinación de rasgos de personalidad. Los genes pueden influir en la susceptibilidad a ciertos trastornos o en la predisposición a ciertos rasgos temperamentales.

- **Biología.** Factores biológicos como la estructura y funcionamiento del cerebro, así como los niveles de neurotransmisores y sistema hormonal, también pueden afectar la personalidad.

- **Temperamento.** El temperamento, que es la disposición innata de una persona para reaccionar ante situaciones y emociones, también se considera un factor endógeno de la personalidad.

b) Factores exógenos de la personalidad

- **Ambiente Familiar.** La crianza y el ambiente en el hogar tienen un impacto significativo en el desarrollo de la personalidad. La forma en que una persona es criada, las relaciones familiares y las experiencias en la infancia pueden moldear la personalidad.

- **Cultura y Sociedad.** El entorno cultural y social en el que una persona crece y vive también influye en su personalidad. Las normas, valores y expectativas culturales pueden modelar la forma en que una persona se comporta y se percibe a sí misma.

- **Experiencias de Vida.** Eventos y experiencias a lo largo de la vida, como el trauma, el éxito o el fracaso, pueden moldear la personalidad de una persona y sus respuestas emocionales.

Es importante tener en cuenta que la personalidad es el resultado de la interacción compleja de estos factores endógenos y exógenos. Cada individuo es único y experimenta una combinación única de influencias a lo largo de su vida que moldean su personalidad.

Una personalidad madura

Muchos autores afirman que la personalidad se conquista, pues todos tenemos la dotación base para construir nuestra personalidad y que en el proceso de su desarrollo intervienen lo heredado y el ambiente. La meta del desarrollo de la personalidad es lograr la madurez de la misma. No es fácil

determinar qué es madurez en cuanto a la personalidad. Sin embargo, quienes se dedican a estudiar este punto señalan una serie de rasgos que son propios de una personalidad madura. Son los siguientes:

- Estabilidad emocional
- Conocimiento de sí mismo
- Capacidad de autoevaluación
- Capacidad de decisión
- Capacidad de aceptar riesgos y responsabilidades
- Autonomía del yo
- Capacidad de esfuerzo
- Capacidad de convivencia
- Autenticidad

Como conclusión podemos afirmar que una persona madura es aquella que está bien integrada interiormente, que se adapta correctamente al medio ambiente, que obtiene gratificaciones de él mismo y se comporta trascendientemente de acuerdo con sus aptitudes y posibilidades.

12.3.3. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

Las personas tendemos a comportarnos de manera parecida en situaciones semejantes, es decir, nuestro comportamiento se muestra, en cierta manera, consistente en el tiempo. En esta idea se funda el concepto de estructura de la personalidad, como los aspectos más estables de la persona.

Como producto de las teorías de Allport y Catell, los teóricos contemporáneos han consensuado y agrupado los rasgos en cinco dimensiones básicas: extroversión, estabilidad emocional, afabilidad, apertura a la experiencia y escrupulosidad. Esta teoría surge como un modelo que ofrece un marco de referencia para la interpretación de otros sistemas de personalidad.

- **EXTRAVERSIÓN-INTROVERSIÓN:** describe en qué medida las personas son abiertas o tímidas, habladoras o calladas, aventureros o cautos, desean ser el centro de atención o pasar desapercibidas.
- **NEUROTICISMO-ESTABILIDAD:** describe el grado en que una persona se preocupa, siente ansiedad o miedo con facilidad; tiene tendencia a experimentar

emociones negativas como la culpa, la ira, el desprecio o el resentimiento, aunque no tenga problemas graves.

personas son curiosas, imaginativas, creativas o conformistas, carentes de imaginación, predecibles y se sienten incómodas ante la novedad.

Fig. 9 Estructura de la personalidad



- **AMABILIDAD-ANTAGONISMO:** describe en qué medida las personas son afables o irritables, cooperativas o difíciles, confiadas o desconfiadas, amistosas o envidiosas y hostiles.
- **RESPONSABILIDAD-IMPULSIVIDAD:** describe la disposición a ser formal, perseverante, tenaz, disciplinada, o bien resultar irresponsable, inconstante, impulsiva.
- **APERTURA A LA EXPERIENCIA-RESISTENCIA A NUEVAS EXPERIENCIAS:** describe en qué medida las

BIBLIOGRAFÍA:

- Allport, G. (1970 b). Psicología de la personalidad. Buenos Aires: Paidós.
- Bermúdez, J. y Otros. (2011) Psicología de la Personalidad. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Enciclopedia de Psicología (2004) Ed. Océano. España.
- Morris, Ch., & Maisto, A. (2011). Introducción a la Psicología. Pearson.

REFERENCIAS:

- Montaña, M., Palacios, J., y Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107.
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>

- ¿Qué es el carácter? Descubre los 8 tipos de carácter según la psicología

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-la-estructura-de-caracter>

- Carácter: <https://concepto.de/caracter-2/#ixzz8dsloXyK1>

-El temperamento. Sus características y manejo.

<http://www.cocmed.sld.cu/no112/n112rev9.htm#:~:text=El%20sistema%20nervioso%20fuerte%2C%20equilibrado%20y%20>

TEMA 13

CRECIMIENTO, MADURACIÓN Y DESARROLLO

El siguiente tema proporciona una visión completa del crecimiento, maduración y desarrollo prenatal y postnatal, así como una visión general de las diferentes etapas que va desde el nacimiento hasta la senectud o vejez.

13. CRECIMIENTO, MADURACIÓN Y DESARROLLO

- **El crecimiento:** Es un incremento cuantitativo del número de células y demás componentes físicos del ser humano desde su nacimiento (ejemplo: talla, peso y volumen). El crecimiento dentro de estándares es relativo a buena salud.
- **Maduración:** Corresponde a cambios cualitativos en cuanto a las funciones corporales donde se perfeccionan unas con otras o las adquiridas se van perfeccionando. Cambian

capacidades a través de etapas que poseen su propia madurez. La cabeza madura primero, luego el tronco, seguido de las extremidades.

- **El desarrollo:** Corresponde al logro de la capacidad funcional de la maduración y el crecimiento. Son cambios continuos y graduales.

En el desarrollo entran en juego una diversidad de factores tales como los biológicos, emocionales y sociales, entre otros.

13.1. FACTORES QUE DETERMINAN EL DESARROLLO

El desarrollo humano considera tres factores:

- **Herencia o factor genético:** Es el conjunto de rasgos, características, que heredan los hijos de sus progenitores, por ejemplo: el color de los ojos, piel, estatura, etc.
- **Maduración:** Corresponde a cambios cualitativos en cuanto a las funciones corporales donde se perfeccionan unas con otras o las adquiridas se van perfeccionando.

Cambian capacidades a través de etapas que poseen su propia madurez. La cabeza madura primero, luego el tronco, seguido de las extremidades.

- **Factor Medio ambiente, Aprendizaje y Socialización:** Son factores extrínsecos que influyen en el desarrollo humano, entre ellos, la familia, escuela, trabajo, condiciones económicas, entorno, patrones de conducta socialmente aceptados.

13.2. DIMENSIONES DEL DESARROLLO

El desarrollo se compone de dimensiones biológicas, cognitivas y socioemocionales entrelazadas de forma compleja.

- **Dimensión biológica:** Son los cambios de naturaleza física del individuo: los reflejos, los cambios en peso y estatura, las habilidades motoras, el desarrollo del cerebro y de otros órganos del cuerpo, los cambios hormonales de la pubertad.
- **Dimensión cognitiva:** Son los cambios en los procesos cognitivos tales como el lenguaje, la memoria, la atención o el pensamiento.
- **Dimensión socioemocional:** Son los cambios en las relaciones con otras personas, los cambios en la personalidad y los cambios emocionales.

13.3. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO A TRAVÉS DE LA VIDA

La Psicología del Desarrollo tiene como objeto el estudio científico de los cambios y la estabilidad de la persona a lo largo de todo el ciclo vital, desde la fecundación hasta la muerte. Explora cómo y por qué las personas cambian con la edad y cómo y por qué no cambian y continúan siendo las mismas (Papalia, Olds y Feldman 2009).

13.3.1. DESARROLLO PRENATAL

Comprende desde la fecundación hasta el nacimiento.

Fig. 1: Fecundación



- FECUNDACIÓN

Cuando el óvulo es liberado (proceso conocido como ovulación), la trompa de Falopio recoge el óvulo.

El viaje del óvulo al útero suele tomar tres o cuatro días, pero la fecundación debe ocurrir dentro de las 48 horas posteriores a la ovulación.

Solo unos cuantos espermatozoides llegan al óvulo. Las enzimas químicas liberadas por la cabeza del espermatozoide disuelven la pared del óvulo y permiten la entrada de un espermatozoide, se endurece la cubierta del óvulo para evitar que entre otro.

La cola del espermatozoide se desprende y su núcleo se une con el del óvulo, con lo que se forma una nueva célula.

Fig. 2: Etapas del desarrollo prenatal



13.3.1.1. ETAPA GERMINAL

Se refiere a las primeras dos semanas del desarrollo prenatal y se caracteriza por la rápida división celular, la creciente complejidad, diferenciación y por la implantación en la pared del útero.

13.3.1.2. ETAPA EMBRIONARIA

Inicia en la segunda semana de gestación y dura hasta la semana ocho. Esta etapa se caracteriza por el rápido crecimiento y desarrollo de los principales órganos y sistemas corporales, tales como el sistema respiratorio, digestivo y nervioso. Durante este período, los embriones tienen más probabilidades de ser afectados por influencias o exposiciones destructivas. Los embriones más defectuosos no sobreviven después del primer trimestre del embarazo. A la expulsión natural de un embrión se le conoce como aborto espontáneo o pérdida.

13.3.1.3. ETAPA FETAL

Es la última etapa de gestación, (9 a 40 semanas) y se caracteriza por el mayor detalle de las partes del cuerpo. Los órganos y sistemas corporales se vuelven más complejos y hay un rápido incremento del tamaño corporal. Los fetos

respiran, patean, giran, flexionan el cuerpo, dan vueltas, tragan, cierran el puño, les dan hipo y se chupan el dedo pulgar. Responden a la voz de la mamá, al latido de su corazón y a las vibraciones de su cuerpo, lo que indica que escuchan y sienten.

13.3.2. DESARROLLO POSTNATAL

Se inicia con el nacimiento

Fig. 3: Proceso del nacimiento



13.3.2.1. PROCESO DE NACIMIENTO

Según Papalia & Martorell (2012). La etapa del nacimiento por parto vaginal se da en 3 etapas:

- **La primera etapa o de dilatación:** Es la más larga y dura alrededor de 12 horas o más, en esta ocurren contracciones uterinas que ocasionan que el cuello del útero se dilate o amplíe.
- **La segunda etapa o de nacimiento:** Dura alrededor de una hora a dos horas más o menos, inicia cuando la cabeza del bebé se mueve a través del cuello del útero hacia el canal vaginal y concluye cuando el bebé emerge por completo del cuerpo de la madre.
- **La tercera etapa o de expulsión de la placenta:** Que dura de 10 a 60 minutos, la madre expulsa la placenta y el resto del cordón umbilical.

13.3.2.2. EVALUACIÓN DEL RECIEN NACIDO

Al nacer el bebé, se le pesa, mide, asea y se evalúa el estado de salud del neonato. La prueba más utilizada a nivel mundial es el test de la doctora Virginia Apgar (1953).

Fig. 4: Escala del Test de Apgar



	ESCALA DE APGAR		
	Puntuación 0	Puntuación 1	Puntuación 2
Apariencia (Color de piel)	 CIANOSIS TOTAL	 CIANOSIS DISTAL	 ROSADO
Pulso (FC)	 0	 <100	 >100
Gesticulación (Rpta a estímulos)	 NO RESPONDE A ESTÍMULOS	 MUECA LLANTO DÉBIL	 LLANTO VIGOROSO TOS O ESTORNUDO
Actividad (Tono muscular)	 FLACIDES	 LEVE FLACIDEZ EN EXTREMIDADES	 MOVIMIENTO ACTIVO
Respiración	 AUSENTE	 LENTA / IRREGULAR	 NORMAL

El índice de Apgar se evalúa al minuto y a los cinco minutos de haber nacido para verificar: el ritmo cardíaco y respiratorio, el tono muscular, los reflejos y el color.

Cada área puede tener un puntaje de 0, 1 o 2, con un total de 10 puntos como máximo. La mayoría de los bebés obtienen entre 8 y 9 puntos.

Un índice de Apgar de 6 puntos o menos suele significar que el bebé necesita atención y cuidados inmediatos.

13.3.2.3. SISTEMA PARA ACTUAR: REFLEJOS

Los reflejos son acciones o movimientos involuntarios. Algunos movimientos son espontáneos y forman parte de las actividades habituales del bebé. Otros responden a ciertas acciones. Los reflejos ayudan a identificar la actividad normal del cerebro y de los nervios. Algunos reflejos se producen solamente en períodos específicos del desarrollo.

Fig. 5: Reflejos primarios de los recién nacidos

REFLEJOS DEL RECIÉN NACIDO



Un reflejo que todavía esté presente después de la edad en la que normalmente desaparece puede ser un signo de daño cerebral o daño al sistema nervioso.

La presencia e intensidad de un reflejo es una señal importante de funcionamiento y desarrollo del sistema nervioso.

A continuación, veremos los reflejos más comunes:

- **Reflejo de búsqueda:** Se roza la mejilla o el labio inferior del bebé con un dedo o un pezón. Gira la cabeza, abre la boca, comienza un movimiento de succión.
- **Reflejo de Moro:** El bebé es soltado o escucha un ruido fuerte. La conducta del bebé, extiende piernas, brazos y dedos, arquea la espalda, gira la cabeza. El bebé puede sobresaltarse con su propio llanto y así generar este reflejo.
- **Reflejo tónico del cuello:** El bebé está acostado de espaldas. Gira la cabeza hacia un lado, el brazo de ese lado se estira y el brazo opuesto se dobla a la altura del codo. Esto a menudo se denomina posición "de esgrima".
- **Reflejo de prensión:** Acariciar la palma de la mano del bebé, provoca que cierre los dedos con un apretón.
- **Reflejo de Babinski:** Cuando se acaricia firmemente la planta del pie, el dedo gordo se dobla hacia la parte

superior del pie y los otros dedos se despliegan en abanico.

- **Reflejo del paso:** Este reflejo también se denomina reflejo de caminar o de baile, porque pareciera que el bebé da pasos o baila cuando se lo sostiene erguido con los pies tocando una superficie sólida.

13.4. ETAPA DEL NACIMIENTO A LOS DOS AÑOS

Durante los primeros dos años de vida, el niño experimenta los más grandes, rápidos e importantes cambios físicos y motores. Durante esta etapa aprenden a gatear, a caminar, a decir sus primeras palabras.

Fig. 6: Bebés del nacimiento a los 2 años



13.4.1. DESARROLLO FÍSICO

El ritmo de crecimiento físico se mide con tres valores: peso, talla y perímetro craneal

El crecimiento del bebé en los dos primeros años es sorprendente. La talla a los 2 años aumenta unos 30 cm, con respecto al nacimiento.

13.4.2. DESARROLLO MOTOR

El desarrollo motor en el primer año de vida es intenso. Al nacer, el bebé tiene una serie de reflejos básicos

A nivel motor el desarrollo comienza por el control de la cabeza, seguidamente por el control postural de manera progresiva.

A los 2 o 3 meses ya será capaz de mantener erguida la cabeza, de levantarla, girarla de un lado a otro y sustentar como prolongación del tronco.

Alrededor de los 4-5 meses podrá sentarse con apoyo, y logrará hacerlo sin apoyo a los 6-7 meses.

A partir de los 7 meses de edad se darán los movimientos y desplazamientos que anteceden a la acción de caminar (arrastre, reptar, gatear),

Entre los 9 y los 18 meses, el niño pasará de sostenerse en pie a empezar a caminar, con ayuda y luego sin ella.

A los 18 meses empezará a subir escaleras con ayuda y sin alternar pies.

Entre los 20 y 24 meses empezará a correr e intentará saltar en 2 pies.

13.4.3. DESARROLLO COGNITIVO

Las dendritas y las sinapsis se incrementan de manera exponencial. El proceso de mielinización no se produce de forma simultánea en todas las regiones cerebrales, sino que el desarrollo sigue una secuencia jerárquica en la que las regiones sensoriales y motoras primarias maduran primero.

- Percepción:

Los sentidos trabajan bastante bien al nacer e incluso antes, y mejoran con rapidez hasta niveles parecidos a los de los adultos.

El oído, está activo desde la etapa prenatal (el feto es capaz de escuchar sonidos en el útero materno).

El tacto, se desarrolla desde el nacimiento (responde a la estimulación táctil especialmente alrededor de la boca, las palmas de las manos y las plantas de los pies); tiene sensibilidad a los cambios de temperatura, el dolor, las caricias.

El gusto, el bebé entre el primer y segundo año distingue los cuatro sabores básicos: agrio, salado, dulce y amargo.

El olfato, identifica el olor del cuerpo materno.

La vista, es el sentido menos desarrollado al nacer. A las pocas semanas el bebé puede percibir los bordes y profundidad de los objetos, muestra preferencia por figuras con líneas curvas y por los rostros humanos.

Entre los 2 y 3 meses, es capaz de percibir los colores y la estructura global de una imagen, así como reconocer el rostro de su madre, a los 3 o 4 años logra desarrollarse por completo.

- **Atención:**

Esta capacidad se encuentra presente, pero de forma breve y débil.

Al sexto mes se puede observar que el bebé es capaz de dirigir su atención hacia objetos novedosos, (colores vivos, contrastes, objetos con sonido y movimiento, etc.) y es capaz de mantener la atención sobre un estímulo.

- **Memoria:**

Los bebés no muestran memoria explícita (memoria consciente de eventos y experiencias), hay memoria implícita (memoria de habilidades y acciones automáticas).

La ausencia de recuerdos de nuestros primeros tres años de vida (amnesia infantil) es un fenómeno común al ser humano y su razón de ser radica en la inmadurez del lóbulo frontal.

- **Lenguaje:**

Durante el tercer trimestre de vida, es la etapa del balbuceo (secuencias de sílabas sin significado, «pa-pa-pa», «ma-ma-ma»).

Hacia el final del primer año, será capaz de pronunciar de 1 a 3 palabras «papá», «mamá».

De 16 a 18 meses, será capaz de emitir sus primeras palabras reconocibles, construirá oraciones de una sola palabra (holofrases): «más», «pan».

Alrededor de los 24 meses aparece el lenguaje propiamente dicho, emite frases en las que junta dos palabras sin nexos, «mama-pan», «papa-pelota» y maneja un vocabulario de 50 palabras.

13.4.4. DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL

A los 6 meses el bebé muestra signos de que ha adquirido conciencia del mundo que le rodea y de sí mismo como persona independiente. Comienza a manipular objetos y muestra interés por explorar las cosas, al tiempo que surgen los primeros miedos (**ansiedad de separación**).

Según avanzan los meses, va manifestando su forma de ser, expresa sus emociones gestualmente, aunque no sepa verbalizarlos.

Entre los 9 y 12 meses, guía su comportamiento en base a la reacción de sus padres (tono de voz, expresiones de enfado o alegría, gestos de negación o aprobación).

Durante los primeros dos años de vida las relaciones sociales de los bebés se centran en los cuidadores, con quienes desarrollan un vínculo de apego. A medida que pasan los meses, aumenta su interés por relacionarse y jugar con los demás, los observa y los imita.

Durante el primer año de vida, juegan solos (juego solitario).

Entre los 18 y 24 meses, empezarán a participar en el juego paralelo (un niño juega al lado del otro, pero sin interactuar). Aún es muy joven para entender y lidiar con la complejidad de tener un compañero de juego, pero empezar a jugar cerca de ellos es un gran comienzo, el niño está aprendiendo de los otros niños e interioriza emociones, reacciones y situaciones sociales.

13.5. PRIMERA INFANCIA (2 A 6 AÑOS)

En esta etapa se han adquirido nuevas habilidades de autonomía o independencia y de autocontrol. El pensamiento que tienen continúa siendo egocéntrico. También se da la transición hacia el ámbito educativo, se amplía su entorno social.

El niño se vuelve más inquieto y atento a todo los estímulos ambientales y los adultos deben posibilitar esa interacción participando con él en el descubrimiento del mundo.

Fig. 7: Niños en primera infancia



13.5.1.DESARROLLO FÍSICO

Entre los 2 y los 6 años de edad, el niño aumenta unos 2 kg de peso y crece alrededor de 5 centímetros por año. La altura y el peso depende de la alimentación y de factores genéticos (la estatura y la contextura física de los padres).

La columna vertebral se endereza (el niño camina más erguido) y el cuello se alarga; en general, el niño adquiere un aspecto más proporcionado.

13.5.2.DESARROLLO MOTOR

A partir del segundo año, va perfeccionando su motricidad gruesa; camina alternando pies y brazos, sube y baja escaleras, suele trepar, correr, etc.

La motricidad fina, relacionada con la ejecución de pequeños movimientos, es más difícil de dominar.

La integración de la maduración cerebral progresiva, la motivación y la práctica hacen posible el logro de cada una de estas habilidades.

13.5.3.DESARROLLO COGNITIVO

Van adquiriendo más capacidad para regular su atención y empiezan a controlar sus impulsos y finalizan una acción para pasar a la siguiente.

La memoria se vuelve más precisa a medida que el niño crece, cada vez pueden recordar más información.

El lenguaje progresa en todos los niveles (semántico, sintáctico, fonológico, pragmático y morfológico) de forma vertiginosa.

Es muy importante no subestimar el potencial de aprendizaje de los niños y favorecer el despliegue de sus capacidades.

13.5.4.DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El niño va adquiriendo mayor capacidad para conocer y expresar verbalmente sus propias emociones.

Los vínculos afectivos que establece con los padres, hermanos y amigos son las bases más sólidas de su desarrollo social.

Jugar es imprescindible para un niño, es el espacio donde aprende las propiedades de los objetos al relacionarse con ellos, estimula su creatividad, se afirma su seguridad sobre el entorno.

El juego asociativo ayuda a los niños a aprender qué hacer y qué no hacer y qué pueden conseguir junto a otros, enseña el compartir, estimula el desarrollo del lenguaje, la capacidad de resolver problemas y la cooperación, pero no existe una organización formal.

En el juego de roles (jugar a médicos, a padres e hijos, al colegio, etc.) los niños aprenden a probar nuevos roles y situaciones, a experimentar a partir de la imaginación y la fantasía.

13.6. SEGUNDA INFANCIA O NIÑEZ INTERMEDIA (6 A 12 AÑOS)

El cuerpo crece a un ritmo lento pero estable, influido por factores genéticos y ambientales. Tienen lugar grandes progresos, adquieren habilidad para controlar sus propios cuerpos y van dominando nuevas habilidades a medida que crecen.

Fig. 8: Desarrollo físico en la niñez intermedia



13.6.1. DESARROLLO FÍSICO

Los cambios físicos más relevantes tienen que ver con las proporciones corporales, el perímetro craneal y el de la cintura; la longitud de las piernas se retrasa con relación a la altura total del cuerpo.

13.6.2. DESARROLLO MOTOR

Las habilidades motoras, la coordinación de ambos lados del cuerpo y la ejecución de actividades complejas mejoran.

A partir de los 6 años los niños son capaces de aprender fácilmente a montar en bicicleta, patinar, nadar, saltar, jugar al fútbol, etc.

Lo mismo sucede con las destrezas relacionadas con la motricidad fina, donde se produce una mejora, las manos se utilizan con mayor control y precisión.

13.6.3.DESARROLLO COGNITIVO

En la segunda infancia el cerebro funciona más rápido y de forma más automática.

El niño es capaz de centrar la atención en la tarea que realiza y mantenerla durante un tiempo a pesar de posibles distracciones, de hacer una pausa para pensar antes de actuar y de esperar su turno.

Durante los años escolares aumenta el control sobre los procesos de la memoria (codificación, almacenamiento y recuperación).

La capacidad de la memoria a largo plazo es casi ilimitada.

A partir de los 7 años los niños comienzan a utilizar de manera espontánea estrategias de memoria.

Mejora progresivamente las capacidades de la memoria de trabajo, lo que permite realizar cálculos.

Este periodo se caracteriza por el dominio de la mecánica del lenguaje.

13.6.4.DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Se aprecia una mayor comprensión de las emociones, de su control y de los hechos que las originan.

En esta etapa se desarrolla de manera importante la autoestima y el autoconcepto (imagen que se tiene de uno mismo).

El grupo de niños de la misma edad, desempeñan una función importante en cuanto a sus actitudes, valores, socialización y formación del concepto de sí mismo y de los demás.

Durante estos años la tipificación del sexo se hace más estable debido a la influencia de la familia, escuela, los libros y el internet.

13.7. LA ADOLESCENCIA (DE 12 A 20 AÑOS)

Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, (Papalia & Martorell, 2023)

Un cambio físico importante es el inicio de la pubertad, un período de tiempo donde uno se convierte en adulto físicamente. Durante esta etapa el cuerpo atraviesa por muchos cambios y las emociones pueden ser y sentirse más intensas, es el proceso que lleva a la madurez sexual o fertilidad.

Fig. 9: Adolescentes en la escuela



13.7.1. DESARROLLO FÍSICO

La adolescencia (período pubertad) empieza alrededor de los 11 o 12 años en las chicas y de los 13 o 14 en los chicos, aunque hay amplias variaciones debido a factores genéticos y ambientales.

Al año de haber empezado el aumento hormonal, se pueden observar los primeros cambios físicos (crecimiento de los órganos sexuales).

Se produce el desarrollo sexual primario en las niñas (menarquia) y en los niños (espermarquia), con el desarrollo de las características sexuales primarias: ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina en las mujeres; en el varón: los testículos, el pene, vesículas seminales. Junto a ello el desarrollo de las características sexuales secundarias (vello facial y corporal, el crecimiento de las mamas en las chicas y el tono de voz más grave en los chicos).

En cuanto a los cambios hormonales, en las niñas los ovarios producen estrógenos y progesterona, en los muchachos los testículos producen andrógenos y testosterona lo que da lugar a todos los cambios mencionados.

Por otro lado, Papalia, et. al. (2005) señalan que muchos adolescentes no duermen lo suficiente, y por esta causa tienden a mostrar síntomas de depresión, a tener problemas de sueño y un mal desempeño en la escuela. Combinar actividad física y descanso correctamente favorece el desarrollo físico y el desempeño social.

La nutrición y los trastornos alimenticios están presentes en esta etapa del desarrollo. Trastornos como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, la obesidad y otros, provocados por la imagen corporal, son algunas de las cuestiones de riesgo en la adolescencia, (Ruiz, 2012).

El consumo y abuso de drogas inicia en esta etapa, como una situación de riesgo de la etapa de la adolescencia y hay varios factores de riesgo para el consumo de las mismas.

13.7.2.DESARROLLO MOTOR

El paso por la adolescencia tiene sus efectos en el desarrollo de las capacidades físicas y funcionales que intervienen en la actividad motriz. Todo adolescente debe tener varias habilidades desarrolladas entre las más importantes se

encuentran tres: la coordinación, fuerza y elasticidad. (Papalia, 2004). Que adquieren niveles similares a los del adulto.

13.7.3.DESARROLLO COGNITIVO

Los procesos atencionales mejoran y se perfeccionan, continúa mejorando la velocidad de procesamiento y el control inhibitorio.

Pasan de un pensamiento concreto a tener operaciones lógicas formales. (Stanford Medicine Children's Health, 2024)

Las áreas que mayores cambios sufren desde la pubertad hasta la juventud son los lóbulos frontales, encargados de la autorregulación de la conducta y las emociones, el desarrollo de planes de acción, la capacidad de razonamiento y la flexibilidad de pensamiento.

En la adolescencia se produce una mejora significativa en el funcionamiento de la memoria de trabajo y se perfecciona el uso de las estrategias de codificación, almacenamiento y recuperación de la información, lo que permite la adquisición de conocimientos.

En cuanto al lenguaje, el vocabulario aumenta con el aprendizaje de palabras técnicas y se produce un cambio en el estilo de escritura.

Las investigaciones refieren que, existen también características inmaduras del pensamiento adolescente. Estas características son: Idealismo y carácter crítico, tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente, autoconciencia (audiencia imaginaria), suposición de ser especial e invulnerable (fábula personal). (David Elkind, 2022)

13.7.4.DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Los cambios psicológicos están relacionados con el autoconcepto, la autoestima y la consolidación de la identidad personal del adolescente, preocupado por su cuerpo y por tratar de encontrar su sitio en el mundo que le rodea (¿Quién soy?, ¿De qué trata mi vida?, ¿Qué hago con ella?).

La adolescencia se caracteriza por cambios bruscos en el estado de ánimo, relacionados con los cambios hormonales.

La búsqueda de autonomía causa un reajuste entre los adolescentes y sus padres; consideran que los padres no deben opinar ni poner reglas sobre sus asuntos personales (vestimenta, amistades); asimismo, la imagen que tienen de sus padres ha cambiado y son hipercríticos con ellos.

La tarea más importante del adolescente es la búsqueda de IDENTIDAD, desarrollando sus propios valores, realizaciones personales y relaciones con otros de la misma edad.

Es una etapa importante para desarrollar su proyecto de vida, mediante sus inclinaciones vocacionales.

Se da un aumento en las actividades fuera del hogar, lo que posibilita que el joven logre un autoconcepto más complejo y logre regular sus emociones. La autoestima en este período generalmente baja al no aceptarse a sí mismos. (Tirado, et. al. 2010, citado por Ruiz, 2012).

Los adolescentes pasan más tiempo con los pares y menos con la familia. Sin embargo, los valores fundamentales de la mayoría de los adolescentes permanecen más cercanos a los de sus padres de lo que por lo general se piensa. (Papalia, Feldman & Martorell, 2012)

Otro factor importante en esta etapa, es la sexualidad. Verse a uno mismo como un ser sexual, reconocer la propia orientación sexual, lidiar con la excitación sexual y establecer vínculos románticos o sexuales son parte de la adquisición de la identidad sexual.

13.8. JUVENTUD, ADULTEZ EMERGENTE O ADULTEZ TEMPRANA (20 A 40 AÑOS)

Es la mejor época para el aprendizaje, pues la razón y la capacidad de pensar han logrado frenar los excesos de la fantasía y ahora el joven es capaz de enfrentarse objetivamente a la realidad que le rodea. En general en esta etapa de juventud la persona es capaz de captar la realidad tal y como es.

Fig. 10: Adulthood Emergent



13.8.1. DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR

Los jóvenes están en el punto de desarrollo físico con mayor vitalidad. La fuerza y la resistencia muscular están en su máximo desarrollo.

Otros factores, como las habilidades sensoriales, el tiempo de reacción o la salud cardiovascular se encuentran en la cima, siempre y cuando no se incurra en conductas perjudiciales para el organismo como fumar, beber o consumir drogas.

Es también en este periodo cuando se tienen los niveles de energía más óptimos.

Hacia el final de esta etapa, especialmente entre los 35 y 40 años, el cuerpo comienza a envejecer lentamente. Al principio los cambios serán sutiles y poco perceptibles.

13.8.2.DESARROLLO COGNITIVO

La capacidad para el pensamiento reflexivo surge entre los 20 y 25 años.

En esta etapa se adquiere la capacidad de elaborar razonamientos más rigurosos, comprender que la solución a un problema puede exigir mucha reflexión, que puede variar de una situación a otra y que distintas personas pueden tener diferentes puntos de vista del mismo fenómeno.

Una característica del pensamiento adulto es la capacidad de integrar las emociones con el análisis racional y comprender cómo éstas pueden influir en la forma de razonar y en las decisiones que se toman.

13.8.3.DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El trabajo es uno de los ámbitos sociales que determinan el estilo de vida de la persona, es fuente de desarrollo social, permite mostrar las capacidades intelectuales, sociales y establecer vínculos emocionales con los compañeros.

La vida de pareja es la principal fuente de amistad, estabilidad, compañía y afecto.

Se da el desarrollo del proyecto de vida personal o familiar.

Según Papalia, et. al. (2005), la edad adulta temprana es una época de cambios drásticos en las relaciones personales. Los adultos jóvenes buscan la intimidad emocional y física en sus relaciones con los pares y los compañeros románticos.

13.9. MADUREZ O ADULTEZ MEDIA (40 A 65 AÑOS)

En esta etapa el adulto se distingue por el control que logra de sus sentimientos y su vida emocional. Esto le permite afrontar la vida con mayor seguridad y serenidad que en las etapas anteriores. La adultez es la época de la vida del ser humano en el que mayor rendimiento en la actividad se presenta, algunas veces estresante y de grandes responsabilidades y papeles exigentes que la mayoría de los adultos se sienten

competentes para desempeñar: dirigir el hogar, o las empresas, criar los hijos y, quizá, cuidar padres ancianos.

13.9.1.DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR

El principal cambio fisiológico que ocurre en esta etapa es el relacionado con la capacidad reproductora de la mujer, entre los 40 y 50 años, las mujeres empiezan a experimentar los cambios asociados a la menopausia. Los varones presentan los cambios de la “andropausia” pero son menos abruptos.

Fig. 11: Madurez



Aparecen las primeras manifestaciones del deterioro físico, los órganos sensoriales pierden eficacia con la edad y una ligera pérdida en la agudeza visual y auditiva.

Se pierde fuerza muscular y la rapidez de reacción y tiempo con que funcionaban habitualmente los músculos.

Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo, se da un aumento de peso, como también se puede adelgazar, aparecen canas. Aparecen unas pocas arrugas en la cara; las líneas de la risa surcan los extremos de los ojos.

13.9.2.DESARROLLO COGNITIVO

La actividad cerebral se enlentece, la velocidad de procesamiento de la información disminuye y aumentan los tiempos de reacción.

La realización de tareas que implican el uso de la memoria de trabajo se tornan más difíciles.

Asimismo, las investigaciones consideran que, el punto de máxima creatividad del ser humano se produce en la vida adulta, entre los 40 y 60 años.

Algunos aspectos de la inteligencia fluida, en particular la velocidad, disminuyen, en ese sentido, la inteligencia fluida declina antes que la inteligencia cristalizada,

13.9.3.DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

En esta etapa los adultos experimentan el rol de ser padres y cuidadores de sus hijos, hay que añadirle, el de cuidadores de sus propios padres que van envejeciendo y van necesitando un mayor nivel de cuidados.

Los amigos pueden desempeñar en la vida adulta un papel importante en el alivio de algunas situaciones fundamentales como: ayudar a enfrentar los problemas, analizar la situación desde otra perspectiva, dar nuevas alternativas y reducir los niveles de estrés.

A nivel emocional, es una etapa caracterizada por la mejora en las habilidades de afrontamiento de las situaciones problemáticas.

13.10. VEJEZ, SENECTUD O ADULTEZ TARDÍA (65 A MÁS)

Durante el proceso de envejecimiento se experimentan disminuciones en la capacidad física, fisiológica y cognitiva, así como cambios en la personalidad y las actividades sociales. No obstante, la vejez no siempre es sinónimo de declinación.

13.10.1. DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR

Esta etapa del desarrollo humano se caracteriza por una pérdida de la masa muscular lo que trae consigo el deterioro de la fuerza muscular.

Aceleración de la pérdida de masa ósea, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura.

Fig. 12: Vejez



El deterioro del sistema excretor también hace frecuentes los episodios de incontinencia.

Los cambios en los sistemas sensoriales son:

- **Vista:** disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.

- **Audición:** menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.
- **Gusto y Olfato:** disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas. Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos.
- **Tacto:** los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, son: aparición de arrugas, manchas, flacidez y sequedad.

13.10.2. DESARROLLO COGNITIVO

Se produce un enlentecimiento del tiempo de procesamiento, por lo que la persona mayor necesita más tiempo para entender y procesar la información. Es por ello que el cerebro tarda más tiempo en dar una respuesta, tanto verbal como motora.

Pérdida de memoria, no patológica, simplemente asociada a la edad. Pueden ser en forma de olvidos temporales o de

detalles. En este caso, los mayores necesitan de apoyos externos que les facilite el recordar citas, situaciones, etc.

Pérdida de habilidades mentales que se dejan de utilizar, estas pueden estar relacionadas con temas laborales, por ejemplo. Por este motivo surge la necesidad de mantener una mente activa, con ejercicios de estimulación cognitiva.

La inteligencia fluida, que es la capacidad para resolver nuevos problemas, declina en la tercera edad. En cambio, la inteligencia cristalizada, basada en la experiencia y el aprendizaje, tiende a mantenerse o incluso aumentar, aunque de forma moderada. Si bien es más difícil aprender nuevas cosas, nunca se deja de hacerlo.

13.10.3. DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

En la adultez tardía se presentan muchos desafíos emocionales:

La soledad, la pérdida de seres queridos y la transición a la jubilación son solo algunos ejemplos.

Se produce un cambio de prioridades en sus vidas, por lo que surge la necesidad de adaptarse a este nuevo día a día al que

se enfrentan, de ahí que en la vejez se pueda acompañar por un proceso depresivo.

Las relaciones sociales son cruciales en cualquier etapa de la vida, pero pueden ser especialmente valiosas a medida que envejecemos. Mantener y cultivar amistades, así como establecer nuevas conexiones, puede brindarnos apoyo emocional y enriquecer nuestras vidas de maneras inimaginables.

El fallecimiento de los iguales y la desconexión social pueden ser una circunstancia desfavorable en la vejez, por lo que una necesidad básica consistiría en mantenerse activo en grupos sociales, esto se puede conseguir, por ejemplo, apuntándose a actividades que impliquen el relacionarse con los demás.



BIBLIOGRAFÍA

Bozzalla, L.; Naiman, F. (2012) "Abordaje psicomotor del recién nacido", Universidad Nacional de José Clemente Paz.

Diana, E. Papalia & Martorell (2012). *Desarrollo humano*, 12 edición, McGrawHill.

Papalia, Olds y Feldman (2009). *Desarrollo humano*, 11 edición, McGrawHill.

Diana, E. Papalia (2004). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. McGrawHill.

Cambios Psicológicos en la vejez (2023). Mares Ruth. Psicóloga.

El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. McGraw Hill. España.

Berger, K. S. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.

Caudillo, L. (2015) *Adultez temprana*. Facultad de Estudios Superiores Acatlán Psicología del adulto Caudillo Arreguin Lorena.

Diana, E. Papalia & Martorell (2023). *Desarrollo humano*, 14 edición, McGrawHill.

Stanford Medicine Children's Health (2024).

Hidalgo Vicario MI, Redondo Romero AM, Castellano Barca G, eds. (2012). Medicina de la adolescencia. Atención integral, 2.ª ed. Majadahonda, Madrid: Ergon.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría, 86(6), 436-443.

