

Psicología para el siglo XXI:

Fundamentos y perspectivas modernas



Marlon Estuardo Carrión Macas
Ángel Alexander Uzho Pacheco
Dolores Elizabeth Valarezo Alonzo

Psicología para el siglo XXI: fundamentos y perspectivas modernas

Marlon Estuardo Carrión Macas
Ángel Alexander Uzho Pacheco
Dolores Elizabeth Valarezo Alonzo



© Marlon Estuardo Carrión Macas
Univesidad Técnica de Machala
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3242-8955> CORREO:
mecarrion@utmachala.edu.ec

Ángel Alexander Uzho Pacheco
Univesidad Técnica de Machala
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8541-068X>
CORREO: auzho@utmachala.edu.ec

Dolores Elizabeth Valarezo Alonzo
Univesidad Técnica de Machala
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5903-1560>
CORREO: dvalarezo@utmachala.edu.ec

Primera edición, 2025-11-08

ISBN: 978-9942-33-985-0

DOI: <http://doi.org/10.48190/9789942339850>

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Carrión, M., Uzho. Á., Valarezo, D. (2025) Psicología para el siglo XXI: fundamentos y perspectivas modernas. Editorial Grupo Compás

Este libro es parte de la colección de la Univesidad Técnica de Machala y ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Prefacio

La psicología, en tanto ciencia del comportamiento humano y de los procesos mentales, se ha convertido en una disciplina esencial para comprender las múltiples dimensiones de la experiencia humana. Su carácter integrador entre lo biológico, lo cognitivo, lo emocional y lo social permite intervenir de manera significativa en los distintos contextos en los que se desarrolla el ser humano.

Este libro ha sido concebido como una guía introductoria para estudiantes de psicología, psicopedagogía, ciencias sociales y otras disciplinas afines que deseen adquirir una comprensión amplia, sólida y aplicada de los principales fundamentos de esta ciencia. La intención es que el lector no solo acceda al conocimiento teórico, sino que también reflexione críticamente sobre su aplicación en escenarios reales, desde una perspectiva ética, científica y humanista.

Objetivo general del libro

Brindar una formación integral en los pilares teóricos y prácticos de la psicología, abordando sus fundamentos, procesos psicológicos básicos, teorías de la personalidad y la emoción, así como sus principales aplicaciones en los ámbitos de la salud, el trabajo, lo social y los estudios comunitarios, promoviendo el desarrollo del pensamiento crítico y la conciencia profesional desde las primeras etapas de formación.

Estructura del libro

El contenido ha sido cuidadosamente organizado en cuatro bloques temáticos:

- **Fundamentos de la Psicología:** introduce los orígenes, corrientes teóricas, métodos de investigación y áreas de intervención, proporcionando un marco general para el estudio posterior.
- **Procesos Psicológicos Básicos:** Aborda funciones esenciales del ser humano como la percepción, atención, memoria, aprendizaje y lenguaje, destacando sus interrelaciones y bases neuropsicológicas.
- **Psicología de la Personalidad y la Emoción:** Analiza los distintos enfoques teóricos sobre la personalidad y el estudio científico de las emociones, incluyendo sus dimensiones cognitivas, biológicas y sociales.
- **Psicología Aplicada:** Explora cómo se aplica la psicología en contextos clave: salud, organizaciones, relaciones sociales y comunidad.

Características pedagógicas del libro

Este texto está diseñado con una perspectiva formativa que busca facilitar el aprendizaje autónomo y significativo:

- Uso de **lenguaje técnico y accesible** para estudiantes en formación.
- **Mapas conceptuales y cuadros comparativos**, para organizar la información.
- **Preguntas de reflexión y actividades de autoevaluación** al final de cada capítulo.
- **Referencias actualizadas en norma APA 7**, para fomentar la investigación académica.

A quién va dirigido

Este libro está especialmente orientado a:

- Estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Psicología.
- Docentes que buscan un material de apoyo estructurado y pedagógico.
- Profesionales de la educación, trabajo social y salud mental que deseen reforzar sus conocimientos en psicología.
- Lectores interesados en comprender las bases científicas del comportamiento humano y su aplicación práctica.

Contenido

Reseña de los autores	124
1 Fundamentos de la Psicología	6
1.1 Objetivos de aprendizaje	6
1.2 Introducción	6
1.3 Definición de la psicología y su campo de estudio	7
1.4 Perspectivas teóricas de la psicología	9
1.5 Historia de la psicología	16
1.6 Métodos de investigación en psicología	18
1.7 Resumen capítulo 1	22
1.8 Ejercicios de Refuerzos	23
1.9 Ejercicios prácticos	27
1.10 Preguntas de reflexión	28
1.11 Glosario	30
1.12 Referencias bibliográficas	31
2 Procesos Psicológicos Básicos	33
2.1 Objetivo de aprendizaje	33
2.2 Introducción	33
2.3 Sistemas sensoriales y percepción	34
2.4 Atención y conciencia	39
2.5 Aprendizaje y condicionamiento	43
2.6 Preguntas de aprendizaje	51
2.7 Resumen capítulo 2	53
2.8 Actividades de Refuerzo	53
2.9 Ejercicios prácticos	57
2.10 Glosario	58
2.11 Referencias bibliográficas	60
3 Psicología de la Personalidad y la Emoción	61
3.1 Objetivo de aprendizaje	61
3.2 Introducción	61
3.3 Personalidad	62
3.4 Emoción: teorías y funciones	71
3.5 Estrés y afrontamiento	76
3.6 Estrés	76

3.7	Resumen capítulo 3	83
3.8	Preguntas de reflexión	85
3.9	Actividades de Aprendizaje	87
3.10	Ejercicios prácticos	91
3.11	Glosario	92
3.12	Referencias bibliográficas	93
4	Psicología Aplicada	94
4.1	Objetivo de aprendizaje	94
4.2	Introducción	94
4.3	Psicología social	96
4.4	Psicología organizacional	99
4.5	Psicología de la salud	103
4.6	Preguntas de aprendizaje	112
4.7	Resumen capítulo 4	115
4.8	Actividades de Aprendizaje	116
4.9	Ejercicios prácticos	119
4.10	Glosario	120
4.11	Referencias bibliográficas	122

Capítulo 1

1 Fundamentos de la Psicología

1.1 Objetivos de aprendizaje

1.1.1 Objetivo General

- Comprender los Fundamentos de la psicología en el desarrollo del ser humano, mediante el comportamiento, procesos cognitivos, emocionales y sociales.

1.1.2 Objetivo Específico

- Reconocer como ha evolucionado la psicología a través del tiempo.
- Identificar en que campos de estudio está inmerso la psicología.
- Desarrollar el pensamiento crítico de la importancia del estudio científico de la psicología en la actualidad.

1.2 Introducción

En este capítulo vamos a encontrar la definición de la psicología y como ha transcendido desde las épocas antiguas hasta la actualidad, Etimológicamente la psicología proviene del griego “psico” alma o actividad mental, y “logia” estudio, lo que denota el significado de “estudio del alma”; Y como ha hecho énfasis en el estudio de la conducta y el comportamiento del ser humano de manera individual o colectiva, y como, el estudio puede resolver los problemas emocionales, mentales, sociales y de aprendizaje mediante las distintas estrategias, en sus distintos entornos.

En la Edad Antigua, se tenían diversas creencias, costumbres y tradiciones que influían en la comprensión de los trastornos mentales. Muchas de estas ideas vinculaban dichos problemas con una desconexión entre el cuerpo y el alma. Asimismo, las personas que padecían enfermedades no físicas eran consideradas como poseídas por fuerzas malignas, como demonios o espíritus. Como método de sanación, se recurría a prácticas como conjuros, rituales, encantamientos o exorcismos. (Molina et al., 2023)

A su vez, se podrá determinar cuáles son los campos donde participa la psicología como parte del estudio de la conducta del ser humano, y como se ha podido llevar a estudios de manera científica para encontrar las mejores

valoraciones en el área de la salud mental, y así interceder en una estrategia de tratamiento que mejorará la calidad de vida del ser humano.

1.3 Definición de la psicología y su campo de estudio

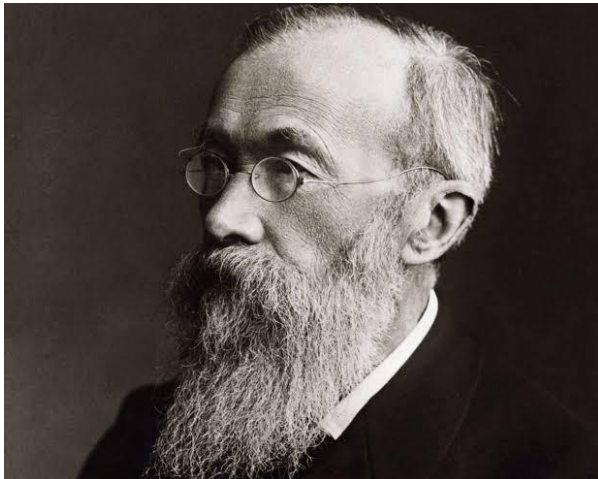
1.3.1 Psicología

La psicología nace a través del interés de estudiar los procesos de la mente según la naturaleza humana en base a su comportamiento. Hablando etimológicamente "psicología" se desglosa en "Psykhē o psico" palabra griega que significa "psique" "actividad mental" o "alma". Wilber (2022) nos indica que en algún momento en la Alemania XVI, se incorporó la palabra "logos" que significa "palabra" o "estudio", dando como resultado el "estudio de la mente" o "psicología". Siendo que la Psicología es la ciencia que estudia y comprende la mente, además de la conducta humana analizando los tres

procesos: cognitiva, efectiva y conductual.

Figura 1.

Retrato de Wilhelm Wundt en su laboratorio de Leipzig



En la era moderna de la psicología que comenzó a finales del siglo XIX. Wilhelm Wundt (1832-1920) fisiólogo, médico, psicólogo y filósofo alemán, fundó el primer laboratorio de psicología experimental en la Universidad de Leipzig -Alemania; Naciendo así la psicología científica, es ahí donde se utilizó la introspección, donde los individuos mencionaban sus experiencias conscientemente ante la respuesta de distintos estímulos.

La psicología se dividió en distintas escuelas de pensamiento, tales cuales son: Estructuralismo, Funcionalismo, Psicoanálisis y Conductismo.

Nota: Tomado de *Wilhelm Wundt: biografía del padre de la psicología científica*, por A. Triglia, 2020, *Historia Hoy*.

Recopilando información basado en hechos de la conducta del ser humano y así organizarlos de manera sistemática para realizar teorías para su comprensión,

logrando de esta manera predecir sus acciones futuras.

El ser humano por su complejidad y por ser impredecible, ha hecho que esta ciencia vaya tomando auge e importancia en el día a día de las personas, ya que, el cuidado mental se ha vuelto una prioridad en la actualidad. Mediante la técnica de investigación científica que se utiliza, menciona que se basa en agrupar técnicas para establecer normas generales, a través de la recopilación de datos y determinando teorías que describen, explican y predicen los acontecimientos.

1.3.2 Campo de estudio

Por ello, esta ciencia requiere de varias disciplinas para poder entender la complejidad del pensamiento, tomas de decisiones, etc. que tiene cada individuo según sus necesidades. Por ello, la psicología se compone en varios campos de estudio como: ambiental, deportiva, forense, laboral, educación,

Tabla 1.

Campos de estudio de la psicología

marketing, política y social, entre otras, que han ayudado a mantener el bienestar y estabilidad de las personas en la sociedad.

PSICOLOGIA	Campos	Definición
	Ambiental	Estudio de las transacciones entre el entorno sociofísico y la conducta humana. (Villalpando, A. E; 2023)
	Deportiva	Influye en las habilidades psicológicas en la práctica deportiva. Según Mayoral, R. P., et al, (2022) Es el diseño y la aplicación de programas de entrenamiento psicológico eficaces para optimizar el mayor rendimiento de los/las atletas.
	Forense	Es una rama de la psicología aplicada que engloba la búsqueda, el análisis y la presentación de la evidencia con fines judiciales.
	Educación	Estudia las formas en que se lleva a cabo el aprendizaje humano, especialmente en el contexto de los centros educativos para implementar métodos para un aprendizaje gratificante.
	Marketing	El marketing sensorial estudia los cinco sentidos (vista, olfato, auditivo, gusto y tacto). Mediante los sentidos, se puede ofrecer llamar la atención del cliente para ofrecer un producto que está a la venta.

	Sexología	En el ámbito psicológico la sexología se enfoca en abordar problemas y trastornos relacionados con la sexualidad. Proporciona el asesoramiento y apoyo integral para desarrollar la sexualidad e identificar posibles dificultades. Principalmente promueve una sexualidad saludable mejorando su calidad de vida.
	Social	Estudia la forma en que las personas se relacionan entre sí, entre los intereses la dinámica de grupo, fenómenos comunitarios, etc.(Vargas et al., 2022)
	Clínica	Aplica los conocimientos y técnicas de ésta al estudio del comportamiento anómalo no tan severos, aquél que supone algún trastorno para la propia persona y/o para otros.
	Organizacional	Investiga e interviene en actividades laborales con el objetivo de encontrar estrategias para optimizar el rendimiento teniendo en cuenta las necesidades de cada empleado y de la eficacia de la empresa.
	Neuropsicología	Se centra en el crecimiento humano mental por el sistema nervioso y físico mediante su conducta, desde su nacimiento hasta su vejez. Se enfoca en patrones universales, culturales y particulares de desarrollo (Vargas et al., 2022)

1.4 Perspectivas teóricas de la psicología

En la Psicología se habla de manera específica de un punto de vista que se adopta para comprender una situación o fenómeno que emerge, y que se necesita analizar y comprender, mientras que otras perspectivas se pueden enfocar en el comportamiento humano.

Para el estudio del desarrollo humano se cuenta con cinco perspectivas teóricas cuales son: neuropsicológica, psicodinámica, conductual, cognitiva y humanística; Proporcionando distintos puntos de vista del proceso de comportamiento humano y sus procesos mentales para explicar y estudiar los fenómenos y su diversidad.

1.4.1 Neuropsicológica

Es una disciplina que estudia la relación entre el cerebro y la conducta, estas conexiones tienen una relación interactiva (algunas de las variables tienen repercusión en la otra) y dinámica (mantiene una relación modificable). (Rodríguez-Macías et al., 2020).

1.4.2 Psicoanálisis y psicodinámica

Figura 2.

Esquema de la teoría
psicodinámica de



Nota: Tomado de *teoría psicodinámica S. Freud 2* [Video], por Jes A MP, 2020, YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=jhZm-aLYnaY>

Esta teoría psicológica se concentra en las emociones y los impulsos inconscientes. **Sigmund Freud** (1856-1939) fue quien creó la perspectiva psicoanalítica, según la cual el desarrollo es modelado por fuerzas inconscientes que motivan la conducta humana, de acuerdo con el enfoque de la ciencia natural ((Jes A MP, 2020).

El psicoanálisis es un método que concibió Freud, donde trata de que los pacientes identifiquen conflictos emocionales inconscientes a través de preguntas dirigidas a traer recuerdos olvidados en el tiempo.

Se cree que el desarrollo psicosexual en el ser humano eran impulsos biológicos con los que se nacían y que deben redirigirse para poder vivir en la sociedad. El médico vienés propuso que la personalidad estaba conformada en tres partes hipotéticas.

En el año 1915 Freud desarrollo la teoría psicoanalítica que introduce la primera tópica, que consta de tres elementos: Consciente, Preconsciente e Inconsciente. Un modelo especial de aparato psíquico. En el año 1920, da el ingreso de la segunda tópica: Yo, Ello y Superyó, las cuales hacen parte de la neurosis.

Las investigaciones de Freud fundamentan las bases de un modelo operativo de la mente, en el cual las interacciones entre el consciente y el inconsciente juegan un papel fundamental en la conducta, el pensamiento y las emociones de la persona. La columna vertebral del psicoanálisis, como un conjunto de conocimientos psicológicos que se van amalgamando en una nueva disciplina científica, radica en ser una ciencia construida sobre la interpretación de la experiencia. (Rezaei & Seyyedrezaei, 2013; Leserre, 2023).

Tabla 2:

Ello, El Yo y El Superyó.

Ello	Principio del placer: Impulso para satisfacer de manera inmediata necesidades y deseos. Ej: Recién nacidos.
-------------	--

<i>El Yo</i>	Desarrollo de manera gradual. <i>Principio de realidad.</i>
<i>El Superyó</i>	Habla de la conciencia e incorpora en el sistema de valores lo que la sociedad acepta y reprueba.

Mientras que la teoría de Erikson (1902-1994) por medio del desarrollo psicosocial, la personalidad se ve influenciada en su desarrollo por medio de la sociedad.

1.4.3 Conductismo:

Figura 3.



Originado desde el siglo XX, este es una corriente de la psicología o también conocida como la Teoría tradicional del aprendizaje por los autores (Pavlov, Skinner, Watson), que indica que las personas reaccionan a la función predecible del ambiente que pueden resultar dolorosas, placenteras o amenazadoras como causa de la conducta observable.

Se puede tomar de referencia al ruso Iván Pávlov, que, a finales del siglo XX, tras el estudio extenuante de la filosofía de la digestión y salivación vinculada con los reflejos en los perros, da origen al

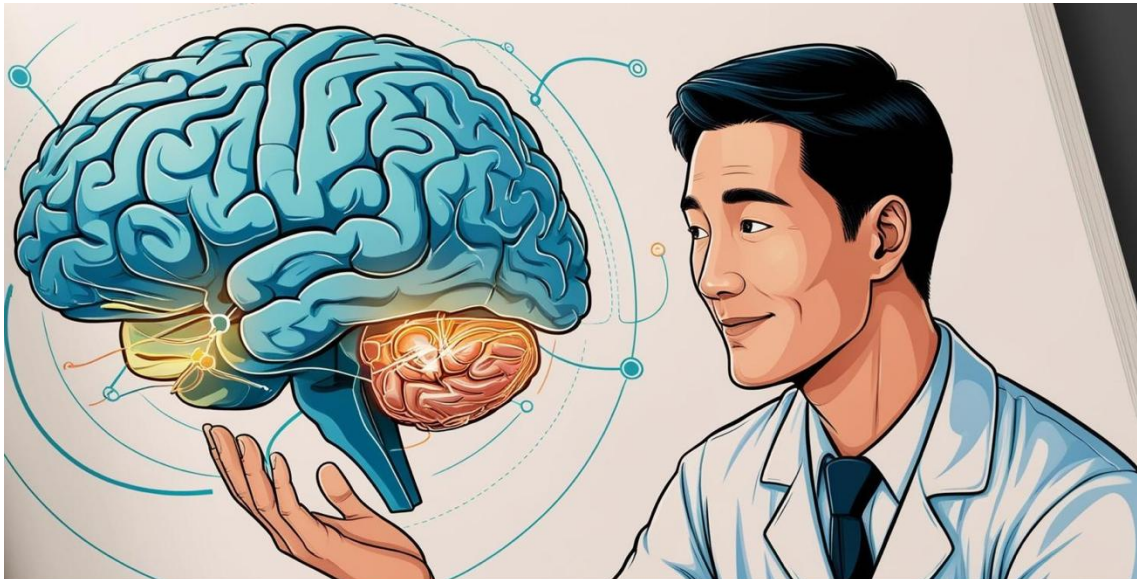
Nota: Elaboración Propia.
condicionamiento.

Esta teoría mecanicista narra la conducta humana como respuesta predecible a partir de la experiencia con el entorno. Según esta perspectiva, el comportamiento humano puede mostrarse por el proceso de condicionamiento, por lo cual, se puede observar las respuestas conductuales mediante estímulos externos que se vuelven predecibles y controlables al observar la interacción entre el individuo y su entorno social.

1.4.4 Psicología Cognitiva o Cognitivismo

Figura 4.

Psicología Cognitiva



Nota: Elaboración Propia.

Esta teoría fue fundamentada por ideas, conceptos y propuestas alrededor de mediados del siglo XX. Se desarrolló el avance epistemológico que ayudaron de manera decisiva en la teoría de la información propuesta por Shannon (1948) donde se hablan de los conceptos retroalimentación y símbolo, cibernética y Psicolingüística.

La retroalimentación indica que mediante estímulos y las respuestas son asociadas por el cerebro mediante un procesamiento previo, logrando realizar un mapa cognitivo del entorno, donde determina que respuesta va a emitir.

La cibernética es comparada con el computador donde el pensamiento humano se compara con el "software" y el cerebro con el "hardware". Los seres humanos, al igual que los ordenadores, podían realizar las actividades de almacenar, manipular y recuperar información (Ruiz, 2002).

La psicolingüística es una disciplina fascinante que se encarga de estudiar la relación entre la mente y el lenguaje. En este campo, se exploran los procesos mentales involucrados en la producción y comprensión del lenguaje, así como la forma en que éste influye en nuestros pensamientos y emociones. (PsicologiaYa.com, 2024)

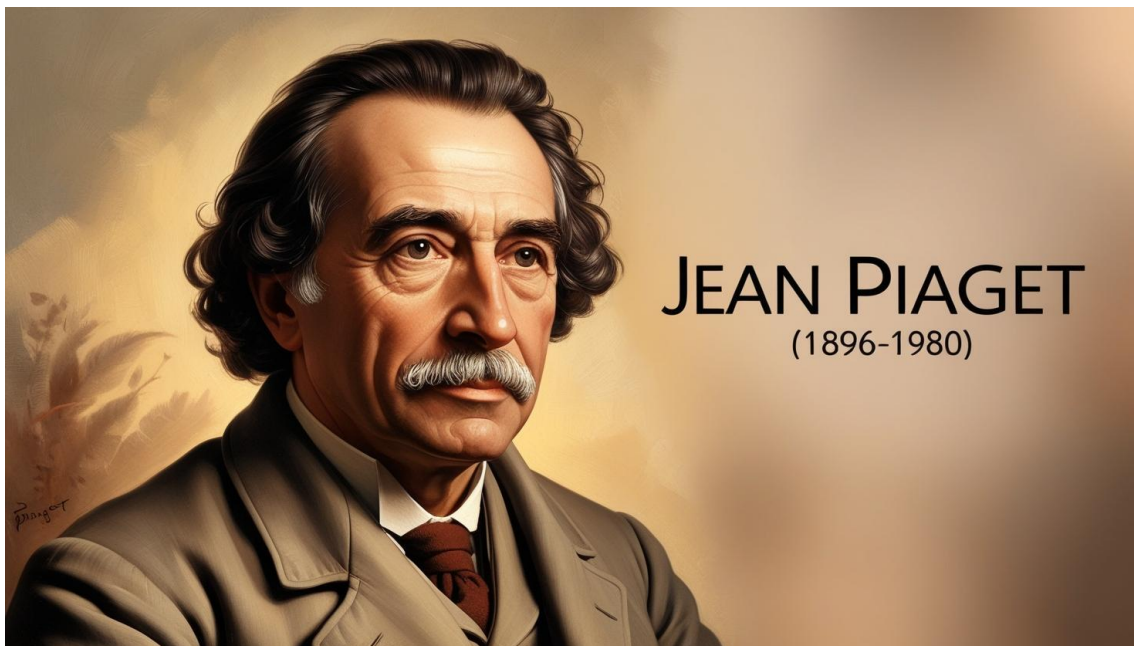
Esta perspectiva analiza los procesos de pensamiento; ya que se ocupa de los distintos mecanismos internos de la mente humana, como la memoria, lenguaje, aprendizaje, procesos de pensamiento y resolución de problemas.

Esta teoría se enfoca en como las personas receptan, procesan y utilizan la información para poder tomar decisiones y solucionar problemas.

Llevando a la historia al teórico suizo Jean Piaget (1896-1980) que refirió que el método clínico combina la observación y las preguntas flexibles. Este crecimiento ocurre por tres procesos relacionados como la organización, adaptación y equilibración.

Figura 5.

Jean Piaget



Nota: Elaboración Propia.

- **Organización:** Se crean estructuras cognoscitivas complejas, donde se las puede llamar esquemas, que sirven para crear categorías que nos ayudan a organizar la información.
- **Adaptación:** Es la manera que se maneja la nueva información de algún conocimiento que ya mantenían, esto se logra por dos procesos complementarios:
 - ✓ **Asimilación:** Toma la nueva información e incorpora a la estructura cognoscitivas previas.
 - ✓ **Acomodación:** Consiste en ajustar las nuevas estructuras cognoscitivas para que se acepte la nueva información adquirida.
- **Equilibración:** Busca el balance entre los elementos cognoscitivos entre la asimilación a acomodación (Isabel, 2025)

Entre los estudios que se han realizado se encuentra la Técnica de Solución de Problemas determinada por D'Zurilla y Goldfried (1982), donde

se emplean cuatro pasos para el desarrollo de habilidades en la solución de problemas reales, cuales son:

- a) **Orientación hacia el problema:** Percepción, atribución y valoración del problema.
- b) **Definición y formulación de un Problema:** Se recolecta información importante sobre el tema, clarifica su naturaleza, establece una meta realista, así como reevaluar su significado.
- c) **Generación de Alternativas:** Toma en cuenta los principios de cantidad, aplazamiento de juicio y de variedad.
- d) **Toma de decisiones:** Incluye anticipación y evaluación de resultados y preparación de un plan para da soluciones.
- e) **Puesta en práctica:** Se elige una solución para monitorear sus resultados. (*Four Steps To Improved Problem Solving*, 2024)

Esta teoría demuestra la importancia entre la relación de terapeuta y paciente cuando es capaz de percibir el tratamiento obteniendo resultados positivos direccionando los escenarios.

1.4.5 Psicología Humanista

Figura 6.

Psicología Humanista



Nota: Elaboración propia.

El autor Maslow (1997), considerado el padre teórico de la Psicología Humanista, en tiempos de la postguerra, hace referencia a la autorregularización y todos aquellos eventos o factores que esta perspectiva brinda una apuesta holística e integrativa. Mientras que el padre epistemológico resultaría ser Sartre (1990).

Se entiende por humanismo a toda aquella filosofía que presente explicar la esencia misma del ser humano. Se basa en modelos empiristas, objetivistas o positivistas, por el contexto en el cual surgió, por ende, el humanismo se desprende de la escuela existencialista. Se centra en la autorrealización del individuo, siendo el objetivo principal el desarrollo del ser humano que vive en satisfacción consigo mismo; Observa la libertad del ser humano y capacidad de la toma de decisiones.

El humanismo mantiene que el individuo debe ser libre y creativo, este mismo comportamiento depende principalmente de su mundo interno, confiando en su capacidad de autodesarrollarse y alcanzar sus metas.

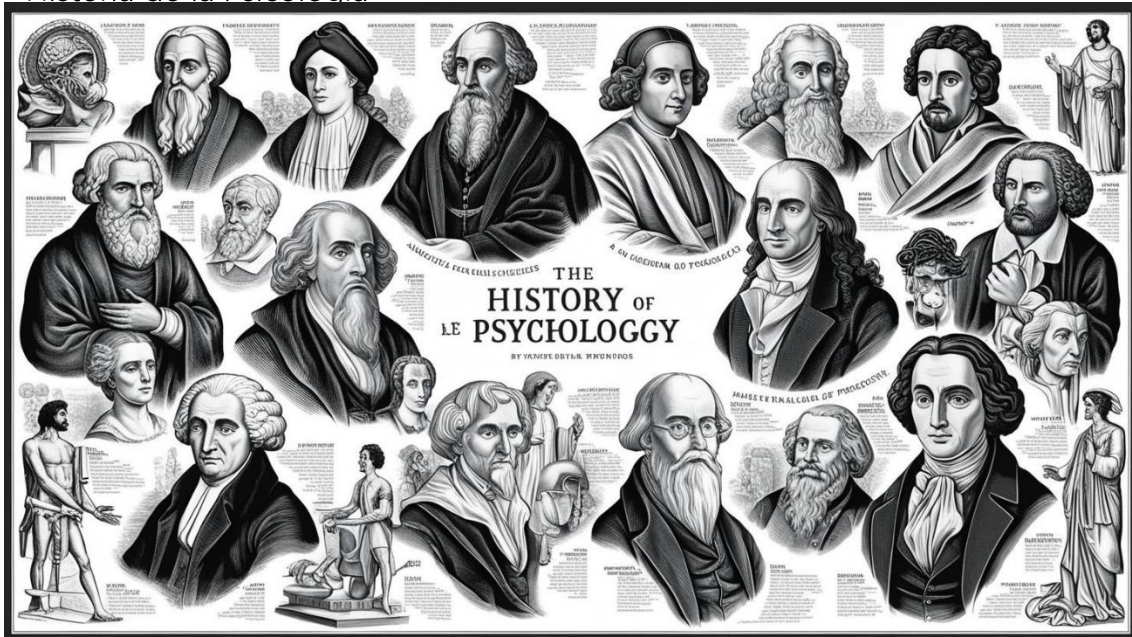
Las influencias que se hace presente en el enfoque del humanismo están relacionados con la fenomenología y el existencialismo. La primera aporta el valor a la experiencia intelectual y emocional. En otra parte el existencialismo, que nos dirige a la reflexión sobre la existencia humana.

Mediante el estudio de las distintas perspectivas queda la importancia de cada ámbito para el entendimiento de la conducta humana y su desenvolvimiento en la sociedad.

1.5 Historia de la psicología

Figura 7.

Historia de la Psicología



Nota: Elaboración propia.

Desde los tiempos de la edad antigua, la psicología ha venido trascendiendo desde las costumbres, tradiciones, creencias y pensamientos. En la historia ha quedado plasmado los antiguos griegos como:

- **Plantón (427-347 a.c.):** Se basa en el enfoque de comprender, la naturaleza de la realidad- *lo objetivo*; El carácter del alma- *La mente, inmortal y eterna, sin ser sometida a las leyes*; de la naturaleza- *Lo objetivo, lo intuitivo*.
- **Hipócrates de Cos (463-361 a.c):** Considera lo fisiológico, psicológico y sociales.
- **Aristóteles (384-322 a.c):** Sienta los principios de la influencia y la persuasión social. Precursor del empirismo.

Los cuales han hecho grandes aportaciones para el desarrollo de la psicología. Los mismos buscan comprender la naturaleza de la realidad, el carácter del alma y la mente.

En el transcurso del tiempo la psicología se ve inmerso a la vinculación de la filosofía y la religión, siendo restringida a enfoques teóricos y metafísicos. Con el tiempo el pensamiento cristiano medieval se detuvo ante el avance del

estudio de la conducta humana que había comenzado en la cultura griega. Con esta visión, queda el mundo organizado jerárquicamente siendo Dios que se mantiene en la cima. El ser humano es considerado como una criatura divina, que se separa de la naturaleza, y su alma proviene directamente de Dios. Entre las estructuras sociales estas manifestaciones son consideradas un diseño divino.

La psicología ha experimentado una notable evolución y diversificación a lo largo del tiempo. Según Gastón Bachelard, para alcanzar un conocimiento verdaderamente científico es necesario realizar una “ruptura epistemológica”, es decir, superar ideas erróneas, creencias mal adquiridas y prejuicios, sustituyendo la opinión y la observación básica por el uso de la razón y la experimentación.

Esta necesidad de replantear el conocimiento motivó a pensadores como Sócrates y Platón, en los siglos V y VI a. C., a explorar el comportamiento humano y distinguirlo del animal. Sócrates planteaba que el ser humano estaba compuesto por alma, cuerpo y una entidad externa vinculada a los bienes materiales, mientras que Platón defendía una visión dualista, en la que el alma dominaba y contenía al cuerpo. (Molina et al., 2023)

En el siglo XIV, en el tiempo del Renacimiento, fluye el nuevo interés por el hombre percibiéndolo como miembro de la naturaleza. En el siglo XVI y XVII el hombre avanza hacia la ciencia moderna, forjando un estudio estrecho de la teoría y evidencia empírica.

En el siglo XIX la psicología emerge como su disciplina científica autónoma de la filosofía. Para el desarrollo del pensamiento del ser humano avanza a través de saltos cualitativos, podrían clasificarse dentro de la perspectiva histórico-evolutiva en otros lugares lo que, además, habla a favor de la no marginalidad de esta perspectiva en el cambio del siglo. (Roncancio Henao, L. 2021)

Estas reflexiones filosóficas marcaron los primeros intentos por comprender la mente humana, lo cual conduce a una interrogante clave desde una perspectiva teórica: ¿Qué caracteriza el carácter científico de la psicología?

1.6 Métodos de investigación en psicología

Figura 8.

Metodología de la Investigación en Psicología



Nota: Elaboración propia.

La psicología es una ciencia que puede realizar distintos avances de investigación. (Tong et al., 2024) exponen las bases ontológicas, gnoseológicas y epistemológicas sobre las cuales descansan los métodos, ya que estas conllevan implicancias académicas y prácticas. Refiriéndose a definiciones terminológicas como: Metodología, Método y Técnica.

- **Metodología:** Relaciona y analiza los métodos que se utilizan, y se los relaciona con los estándares de la comunidad.
- **Método de la investigación:** Es un proceso sistémico y organizado de pasos para abordar un conocimiento.
- **Técnica de investigación:** Actividad específica que requiere una sistematización para obtener el resultado deseado mediante la recopilación y análisis de la información, pueden incluir encuestas, experimento, entrevistas, análisis de documentos, historia de vida, test, entre otros.

Los métodos de la investigación según los investigadores indican que la investigación científica es un compuesto de procesos sistemáticos y empíricos asignados al estudio de un fenómeno.

En el enfoque de la investigación va a determinar la perspectiva en donde va encaminada la investigación, mediante su objetivo de estudio y los resultados obtenidos. Estos enfoques pueden ser cuantitativos hasta lo

cualitativo, siendo crucial para el diseño y la ejecución de investigación de alta calidad. A continuación, presentaremos los principales enfoques de investigación.

1.6.1 Enfoque Cualitativo

Este enfoque explora u comprende los fenómenos sociales desde las perspectivas o subjetividad de los participantes, así como los significados y contextos que rodean a la investigación. Comprende la experiencia humana, incluyendo las motivaciones, percepciones individuales y los procesos sociales que influyen en su comportamiento.

Esté método interpreta detalladamente los datos, que son recopilados mediante las técnicas de observación, entrevista y análisis de documentos. La limitación de este tipo de enfoque es en capturar la complejidad de las perspectivas estudiados, en cual, no son medibles, puesto que se basa en experiencias de los involucrados.

1.6.1.1 *Diseño de investigación con enfoque cualitativo*

Mediante este enfoque el diseño de investigación cualitativo tiene la capacidad de introducirse en lo complejo, efímero y abundante de los fenómenos sociales o humanos, para comprender las perspectivas y experiencias de los involucrados en base a su propio contexto y narrativa de los hechos.

Este diseño se basa en comprender e interpretar la subjetividad, motivaciones y procesos sociales que forman parte del fenómeno.

- ✓ ***Estudio de caso:*** Afronta una situación específica o un grupo de casos, y la estudia minuciosamente para comprender sus particularidades y dinámicas, basándose en la inmersión a su estudio y comprensión a través de técnicas como entrevistas, observaciones y análisis de documentos.
- ✓ ***Investigación etnográfica:*** Comprende las prácticas culturales y sociales de una comunidad en su entorno diario. Para el análisis de la misma se necesita una participación activa con la comunidad, observando y participando en las actividades cotidianas, introduciéndose en las creencias, valores y comportamientos de los mismos para captar la complejidad y la abundancia de la cultura que tiene el grupo social en estudio.

- ✓ **Entrevista en Profundidad:** Busca que los participantes seleccionados nos brinden sus puntos de vistas, experiencias y percepciones, mediante conversaciones detalladas y fluidas.
- ✓ **Grupos focales:** Se reúne un grupo de participantes para entablar una discusión sobre un tema en específico y llegar a reflexión guiado por un moderador. Ayuda a captar las interacciones sociales y las perspectivas de cada miembro presente en el grupo, esto nos ayuda a identificar distintos patrones y experiencias del grupo focal haciendo una experiencia colectiva.
- ✓ **Análisis de Contenido:** Implica una evaluación detallada y sistemática de materiales como documentos con el fin de identificar distintos patrones en base a la temática y las tendencias que se desean investigar. Esto nos ayuda a comprender la naturaleza y el significado del contenido presente en las distintas formas de comunicación.

1.6.2 Enfoque Cuantitativo

Este enfoque se basa en la medición y el análisis numérico de datos, recopila sistemáticamente la información que puede ser cuantificada y analizada mediante las distintas técnicas de estadística, es decir con la obtención de los resultados de manera cuantitativa se puede hacer relaciones causales y patrones de comportamiento a una escala mayor.

La *ventaja* que se puede obtener mediciones objetivas y evaluaciones con efecto cuantificable, tras su capacidad de generar resultados que pueden ser comparados entre diferentes datos o variables, y mediante ello, tomar decisiones basadas en la evidencia. Las limitaciones que nos presenta este enfoque se basan en que no puede captar la complejidad y la experiencia humana de la misma manera que hace el enfoque cualitativo.

1.6.2.1 **Diseño de investigación con enfoque cuantitativo**

Se mantiene con una recopilación y análisis de datos numéricos para solventar preguntas de investigación y probar las hipótesis planteadas en la investigación. El diseño experimental para este enfoque nos indica que existen tres tipos principales para abarcar la investigación, cuales son: preexperimental, cuasiexperimental y experimental puro.

- ✓ **Diseño experimental:** Establece relaciones de causa y efecto debido a la causal y el control de las variables a estudiar, para tener un sesgo mínimo y potenciar la validez de la investigación.
- ✓ **Diseño Preexperimental:** Nos brinda una visión preliminar de la relación de las variables, pues nos proporciona una idea preliminar de

la relación existente entre las variables, ya que, existe una introducción de una intervención a una muestra de participantes, sin una muestra de control para su comparación.

- ✓ **Diseño cuasiexperimental:** Este enfoque se utiliza cuando no se puede usar un grupo aleatorio de participantes, sino ya los existentes para realizar el tratamiento y control, y proceder a la comparación de las variables. Según Zúñiga, P. I. V., et al. (2023) Se aplica una intervención o tratamiento a uno o más grupos y se mide el efecto resultante.
- ✓ **Diseño experimental puro:** Un enfoque más riguroso para determinar relaciones causales entre variables independiente manipulada sobre una variable dependiente bajo un control de factores de confusión. La característica de este diseño se basa en tener dos grupos donde a uno se asigna de manera aleatoria a los participantes para el tratamiento y control, y al otro grupo no se aplica un tratamiento o se le brinda un placebo, mediante ello, se puede establecer una relación de causalidad entre las variables dependiente medida y la variable independiente manipulada.

1.6.3 Enfoque Mixto

El enfoque mixto abarca tanto como el enfoque cualitativo y el enfoque cuantitativo en una sola investigación. El enfoque mixto aprovecha las dos ventajas que presentan estos distintos enfoques para lograr una comprensión más profunda y completa mediante la recolección de datos y análisis de los mismos, sean cualitativos o cuantitativos de manera continua o en fases sucesivas.

Y para ello. Se necesita de abordar distintas técnicas y métodos tanto cuantitativos y cualitativos para el diseño y ejecución de la investigación, basándose en encuestas entrevistas o utilizando herramientas analíticas para un análisis estadístico como una interpretación cualitativa. Siendo una ventaja la proporción de comprensión profunda de la investigación dándonos una visión más holística, este tipo de enfoque es fundamental en investigaciones que abordan cuestiones complejas y multifacéticas desde distintas perspectivas.

1.6.3.1 *Diseño de investigación con enfoque mixto*

El diseño de investigación mixta hace la combinación de elementos cualitativos y cuantitativos en un solo estudio, siendo una estrategia que aborda preguntas de investigación que pueden ser complejas y de múltiples

perspectivas, donde se proporciona una visión más completa y holística del tema estudiado, obteniendo la oportunidad de validar los hallazgos mientras se profundiza la comprensión de lo estudiado.

- **Diseño de Incorporación:** Los datos se recolectan de manera simultánea, pero se encuentran separados durante el paso de análisis, integrándose en la fase de interpretación para una comprensión más efectiva. Nos ayuda a tener una visión más amplia y diversificada, logrando que los resultados cuantitativos respalden los resultados en las conclusiones cualitativas.
- ***Diseño de Transformación Explicativa:*** Nos ayuda a profundizar la comprensión del fenómeno mediante la exploración cualitativa inicial, y por medio del método cuantitativo se logra validar los hallazgos del estudio.
- ***Diseño de Explanación Concurrente:*** Este diseño recopila y analiza de manera simultánea los datos cuantitativos y cualitativos. El resultado de ambos datos se logra comparar y contrastar para buscar afinidades o diferencias en lo estudiado.

Por ello, es fundamental en el estudio de la mente del ser humano e introducirse en la investigación en base a un análisis riguroso y una interpretación objetiva de los fenómenos relacionados con el comportamiento humano.

1.7 Resumen capítulo 1

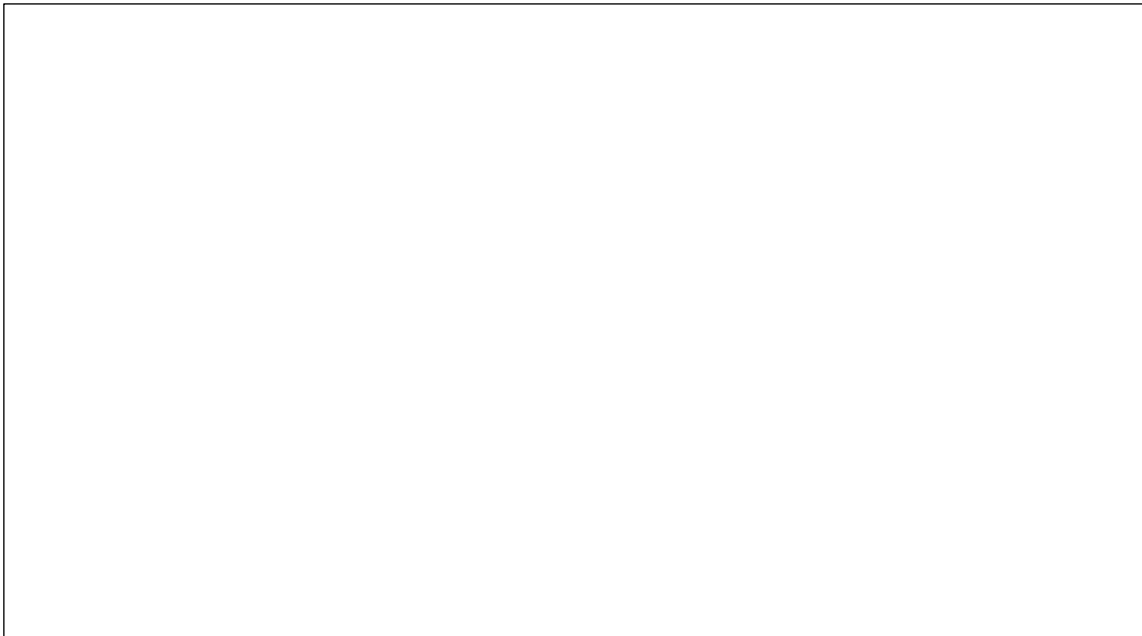
La **psicología** es la ciencia que estudia los procesos mentales, el comportamiento humano y sus interacciones con el entorno. Sus fundamentos se basan en comprender cómo las personas piensan, sienten y actúan, integrando conocimientos de la biología, la filosofía y las ciencias sociales. Como campo de estudio, la psicología abarca tanto lo individual como lo colectivo, buscando explicar la conducta desde diferentes niveles: biológico, cognitivo, emocional y social.

A lo largo de su **historia**, la psicología ha evolucionado desde la filosofía clásica hasta consolidarse como ciencia independiente en el siglo XIX con Wilhelm Wundt, considerado su fundador. Posteriormente, surgieron diferentes **perspectivas teóricas** que enriquecieron su desarrollo: el psicoanálisis de Freud, el conductismo de Skinner y Watson, la psicología humanista de Rogers y Maslow, y las corrientes contemporáneas como la cognitiva, la neurociencia y la psicología positiva. Cada enfoque aporta una visión particular para comprender la mente y la conducta, permitiendo abordar los fenómenos psicológicos desde múltiples ángulos.

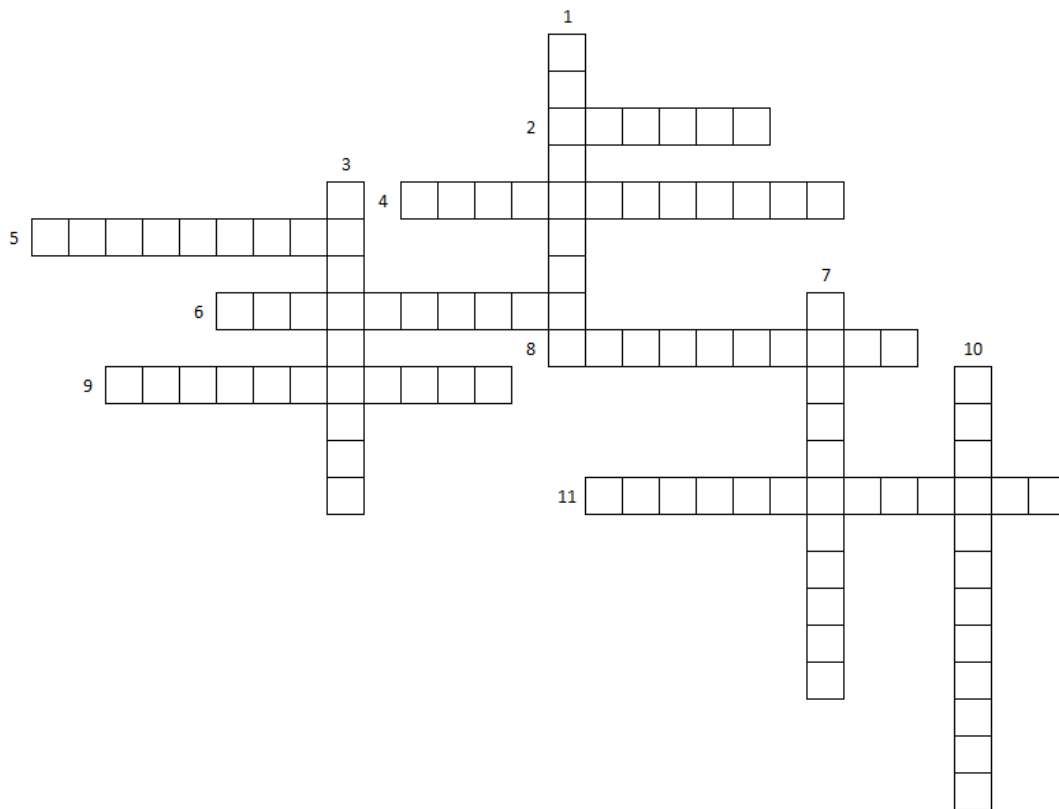
En cuanto a los **métodos de investigación**, la psicología emplea herramientas cuantitativas y cualitativas para analizar el comportamiento y los procesos mentales. Entre los más utilizados se encuentran la observación, los experimentos, las encuestas, las entrevistas y los estudios de caso. Estos métodos permiten generar evidencia científica que respalde las teorías psicológicas y sus aplicaciones en diversos ámbitos como la educación, la salud, la tecnología y el trabajo. Así, la psicología se mantiene como una disciplina dinámica y en constante diálogo con los retos del mundo moderno.

1.8 Ejercicios de Refuerzos

- 1) Realiza una infografía sobre la Definición de la Psicología y sus campos de estudio.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to create an infographic about the definition of psychology and its fields of study.

- 2) Encuentra en la sopa de letra sobre la Perspectiva de la psicología**



Horizontal:

- Padre teórico de la Psicología Humanista
- Estudia la relación entre el cerebro y la conducta
- Se concentra en las emociones y los impulsos inconscientes
- Indica que las personas reaccionan a la función predecible del ambiente que pueden resultar dolorosas, placenteras o amenazadoras como causa de la conducta observable.
- Refirió que el método clínico combina la observación y las preguntas flexibles
- Se crean estructuras cognoscitivas complejas, donde se las puede llamar esquemas, que sirven para crear categorías que nos ayudan a organizar la información.
- Es la manera que se maneja la nueva información de algún conocimiento que ya mantenían

Verticales:

- Filosofía que pretende explicar la esencia misma del ser humano.
- Creador de la perspectiva psicoanalítica
- Punto de vista que se adopta para comprender una situación o fenómeno que emerge

- Perspectiva que analiza los procesos de pensamiento

3) Actividad: “Viaje por la Mente”

Duración: 15-20 minutos

Modalidad: Grupal o individual

Materiales: Tarjetas o diapositivas con situaciones, papel y bolígrafo, cronómetro

Instrucciones

1. **Inicio (2 minutos): Breve explicación** Lee el concepto de psicología cognitiva:

“La psicología cognitiva estudia cómo las personas perciben, recuerdan, piensan, resuelven problemas y toman decisiones. Hoy haremos un breve viaje a través de esos procesos desde nuestras propias experiencias cotidianas.”

2. **Desarrollo (10-12 minutos): Dinámica "Tarjetas de Cognición"**

- Se reparten (o proyectan) **tarjetas con situaciones** relacionadas con funciones cognitivas.

Ejemplo de tarjetas:

- “Recuerdas que debes comprar algo, pero al llegar al supermercado lo olvidas. ¿Qué proceso cognitivo está involucrado?”
- “Te encuentras resolviendo un acertijo. ¿Qué estrategias mentales utilizas?”
- “Al escuchar una canción antigua, te invade una emoción. ¿Qué papel juega la memoria en esta experiencia?”

- Los estudiantes eligen una tarjeta al azar y escriben una **reflexión corta (2-3 minutos)** conectando la situación con algún proceso cognitivo.

- Luego, de forma voluntaria, **comparten su reflexión** con el grupo o en parejas.

3. **Cierre (5 minutos): Reflexión final guiada:** Plantea estas preguntas para discusión abierta:

- ¿Cómo influyen los procesos cognitivos en nuestra vida diaria?
- ¿En qué momentos los damos por sentados?
- ¿Qué impacto tiene conocer cómo pensamos sobre nuestras decisiones y aprendizajes?

4) Realice un mapa conceptual sobre metodología de la Investigación en Psicología.



Respuestas:

Perspectivas, Neuropsico, Psicoanálisis, Sigmund Freud, Conductismo, Cognitiva, Jean Piaget, Organización, Adaptación, Maslow y Humanista.

1.9 Ejercicios prácticos

Actividad 1: “Explorando la psicología en mi entorno”

Tema: Fundamentos de la Psicología y su campo de estudio.

Objetivo: Identificar cómo se aplica la psicología en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

Instrucciones:

1. Forma grupos de 3 a 4 estudiantes.
2. Cada grupo debe seleccionar un ámbito (educación, salud, empresa, comunidad o familia).
3. Analicen cómo la psicología interviene en ese campo. Ejemplo: en la educación, a través de la psicología del aprendizaje.
4. Elaboren un esquema sencillo (puede ser en cartulina o digital) donde se explique:
 - El rol del psicólogo en ese ámbito.
 - Ejemplos concretos de aplicación.
5. Presenten sus conclusiones en clase en máximo 5 minutos.

Producto esperado: Mapa conceptual o esquema gráfico con la explicación del campo elegido.

Actividad 2: “Detectives de la historia psicológica”

Tema: Historia, perspectivas teóricas y métodos de investigación en psicología.

Objetivo: Reconocer las principales corrientes de la psicología y su aporte al conocimiento actual.

Instrucciones:

1. El docente entrega a los estudiantes una lista con **cinco personajes clave** (ejemplo: Wundt, Freud, Skinner, Piaget, Rogers).
2. A cada estudiante o grupo se le asigna un personaje.
3. Deberán investigar brevemente:
 - La perspectiva teórica que representa.
 - Un experimento o método de investigación que utilizó.
 - Su aporte principal a la psicología.
4. Elaboren una línea del tiempo colectiva en clase (puede ser en pizarra o digital con Canva/Genially) colocando los aportes de cada personaje.

Producto esperado: Línea del tiempo con los aportes históricos y teóricos de los principales psicólogos.

1.10 Preguntas de reflexión

1) ¿Cuál de las siguientes ramas de la psicología se centra en el rendimiento laboral?

- a) Psicología del marketing
- b) Psicología organizacional
- c) Psicología clínica
- d) Psicología social

2) La psicología clínica se ocupa de:

- a) Problemas psicológicos severos
- b) Problemas psicológicos anómalos no tan severos
- c) Estrategias de marketing
- d) Evaluaciones forenses

3) ¿Qué enfoque de la psicología se centra en los procesos inconscientes y los conflictos internos?

- a) Cognitivo
- b) Psicodinámico
- c) Neuropsicológico
- d) Conductista

4) ¿Cuál es el principal interés del enfoque cognitivo?

- a) Las emociones y la autorrealización
- b) Los procesos mentales como el pensamiento y la memoria
- c) El funcionamiento cerebral y la genética
- d) El comportamiento observable y la variación

5) ¿Qué autor es clave dentro del enfoque humanista?

- a) Piaget
- b) Maslow
- c) Sartre
- d) Watson

6) ¿Qué aspectos estudia la perspectiva neuropsicológica?

- a) El impacto de las emociones en el aprendizaje
- b) La relación entre el cerebro y las funciones cognitivas
- c) La influencia cultural en el comportamiento
- d) Los procesos inconscientes en la toma de decisiones

7) ¿Qué experimento clave respalda la teoría conductista?

- a) Experimento de Pávlov con el perro y la campana
- b) Experimento de Maslow sobre la autorrealización
- c) Experimento de Milgram sobre la obediencia
- d) Experimento de Bandura aprendizaje bajo observación

8) ¿Qué autor es conocido como el padre del psicoanálisis?

- a) John B. Watson
- b) Carl Rogers
- c) Sigmund Freud
- d) Wilhelm Wundt

9) En un experimento, ¿qué variable es manipulada por el investigador?

- a) Variable dependiente
- b) Variable independiente
- c) Variable de control.
- d) Tratamiento.

10) ¿Cuál de los siguientes métodos es principalmente cualitativo?

- a) Investigación longitudinal
- b) Método experimental
- c) Observación naturalista
- d) Experimental.

Respuestas:

1) A, 2) B, 3) B, 4) B 5) B, 6) B, 7) A, 8) C, 9) B, 10) B.

1.11 Glosario

- ✓ **Análisis:** Estudio detallado de algo, especialmente de una obra o de un escrito.
- ✓ **Bienestar:** Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
- ✓ **Conducta:** Manera en la que una persona actúa o se comporta frente a los demás, mediante a una situación o un estímulo.
- ✓ **Convivencia:** Vivir en armonía con los demás, respetando sus derechos y compartiendo responsabilidades.
- ✓ **Crisis:** Situación difícil que genera incertidumbre, pero que también puede ser una oportunidad de cambio y crecimiento
- ✓ **Entorno:** Ambiente o espacio que rodea a una persona, cosa u organización, del cual forma parte, y en el que se desenvuelve o realiza sus operaciones ordinarias.
- ✓ **Epistemología genética:** Teoría de Jean Piaget que explora el desarrollo del conocimiento humano, enfocándose en las estructuras cognitivas fundamentales y su proceso de evolución.
- ✓ **Equilibrio:** Capacidad de mantener serenidad y justicia en medio de los conflictos.
- ✓ **Inconsciente:** El concepto principal del psicoanálisis que se refiere a la parte de la mente que contiene pensamientos, emociones y deseos que no son conscientes, pero que afectan el comportamiento.
- ✓ **Neuropsicología:** Es una rama de la Neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta tanto en sujetos sanos como en los que han sufrido algún tipo de daño cerebral.
- ✓ **Perspectivas:** f. Sistema de representación que intenta reproducir en una superficie plana la profundidad del espacio y la imagen tridimensional con que aparecen las formas a la vista.
- ✓ **Resistencia al cambio:** Actitud de rechazo o temor frente a nuevas situaciones que implican transformación.
- ✓ **Subjetividad:** Forma en que un individuo percibe, piensa y siente el mundo, y se expresa a través de sus opiniones, creencias y saberes.

1.12 Referencias bibliográficas

D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social problem solving in adults. En P. C. Kendall (Dir.) *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (vol.1). New York: Academic Press.

Four steps to improved problem solving. (2024, 11 marzo). School Of Professional Studies | Brown University.
https://professional.brown.edu/news/2024-03-11/problem-solving?utm_source

https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Historia_de_la_Psicologia_Unidades_1_2_y_3_Alvarez_Diaz_y_Monroy_Nars.pdf.
Isabel, T. A. A. (2025, 17 enero). *Desde la asimilación y acomodación al desarrollo cognitivo.*
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/12706>

Jes A MP. (2020, 5 junio). *teoría psicodinámica S. Freud 2* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=jhZm-aLYnaY>

Leserre, D. (2023). El carácter científico del psicoanálisis: Freud en la discusión actual. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 34(160), 113-122.
<https://doi.org/10.53680/vertex.v34i160.464>

Molina, R. I. R., Molina, M. G. P., Ramos, L. A. V., & Ruiz, M. J. S. (2023). La Psicología: un acercamiento desde la teoría. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 5(8), 81-94. <https://doi.org/10.38186/difcie.58.05>

PsicologiaYa.com. (2024, 13 octubre). *Psicolingüística: definición, propósitos y campos de estudio.*
https://psicologiaya.com/interaccion/psicolinguistica-que-es-objetivos-y-areas-de-investigacion/?utm_source

Roncancio Henao, L. (2021). *La perspectiva histórico-evolutiva en el inicio de la psicología como disciplina científica.* Universidad Nacional de Colombia.

Tong, S., Mao, K., Huang, Z., Zhao, Y., & Peng, K. (2024). Automating psychological hypothesis generation with AI: when large language models meet causal graph. *Humanities And Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03407-5>

Vargas, J. D. P., Contrera, J. D. M., Franco, L. A. G., Álvis, A. M., & De Largeo, A. C. M. (2022). *Psicología organizacional y del trabajo: Miradas actuales*. Universidad del Norte.

Wilber, K. (2022). *Psicología integral: Conciencia, espíritu, psicología, terapia*. Aguilar Fontanar.

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.

Capítulo 2:

Procesos Psicológicos Básicos

2.1 Objetivo de aprendizaje

Objetivo general

- Comprender como los seres humanos perciben, procesan, almacenan y responden a la información captada del entorno.

Objetivo específico

- Estudiar el funcionamiento de los sistemas sensoriales y la percepción.
- Interpretar los mecanismos de la memoria en función al aprendizaje.
- Analizar sobre los procesos de aprendizaje a través del condicionamiento básico.

2.2 Introducción

En la ciencia de la psicología como procesos básicos para su estudio en una parte se basa en comprender el funcionamiento de los sistemas sensoriales y la percepción que nos ayuda a estudiar cómo los sentidos obtienen la información del entorno, y así darle un significado a las experiencias que vivimos. Puesto que, la percepción es un proceso psicológico que nos ayuda a recibir información sensorial, interpretarla y darle un significado, siendo de manera consciente o inconsciente, la misma que nos ayuda a tomar decisiones, guiarnos por la vida y crear recuerdos.

Otra de las partes es de que explora como la información puede retenerse en el cerebro como aprendizaje y conocimiento, lo cual ha sido la causa de investigaciones a través del tiempo, donde se ha obtenido varias teorías por medio de experimentos. Por ende, el mundo de la psicología va más allá del entendimiento.

Estos procesos básicos también incluyen la atención y la memoria, que son fundamentales para seleccionar, almacenar y recuperar la información necesaria en nuestro día a día. La atención nos permite enfocar nuestros recursos mentales en estímulos relevantes, mientras que la memoria conserva

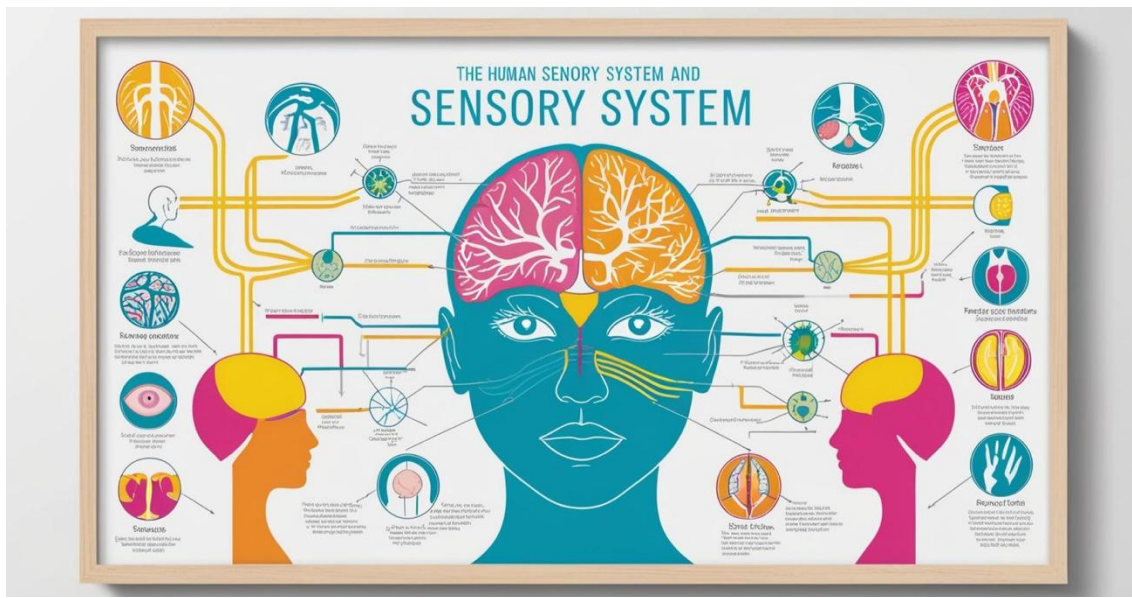
esos datos para su uso futuro, facilitando el aprendizaje y la adaptación al entorno.

Además, la psicología estudia el lenguaje como una herramienta esencial para la comunicación y el pensamiento. A través del lenguaje, las personas pueden expresar ideas, emociones y conocimientos, así como construir significados compartidos. Este proceso no solo influye en la interacción social, sino también en la forma en que organizamos nuestra experiencia interna y entendemos el mundo que nos rodea.

2.3 Sistemas sensoriales y percepción

Figura 9.

Sistemas sensoriales



Nota: Elaboración propia.

Para el estudio de la psicología basándose desde su fisiología, tiene como objetivo el estudio de los mecanismos cerebrales que intervienen en la conducta y la cognición del organismo del ser humano durante todo su ciclo vital, las mismas que se construyen a través de los sentidos que reciben las primeras informaciones del entorno, como: sonidos, olores, sabores, imágenes y tacto. Y con ello se elaboran las sensaciones y percepción. Provocando la construcción de los procesos básicos del conocimiento.

Según Carvalho (2022) los sentidos han desempeñado un papel fundamental en la permanencia, el desarrollo, la evolución y el sentido de pertenencia.

Figura 10:
Sensaciones.



Nota: Elaboración propia

Figura 11:
Percepción.



Nota: Elaboración propia

¿Sensación?

Capacidad para identificar los estímulos procedentes del entorno que reciben los receptores sensoriales y el sistema

¿Qué es la Percepción?

Es uno de los procesos cognitivos que el cerebro procesa, crea y comunica a

2.3.1 Proceso de Percepción

Es importante destacar que el **proceso perceptivo** es la interacción del mecanismo sensorio - cognitivo donde el individuo puede sentir, seleccionar, organizar e interpretar los estímulos que lo rodean, con el fin de adaptarlos a su nivel de comprensión. Es decir, nos permite interpretar nuestro entorno mediante nuestros órganos sensoriales.

2.3.1.1 Etapa 1: Estimulo Sensorial y Selección

La selección sensorial es el proceso que determina cual estímulo llama la atención y que estímulo debemos ignorar. Esta se basa en cuatro factores influyentes en lo que prestamos atención y en lo que ignoramos.

- **Necesidades:** Se presta atención más atención a nuestras necesidades o requisitos, a medida que aumenta nuestra necesidad, la atención aumenta, pero a medida que las necesidades son atendidas, la atención a esa necesidad baja.
- **Interés:** Se presta más atención aquello que nos causa que nos complace o nos genere un disfrute. El interés nos ayuda a percibir más detalles en cosas que experimentamos.
- **Expectativas:** Prestamos atención a esos detalles que creemos que se supone que debemos experimentar. Siendo esta engañosa ya que puede anular la realidad.
- **Limitaciones fisiológicas:** Limitaciones sensoriales básicas de uno o varios sentidos. Las personas que presentan limitaciones pueden sobre desarrollar otros de sus sentidos.

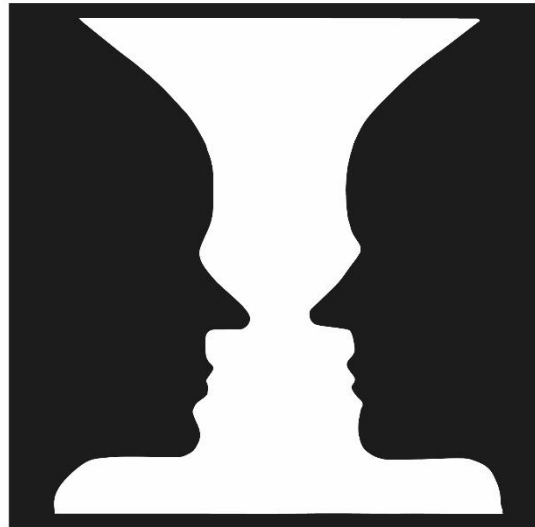
2.3.1.2 Etapa 2: Organización

Es el proceso de tomar los estímulos y ponerlo en algún patrón donde se pueda reconocer. La forma que desarrollamos este proceso se enfoca en la teoría de Gestalt "patrón", se traduce los estímulos externos en imágenes mentales.

Hay cuatro variables que perjudican a la forma que organizamos los estímulos como:

- **Patrones:** Son plantillas preexistentes que se usan para ordenar los estímulos que se han aprendido.
- **Proximidad:** Da referencia a como vemos un objeto en relación con lo que se encuentra en su entorno. Como ejemplo tenemos la relación figura-suelo, donde la percepción puede cambiar.

Figura 12.
Caras y jarrón



Nota: Tomado de *Conferencia Modelos Mentales y Paradigmas Parte 1* 29-03-2025 [video], por Lógica de Sistemas FIUSAC ECYS, 2025.
<https://www.youtube.com/watch?v=2>

- **Sencillez:** Una vez creada la percepción inicial es más fácil conservarla que modificarla. El impulso de la simplicidad es una fuerza poderosa y contraría.
- **Cierre:** Es el impulso psicológico para la completitud, nuestra necesidad de disminuir la incertidumbre. Puede ser arriesgado, ya que, puede llevar a suposiciones en convertirse en una falsa realidad.

2.3.1.3 *Etapas 3: Interpretación*

Es donde se da sentido a lo que se ha experimentado, determinamos lo que significa para nosotros. Para entender el dinamismo para determinar los distintos procesos que impactan en la interpretación de los estímulos tenemos:

- **Teoría implícita de la personalidad:** Las teorías implícitas de la personalidad tienen un impacto significativo en las evaluaciones de desempeño dentro de las organizaciones. Si un empleado exhibe un

determinado rasgo, la persona encargada de evaluarlo tiende a suponer que posee otros rasgos similares. Además, estas teorías también afectan la memoria, ya que las personas que perciben a otras tienden a recordar rasgos y comportamientos que sus teorías implícitas sugieren, aunque estos no hayan estado realmente presentes.

- **Similaridad asumida / Disimilitud asumida:** Cuando conocemos por primera vez a alguien, hacemos una evaluación rápida de lo similitudes o diferencias que existen entre ambas partes cómo, por ejemplo: Edad, genero, talla, vestimenta, etc.
- **Profecías autocumplidas:** Refiriéndose a tres etapas (predicción, acción y verificación). El individuo predice algo, donde se actúa inconscientemente, de una manera que lo hace realidad.
- **Defensa Perceptual:** Se plantea a un impulso que se mantiene con interpretaciones existentes o fuertemente deseadas.
- **Presión social:** La aceptación y pertenencia son impulsos humanos que surgen para satisfacer estas necesidades en compartir. La parte negativa de la presión social es el conflicto que se genera en no darse cuenta de cómo las creencias, valores y comportamientos pueden verse comprometidos.

2.3.2 Los tipos de sistemas sensoriales

Figura12.

Los Sentidos



Nota: Elaboración propia.

7Para ello se necesita un conjunto de órganos y partes del cerebro que nos permitan captar y procesar información del medio ambiente.

2.3.2.1 Principales sistemas sensoriales

- **Vista:** Este sistema proporciona la mayor cantidad de información referente al mundo exterior, principalmente compuesto por: el ojo, el nervio óptico, y el córtex visual en el lóbulo occipital del cerebro.
- **El ojo:** Este órgano nos ayuda a capturar imágenes donde el cristalino actúa como lente juntando las imágenes para que se formen nítidamente en la retina.
- **Auditivo:** Este sistema nos ayuda a la percepción de sonidos permitiéndonos conocer sus características, a través de las ondas sonoras que originan un impulso nervioso que va del nervio auditivo a la corteza cerebral.
- **Oído:** Está compuesto por Oído externo, Oído medio, laberinto, laberinto membranoso y caracol.
- **Tacto:** Nos provee información sobre texturas y superficies. Interviene en el estado de ánimo de los seres humanos.
- **Propioceptivo:** Este sistema nos ayuda a tener conciencia de nuestro propio cuerpo ayudándonos a saber cómo el mismo está ubicado en el espacio. (Posligua, A. A., & Barre, P. R., 2023).
- **Olfativo:** Los aromas y olores brindan una experiencia olfativa que al captarse se transmiten a las neuronas sensoriales información directa al sistema límbico, la cual nos ayuda a vincular con las sensaciones de las emociones.
- **Gustativo:** Este sistema se vincula con el sistema olfativo, nos ayuda a la protección de las vías respiratorias, indicándonos posibles riesgos. También puede provocar salivación y secreción de jugos gástricos.

Gracias a los sistemas sensoriales que nos ayudan a conectarnos con nuestro entorno, por medio de la recepción de la información y de las percepciones que nos brindan la conciencia de los sucesos exteriores para darle un significado a los estímulos.

2.4 Atención y conciencia

2.4.1 Atención

La atención es un estado mental en que la actividad psíquica muestra su interés, concentración o focus a un objetivo, convirtiéndolo en un centro de atención de la consciencia.

El proceso de atención es selectivo y evoluciona con el tiempo, permitiendo que el ser humano interprete continuamente la información que

recibe de su entorno para evitar la sensación de sobrecarga. Es un fenómeno mental que integra y forma parte del proceso perceptivo, ya que, al enfocarse en algo, simultáneamente se perciben, comprenden y evocan asociaciones y experiencias previas.

2.4.1.1 Los componentes de la atención:

Son elementos constitutivos del proceso de la atención no trabaja de manera unitaria, necesita de la ayuda de más componentes capaces de realizar específicamente las tareas designadas, permitiendo una respuesta elocuente según la demanda.

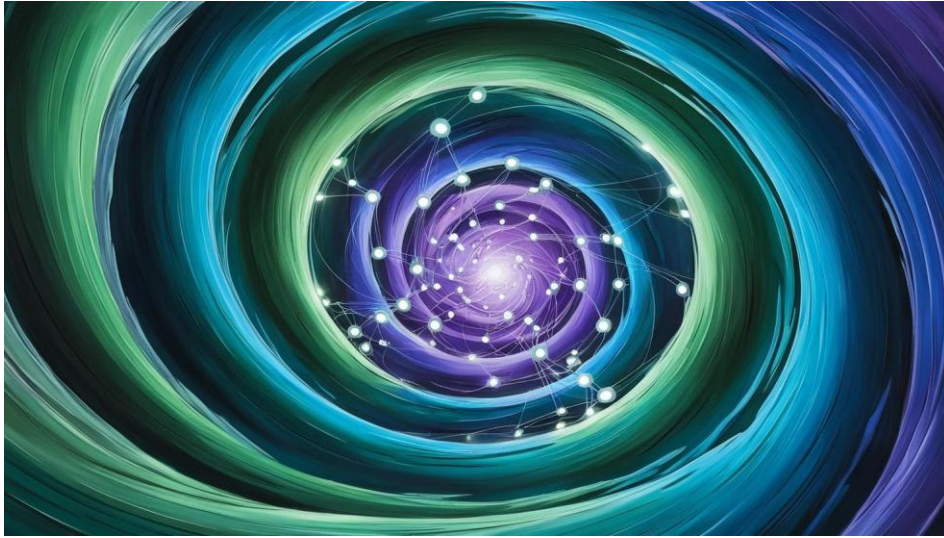
- **Energía de activación:** La capacidad de mantenernos despiertos y alertas está relacionada con la formación reticular del tallo cerebral, la cual proporciona el tono cortical adecuado, permitiendo que la corteza cerebral reciba, procese y almacene información de manera eficiente.
- **Volumen de aprehensión o El Span:** Número de elementos recordados tras la primera información.
- **La atención focalizada:** Función básica para obtener nuevos aprendizajes manteniendo la atención en un estímulo.
- **La atención sostenida:** Es la habilidad para mantener una respuesta conductual en medio de una actividad continua o repetitiva que se encuentre ejecutando.
- **La atención selectiva:** Habilidad de realizar una actividad en presencia de uno o más distractores.
- **La atención alternante:** Habilidad de realizar tareas que requieran cambiar rápidamente un grupo de respuestas a otro.
- **La atención dividida:** Responde a la par de dos tareas de atención selectiva.

Para la captación de la información y decodificarla más el análisis de los estímulos percibidos, la atención trabaja de manera particular en comparación de los procesos cognitivos básicos.

2.4.2 Conciencia:

Figura 13.

Conciencia



El

Nota: Elaboración propia

(1984), incluye hasta tres definiciones más o menos precisas de la palabra «conciencia» (proveniente del latín conscientia): i) propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta; ii) conocimiento interior del bien que debemos hacer y del mal que debemos evitar; y iii) conocimiento exacto y reflexivo de las cosas (Alarcón, R. D., & Cáceres, C. F., 2024).

La conciencia puede definirse como esa capacidad que el ser humano tiene para “darse cuenta de algo”. Envase a sus conocimientos de los pensamientos, emociones y percepciones de su entorno. Es un asunto complejo donde se inmersa lo neuronal y eso hace que no defina funcionalmente.

2.4.2.1 Tipos de consciencia

Figura 14.

Tipos de Consciencia



Nota: Elaboración propia

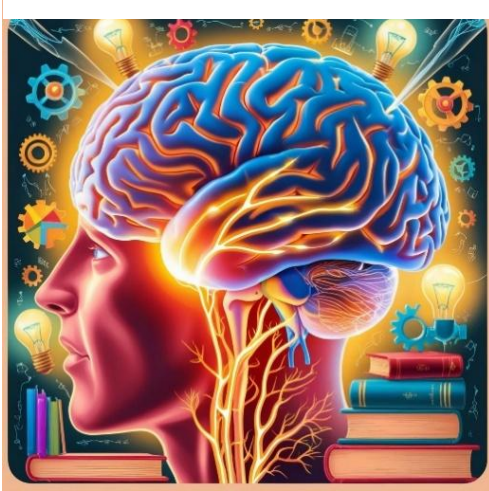
- **Consciencia fenomenal:** Una visión cualitativa o subjetiva. Las experiencias sensoriales como el oír, sentir dolor, percepción saborear, pensamientos y distintas emociones llevan a una consciencia fenomenal.
- **Consciencia de acceso:** Se refleja las actitudes lógicas y cognitivas, creencias, memoria y razonamiento. Se puede utilizar para dirigir conductas, lenguaje y pensamiento.

Mediante este apartado de la atención y de la consciencia, elementos fundamentales en la ciencia de la psicología, puesto que están vinculados del como procesamos la información del entorno, recordemos que la atención es como un filtro donde se selecciona los estímulos que se van a receptor para nuestra experiencia y conectar con nuestros sentidos y evitar una carga sensorial. Por otro lado, la consciencia es la capacidad de que el ser humano es consciente de los pensamientos, emociones que nos rodea ayudándonos a tomar decisiones, mediante la reflexión.

2.5 Aprendizaje y condicionamiento

2.5.1 Aprendizaje

Figura 15.
Aprendizaje



Mediante este proceso los individuos adquieren, modifican o refuerzan conocimientos. La cual nos ayuda en pensar, sentir o actuar a través de las distintas experiencias obtenidas en la práctica o en el estudio mediante la interacción con su entorno. Existen factores que participan en este proceso como los factores internos como la memoria y la atención, y factores externos, como lo social y lo cultural. Aquí participan las teorías psicológicas como el conductismo, cognitivismo y el constructivismo que nos brindan varias explicaciones sobre cómo se abarca el aprendizaje.

Nota: Elaboración propia

2.5.1.1 Conductismo

Se puede referir como una orientación clínica que hace referencia a palabras como "estímulo" "respuesta" "aprendizaje" que se basa en un razonamiento limitado y calculados.

El conductismo actual ha influido en la psicología de tres maneras: ha reemplazado la concepción mecánica de la relación estímulo-respuesta por otra más funcional que hace hincapié en el significado de las condiciones estimulares para el individuo; ha introducido el empleo del método experimental para el estudio de los casos individuales, y ha demostrado que los conceptos y los principios conductistas son útiles para ayudar a resolver problemas prácticos en diversas áreas de la psicología aplicada. Morínigo, C., & Fenner, I. (2021)

La teoría del conductismo se basa en el estudio de conductas que se pueden observar y medir. Ante la respuesta de estímulo se pueden observar de manera cuantitativamente haciendo omisión a la posibilidad de todo

proceso que pueda pasar en el interior de la mente. Otros precursores en el estudio de esta teoría incluyen a Pavlov, Watson, Thorndike y Skinner.

- **Debilidades:** El que haya aprendido puede estar a la espera del estímulo en el cual se acondiciono, y la respuesta correcta no ocurre. No podrá responder en algo anormal sin ser capaz de encontrar una solución por no entender cómo se ejecuta el sistema.
- **Fortaleza:** Quien haya aprendido solo tiene que concentrarse en la meta y podrá responder con rapidez y de manera automática.

2.5.1.1.1 Cognitivismo

- **Debilidad:** El aprendiz puede ejecutar una tarea, pero no sería de la mejor forma para realizarla para el aprendiz o para la situación.
- **Fortaleza:** Se trata de capacitar al aprendiz para que pueda realizar tareas repetitivas y con consistencia.

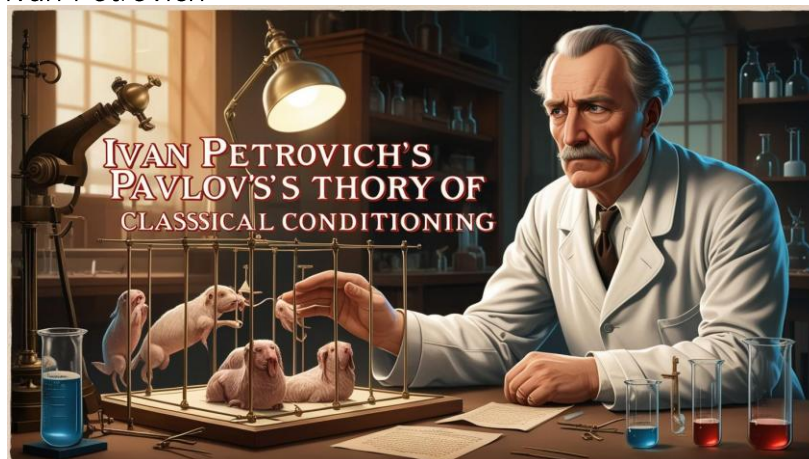
2.5.1.1.2 Constructivismo

- **Debilidad:** La conformidad, el pensamiento divergente y la iniciativa podrían ser un problema.
- **Fortaleza:** El aprendiz es capaz de interpretar múltiples realidades y es capaz de enfrentar distintas situaciones que se le presente, entre mejor esté preparado, mejor podrá aplicar sus conocimientos a situaciones nuevas y cambiantes.

2.5.1.1.3 Teoría de Pavlov

Figura 16.

Iván Petrovich

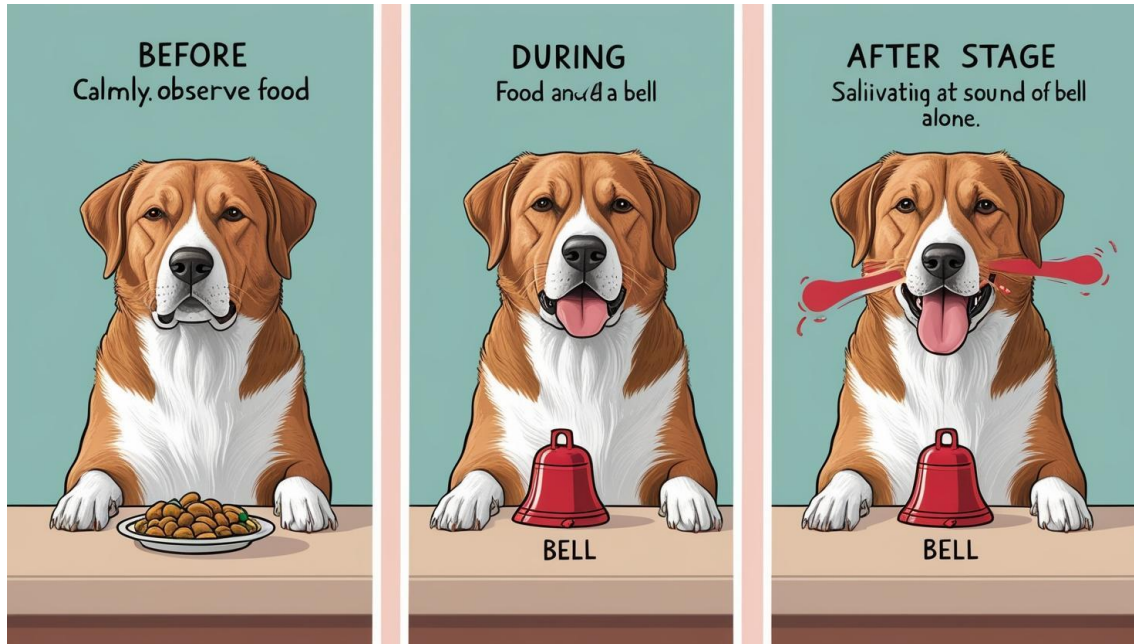


Nota: Elaboración propia

Iván Petrovich fue un fisiólogo ruso ganador del premio nobel en 1904 por investigaciones sobre el funcionamiento de las glándulas digestivas. Además, se aprecia como el primer precursor en efectuar investigaciones sistémicas acerca de fenómenos del aprendizaje como el condicionamiento, extinción y la generalización del estímulo. El experimento más conocido de Pavlov lo realizó con un perro, una campana y una comida.

Figura 17.

Acondicionamiento Clásico



Nota: Elaboración propia

- **Antes de condicionar:** Hacer sonar la campana no se obtenía una respuesta en el perro; Al colocar la comida frente al perro empezaba a babear.
- **Durante el condicionamiento con el sonido de la campana:** Se procedía a hacer sonar la campana y minutos antes de colocar la comida frente al perro.
- **Después del condicionamiento:** Solo con el sonido de la campana el perro empezaba a salivar.

Elementos del Experimento de Pavlov: Estimulo y respuesta.

- **Alimento:** Estimulo no condicionado.
- **Salivación:** Respuesta no condicionada (natural, no aprendida)
- **Sonido de campana:** Estimulo condicionado

- **Salivación:** Respuesta condicionada (Sonido de campana, aprendida).

Clases de condicionamiento instrumental

Hay cuatro principios básicos como: premio, castigo, huida y omisión. Hay que tener en cuenta que primero se produce la respuesta y luego se premia o se castiga.

- **Premio:** Un premio después de la respuesta aumenta la probabilidad que ocurra. El premio se llama refuerzo positivo.
- **Castigo:** Un castigo después de la respuesta disminuye la probabilidad que vuelva a ocurrir. Es lo inverso a lo anterior (castigo positivo).
- **Huida:** Si una respuesta es para escapar de un castigo, aumenta la probabilidad que vuelva a ocurrir. Esto se llama refuerzo negativo.
- **Omisión:** Si el presente está presente pero no se da, la respuesta que lleva a esta frustración decrece su probabilidad de ocurrencia (castigo negativo). Morínigo, C., & Fenner, I. (2021)

Mediante lo estudiado se llega a la conclusión que el aprendizaje desde la perspectiva del conductismo se muestra como un proceso de cambio en el comportamiento que ocurre mediante la interacción de estímulos del entorno y las respuestas obtenidas. Mientras tanto el conductismo resalta la importancia de las experiencias externas y la conducta repetitiva, enfocándose en la observación directa del comportamiento para comprender el proceso de aprendizaje.

2.5.2 Memoria

Figura 18.
Memoria



Nota: Elaboración propia

La memoria viene del término, del latín *memini* que significa grabar o incrustar. En sí, es un proceso psicológico que almacena, codifica y recupera información de lo aprendido y de momentos de la vida cotidiana. La memoria resulta ser fundamental para el pensamiento, razonamiento, planificación, toma de decisiones y para la supervivencia, por ende, debe cuidarse y ejercitar para poder tener una calidad de vida adecuado en el transcurso de nuestro ciclo de vida, ya que su función puede degradarse.

En el siglo XIX fue cobrando auge el tema de la memoria, gracias a William James, el primer filoso y psicólogo norteamericano quien da el punto de vista del modelo dual de la memoria primaria o inmediata, donde su función es de corta duración y almacena información consciente en un momento determinado, y por la memoria secundaria, de larga duración que mantiene una variedad de conocimientos que han sido adquiridos durante toda la vida.

Otro de los autores como Ballesteros (1999, 2012), Tortosa y Civera (2006) y Pelegrina, Lechuga, Castellanos y Elosúa (2016) en el mismo tiempo del siglo XIX en Alemania por el psicólogo Hermann Ebbinghaus propone un modelo teórico basado en un método científico-experimental para el estudio de la memoria que consistió en investigar cómo se aprende las silabas sin sentido de orden o trigramas, un método que consideraba ahorrativo, que trataba de calcular el tiempo necesario para un aprendizaje categorizado como inicial.

Mediante el estudio Ebbinghaus donde propone varios supuestos de su investigación: Las representaciones de la memoria tienen forma de imágenes, Cuando dos elementos suceden simultáneamente se asocian en la memoria y las propiedades de la memoria pueden llegar a descubrirse al estudiar sus unidades simples, dando una representación del material, gracias a las creaciones de conexiones, recuperando el objetivo mediante la consciencia atrayendo a la memoria. Gracias a las nuevas investigaciones asociativas se representa que el estímulo-objetivo se encuentran en la memoria de largo plazo. (Gómez, F. A., et al., 2022)

Otro pionero en la investigación de la memoria se basa en el psicólogo inglés Frederick Bartlett a mediados del siglo XX, donde su interés se estableció en averiguar el tipo de organización memorizado en los participantes, mediante los esquemas de la memoria y el recuerdo posterior, en ello, utilizó el método de la reproducción repetida donde estudiaba la transformación en la reproducción de las historias contadas, este estudio lo realizó mediante la lectura de narraciones a los participantes de su investigación, y solicitándoles que recordaran la lectura.

Manteniéndonos en el siglo XX, siguieron los avances en la investigación experimental gracias a Georg Elias Müller, que innovó e hizo mejoras en el instrumental de la investigación y métodos, donde se escucha por primera vez el término “memoria inmediata” mediante la realización de distintas pruebas que cuantificaban su limitada capacidad, puede sugerir que la limitación intervenía en la ejecución de una amplia variedad de tareas mentales.

En la época de los sesenta empezó a existir más evidencias que diferenciaban la memoria de corto plazo de la memoria a largo plazo, además de estudios del recuerdo libre y los efectos de primicias y cercanía. Se presentan las siguientes propuestas según la función de la memoria que almacena, codifica y recupera información de forma voluntaria.

- **Codificación:** Registra dos etapas: **Adquisición** el sistema sensorial es bombardeado por estímulos; y **Consolidación**, es donde la información se estabiliza, para dar paso a la memoria de largo plazo.
- **Almacenamiento:** Retención y permanencia de datos en la memoria.
- **Recuperación:** Accede a la información almacenada en la memoria de manera consciente o como acto motor.

2.5.2.1 Modelo de memoria

Modelo del filtro o selección temprana: Las características físicas del mensaje auditivo se centra en la atención y el filtrado de mensajes irrelevantes, en base a la perspectiva de la capacidad de la memoria que se la plantea que es limitada tras el estímulo de un momento determinado.

Se plantea que la memoria tiene tres almacenes de información; registro sensorial (registro visual y auditivo), memoria de corto plazo (MCP) (capacidad limitada) y memoria a largo plazo (MLP) (almacenamiento permanente) dividiéndose en: Memoria declarativa (imágenes que forman parte de hechos) y memoria procedimental (no depende de la repetición ni distracciones-recolecta información de manera casi permanente).

2.5.2.1.1 Tipos de memoria

Figura 19.

Tipos de Memoria



Nota: Elaboración propia.

- **Memoria sensorial:** Relaciona con la entrada de la información que percibe en un tiempo muy corto como el milisegundo hasta en cuestión de segundos dependiendo del estímulo que recibe hacia un órgano receptor sensorial hasta llegar a el cerebro. La información no llega a ser procesada con rapidez por lo cual no llega a ser procesada en la memoria a corto plazo.
- **Memoria a corto plazo:** Es un sistema de almacenamiento temporal con una capacidad limitada, donde se retiene la información en pocos segundos (10 a 20 segundos), y con una capacidad de 5 a 9 elementos, para ello, se necesita de los procesos de la repetición y la recodificación, generando huellas de memoria a largo plazo pasando de la memoria sensorial a la memoria de

corto plazo y según su necesidad se ve direccionada a la memoria de largo plazo.

- **Memoria de trabajo o memoria operativa:** Enlaza la nueva información con la que ya ha sido almacenada, actuando como mecanismo de almacenamiento y procesamiento pasivo. Este tipo de memoria nos ayuda a mantener y manipular temporalmente la información, contribuyendo al razonamiento y comprensión para metas futuras, activando y actualizando memorias previas con nueva información actualizada.
- **Memoria a Largo plazo:** La memoria de largo plazo hace referencia a la integración simultánea de nueva información de conocimientos adquiridos, siendo las experiencias y saberes acumulados a lo largo de la vida, con capacidad ilimitada de almacenamiento, logrando la organización y comprensión de la información. Según por el contenido almacenado y características propias se puede identificar dos tipos de memorias: **Memoria semántica**, almacena conocimientos la información o conocimiento de manera general sin límite de tiempo; **Memoria episódica**, basada en las experiencias personales y conscientes. Estas dan paso a otro tipo de división como: **Memoria declarativa o explicativa:** En este tipo de memoria anexa eventos y hechos accesibles de manera consciente y verbal; **Memoria no declarativa o implícita**, esta no es accesible a la conciencia, abarca hábitos y destrezas motoras y perceptivas, involucrando habilidades repetidas de forma automática como la memoria procedimental.

Por ende, en la psicología el hecho de estudiar a la memoria no es un órgano físico y no puede observarse de manera directamente, siendo de ella la muestra de una naturaleza abstracta y compleja, siendo necesario el avance de la comprensión de la misma en base a la información almacenada, retenida u olvidada, siendo necesario que se siga con el estudio de la neurociencia moderna.

2.6 Preguntas de aprendizaje

1. ¿Cuál de los siguientes NO representa un estímulo que los sistemas sensoriales puedan detectar?

- a) Temperatura
- b) Sonido
- c) Emoción
- d) Luz

2. ¿Cuál de los siguientes no juega un papel en la percepción?

- a) Atención
- b) Motivación
- c) Digestión
- d) Emoción

3. ¿cuál caracteriza mejor la cognición?

- a) Dos intérpretes que intercambian mensajes de forma coherente.
- b) Comunicación usuario-tecnología
- c) Procesos cognitivos relacionados con la adquisición de conocimientos
- d) Crecimiento cognitivo profundo

4. ¿Qué beneficios crees que la práctica del mindfulness puede traer en cuanto a la atención y la autoconciencia de los estudiantes?

- a) Mejora la concentración y permite estar más presentes en las tareas.
- b) Solo ayuda a reducir el estrés, pero no impacta en la atención.
- c) No tiene efecto en la atención ni en la autoconciencia.
- d) Aumenta la ansiedad y dificulta la concentración.

5. ¿En qué situaciones cotidianas crees que la atención consciente podría ayudar a tomar mejores decisiones?

- a) Cuando estamos tomando decisiones rápidas y necesitamos centrarnos.
- b) Solo en situaciones de estrés intenso.
- c) La atención consciente no ayuda en la toma de decisiones cotidianas.
- d) En tareas rutinarias que no requieren reflexión.

6. ¿Cómo puede la falta de conciencia sobre nuestros procesos cognitivos conducir a errores en el aprendizaje?

- a) Al no darnos cuenta de lo que no entendemos, no buscamos ayuda.
- b) No afecta en absoluto el aprendizaje.

- c) Ayuda a mejorar el rendimiento al ser menos autocríticos.
- d) Nos hace tomar mejores decisiones sin reflexión.

7. En el experimento de Pávlov, ¿cuál de los siguientes es el estímulo incondicionado (EI)?

- a) El sonido de la campana.
- b) La comida.
- c) La salivación del perro.
- d) El perro.

8. ¿Qué efecto tiene el "refuerzo negativo" en el comportamiento?

- a) Aumenta la probabilidad de que una conducta se repita al eliminar un estímulo desagradable.
- b) Disminuye la probabilidad de que una conducta se repita al agregar un estímulo desagradable.
- c) Aumenta la probabilidad de que una conducta se repita al agregar un estímulo agradable.
- d) Disminuye la probabilidad de que una conducta se repita al eliminar un estímulo agradable.

9. ¿Qué proceso no es esencial en la psicología de la memoria?

- a) Codificación
- b) Recuperación
- c) Almacenamiento
- d) Sensorial

10. ¿Cómo se le llama el recuerdo consciente de hechos y acontecimientos?

- a) Memoria declarativa
- b) Memoria procedimental
- c) Memoria sensorial
- d) Memoria retentiva

Respuestas:

1) C, 2) C, 3) C, 4) A, 5) A, 6) A, 7) B, 8) A, 9) D, 10) A.

2.7 Resumen capítulo 2

Los **procesos psicológicos básicos** constituyen las funciones esenciales de la mente humana que permiten interactuar con el entorno y adaptarse a él. Entre estos se incluyen la sensación, la percepción, la memoria, el aprendizaje, la atención y la motivación. Estos procesos son el fundamento de la actividad mental, ya que posibilitan desde la captación de estímulos hasta la construcción de experiencias significativas que influyen en la conducta y en el desarrollo personal.

Los **sistemas sensoriales y la percepción** permiten recibir, organizar e interpretar los estímulos del ambiente. La visión, audición, gusto, olfato y tacto son vías primarias que, al integrarse con la percepción, convierten las sensaciones en experiencias conscientes. Este proceso no es pasivo, sino dinámico y selectivo, ya que el cerebro interpreta los estímulos de acuerdo con el contexto, la memoria y las expectativas. Así, dos personas pueden percibir un mismo estímulo de manera distinta, lo que demuestra la influencia de factores cognitivos y emocionales.

La **atención y la conciencia** actúan como mecanismos reguladores que priorizan la información relevante y permiten responder de manera adecuada a las demandas del entorno. Unido a ello, el **aprendizaje y el condicionamiento** explican cómo los individuos adquieren y modifican conductas a través de la experiencia. El condicionamiento clásico (Pavlov) y el operante (Skinner) muestran cómo los estímulos y consecuencias moldean el comportamiento, mientras que enfoques cognitivos contemporáneos destacan el papel de la observación, la motivación y la autorregulación en el aprendizaje humano.

2.8 Actividades de Refuerzo

1. Pon en prueba tu conocimiento sobre los procesos psicológicos básicos.

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letra que se encuentran relacionadas con los temas vistos en este capítulo.

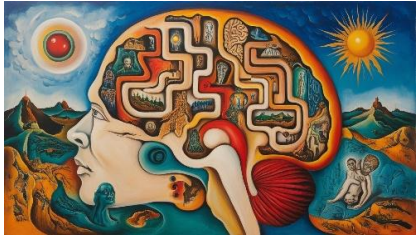
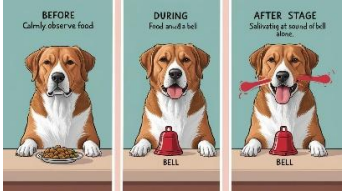
Procesos Psicológicos Básicos

S	O	N	I	D	O	G	W	K	I	D	K	A	W
T	I	C	O	N	C	I	E	N	C	I	A	L	T
D	E	M	O	C	I	Ó	N	K	M	C	X	M	B
R	E	F	U	E	R	Z	O	S	Y	O	S	A	A
V	I	S	T	A	T	R	J	H	D	D	E	C	P
Q	M	T	K	Y	I	O	I	I	W	I	N	E	R
S	E	N	S	O	R	I	A	L	F	F	S	N	E
C	M	A	T	E	N	C	I	Ó	N	I	A	A	N
Z	O	J	D	Y	D	W	H	J	P	C	C	M	D
F	R	O	L	F	A	T	O	P	A	A	I	I	I
Y	I	Z	P	P	R	E	M	I	O	C	O	E	Z
P	A	V	L	O	V	P	B	P	I	I	N	N	A
A	S	N	L	S	O	K	Y	N	H	Ó	E	T	J
R	V	L	C	A	M	P	A	N	A	N	S	O	E

Las palabras pueden estar ocultas horizontal o verticalmente.

- Almacenamiento
- Atención Aprendizaje
- Campana
- Conciencia
- Codificación
- Emoción
- Olfato
- Premio
- Sensaciones
- Sonido
- Pavlov
- Refuerzo
- Sensorial
- Vista

2. Une cada imagen con su palabra clave.

	Memoria	
	Sensación	
	Condicionamiento	
	Tipos de conciencia	

3. Coloca un ejemplo actualizado sobre condicionamiento.

4. Realiza un mapa conceptual sobre *La memoria*



2.9 Ejercicios prácticos

Actividad 1: “Mi perfil emocional y de personalidad”

Tema: Psicología de la Personalidad y la Emoción, Personalidad.

Objetivo: Identificar características propias de la personalidad y las emociones predominantes en situaciones cotidianas.

Instrucciones:

1. Cada estudiante responde un cuestionario breve sobre rasgos de personalidad (ejemplo: extroversión, responsabilidad, apertura) y emociones frecuentes en distintos contextos (alegría, frustración, ansiedad).
2. Analicen los resultados y dibujen un **mapa de personalidad y emociones** donde relacionen rasgos con emociones más frecuentes.
3. Reflexionen sobre cómo estos rasgos y emociones influyen en su conducta y en la interacción con otros.

Producto esperado: Gráfico o esquema personal mostrando la relación entre rasgos de personalidad y emociones predominantes.

Actividad 2: “Estrategias de afrontamiento ante el estrés”

Tema: Estrés y afrontamiento.

Objetivo: Aplicar técnicas de manejo del estrés en situaciones simuladas.

Instrucciones:

1. Se plantean situaciones hipotéticas de estrés académico o laboral (ejemplo: entrega de un proyecto con tiempo limitado).
2. Cada estudiante identifica su nivel de estrés y las emociones que experimenta.
3. Probarán **al menos tres estrategias de afrontamiento** (respiración profunda, reorganización de tareas, pensamiento positivo, actividad física breve).
4. Registrar en una tabla cómo cambió la percepción del estrés antes y después de aplicar las estrategias.

Producto esperado: Tabla o registro personal donde se evidencie la eficacia de las estrategias de afrontamiento frente al estrés.

2.10 Glosario

- ✓ **Aprehensión:** Captar las formas de las cosas sin hacer juicio de ellas o sin afirmar ni negar.
- ✓ **Aprendizaje:** Proceso de adquisición de conocimientos, habilidades o conductas a partir de la experiencia.
- ✓ **Atención:** Capacidad de concentrar la mente en un estímulo o tarea, ignorando información irrelevante.
- ✓ **Atención Dividida:** Capacidad de distribuir los recursos atencionales entre varias tareas de forma simultánea.
- ✓ **Atención Selectiva:** Proceso que permite filtrar y concentrarse en un estímulo relevante, ignorando otros irrelevantes.
- ✓ **Castigo:** Consecuencia que disminuye la probabilidad de que una conducta vuelva a ocurrir.
- ✓ **Conciencia:** Estado de estar alerta y ser consciente de los propios pensamientos, emociones y del entorno.
- ✓ **Condicionamiento clásico:** Forma de aprendizaje en la que un estímulo neutro se asocia a otro que genera una respuesta automática.
- ✓ **Condicionamiento operante:** Aprendizaje basado en la relación entre una conducta y sus consecuencias (recompensas o castigos).
- ✓ **Habituação:** Disminución progresiva de la respuesta ante un estímulo repetido.
- ✓ **Memoria:** Función psicológica que permite registrar, almacenar y recuperar información cuando se necesita.
- ✓ **Percepción:** Proceso mediante el cual el cerebro organiza e interpreta las sensaciones para darles significado.
- ✓ **Procesamiento sensorial:** Forma en que el sistema nervioso recibe y organiza los estímulos del ambiente.
- ✓ **Procesos psicológicos:** Conjunto de funciones mentales que permiten al ser humano pensar, sentir, aprender y comportarse.
- ✓ **Refuerzo:** Estímulo que incrementa la probabilidad de que una conducta se repita.
- ✓ **Sensación:** Registro inicial de estímulos a través de los órganos sensoriales, como la vista, oído, olfato, gusto y tacto.
- ✓ **Subjetiva:**
Pertenece o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo.

- ✓ **Umbral sensorial:** Nivel mínimo de estimulación que un sentido necesita para detectar un estímulo.

2.11 Referencias bibliográficas

- Carvalho, F. R. (2022). *Percepción: Un viaje a través de los sentidos*. Intermedio Editores S.A.S.
<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1555/1989>
- Posligua, A. A., & Barre, P. R. (2023). Desarrollo de las habilidades sensoriales en los niños y niñas de 0 a 2 años de edad del CNH Chimborazo. 593 *Digital Publisher CEIT*, 8(3), 200-208.
- Alarcón, R. D., & Cáceres, C. F. (2024). ¿Qué es la conciencia? Reflexiones, debates e incertidumbres. *Acta Herediana*, 67(2), 101-118.
- Morínigo, C., & Fenner, I. (2021). Teorías del aprendizaje. *Minerva Magazine of Science*, 9(2), 1-36.
- Molina, R. I. R., Molina, M. G. P., Ramos, L. A. V., & Ruiz, M. J. S. (2023). La Psicología: un acercamiento desde la teoría. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 5(8), 81-94. <https://doi.org/10.38186/difcie.58.05>
- Gómez, F. A., Pérez, F. B. D., Ortiz, B. L. Q., Vera, T. S., Herrera, J. C., & Díaz, G. G. (2022). Memoria: revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 45-52.

Capítulo 3

Psicología de la Personalidad y la Emoción

3.1 Objetivo de aprendizaje

3.1.1 Objetivo general

- Comprender el vínculo entre la personalidad y las respuestas emocionales de los individuos.

3.1.1.1 Objetivos específicos

- Analizar los distintos enfoques teóricos sobre la personalidad y las emociones.
- Establecer el vínculo entre la personalidad y las emociones.
- Examinar las estrategias de intervención en el entendimiento de la personalidad y la emoción.

3.2 Introducción

En el campo de la psicología para comprender el comportamiento del ser humano, es fundamental estudiar su personalidad y las emociones, ya que ambos son claves para explicar cómo los individuos se relacionan con el entorno y consigo mismos.

Cuando se habla de la personalidad, se refiere al conjunto de características y patrones de pensamiento, emoción y comportamiento que definen a cada persona, influye en la forma en que se emiten respuestas en base a las experiencias adquiridas o aprendidas. En cambio, cuando se habla de emociones, que son reacciones psicológicas y fisiológicas ante estímulos internos o externos, son fundamentales para la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Ante el estudio de la personalidad y de las emociones, los profesionales de esta área interceden con sus respectivos análisis en el cual se va a diseñar estrategias de intervención que mejores u optimicen la salud mental y emocional de las personas en un entorno que está en constante presencia del estrés, ansiedad y los trastornos afectivos, la investigación de la personalidad y la emoción contribuye al desarrollo de terapias más optimizadas, ayudando

así a una mejor adaptación al entorno y una mejor calidad de vida de cada individuo.

3.3 Personalidad

Figura 20:

Personalidad



Nota: Elaboración propia.

La personalidad es un constructor teórico inferido a partir de la observación de la conducta; Que viene de la Antigua Grecia, donde el termino *personalidad* viene del vocablo persona, tras el teatro griego donde usaban máscaras para hacer distintas representaciones en el estilo de vida y comportamiento.

Mediante el estudio de la personalidad por medio de los procesos que influyen en la gestación y el desarrollo de la vida espiritual de cada persona. Es importante ver como la personalidad del individuo va formándose y evolucionando por medio de los factores internos, psicológicos y espirituales que pueden influenciar en su bienestar y en el desarrollo emocional y moral.

La conexión de la psique, el carácter y las creencias espirituales buscan comprender como las experiencias individuales influyen en la identidad y conducta de los seres humanos siendo un papel importante en la salud mental y el sentido de vida del ser humano. El bienestar, la satisfacción, el optimismo y los beneficios que estos presentan para las personas, desde la psicología, la sociología la pedagogía; basados en la participación activa de los sujetos en su desarrollo emocional, cognitivo y motivacional (Delgado et al., 2023). El

individuo adquiere y desarrolla un conjunto de conductas funcionales o disfuncionales, gracias a la interacción tanto de la dotación genética recibida, en conjunto al medio sociocultural en el que se desenvuelve (Uchofen Chávez, F. K., 2023).

Tabla 3:

Personalidad

Tendencias básicas de conducta	Procesos dinámicos que regulan la experiencia y la conducta	Hábitos , actitudes y creencias
Influencias exteriores del medio	Elementos gráficos	Autoconceptos

Nota. Elaboración propia

3.3.1 Componentes de la personalidad

Se caracteriza por mantener dos factores como son el carácter y el temperamento.

3.3.1.1 *Temperamento*

Cada individuo posee una herencia genética que es obtenida de sus progenitores con ciertas características de cognición, comportamiento y emociones (Montalvo Ponce, K. T., 2021)

3.3.1.2 *Carácter*

Es un resultado que expresa la actitud de las personas que se obtienen de lo experimentado en el entorno.

3.3.2 Teorías de la personalidad

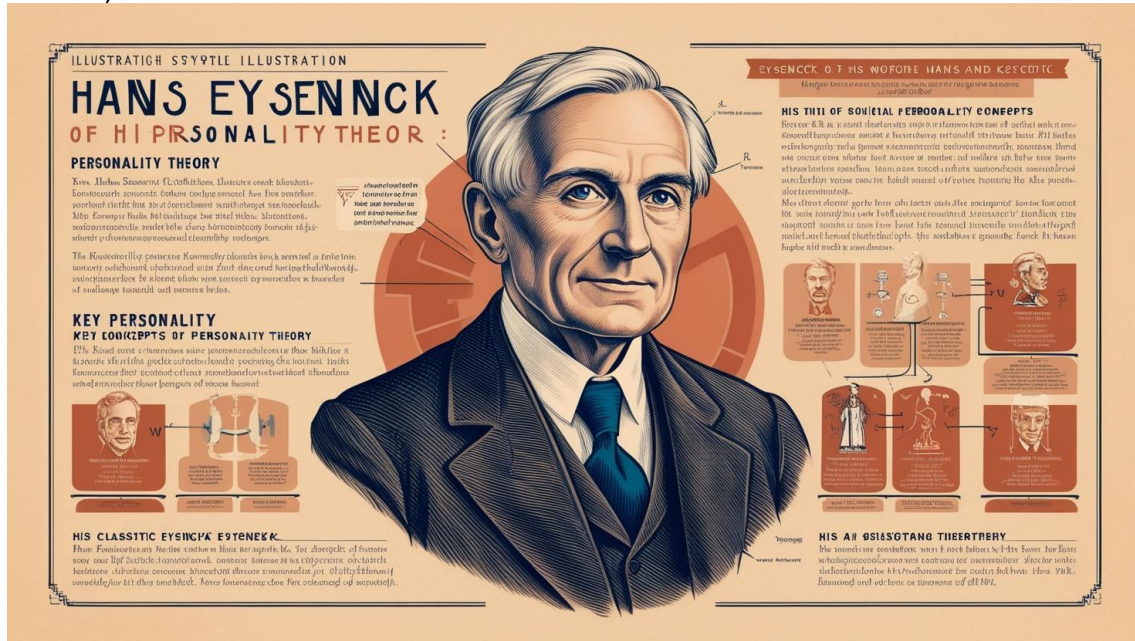
Un enfoque para el estudio de la personalidad se basa en el análisis detallada de todos los rasgos de cada individuo, para poder clasificarla y comprender como se forma o se estructura la personalidad, desde una manera

organizada y cumpliendo con un planteamiento contextual lógico, lo que garantiza el entendimiento de las actitudes, además de, como modificar el comportamiento y otros rasgos comportamentales.

3.3.2.1 Teoría de la personalidad de Hans Eysenck

Figura 21:

Hans Eysenck



En el siglo XX el teórico Eysenck, llevó el estudio de los rasgos de la personalidad y busco sus causales a través de la identificación de sustratos neurofisiológicos por medio de la integración de aportes de la psicometría con varias teorías de la psicología experimental. Afirman que la personalidad está conformada por un conjunto relativamente estable en base a 4 aspectos (carácter, temperamento, intelecto y físico) para adaptarse en el contexto ambiental. Otro punto de vista se establece con el modelo PEN, identifica las diferencias individuales de la personalidad donde pueden encontrarse tres superfactores esenciales: Psicoticismo (P), (Extraversión (E) y Neuroticismo (N).

- **El factor P (Psicoticismo):** Se basa en rasgos primarios que destacan la *impulsividad* y el *poco respeto a lo convencional*, que

Nota: Elaboración propia. Problemas de socialización emparentados con conductas antisociales. Cuando los individuos tienen bajos niveles de P, denotan preocupación por los demás y se apegan al cumplimiento de las normas.

- **Dimensión E**, se caracteriza por ser polo apuesto, denotando la *Extraversión-Introversión*. Cuando los niveles se encuentran elevados da como resultado a individuos atraídos a las situaciones sociales demostrando que son animadas y activas, en la búsqueda de nuevas sensaciones. Pero, cuando se encuentran los valores bajos, denotan a un individuo reservado e introspectivo que prefieren mantenerse alejadas del contacto social y realizar actividades rutinarias. El autor describe que este factor describa la predisposición de los individuos con psicosis y al trastorno antisocial de personalidad. Aun este punto de vista sigue siendo cuestionada en la actualidad.
- **Dimensión N**, se basa en el nivel de *estabilidad-inestabilidad* emocional de una persona. Cuando los niveles son elevados indican a un individuo con experiencias de ansiedad, miedo, vergüenza, sentimiento de culpa y mal humor. Reaccionan de forma exagerada frente a los estímulos, y tienen dificultad de volver a un nivel emocional estable. Los individuos que presentan niveles bajos se presentan más tranquilos, controlados y mantienen un temperamento equilibrado en la mayoría de aspectos circunstanciales.

Mediante ello el autor en conjunto de más colaboradores desarrollaron una secuela de cuestionarios para medir las variables del modelo. Este cuestionario permitió aportar más evidencia empírica para sostener la universalidad del modelo PEN en al menos dos líneas de investigación: Comparación entre distintos grupos etarios y la invariancia cultural. (Pablo Abal, F. J., et al., 2022)

Según Uchofen Chávez, F. K., (2023) El modelo P-E-N manifiesta que los rasgos de personalidad están relacionados con aspectos biológicos del ser humano, estos activan o inhiben ciertos comportamientos en función a estímulos presentes de los diversos contextos donde se desenvuelve el individuo.

3.3.2.2 *Modelo de los cinco grandes rasgos (BIG FIVE)*

La taxonomía de la personalidad ha obtenido una atención relevante por medio de investigadores, en la cual ha sido el Modelo de los 5 factores, o también llamado el Modelo de los 5 Grandes Factores, el Big Five.

Apertura a la experiencia (Factor O), Responsabilidad (Factor C), Extraversión (Factor E), Amabilidad (Factor A) y Neuroticismo (Factor N).

Factor O: apertura a la experiencia.

Rasgo de la personalidad que describe la permeabilidad/ profundidad de la consciencia, y la necesidad de examinar y engrandecer la experiencia personal

Hace referencia que las personas con mentalidad abierta experimentan nuevas experiencias en nuevos lugares, nuevos sabores, nuevos pasatiempos. A lo contrario de personas con mentalidad cerrada, que eligen las experiencias que ya son familiares y cómodas.

Operanizacionalizado en el NEO-PI-R de los autores Costa & McCrae (1992), nos brindan 6 facetas de la apertura de la experiencia: una vivida imaginación (O1: fantasía), apreciación del arte y la belleza (O2: estética), profundidad en sus emociones (O3: sentimientos), entusiasmo de probar cosas nuevas (O4: acciones), Curiosidad intelectual (O5: ideas), y el ser liberal (O6: valores).

Factor C: Responsabilidad

Son un conjunto de facetas y constructos de la personalidad donde describen la propensidad a ser autocontrolado, trabajador, ordenado y sigue las reglas con respeto.

El NEOPersonality Inventory-Revised (NEO PI-R) mide 6 facetas distintas de la responsabilidad: Competencia, Orden, sentido del deber, necesidad de logro, autodisciplina, deliberación. (Cuadra, J., 2023).

Bajos niveles del factor C: responsabilidad, se asocian con los resultados como predecir conductas antisociales con conductas agresivas y criminales; En segunda instancia se encuentran la dificultad financiera en la dificultad de ahorrar dinero, bajas puntuaciones de crédito y puede ser propenso a las apuestas.

Factor E: extroversión

Individuos con el factor E: extroversión presenta rasgo de personalidad de afecto positivo activado sintiéndose feliz y energético con tendencias a exhibir o experimentar el afecto positivo, conducta asertiva, pensamiento decisivo y deseos de atención social. Mantienen una energía elevada, dominancia, son espontáneos y sociales. Mostrando conductas interpersonales como ser personas valientes, socialmente adeptas y seguras,

por ejemplo: acuden a citas románticas con mayor frecuencia, consumo de alcohol en fiestas o reuniones sociales, se ejercitan más continuamente, etc.

Mientras tanto los que mantienen un factor E disminuido, da rasgos a ser una persona introvertida con un afecto positivo desactivado que mantiene la sensación de ser relajado, que valoran la calidad de tiempo y actividades en vez de la cantidad en cuanto a socialización, manteniendo un grupo de amigos reducido.

Factor A: amabilidad

Individuos con el factor A: amabilidad elevada, presenta características como ser personas simpáticas, agradables y armoniosos en su relación con su entorno, se los considera como personas cálidas, compasivas, generosas, etc. Se preocupa por los demás, mantiene actitudes de confianza y sentimientos de generosidad.

Los individuos que mantienen el factor A disminuido son personas con amabilidad baja y con personas que presentan crítica, escepticismo, hostiles, con tendencia de llevar a los límites y muestran conductas condescendientes hacia los demás.

Factor N: neuroticismo

Individuos con el factor N: Neuroticismo elevado, mantiene una personalidad a experimentar afecto y emociones negativas como tristeza, ansiedad, enojo, ansiedad, hostilidad, depresión, ansiedad social, impulsividad, vulnerabilidad, etc. Además de presentarse enfermedades mentales como varias formas de psicopatología internalizada y desordenes de la personalidad. Se puede predecir disolución marital.

Los individuos que presentan niveles bajos del factor N, están asociados con alta satisfacción marital, mayor éxito ocupacional y mayor calidad de vida.

3.3.3 Desarrollo de la personalidad

Figura 22:

Desarrollo de la personalidad



Al respecto Romero (2002), comenta que “los rasgos de personalidad son el resultado de factores complejos y de múltiples interacciones de elementos genéticos, neuropsicológicos y neuroquímicos con manifestaciones conductuales y manifestaciones sociales” (p.140). El desarrollo tiene tres factores: la herencia, el medio ambiente y el poder creativo.

3.3.3.1 Factores biológicos

O conocidos como genéticos, donde los seres humanos mantienen disposiciones físicas y sobre esta se genera y recrean las estructuras de la personalidad (Tintaya, 2019).

Nota: Elaboración propia.

3.3.3.2 Factores ambientales y sociales

Mediante el apoyo y la cooperación de los adultos, según sus enseñanzas a través de las distintas experiencias que suscitan en el entorno, influyen en su desarrollo psicológico, para fortalecer la comunicación y la cultura de su sociedad.

3.3.3.3 Factor autodeterminante

Se considera que no está marcada absolutamente ni por la genética ni el ambiente. Se refiere a la parte creativa. Su función se autorregula según sus necesidades y aspiraciones de realización.

3.3.4 Evaluación de la personalidad

Figura 23:

Personalidad en Psicología



Nota: Elaboración propia

Para la evaluación de la personalidad existen varios criterios teóricos y por ende muchos instrumentos para poder hacer el uso y de su estudio.

Los instrumentos que ayudan a evaluar la individualidad consideran al “yo” como individuo principal de la evaluación, distinguiéndolo de la conducta externa observable. Estas herramientas ayudan a medir la autoestima y el autoconcepto, basándose en la percepción del individuo sobre sí mismo. Para medir los estilos de comportamiento, es de más análisis, ya que, puede aparecer algunas enfermedades y estilos de conductas vinculados con aspectos psicosociales.

3.3.4.1 Métodos de evaluación

Se debe tener en observación las recomendaciones que se solicitan para el abordaje, para que haya una evaluación para que puedan ser aprobadas.

Inventario de personalidad 16-PF de Raymond Cattell

- **Nombre de la prueba:** Inventario de personalidad 16-PF
- **Autores:** Raymond B. Cattell Herbert W. Eber.
- **Tiempo de aplicación:** 40 minutos aproximado.
- **Objetivo:** Mide la estructura de la personalidad en 16 factores.

- **Descripción:** Cuenta con 105 ítems, con tres alternativas de posibles respuestas.

Inventario Multifacético de la personalidad (MMPI)

- **Nombre de la prueba:** Inventario Multifacético de la personalidad (MMPI).
- **Autores:** Starke Hatway y Charles Mcklinley
- **Tiempo de aplicación:** 550 ítems; Aparece en 1940.
- **Aplicación:** Puede aplicarse de manera individual o colectiva, a personas mayores de 16 años.
- **Tiempo de aplicación:** 1 hora.
- **Objetivo:** Valorar los rasgos que son comúnmente característicos de la anormalidad psicológica.

Características:

Escalas de validación de la prueba: Indican si es correcta o incorrecto el cumplimiento de la prueba.

- **Escala ?:** *duda o abstinencia*: se valora mediante el número de ítems que deja sin responder, el 10% invalida la prueba.
- **Escala L:** Escala de sinceridad, de las 15 ítems se espera una valoración de 3 a 5. Valores igual o mayor de 10 pueden invalidar la prueba.
- **Escala F:** (Escala de consistencia o comprensión) Se utiliza para evaluar la validez del protocolo. Un puntaje bajo indica que hay un índice confiable de que las respuestas fueron racionales y relativamente pertinentes.
- **Escala K:** factor de corrección para aumentar el poder discriminatorio de las escalas medidas por el inventario. La K se le añade un valor de 5 en escalas clínicas o de defensa, si esta es alta, la defensa es contra la debilidad psíquica dando una distorsión deliberada para aparentar ser más normal, o es muy autocrítica o está deprimido.

Test de personalidad de Eysenck

- **Nombre de la prueba:** Test de personalidad de Eysenck- Inventario de Personalidad (IPE)
- **Autor:** H.J Eysenck (1959).

- **Tiempo de aplicación:** No tiene un límite de tiempo, se puede realizar a partir de los 16 años de edad.
- **Descripción:** Este inventario consta de 57 ítems de calificación en Si/No.
- **Calificación:** Requiere de una plantilla calada donde aparecen los ítems correspondientes a cada factor circulado en un color que los identifica. Los factores son: Neuroticismo, Extroversión y Sinceridad.

Estas son los instrumentos que se usan para examinar la personalidad de los individuos que se desean evaluar.

3.4 Emoción: teorías y funciones

3.4.1 Emoción

Figura 24:

Emociones



En las distintas investigaciones teóricas y metodológicas, donde la definición de la emoción puede variar. La palabra emoción proviene del latín *emotio*, -ōnis, que significa “moverse hacia”.

La real Academia de la Lengua Española define la emoción como la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática (RAE, 2014) da como un concepto multidimensional y complejo, puesto que, se ve inmersos en la dualidad del

cuerpo-mente o fisiológico -conductual del organismo debido a la activación del sistema nervioso autónomo (aumento de en el ritmo del corazón), sistema nervioso central (activación o inhibición de estructuras neuronales) y secreción hormonal (epinefrina y norepinefrina) y por la interpretación o el significado que le damos a un acontecimiento.

El cerebro frente a un estímulo provocado por una emoción genera respuesta, que con el tiempo pueden interpretarlos y asociarlo con sentimientos.

3.4.1.1 Componentes de las Emociones

Tabla 4:

Componentes de las emociones

Fisiológicos	Conductuales	Reacciones psicológicas
-Homeostasis de la emoción y Procesos relacionados con el sistema nervioso autónomo.	-Movimientos corporales, expresiones faciales, tono de voz, etc. -Expresión del comportamiento.	-Reacción ante determinadas situaciones.

Nota. Elaboración propia

Teoría fisiológica de James (1884) y lange (1885)

Estos grandes autores han llegado a conclusiones similares sobre la hipótesis explicativa de las emociones. En base a su conclusión sugieren que las emociones empiezan a partir de las respuestas fisiológicas ante cambios del ambiente. Por ejemplo: Sensaciones físicas como aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada y tensión muscular, respuesta fisiológica frente a el miedo.

Teoría Cognitiva de Cannon (1927) y Bard (1938)

Estos actores nos proponen que la emoción surge a través de una doble respuesta, o sea, en paralelo, sea fisiológica y cognitiva, que se presentan a la vez cuando hay un estímulo inesperado (Reacción fisiológica y la experiencia

emocional, etiquetado de la emoción que sucede justo en el mismo momento).

El cerebro procesa la información a través del tálamo y la envía simultáneamente a través de dos vías:

- 1) **una eferente (de arriba y abajo)** para enviar desde nuestro sistema nervioso central (SNC) a nuestro cuerpo la señal y que produzca la respuesta fisiológica y motora.
- 2) **una vía eferente (de abajo a arriba)** que envía la información recibida por los sentidos al cortex del SNC para que evalúe/ interprete el estímulo. (Ortuño et al., 2022).

Teoría de Schacter- Singer (1962)

Este autor refiere que la activación fisiológica determina la intensidad que la persona puede percibir frente a la emoción, mientras que la parte cognitiva evalúa e identifica la emoción. O también conocida como la teoría de dos factores de la emoción.

Tabla 5:

Componentes de las emociones

<i>Activación fisiológica</i>	<i>Interpretación Cognitiva</i>
Ante a un evento provoca una respuesta del cuerpo frente al estímulo (Aumento de ritmo cardiaco, sudoración y tensión muscular).	Después de la excitación fisiológica. El individuo interpreta o evalúa cognitivamente la situación para determinar la emoción específica que siente.

Nota. Elaboración propia

3.4.1.2 Funciones de la emoción

Figura 25:

Funciones de las emociones



Las emociones cumplen distintas utilidades que permiten que la persona pueda reaccionar mediante las distintas reacciones conductuales apropiadas a la situación, sin importar si la emoción es hedónica o desagradable, estas mismas son necesarias para una adaptación social y personal.

Existen tres tipos de funciones principales de la emoción:

- Función adaptativa
- Función social
- Función motivacional

Nota: Elaboración propia

Función adaptativa

Frente a esta función, la emoción hace que el cuerpo se prepare de una manera más adecuada ante las distintas situaciones que nos enfrentamos. Estas emociones nos otorgan información sobre lo que está ocurriendo y nos afecta. Uno de los ejemplos que se pueden usar es la emoción de asco que nos permite rechazar aquello que nos pueda resultar peligroso, o, la emoción de alegría que nos ayuda a adaptabilidad de afiliación. La relevancia de las emociones fue manifestada por Darwin (1872/1984).

Tabla 6:

Funciones de las emociones

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Tristeza	Reintegración
Alegría	Reproducción
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo

Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Nota: Tomado de Plutchik, 1980

Función motivacional

Existe una conexión íntima entre la motivación y la emoción, pues se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad, gracias a la dirección e intensidad. Pues, determina la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad, mostrando una reacción emocional.

Función Social

Esta función ayuda a la aparición de conductas oportunas para la ocasión, su expresión permite predecir comportamientos asociados a las mismas, lo cual ayuda a una interacción interpersonal mediante una comunicación más afectiva.

La represión de las emociones cumple una función social clara, ya que en su origen es un proceso adaptativo. La inhibición de ciertas respuestas emocionales se vuelve esencial para evitar que estas afecten las relaciones interpersonales y, en consecuencia, el funcionamiento de grupos o cualquier otra estructura organizativa.

En conclusión, las emociones no son simples reacciones internas, sino herramientas complejas que nos permiten adaptarnos, actuar y relacionarnos. Reconocer su valor en estas tres funciones es un paso clave hacia una vida emocional más consciente y saludable.

3.5 Estrés y afrontamiento

Figura 26:

Estrés



Nota: Elaboración propia

3.6 Estrés

Es un estímulo inusuales o excesivas que ponen en riesgo el bienestar del individuo. Para poder enfrentarlo se basa en la dominación de dicha situación. El estrés es un agente desencadenante que atenta contra la homeostasis del organismo, resultando una respuesta fisiológica no específica, que activa el eje hipotalámico-hipofísico-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Conocido también como “Síndrome de Adaptación General”, está presenta tres etapas diferenciadas:

- **Alarma**, el organismo identifica como dañino y presenta una respuesta inicial de alerta, presentando síntomas y movilizando las defensas por las amenazas, teniendo una reacción intensa y no dura mucho.
- **Resistencia**, el organismo busca adaptarse al agente que le hace daño (estresor) y desaparecen los síntomas iniciales, aumenta el estado de alerta y la capacidad de respuesta física.
- **Agotamiento**, El agente dañino o estresor continua, empieza la ruptura de los procesos de recuperación, siendo posible que la misma termine en muerte.

3.6.1 Evaluación psicológica del estrés

- **Valoración primaria**, Es un patrón de respuesta inicial, donde se evalúa la situación por medio de las cuatro modalidades:
 - **Valoración de amenaza**, las personas anticipan un posible daño y/o peligro
 - **Valoración de desafío**, Existe una valoración de amenaza y existe una ganancia, donde el individuo piensa que puede manejar el estresor de manera positiva por sus propios recursos.
 - **Evaluación de pérdida o daño**, Ha existido algún perjuicio, como lesión o enfermedad incapacitante.
 - Valoración de beneficio, no genera reacciones de estrés.
- **Valoración Secundaria**, determina las acciones a realizar para enfrentar el estresor y la percepción de los recursos o habilidades de enfrentamiento.

La conjugación entre las valoraciones primarias y secundarias determinan el grado de estrés, intensidad y calidad de contenido de la respuesta emocional.

3.6.2 Reacciones del estrés

Tabla 7:

Reacciones de estrés.

Fisiológicas	Emocionales	Cognitivas
Respuestas neuroendocrinas y asociadas al sistema nervioso autónomo por el aumento de la presión sanguínea, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la actividad estomacal e intestinal, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, aumento de la frecuencia respiratoria, manos y pies fríos,	Sensaciones de malestar estomacal (depresión, miedo, temor, ansiedad, excitación, cólera, depresión, miedo e ira). Los problemas de salud mental son activados y exacerbados ante la exposición de eventos estresantes.	Tres respuestas cognitivas: Preocupación, pérdida de control y negociación. Donde se pueden presentar con bloqueos mentales, pérdida de memoria, sensación de irrealidad, proceso disociativos de la mente. Los cuales afectan al rendimiento del individuo y la

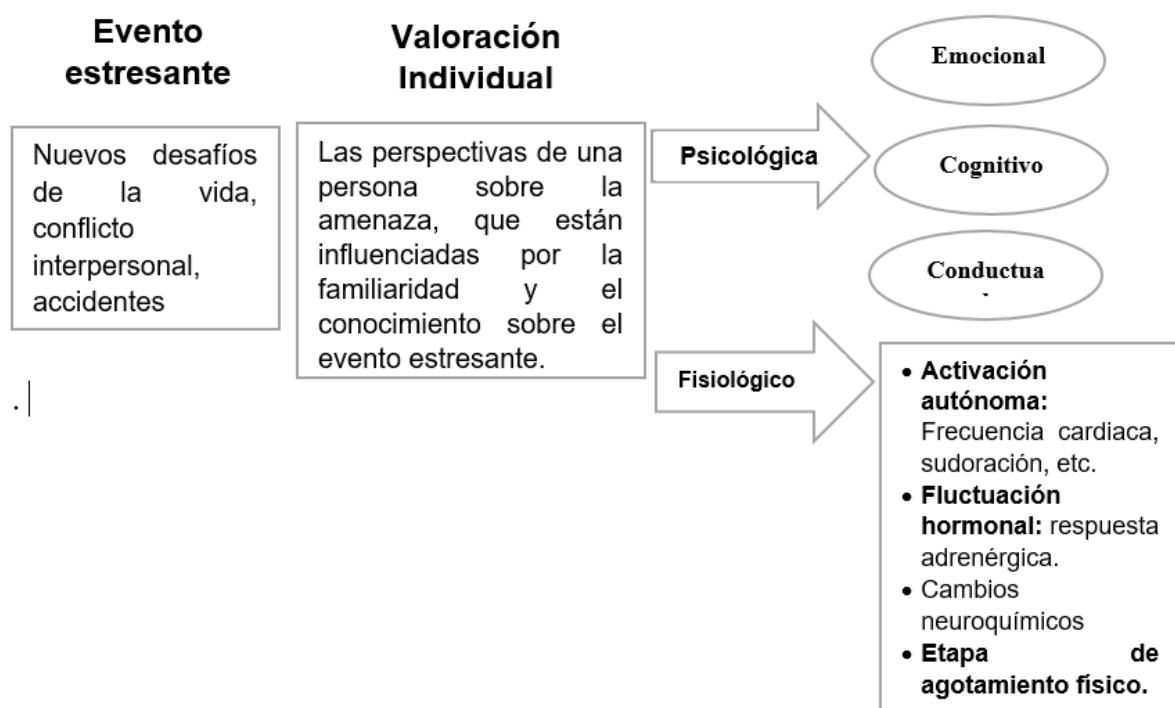
sensación de boca seca, etc.		relación con los de su entorno.
---------------------------------	--	------------------------------------

Nota: Elaboración propia.

Esta sintomatología que se presenta en los individuos afecta el rendimiento y la relación con los demás. El entorno ambiental, social o interno son las principales fuentes en la que se necesita un reajuste de patrones de conducta. Para el grado de la reacción de estrés, depende del tipo de pensamientos evaluativos que se mantengan, por lo cual, no todos los eventos negativos pueden ocasionar malestar. Cuando la demanda es impuesta, es percibida como sobreabundante a las habilidades para afrontarlas.

Figura 27:

Sintomatología frente al estrés



Nota: Elaboración propia.

Las consecuencias a nivel negativo que generan estrés son reguladas por un proceso llamado afrontamiento. Mediante estudios se ha llegado a conceptualizar estilos y estrategias que varían según la edad y género.

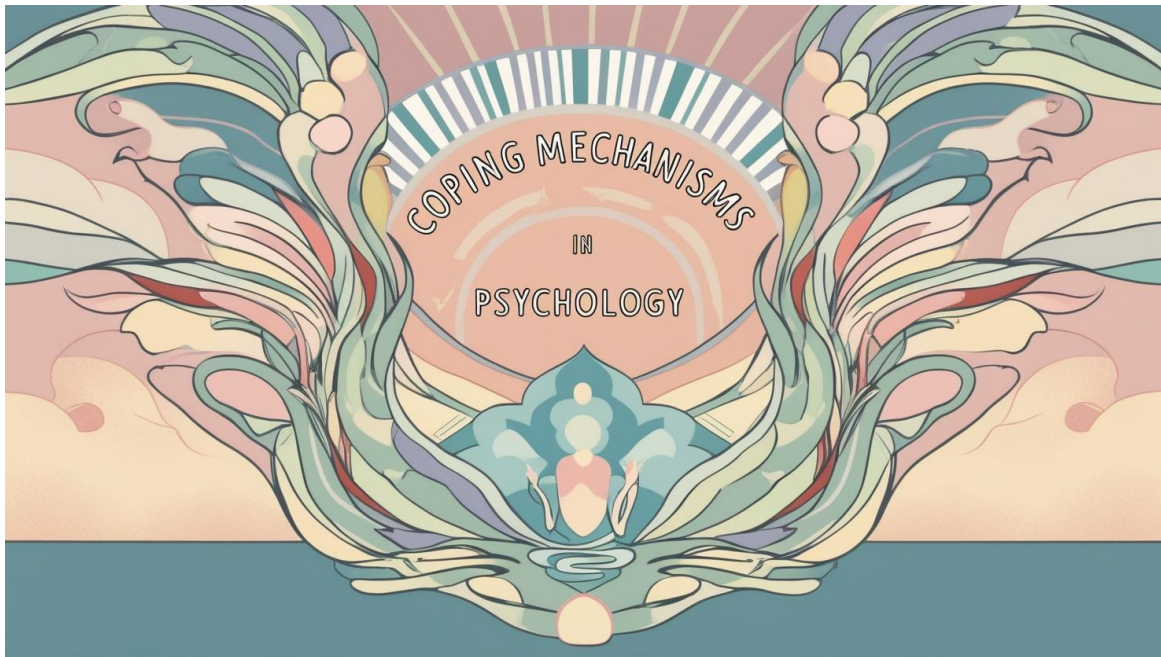
Por ello, es importante desarrollar una adecuada gestión emocional y estrategias de afrontamiento que nos ayuden a reinterpretar las situaciones de forma más adaptativa. Fortalecer la resiliencia, promover pensamientos más realistas y cultivar entornos de apoyo son claves para reducir el impacto

negativo del estrés. Comprender que no todas las veces es posible cambiar lo que sucede, pero si la manera en que lo podemos afrontar abre la puerta a una mejor calidad de vida tanto a nivel individual como en nuestras relaciones con los demás individuos.

3.6.3 Afrontamiento

Figura 28:

Afrontamiento



Nota: Elaboración propia

La regularización o el manejo del estrés se debe usar el proceso de afrontamiento, para poder hacer una valoración del problema y ver cómo afrontar la situación, ya que, actúa como regulador de la perturbación emocional, si su intervención es positiva el individuo no presentará malestar, en caso contrario, se vería afectada de manera negativa, aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad por sus consecuencias físicas, emocionales y cognitivas, por ello, el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a reducir, minimizar, dominar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante.

Según Lazarus y Folkman (1984). "El afrontamiento se define como el "esfuerzo" cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento".

Para analizar el proceso de afrontamiento mediante el estrés vinculadas al procesamiento emocional hay que tener en cuenta:

- Doble valoración: Analizar si la situación a la que se presenta es positivo o negativo, y estimar las consecuencias; o, analizar las capacidades que tiene el individuo para hacer frente a esta realidad.
- Emociones asociadas a la situación que atraviesa.
- Esfuerzos conductuales y cognitivos que se realizan para afrontar la situación estresante.

3.6.3.1 Tipos de afrontamiento

Figura 29:

Tipos de afrontamiento



Nota: Elaboración propia

Los tipos de afrontamiento, en un inicio se concentraban en **estilos centrados en el problema**, aborda la situación del problema tomando la actuación directa, la planificación o el pensamiento de formas de resolver el problema; Y **estilos centrados en la emoción**, implica expresar sentimientos o participar en actividades de liberación emocional como prácticas de meditación; Pero, se manifiestan **estrategias** como: **afrontamiento activo**. Planificación, supresión de actividades competitivas, determinar que aporta significado a tu vida, aceptación, negación, etc. Por ende, para el manejo del estrés se debe hacer el uso del afrontamiento para poder lidiar con los malestares que atraviesa.

3.6.4 Estrategias de afrontamiento

Se debe tener en cuenta que se mantiene distintas herramientas para poder hacer el afrontamiento de una situación estresante según sus necesidades. principalmente hay que tener en cuenta que para una intervención se debe considerar los siguiente:

- **Hacia la tarea:** Se debe centrar en resolver el problema de manera lógica, buscando, elaborando y ejecutando posibles soluciones. Podemos preguntarnos ¿Qué podemos hacer para adaptarnos a esta nueva situación?
- **Hacia la emoción:** Se debe centrar en la respuesta de nuestra emoción y como poder regularlo, según la situación que estamos viviendo.
- **Apoyo Profesional:** Esta estrategia nos ayuda a encontrar una opinión de un profesional a nuestra emoción o situación que no podemos encontrar una solución.
- **Sentido de la pertinencia:** Se refleja una preocupación o interés del individuo en cómo piensan los demás con el enfoque de mejorar su relación con un núcleo social.
- **Reducción de la tensión:** El intento del individuo en sentirse mejor y relajar su tensión. Siendo un precursor a consumo de estupefacientes.

Otros ejemplos de estrategias de afrontamiento que se emplean comúnmente según (Fernandez-Abascal, 1997):

- Reevaluación positiva
- Reacción depresiva
- Negociación
- Conformismo
- Planificación
- Desconexión mental
- Desarrollo personal
- Control emocional
- Distanciamiento
- Supresión de actividades distractoras
- Refrenar el afrontamiento
- Resolución de problemas
- Apoyo social al problema
- Apoyo social emocional
- Expresión emocional

- Respuesta paliativa

3.6.4.1 Recursos de Afrontamiento Positivo

La agilidad emocional:

“Las emociones son señales que nos indican aquello que nos importa. Estemos atentos, porque nos guían para actuar según nuestros valores”. (*Cuatro Pasos Para Alcanzar la Agilidad Emocional - BBVA Aprendemos Juntos 2030, 2022*)

Para ello, debemos aceptar las emociones que estamos sintiendo sean agradables o desagradables, sin olvidar de ser compasivos con nuestras emociones, además de ser conscientes del mensaje o aprendizaje que nos otorga.

Práctica Atención Plena (Mindfulness)

Esta técnica de meditación tiene como objetivo mantener la mente en el momento presente, haciendo que la experiencia que se viva sea con interés, curiosidad y aceptación. En la psicología nos ayuda a responder a las habilidades de los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos a nivel psicopatológicos y de comportamiento.

Esta práctica nos ayuda a profundizar mediante la aceptación, No juzgar, La curiosidad y la compasión, además de evitar las expectativas. Para llegar a ello, se centra en la focalización de la respiración como técnica principal al inicio de la meditación.

Gracias a esta práctica mediante el estudio realizado por Rueda, P. (2022) Se obtuvo como resultado: reducción de la ansiedad, reducción de la sintomatología depresiva e incremento del bienestar.

Estas son las instrucciones a seguir para realizar un ejercicio básico representativo de mindfulness, propuesto por Kabat-Zinn.

Figura 30:

Técnica de Respiración



1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.

2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.

3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.

5. Mantengámonos

concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.

6. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de qué es lo que la apartó y sensación de cómo entra y sale de él.

Nota: Elaboración propia.

7. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos.

3.7 Resumen capítulo 3

La **psicología de la personalidad y la emoción** estudia cómo los rasgos individuales, las motivaciones y los estados afectivos influyen en el comportamiento humano. La personalidad se entiende como un conjunto dinámico de características que determinan el modo en que una persona piensa, siente y actúa en diferentes contextos. A través de modelos teóricos como el psicoanálisis, el conductismo, el humanismo y los enfoques de rasgos, se busca explicar la estabilidad y las variaciones en la conducta.

En cuanto a la **emoción**, las teorías psicológicas destacan su importancia en la adaptación y en la toma de decisiones. Modelos como el de James-Lange, Cannon-Bard y la teoría cognitiva de Schachter-Singer abordan cómo surgen y se experimentan las emociones. Las funciones emocionales van desde la preparación fisiológica para la acción, hasta la comunicación social y la

regulación de vínculos interpersonales. Así, las emociones cumplen un papel fundamental tanto en la supervivencia como en el bienestar psicológico.

Por otra parte, el **estrés y el afrontamiento** se han convertido en campos de estudio esenciales dentro de la psicología contemporánea. El estrés se entiende como una respuesta del organismo ante demandas externas o internas que superan los recursos percibidos de la persona. Dependiendo de su intensidad y duración, puede generar efectos positivos (eustrés) o negativos (distrés). Las estrategias de afrontamiento, propuestas por Lazarus y Folkman, incluyen respuestas centradas en el problema y en la emoción, que ayudan a manejar la presión y mitigar los efectos del estrés, favoreciendo la resiliencia y la adaptación psicológica.

3.8 Preguntas de reflexión

1. ¿Cuáles son los superfactores principales que conforman la teoría de Eysenck?

- a.) Personalidad, sociabilidad y emoción
- b.) Temperamento, introversión y neocriticismo
- c.) Empatía, inteligencia emocional y autoconcepto.
- d.) Psicoticismo, extroversión y neuroticismo

2. ¿Qué tipo de comportamiento tiene una persona con alto niveles de psicoticismo?

- a.) Comportamientos empáticos y sociales.
- b.) Tener comportamientos vulnerables.
- c.) Comportamientos impulsivos, agresivos y antisociales.
- d.) No tiene ningún comportamiento.

3. ¿Qué ocurre cuando una persona con un puntaje alto en psicoticismo experimenta estrés severo?

- a.) Tiene una personalidad altruista.
- b.). No se afecta en nada por el estrés.
- c) Cambia drásticamente su personalidad a uno más agresivo.
- d.) Su personalidad se vuelve más dócil y empática

4. ¿Qué es la evaluación de la personalidad?

- a) Un proceso para medir la inteligencia de una persona.
- b) Una herramienta para analizar rasgos, comportamientos y características individuales.
- c) Un método exclusivo para diagnosticar trastornos mentales.
- d) Una técnica para evaluar habilidades físicas.

5. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de test objetivo de personalidad?

- a) Test de Rorschach.
- b) Test de Apercepción Temática (TAT).
- c) Inventario de Personalidad Big Five.
- d) Dibujo de la Figura Humana.

6. ¿Qué aspecto es fundamental para garantizar la calidad de una evaluación de personalidad?

- a) La duración del test.
- b) La cantidad de preguntas.
- c) La validez y confiabilidad del instrumento.
- d) El uso de imágenes en el test.

7. ¿Cuál de los siguientes es un uso común de las evaluaciones de personalidad en el ámbito laboral?

- a) Diagnosticar trastornos mentales.
- b) Seleccionar candidatos para un puesto de trabajo.
- c) Evaluar el coeficiente intelectual.
- d) Medir habilidades físicas.

8. ¿Qué papel juega el "Yo" en la teoría psicodinámica?

- a) Representa los deseos e impulsos primarios.
- b) Actúa como la voz de la moral y la conciencia.
- c) Media entre el Ello, el Superyó y la realidad externa.
- d) Controla los sueños y las fantasías.

9. ¿Cuál de las siguientes es una fase del síndrome de adaptación general de Selye?

- a) Relajación.
- b) Alarma.
- c) Distracción.
- d) Indiferencia.

10. ¿Qué estrategia de afrontamiento implica modificar la situación estresante?

- a) Afrontamiento centrado en la emoción.
- b) Afrontamiento centrado en el problema.
- c) Meditación.
- d) Búsqueda de apoyo social.

Respuesta

1: d; 2: c; 3: c; 4: b; 5: c; 6: c; 7: b; 8: c; 9: b; 10: b

3.9 Actividades de Aprendizaje

1. Actividad: Ensayo

Instrucciones: Escribe un ensayo referente al tema de las emociones y la importancia de su estudio en la actualidad.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

2. Actividad: Realiza un análisis de la película "A Beautiful Mind" (2001), dirigida por Ron Howard.

Instrucción: Haz un análisis de la película y responde las siguientes preguntas que abordan los distintos elementos psicológicos de la personalidad que se muestran a lo largo de la película:

Analiza cómo las percepciones de John Nash sobre la realidad están distorsionadas debido a su trastorno mental (esquizofrenia paranoide).

- ¿Cómo afectan las alucinaciones y la paranoia de Nash a su comprensión del mundo que lo rodea?

- ¿De qué manera la película muestra la interacción entre la percepción subjetiva y la objetividad de la realidad?

Examina cómo la esquizofrenia influye en la personalidad de Nash a lo largo de su vida, su carrera y sus relaciones personales.

- ¿Cómo maneja Nash su identidad frente al diagnóstico y las dificultades emocionales que enfrenta?
- ¿De qué manera la enfermedad afecta su capacidad de interactuar con los demás y formar relaciones significativas?

Considera el papel de los tratamientos médicos y las intervenciones psicológicas en la vida de Nash.

- ¿Cómo los tratamientos médicos afectan la percepción y la personalidad de Nash?
- ¿En qué medida las estrategias terapéuticas influyen en su capacidad para manejar su enfermedad?

3. Actividad: Video de Técnicas de Afrontamiento en los estudiantes universitarios.

Instrucciones: Realiza un video de cinco minutos eligiendo una de las distintas técnicas de afrontamiento que pueden ayudarte a gestionar el estrés.

- Describe brevemente cada técnica seleccionada.

Ejemplos:

- Organización, establecimiento de prioridades y planificación (Afrontamiento cognitivo)
- Técnica de relajación (Afrontamiento emocional)
- Ejercicio Físico y Autocuidado (Afrontamiento Conductual)
- Mindfulness (Atención plena)
- Redefinición Cognitiva (Reestructuración cognitiva)
- Red de Apoyo Social (Afrontamiento social)

4. Actividad: Meditación consciente para el manejo del estrés en universitarios

Objetivo:

Promover en los estudiantes universitarios la práctica de la atención plena

(mindfulness) como estrategia de autorregulación emocional y manejo del estrés académico y personal.

Duración total: 15 a 20 minutos

Desarrollo:

Introducción (3-5 minutos)

Explica brevemente qué es la meditación consciente y cómo puede ayudar a reducir el estrés. Usa un lenguaje claro y accesible. Puedes mencionar que esta práctica ayuda a centrar la atención en el presente, reducir pensamientos automáticos y promover la calma.

"La meditación consciente, también conocida como *mindfulness*, consiste en prestar atención de manera deliberada al momento presente, sin juzgarlo. Es una herramienta eficaz para disminuir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional" (Kabat-Zinn, 2003).

Preparación (2 minutos)

Pide a los estudiantes que se sienten en una posición cómoda, con la espalda recta pero relajada. Que cierren suavemente los ojos o mantengan la mirada baja, sin forzar.

"Puedes colocar las manos sobre tus muslos o sobre tu regazo. Trata de soltar la tensión del cuerpo poco a poco, desde los hombros hasta la mandíbula."

Meditación guiada (8-10 minutos)

Inspirada en el programa MBSR (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness) de Jon Kabat-Zinn. Puedes leerla con voz pausada, suave y calmada:

"Lleva tu atención a tu respiración. No trates de cambiarla, solo obsérvala... Siente cómo el aire entra por tu nariz, cómo se expande tu abdomen... y cómo sale suavemente.

Si tu mente se distrae –lo cual es totalmente normal– simplemente reconoce el pensamiento y vuelve a llevar la atención a tu respiración.

Ahora, haz un breve recorrido por tu cuerpo. Observa cómo se sienten tus hombros, tu cuello, tu espalda. No trates de modificar nada, solo toma conciencia.

Repite mentalmente: 'Estoy presente aquí y ahora'... Inhala... Exhala...

Si hay pensamientos de preocupación o ansiedad, míralos como si fueran nubes pasando por el cielo. No te aferres a ellos. Solo obsérvalos y déjalos ir.

Poco a poco, lleva tu atención nuevamente a la habitación. Mueve suavemente los dedos de las manos, de los pies. Abre los ojos cuando estés listo o lista."

Cierre y reflexión (3-5 minutos)

Abre un espacio breve para que los estudiantes compartan cómo se sintieron o si notaron algún cambio. Puedes hacer preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron durante la práctica?
- ¿Notaron algún cambio en su respiración o estado emocional?
- ¿Les resultó difícil mantener la atención en el presente?

Referencia: Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness para reducir el estrés: Programa de 8 semanas para mejorar la salud y la calidad de vida*. Kairós.

Cuéntanos tu experiencia:

3.10 Ejercicios prácticos

Actividad 1: “Explorando mis sentidos”

Tema: Sistemas sensoriales y percepción, Procesos Psicológicos Básicos

Objetivo: Identificar y experimentar cómo los diferentes sentidos influyen en la percepción del entorno.

Instrucciones:

1. Cada estudiante realizará un recorrido sensorial en el aula o en un espacio designado:
 - Vista: observar un objeto y describirlo con detalle.
 - Oído: identificar sonidos cercanos y lejanos.
 - Tacto: reconocer objetos mediante el tacto sin verlos.
 - Olfato y gusto: identificar aromas o sabores comunes.
2. Registrar en un cuadro las percepciones de cada sentido y compararlas con las de sus compañeros.
3. Reflexionar sobre cómo la percepción sensorial influye en la atención y la memoria.

Producto esperado: Cuadro comparativo de percepciones sensoriales y un breve comentario sobre diferencias individuales en la percepción.

Actividad 2: “Condicionamiento y memoria activa”

Tema: Aprendizaje y condicionamiento, Atención y conciencia

Objetivo: Aplicar conceptos de condicionamiento y atención selectiva en un ejercicio práctico.

Instrucciones:

1. Realizar un juego de “asociación rápida”:
 - Se presentan estímulos visuales y auditivos en secuencia.
 - Cada estudiante debe reaccionar (levantando la mano, señalando colores o repitiendo sonidos) según un patrón previamente aprendido.
2. Registrar los errores y aciertos para observar la memoria de trabajo y la capacidad de atención sostenida.
3. Reflexionar sobre cómo la repetición y la atención influyen en el aprendizaje y la formación de hábitos.

Producto esperado: Registro de aciertos y errores, con un análisis breve de la atención y memoria implicadas.

3.11 Glosario

- ✓ **Afrontamiento:** Proceso de manejar las demandas internas y externas que son percibidas como estresantes.
- ✓ **Apercepción:** Acto de tomar consciencia, reflexivamente, del objeto percibido.
- ✓ **Burnout:** Estado de agotamiento físico y emocional relacionado con el estrés crónico, común en el ámbito laboral.
- ✓ **Cortisol:** Hormona liberada en respuesta al estrés, que prepara al cuerpo para la acción.
- ✓ **Desinhibición:** Es la disminución en la capacidad de controlar ciertos comportamientos.
- ✓ **Discernir:** Identificar, distinguir o reconocer algo con claridad.
- ✓ **Distrés:** Estrés negativo que causa malestar y afecta la salud.
- ✓ **Disfuncionales:** Perteneciente o relativo a la disfunción.
- ✓ **Estrés:** Respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes.
- ✓ **Eustrés:** Estrés positivo que motiva y genera crecimiento personal.
- ✓ **Evaluación cognitiva:** Proceso mediante el cual las personas evalúan si una situación es amenazante o desafiante.
- ✓ **Exacerbar:** Agraviar o avivar.
- ✓ **Extrapolación:** Acción y efecto de extrapolar.
- ✓ **Holístico:** Perteneciente o relativo al holismo.
- ✓ **Neuroendocrina:** Perteneciente o relativo a las influencias nerviosas.
- ✓ **Psicopatología:** Estudio de las enfermedades mentales.
- ✓ **Resiliencia:** Capacidad para adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas.
- ✓ **Mindfulness:** Práctica de atención plena que ayuda a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- ✓ **Síndrome de Adaptación General:** Teoría de Hans Selye que describe las fases de respuesta al estrés (alarma, resistencia, agotamiento).

3.12 Referencias bibliográficas

- Cuatro pasos para alcanzar la agilidad emocional - BBVA Aprendemos Juntos 2030.* (2022, 14 junio). BBVA Aprendemos Juntos 2030. <https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/cuatro-pasos-para-alcanzar-la-agilidad-emocional-susan-david/>
- Delgado, Y., China, L., & Ruiz, O. (2023). La atención a la diversidad para la educación emocional desde la función orientadora del docente. *Retos XXI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30827/retosxxi.7.2023.25347>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Barcelona: Kairós (Orig. 1990).
- Montalvo Ponce, K. T. (2021). *Teorías de la personalidad.*
- Ortuño, R. B., López, B. B., Casellas, C. E., Pérez, N. E., Bernabéu, E. I., Martínez, R. L., Cucarella, J. O., Maciá, E. S., & Cano, L. V. (2022). *Psicología. Introducción al estudio del comportamiento humano.* EDITORIAL SANZ Y TORRES S.L.
- Pablo Abal, F. J., Ursino, D. J., & Attorresi, H. F. (2022). Cuestionario Revisado de Personalidad de Eysenck (versión reducida): análisis con la teoría de respuesta al ítem. *CES Psicología*, 15(1), 1-23.
- Real Academia Española. (2014). Emoción. En *Diccionario de la lengua española* (22.ª ed.). Recuperado de <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/emoci%C3%B3n>
- Rueda, Pilar. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos de Psicología (Internet)*, 15(1), 50-58. Epub 27 de septiembre de 2022. <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i1.13971>
- Tintaya Condori, P. (2019). Psicología y personalidad. *Revista de investigación psicológica*, (21), 115-134.
- Uchofen Chávez, F. K. (2023). Teoría de la personalidad de Hans Eysenck: una revisión de la literatura científica.

Capítulo 4

Psicología Aplicada

4.1 Objetivo de aprendizaje

4.1.1 Objetivo General

Estudiar el comportamiento humano de la sociedad y las distintas organizaciones, y aplicar herramientas necesarias para mejorar la calidad de vida con las personas.

4.1.2 Objetivos específicos

- Analizar las teorías y enfoques utilizados en las distintas intervenciones psicológicas.
- Examinar cómo la psicología aplicada influye en el comportamiento del ser humano.
- Evaluar el impacto de la psicología aplicada en la mejora del bienestar y el desempeño humano.

4.2 Introducción

Es una rama de la psicología que utiliza conocimiento y principios psicológicos para resolver problemas y así, mejorar el bienestar humano.

Analizar los procesos psíquicos, se ocupa de los comportamientos y conductas para corregir comportamientos dañinos.

Se basa en la aplicación práctica de los principios, teorías y métodos psicológicos para resolver problemas reales en distintos contextos. Para aplicar los conocimientos para intervenir y mejorar la calidad de vida de las personas en situaciones concretas.

La psicología empieza a los finales del siglo XIX, gracias a Hugo Münsterberg (1863-1916) a quien se lo considera como el padre de la psicología aplicada en las áreas industriales, forenses y experimental, donde utilizó la psicología en la evaluación del personal y la evaluación del rendimiento laboral.

El objetivo de la psicología aplicada se radica en identificar y comprender los problemas de comportamiento según determinados

contextos, desarrollando intervenciones afectivas para abordar problemáticas y mejorar la calidad de vida de las personas, cambiar conductas negativas por otras más constructivas y contribuir al bienestar individual y colectivo en áreas como la salud mental, educación, deporte o empresas, entre otros.

4.3 Psicología social

Figura 31:

Psicología Social



Historia

La psicología social aparece en el siglo XX por uno de sus precursores Kurt Lewin, se vio inmerso en la investigación de la inter-individualidad. El cual propuso que los individuos se mueven a partir de filtros sociales, la cual son la fuente de la interacción social donde se ve inmerso las emociones. Donde con el paso de la investigación estudio las actitudes y la dinámica de los grupos sociales mediante la conducta, normas y como un individuo se comporta de manera individual siendo parte de un grupo

social.

Nota: Elaboración propia.

A mediados de este siglo aparecen nuevas teorías en conjunto a metodologías y siendo de estas aplicadas, siendo estas posturas para mejorar la calidad de vida cotidiana de las personas y así encontrar una solución a sus problemas mediante una resolución de las mismas. Al final del siglo XX, se hace el énfasis de realizar esta rama que estudie el aspecto de los problemas sociales (Violencia, desigualdad, etc.)

Es así como nace la Psicología Social en base a la construcción social de los individuos. El profesional se dedica a estudiar como los grupos y la cultura influyen en la conducta de los individuos por medio de la interpretación en sus relaciones sociales. Por lo tanto, examina si existen las presiones sociales que puedan afectar el desarrollo integral de la inteligencia cómo los factores sociales intervienen en las enfermedades mentales.

El interés se presenta en el proceso social que incide en las enfermedades mentales donde se observe los procesos psicosociales donde hay un vínculo de un individuo con la sociedad, por medio de las atribuciones, influencia social, estereotipos, roles y actividades grupales.

La psicología social abarca el desarrollo social, política, publicidad, consumo y salud pública, donde interviene, crea programas y evalúa cambios en la actitud y comportamiento de las personas. Se recurre a un trabajo multidisciplinario y la comprensión de las realidades sociales, económicas y culturales de cada contexto.

Puede intervenir en instituciones públicas, comunidades marginadas y programas de desarrollo comunitario, mejorando su autocomprensión y organización de grupos, así como, en centros de rehabilitación social intercediendo en la reinserción social por medio de prevenir la reincidencia en actividades delictivas.

4.3.1 Representantes e investigadores de la psicología social

August Comte (1798- 1857)

De Isidore-Auguste-Marie-François-Xavier Comte (1798-1857) se puede decir que fue el único erudito cuya vida se dedicó a clasificar las ciencias. Fue hijo de la Revolución Francesa. Fue creador del positivismo y de la nueva disciplina denominada Sociología, que influyeron en la organización y en el mundo civilizado.

El autor resume esta posibilidad en su Carta de las dieciocho funciones internas del cerebro o carta sistemática del alma. El mapa cerebral justifica la posibilidad de acción moral en los seres humanos sin necesidad de un dios entre sobrenatural, sentimientos, inteligencia y carácter. LEITE, E. D. S. (2024)

Karl Marx

Uno de los pensadores que anticipó el desarrollo de la psicología social fue Karl Marx, filósofo, economista y sociólogo alemán del siglo XIX. Tras su fallecimiento, sus ideas comenzaron a influir en esta rama de la psicología, especialmente por su interés en cómo aspectos como la cultura, las instituciones, la religión y los factores materiales afectan la mente del individuo. Marx destacó que nuestras ideas y emociones no son producto exclusivo de nuestro interior, sino que están moldeadas por procesos históricos y sociales.

Kurt Lewin

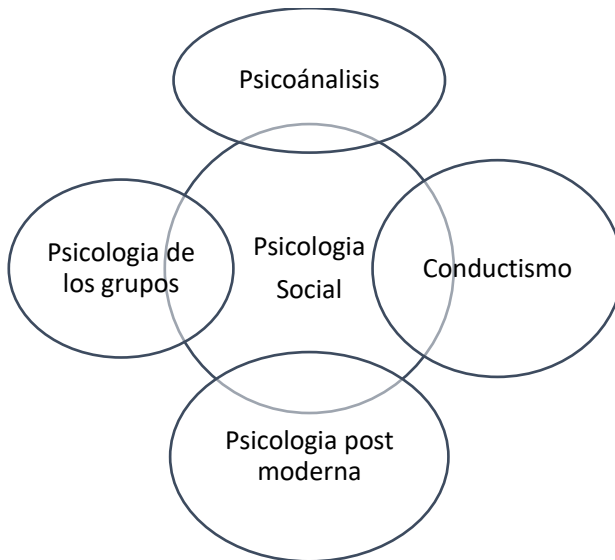
Kurt Lewin es reconocido como el principal impulsor de la Psicología Social Moderna, corriente que posteriormente influiría en el desarrollo de la Psicología de la Gestalt. Entre sus aportes más relevantes se encuentra la Teoría de Campo, la cual plantea que el comportamiento individual se ve influido por la interacción entre las percepciones personales del sujeto y el entorno psicológico en el que se desenvuelve. Según Lewin, para entender la conducta humana es esencial analizarla dentro del contexto en el que ocurre, ya que esta se compone de múltiples factores interrelacionados.

4.3.2 Escuelas psicológicas que se nutren de la psicología

La psicología social sostiene subdisciplinas que abordan múltiples procesos de interacción entre el individuo y la social.

Figura 32:

Subdisciplinas de la psicología



Nota: Elaboración propia.

Figura 33:

Psicología social



Nota: Elaboración propia.

- **Psicoanálisis:** Explora las motivaciones y bloqueos compartidos que surgen desde el inconsciente individual y que, al manifestarse, impactan en la dinámica grupal y moldean el comportamiento social.
- **Conductismo:** Examinar el comportamiento de la persona considerando cómo lo afectan el contexto social y las normas culturales que la rodean.
- **Psicología postmoderna:** Factores que contribuyen a la división y variedad dentro de la estructura social.
- **Psicología de los grupos:** Busca realizar un análisis equilibrado entre los aspectos colectivos y objetivos, y aquellos que son personales y subjetivos.

4.3.3 Estudio de cómo los individuos se afectan por su entorno social

Figura 34:
Psicología social en el



La psicología ambiental parte de la idea de que la experiencia humana está profundamente conectada con el entorno en el que se desarrolla. Nuestras emociones, recuerdos y percepciones no existen aislados, sino que están anclados a los espacios que habitamos. En este sentido, el lugar no es solo un fondo pasivo del comportamiento, sino una condición activa que influye en nuestras acciones, decisiones e incluso en cómo percibimos lo que es posible hacer.

Nota: Elaboración propia

4.4 Psicología organizacional

Figura 35:
Psicología Organizacional



Se dedica a mejorar el funcionamiento de las grandes empresas como las corporaciones y el bienestar de sus empleados, también es conocida como la psicología de las organizaciones o antiguamente conocida como psicología industrial, y en la actualidad conocida como psicología laboral que busca la prosperidad de las instituciones, aborda la conducta humana en lo laboral para gestionar cambios organizacionales y la resolución de conflictos para mejorar la

eficiencia y el rendimiento de los empleados.

Los profesionales de este campo realizan el reclutamiento y selección de personal, evaluación de desempeño y el desarrollo de liderazgo, para mejorar organización y mejor entorno laboral. Además de

Nota: Elaboración propia.

dominar las herramientas estadísticas y teorías sobre las necesidades humanas en el trabajo, además de:

- Liderazgo y cultura empresarial.
- Satisfacción laboral
- Motivación de los empleados
- Comunicación interna
- Manejo y resolución de los conflictos
- Cambios organizacionales

La psicología del organizacional desempeña un papel fundamental en la identificación y prevención de riesgos en el entorno laboral. Quienes la practican se encargan de proteger tanto el bienestar emocional como la salud física de los empleados.

La Red Europea de Catedráticos de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones (ENOP) ha desarrollado un modelo de referencia con el fin de unificar la formación académica en esta área dentro de las universidades europeas, respetando las diferencias entre ellas. Este modelo establece cuatro competencias clave que deben adquirirse durante la formación: conocimientos teóricos, habilidades prácticas, capacidades para ejercer profesionalmente y competencias para la investigación científica.

Tabla 8:

Formación académica de los profesionales en psicología

Psicología del Trabajo	Psicología de las Organizaciones	Psicología de los Recursos Humanos
• Enfocada en cómo las personas realizan sus tareas laborales y en factores como condiciones de trabajo, desempeño, fatiga y diseño de tareas.	• Estudia el comportamiento de los miembros dentro de la organización como sistema sociotécnico, abordando temas como liderazgo, comunicación, cultura organizacional y cambio.	• Centrada en la relación entre empleados y organización, tratando temas como selección de personal, desarrollo profesional, motivación, evaluación del desempeño y formación.

Nota: Elaboración propia.

El modelo también distingue dos tipos de ciencia en los que se basa la formación: una orientada a comprender la realidad y otra enfocada en

intervenir para modificarla, especialmente en aspectos de diseño y aplicación práctica.

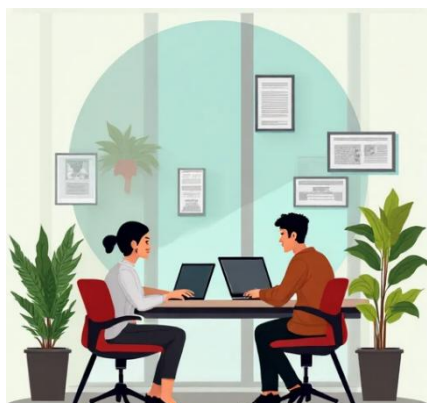
Asimismo, se definen tres niveles de profundidad en el aprendizaje: una introducción general a cada área, una especialización en temáticas concretas y un estudio detallado de temas específicos.

4.4.1 Comportamiento humano en el entorno laboral

Según Díaz y Pasco (2023) Cuanto más elevada sea la calidad de vida profesional, más satisfecho se encontrará el empleado. Por otra parte, la mejora de la satisfacción laboral en los profesionales incide positivamente en los logros organizacionales.

Figura 36:

Comportamiento en el



Nota: Elaboración propia.

La motivación en el trabajo es un aspecto fundamental en el desarrollo personal y adquiere una relevancia aún mayor dentro de las organizaciones, al convertirse en un componente esencial para alcanzar metas institucionales. Partiendo de esta premisa, una investigación en el sector salud de Tierra Blanca, Veracruz, en el contexto postpandemia, buscó determinar el vínculo entre motivación y desempeño laboral. Utilizando un modelo de regresión lineal simple, se halló una relación positiva: a mayor motivación del personal, mejor es su rendimiento en el ámbito laboral. (Ruiz et al., 2023)

4.4.2 Selección de personal y evaluación del desempeño

El proceso de selección de personal representa una etapa clave para las organizaciones a nivel global, dado que el rendimiento y logro de sus objetivos dependen en gran parte del talento humano que incorporan. En un mundo cada vez más competitivo y globalizado, resulta fundamental identificar y contratar personas con las habilidades y competencias más apropiadas para cada puesto.

4.4.3 Liderazgo y gestión de equipos

Figura 37:
Liderazgo



Nota: Elaboración propia.

El liderazgo transformacional se presenta como un elemento clave para fomentar un clima laboral positivo y mejorar la efectividad de los equipos. Este tipo de líder debe tener visión estratégica, habilidades comunicativas, capacidad de inspirar creatividad, empatía hacia los empleados y reconocimiento del esfuerzo individual y grupal.

Además, es importante que el líder comprenda la diversidad del equipo, tanto a nivel superficial (edad, género, etnia) como profundo (valores, personalidad, cultura), así como otros aspectos como la motivación, el sentido de

pertenencia, la colaboración y el manejo del conflicto. Estas variables no solo afectan el ambiente de trabajo, sino también los resultados organizacionales.

En definitiva, la gestión adecuada del liderazgo y del talento humano, basada en principios de la psicología organizacional, contribuye a crear un ambiente laboral positivo, donde los empleados se sienten motivados y comprometidos. Este enfoque también sirve como base para futuras investigaciones, promoviendo una gestión más efectiva y humana en todo tipo de organizaciones.

4.5 Psicología de la salud

Figura 38:

Psicología de la salud



Nota: Elaboración propia.

correlatos etiológicos y diagnósticos, análisis y mejora del sistema sanitario.

En esta área se centra en la evaluación y el tratamiento de trastornos psicológicos que afectan la mente, las emociones y la conducta de las personas. El objetivo principal es preservar la salud mental y fomentar el desarrollo integral del individuo.

Su área de trabajo no se limita a casas de salud como hospitales, clínicas o centros especializados, sino que, también brindan intervenciones privadas o comunitarias como promotores de la salud para mejorar el bienestar de la población general, prevención y tratamiento de enfermedades, identificación de

La salud no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que abarca el bienestar físico, mental y social, incluyendo diferentes niveles de energía y capacidad para adaptarse. Desde esta perspectiva, la salud es también un fenómeno social que solo puede entenderse considerando sistemas complejos como la conducta humana, donde múltiples factores interactúan entre sí. Además, para analizar adecuadamente los problemas de salud, es necesario tener en cuenta los estilos de vida, los hábitos individuales y los factores estructurales de cada sociedad, incluyendo el acceso y la calidad de los servicios médicos.

4.5.1 Factores psicológicos que afectan la salud física

La psicología de la salud abarca una amplia variedad de temas, como el control del comportamiento, el manejo del estrés, y aspectos relacionados con la obesidad, la personalidad y su impacto en la salud, esta diversidad de enfoques permite que la disciplina contribuya de manera significativa al bienestar físico, mental y social de las personas.

Entre las afecciones más comunes se encuentran el insomnio, la depresión, la ansiedad y el estrés. Los niveles más altos de autoestima y

autoconcepto mejoran la percepción de realizar actividad física siendo un hábito protector de la salud al aumentar la sensación de bienestar y, en consecuencia, reduciendo el estrés

4.5.1.1 Estrés y efectos sobre el cuerpo

El estrés se define como el conjunto de reacciones que presenta una persona cuando las exigencias del entorno superan su capacidad de afrontamiento (Del Conde Schnaider et al., 2022).

Estas respuestas pueden expresarse en tres niveles: fisiológico, con una activación del sistema nervioso simpático y elevación de hormonas como el cortisol y las catecolaminas; emocional, con sensaciones de miedo, ansiedad, inseguridad o irritabilidad; y conductual, reflejándose en inquietud, dedicación excesiva al trabajo o estudio, o evasión a través de actividades distractoras.

Este estado se considera común, ya que suele estar relacionado con el ritmo acelerado de vida actual, muchas veces vinculado a la ausencia de ejercicio físico regular.

Una de las técnicas positivas a momentos de estrés podemos observar que la técnica efectiva de respiración profunda acompañada de la meditación ayuda a regular el cortisol en el individuo.

4.5.2 Psicología en el tratamiento de enfermedades crónicas

La psicología tiene una gran relevancia para el desarrollo de diversas intervenciones respaldadas por evidencia científica que podrían contribuir notablemente al bienestar de los pacientes.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, se aborda la distancia existente entre lo que una persona quiere hacer y lo que efectivamente hace, diferenciando entre los procesos motivacionales previos a la intención y los procesos volitivos que siguen a ella. Estos últimos son los que finalmente dan lugar a conductas saludables. Esta visión permite fomentar y mantener estilos de vida sanos mediante el cambio en las creencias personales y en los comportamientos que afectan negativamente la salud.

Se ha comprobado la existencia de alteraciones emocionales en diversas enfermedades crónicas, como la aparición de depresión y ansiedad en personas con diabetes, o el síndrome de fatiga crónica en casos de artritis, esclerosis múltiple y artritis reumatoide.

Además, ciertos estudios indican que la ansiedad tiene una mayor prevalencia en pacientes con EPOC y enfermedades cardiovasculares. La cronicidad de estas enfermedades provoca cambios en la percepción de la autoestima.

Figura 39:
Bienestar físico y emocional



4.5.2.1 Intervenciones para mejorar el bienestar físico y emocional

Las intervenciones de la psicología positiva son estrategias diseñadas para fomentar emociones, pensamientos y comportamientos positivos en las personas. Entre estas se incluyen prácticas como la expresión de gratitud, el optimismo, la visualización de un futuro deseado, la formulación de metas personales, el disfrute consciente del presente y la adopción de expectativas positivas.

Estas intervenciones han demostrado tener efectos beneficiosos como la reducción de emociones negativas, ansiedad y síntomas depresivos, al mismo tiempo que fortalecen aspectos como la satisfacción con la vida, el bienestar emocional y la energía vital. No obstante, en algunos casos, los resultados no siempre han sido estadísticamente significativos. En general, estas estrategias buscan potenciar las cualidades positivas del ser humano, promoviendo una vida más plena, saludable y con sentido.

Diversas intervenciones que incluyen actividades físicas como caminar, trotar o el uso de aparatos como el cicloergómetro han demostrado ser eficaces para disminuir los niveles de ansiedad, depresión y emociones negativas, al mismo tiempo que fomentan emociones positivas. En el ámbito universitario, estas actividades también se asocian con un alto nivel de bienestar psicológico, destacándose especialmente en aspectos como el crecimiento personal y el sentido de propósito. No obstante, se identifican

algunas dificultades, especialmente relacionadas con la autonomía y la capacidad para gestionar el entorno.

Como hemos podido observar la psicología de la salud es una disciplina que ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos tiempos donde se ha desarrollado una variedad de modelos para una intervención, tales cuales son con un enfoque holístico que combina aspectos biológicos, psicológicos y sociales, para la prevención y tratamiento a las diversas enfermedades, con el objetivo de cubrir las distintas necesidades:

1. Disminuir las limitaciones del modelo biomédico para explicar de una manera óptima la salud y la enfermedad.
2. El aumento del interés de la calidad de vida y prevención de enfermedades
3. El cambio epidemiológico de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas.
4. Búsqueda de alternativas al sistema tradicional de la salud
5. Aumento de la madurez en la evaluación, aplicación e investigación de los principios profesionales y científicos de la psicología. (Pallares et al.,2021)

El modelo biosocial trabaja de manera transversal en todas las áreas, espacios, estrategias y modelos en donde se aplica la psicología de la salud, es un modelo aparentemente sencillo donde establece objetivos/metás del paciente y objetivos/metás del medio ambiente, además de los niveles biológicos-físicos, afectivos, cognitivos y conductuales.

Para la evaluación del individuo se basa en diferentes enfoques, técnicas y metodologías, como las cualitativas basadas en entrevistas no estructuradas, grupos focales, observación participante, historias de vida y análisis narrativo; y cuantitativo enfocándose en evaluaciones con observación directa, entrevistas clínicas, entrevistas estructuradas, semiestructuradas, abiertas, cuestionarios, pruebas estandarizadas, abiertas, cuestionarios, pruebas estandarizadas y evaluaciones psicofisiológicas. (Guzmán, 2024)

El modelo de la teoría de la autodeterminación se destaca en la relevancia de desarrollar la motivación más autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física para fomentar estilos de vida saludables.

El modelo de creencias en la salud. Ha sido el más sistémicamente usado y citado para explicar acciones de prevención de enfermedades, respuestas a síntomas y enfermedades, así como otros diversos patrones comportamentales con efectos en salud. El artículo presenta argumentos sobre el uso de bases teóricas y modelos, así como la historia, componentes y

usos del modelo de creencias, con énfasis en sus aportes en investigación e intervención comportamental para prevención de la enfermedad y la protección y promoción de la salud.

El modelo del cambio de comportamiento se basa en estadios de cambio o estadios de preparación motivacional, que incluyen cinco la precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento, de evolución de la persona a medida que adopta la conducta. Así pues, el comportamiento saludable se considera un proceso que incluye el movimiento por etapas, desde la no consideración del cambio de comportamiento hasta el mantenimiento del cambio. estrategias cognitivas y conductuales que utilizan las personas para adoptar un comportamiento, la autoeficacia, que es la confianza de una persona en su capacidad para cambiar el comportamiento, y finalmente el balance decisional, que es la ponderación de los pros y los contras, o los beneficios frente a los costes del comportamiento. (Fonte & Cruzado, 2021)

Mediante estas tomas de decisiones de como efectúa la salud psicológica en nuestra salud física, es de gran importancia para tener al individuo en optimo estado mediante un estilo de vida saludable.

4.5.3 Psicología de la Educación

Figura 37:

Estudios y metodologías del



El psicólogo en esta área desempeña la función en diversas áreas como orientación vocacional y educativa, educación especial, planeación y asesoría educativa. Como papel fundamental identifica los problemas que afectan el rendimiento de estudio o académico de los estudiantes, gracias a las pruebas psicométricas ayudan a los estudiantes a la elección de opciones educativas y profesionales (Baquedano, 2024).

Una de sus funciones en la educación especial se basa en la asesoría personalizada de estudiantes con discapacidades o sobredotación, diseñando planes de intervención adecuados. El área de labores para

Nota: Elaboración propia.

los especialistas se ve inmerso en instituciones y empresas para mejorar los métodos de enseñanza y aprendizaje.

La psicología desempeña un papel fundamental en el proceso educativo, ya que permite comprender cómo ocurre el aprendizaje. Este conocimiento resulta valioso para los docentes en cada etapa del desarrollo del estudiante, ya que les brinda herramientas para detectar y abordar dificultades, problemas o trastornos del aprendizaje (Gonzalez y Bolaños, 2024). Al conocer las particularidades de cada caso, los docentes pueden diseñar, elegir y aplicar estrategias metodológicas, didácticas y recursos adecuados a las necesidades individuales. Además, les permite potenciar las capacidades de los alumnos, participando activamente en su desarrollo cognitivo y asumiendo una función de facilitador y orientador tanto en el entorno escolar como social.

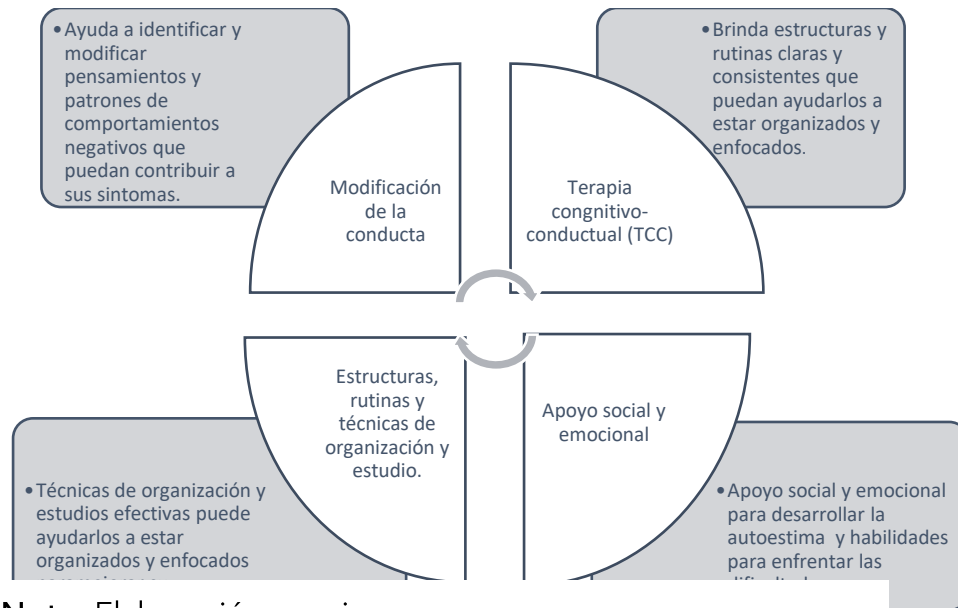
4.5.3.1 *Trastornos de aprendizaje y sus estrategias para ayudar a niños con dificultades*

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), una condición neurobiológica frecuente en la infancia impacta negativamente en el desarrollo académico, social y personal de quienes lo padecen.

Un estudio realizado por Verónica (2024) en la Escuela San José, en Piñas, Ecuador, durante el periodo 2023-2024, tuvo como propósito identificar estrategias pedagógicas innovadoras que favorezcan un aprendizaje significativo en niños de tercer año de educación básica con TDAH. A través de un enfoque cualitativo, basado en entrevistas a docentes y observaciones a los estudiantes, se evidenció una falta de preparación del profesorado en el uso de estrategias adecuadas para atender las necesidades educativas de estos alumnos.

Asimismo, se constató que los niños con TDAH enfrentan serias dificultades de atención, impulsividad y problemas de conducta en el aula. Como conclusión, se destaca la necesidad urgente de que los docentes se formen tanto en el conocimiento del TDAH como en la aplicación de metodologías pedagógicas innovadoras que potencien el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las estrategias usadas en alumnos que presentan Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), son las siguientes:

Figura 40:
Estrategias para el aprendizaje



Nota: Elaboración propia

Las estrategias psicoeducativas juegan un papel clave en el abordaje del TDAH, ya que contribuyen al desarrollo académico, social y personal de los niños que lo presentan. La evidencia reciente respalda su efectividad, destacando que su aplicación tanto en la escuela como en el hogar puede generar mejoras notables en la calidad de vida de estos menores (Bautista et al., 2024).

4.5.3.2 Motivación y gestión emocional

La aplicación de estrategias pedagógicas dentro del aula impacta de manera favorable en el crecimiento socioemocional de los estudiantes, al brindarles herramientas valiosas para su vida personal y profesional. Asimismo, promover un entorno basado en el respeto, la cooperación y la empatía favorece un ambiente escolar más positivo y adecuado para el aprendizaje.

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el éxito tanto personal como profesional de los estudiantes. Estas habilidades están vinculadas a la capacidad de reconocer y gestionar las emociones, fomentar relaciones saludables y tomar decisiones responsables e informadas.

Según Sánchez et al. (2023) El fomentó el aprendizaje cooperativo entre los educandos permitiéndoles trabajar en equipos para alcanzar una meta común, donde los estudiantes aprenden a trabajar colaborativamente, a comunicarse y a respetar las opiniones de sus compañeros, lo que contribuye a desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía y la colaboración.

El uso de herramientas digitales como infografías interactivas y plataformas en línea, junto con estrategias psicopedagógicas fundamentadas en la neurociencia, ha demostrado ser eficaz para fortalecer la memoria y el aprendizaje en diversos niveles educativos. Asimismo, los programas de intervención cognitiva aplicados tanto a adultos mayores como a estudiantes con discalculia han mostrado efectos positivos en la prevención del deterioro de la memoria y en la mejora del desempeño académico.

4.5.4 Psicología aplicada con la tecnología educativa e inteligencia artificial (IA)

A continuación, se exponen varios ejemplos de la manera en que la psicología se ha podido integrar con la IA para la generación de espacios en las que se pueda brindar un mejor servicio al paciente.

4.5.4.1. Psicología Cognitiva y Tecnología Educativa

La psicología cognitiva, que estudia cómo aprendemos y procesamos la información, se aplica en el diseño de **plataformas de aprendizaje adaptativo**. Por ejemplo, herramientas como **Khan Academy** o **Duolingo** usan algoritmos basados en principios de memoria y atención para ajustar el nivel de dificultad según el rendimiento del estudiante. Esta aplicación permite personalizar la enseñanza y mejorar la retención de contenidos.

4.5.4.2. Psicología del Aprendizaje y Gamificación

Los enfoques conductistas y motivacionales de la psicología se usan en **estrategias de gamificación** dentro de la tecnología educativa. Plataformas como **Classcraft** o **Kahoot!** incorporan recompensas, retroalimentación inmediata y dinámicas de juego, lo cual se apoya en teorías de refuerzo positivo para mantener la motivación y el compromiso del estudiante.

4.5.4.3. Psicología Social y Colaboración en Entornos Virtuales

La psicología social, que analiza la interacción entre personas, tiene un papel clave en la creación de **entornos virtuales colaborativos**. Aplicaciones como **Google Classroom** o **Moodle** utilizan foros, chats y proyectos grupales

basados en principios de cooperación y aprendizaje social, fomentando la construcción colectiva del conocimiento.

4.5.4.4. Neuropsicología y Procesamiento de Datos en IA

La neuropsicología, que estudia la relación entre cerebro y conducta, ha inspirado modelos de **redes neuronales artificiales**. Estos modelos replican procesos como la memoria de trabajo o la toma de decisiones para crear sistemas de IA que reconocen patrones, traducen idiomas o recomiendan contenidos en plataformas como **Netflix** o **Coursera**.

4.5.4.5. Psicología Emocional y Agentes Conversacionales (IA)

El reconocimiento de emociones, basado en estudios de la psicología afectiva, se aplica en **chatbots educativos** y **asistentes virtuales** (como ChatGPT o Replika). Estos sistemas pueden detectar el tono emocional del usuario y ajustar su respuesta, lo que abre la puerta a una educación más empática y personalizada.

4.6 Preguntas de aprendizaje

1. Según el modelo biopsicosocial, ¿qué factores influyen en la salud?

- a) Solo los factores genéticos
- b) Aspectos biológicos, psicológicos y sociales
- c) Exclusivamente el estado emocional
- d) Ninguno de los anteriores

2. ¿Qué técnica se ha demostrado efectiva para manejar el estrés?

- a) Ver televisión
- b) Respiración profunda y meditación
- c) Ignorar el problema
- d) Consumir más cafeína

3. ¿Qué modelo explica el proceso por el que pasa una persona cuando quiere cambiar un hábito?

- a) Modelo de autodeterminación
- b) Modelo de creencias en salud
- c) Modelo transteórico del cambio
- d) Modelo psicodinámico

4. ¿Qué impacto tiene la autoestima en el rendimiento académico y en la disposición de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos?

- a) Una alta autoestima favorece la motivación y la resiliencia, lo que aumenta el rendimiento académico y la disposición para enfrentar retos con confianza.
- b) Una baja autoestima no influye en el rendimiento académico, ya que los estudiantes con poca confianza pueden seguir obteniendo buenos resultados si se esfuerzan lo suficiente.

- c) Una alta autoestima puede llevar a la arrogancia, lo que puede disminuir la disposición para recibir retroalimentación y mejorar el rendimiento académico.
- d) La autoestima solo influye en la vida social de los estudiantes, no en su rendimiento académico.

5: ¿Cuál es la relación entre el estilo de enseñanza del docente y la forma en que los estudiantes procesan la información y desarrollan sus habilidades cognitivas?

- a) El estilo de enseñanza no influye en cómo los estudiantes procesan la información.
- b) El estilo de enseñanza influye directamente en el procesamiento de la información, afectando la manera en que los estudiantes desarrollan sus habilidades cognitivas.
- c) Los estilos de enseñanza afectan solo la motivación de los estudiantes, pero no su capacidad.
- d) El estilo de enseñanza solo afecta la conducta de los estudiantes, no su capacidad cognitiva.

6. ¿Cuál es el principal enfoque de la Psicología de la Salud?

- a) Solo trata problemas emocionales
- b) Se enfoca en la relación entre la mente, el cuerpo y el entorno
- c) Se limita al tratamiento de enfermedades físicas
- d) No tiene un enfoque definido

7. ¿Cuál es uno de los principales beneficios de aplicar estrategias pedagógicas en el aula, según el texto?

- a) Aumentar la competitividad entre los estudiantes
- b) Mejorar exclusivamente el rendimiento académico
- c) Impulsar el crecimiento socioemocional y promover un ambiente positivo
- d) Disminuir la necesidad de trabajo en equipo

8. ¿Cuál es el principal objetivo de la psicología organizacional o laboral?

- a) Estudiar únicamente los conflictos personales entre empleados.

- b) Mejorar el funcionamiento de las empresas y el bienestar de sus empleados mediante la gestión del comportamiento laboral y organizacional.
- c) Supervisar las actividades financieras de la organización.
- d) Sustituir completamente al área de recursos humanos en una empresa.

9. ¿Cuál fue el principal hallazgo de la investigación realizada en el sector salud de Tierra Blanca, Veracruz, sobre la motivación laboral en el contexto postpandemia?

- a) Que la motivación del personal no influye significativamente en su desempeño laboral.
- b) Que el desempeño laboral depende únicamente de factores externos al trabajador.
- c) Que existe una relación positiva entre la motivación del personal y su rendimiento laboral.
- d) Que la motivación solo es relevante en sectores educativos, no en el sector salud.

10. ¿Cuál es el objetivo principal del modelo de la teoría de la autodeterminación en el contexto de las clases de Educación Física?

- a) Evaluar el rendimiento físico de los estudiantes.
- b) Desarrollar habilidades competitivas en los deportes.
- c) Promover la motivación autodeterminada mediante la satisfacción de necesidades psicológicas básicas.
- d) Enseñar técnicas específicas de entrenamiento.

Respuesta:

1) b; 2) b; 3) c; 4) a; 5) b; 6) b; 7) c; 8) b; 9) c; 10) c.

4.7 Resumen capítulo 4

La **psicología aplicada** se centra en llevar los conocimientos y teorías de la psicología a la práctica, con el fin de resolver problemas reales en distintos contextos. A diferencia de la psicología básica, que busca explicar los procesos psicológicos en general, la aplicada se enfoca en mejorar la calidad de vida de las personas y optimizar el funcionamiento de los grupos y las instituciones.

Dentro de este campo, la **psicología social** analiza cómo los pensamientos, emociones y conductas son influenciados por la presencia de otros, ya sea de forma real o simbólica. Estudia fenómenos como el liderazgo, la influencia social, los prejuicios y la dinámica de grupos, lo que permite comprender mejor la interacción humana y diseñar intervenciones para fomentar la cooperación y la cohesión social.

Asimismo, la **psicología organizacional** aplica principios psicológicos al mundo laboral, abordando aspectos como la motivación, el clima organizacional, el liderazgo y la productividad. De manera complementaria, la **psicología de la salud** estudia la relación entre los factores psicológicos y el bienestar físico, contribuyendo en la prevención de enfermedades, la promoción de hábitos saludables y el apoyo emocional en procesos médicos. Ambas disciplinas muestran cómo la psicología puede impactar de forma positiva tanto en el ámbito laboral como en el cuidado integral de la salud.

4.8 Actividades de Aprendizaje

1. Psicología social - "escape room social"

Actividad: *Escape Room: Dilemas Sociales*

Objetivo: Analizar los fenómenos de conformidad, obediencia, prejuicio y roles sociales a través de un juego de escape.

Dinámica:

- Crea una sala virtual o física con "pistas" basadas en experimentos clásicos (Milgram, Zimbardo, Asch).
- Los estudiantes deben superar "pruebas" respondiendo preguntas, resolviendo dilemas éticos o dramatizando una situación.
- Cada reto los obliga a aplicar conceptos como presión social, liderazgo de grupo, estereotipos, etc.

Materiales: Fichas de casos, candados simbólicos, cronómetro, app de escape room (opcional).

Cuéntanos tu experiencia:

2. Psicología en la salud - "rol en la consulta"

Actividad: *Teatro Terapéutico: Simulaciones de Consulta*

Objetivo: Desarrollar empatía, escucha activa y habilidades de intervención psicoeducativa.

Dinámica:

- En parejas, un estudiante asume el rol de psicólogo y otro el de paciente con una enfermedad crónica, estrés postoperatorio, o duelo.

- Se les entrega un guion base con síntomas e historial.
- Al final, se hace una reflexión grupal sobre la comunicación empática, estrategias cognitivo-conductuales y afrontamiento del paciente.

Materiales: Guiones, tarjetas de síntoma, música relajante, cronómetro.

Cuéntanos tu experiencia:

3. Psicología organizacional - "el reto de la empresa feliz"

Actividad: *Simulación: Construyendo la Empresa Ideal*

Objetivo: Identificar los factores psicosociales que inciden en el clima organizacional y el bienestar laboral.

Dinámica:

- Grupos de 4-5 estudiantes crean una "empresa" desde cero, pensando en la cultura organizacional, motivación, liderazgo y bienestar.
- Reciben situaciones-problema (rotación de personal, estrés laboral, baja motivación) que deben resolver con estrategias psicológicas.
- Exponen su empresa y plan de acción ante "inversionistas" (otros compañeros o docentes).

Materiales: Cartulinas, plantillas de empresa, tarjetas de desafío, elementos para presentación creativa.

Cuéntanos tu experiencia:

4. Psicología del estudio - "el viaje del aprendiz"

Actividad: *Juego de tablero: La Ruta del Estudiante Exitoso*

Objetivo: Promover técnicas de estudio, autorregulación emocional y hábitos saludables.

Dinámica:

- Diseña un tablero tipo "Serpientes y Escaleras" donde cada casilla representa un reto académico o personal.
- Al caer en una casilla, el jugador debe resolver preguntas o retos: "Aplica una técnica de estudio para memorizar esta lista", "¿Cómo gestionarías la ansiedad ante un examen?".
- Gana quien llegue primero, pero se hace una reflexión final sobre lo aprendido.

Materiales: Tablero impreso, dados, tarjetas con preguntas o retos, fichas.

Cuéntanos tu experiencia:

4.9 Ejercicios prácticos

Actividad 1: “Observando comportamientos sociales en contexto”

Tema: Psicología social, Psicología aplicada

Objetivo: Analizar la influencia del entorno social en el comportamiento humano y aplicar principios de psicología social a situaciones reales.

Instrucciones:

1. Los estudiantes observarán un espacio público (aula, patio, cafetería, parque) durante 20-30 minutos.
2. Deberán registrar comportamientos específicos, interacciones grupales, normas sociales observadas y posibles influencias del contexto en la conducta.
3. Elaborar un informe breve analizando cómo los principios de la psicología social (conformidad, liderazgo, influencia social, roles) se evidencian en la situación observada.

Producto esperado: Informe de observación y análisis crítico, con ejemplos claros de cómo los factores sociales afectan el comportamiento individual y grupal.

Actividad 2: “Promoviendo hábitos saludables en la organización”

Tema: Psicología organizacional, Psicología de la salud

Objetivo: Aplicar estrategias de intervención psicológica para mejorar la salud y el bienestar en contextos organizacionales.

Instrucciones:

1. Dividir a los estudiantes en equipos que simulen un departamento dentro de una organización.
2. Cada equipo identificará posibles factores de riesgo para la salud física o mental de los “empleados” (estrés laboral, mala ergonomía, conflictos interpersonales).
3. Diseñar un plan de intervención basado en estrategias de psicología organizacional y de la salud (p. ej., pausas activas, dinámicas de manejo del estrés, programas de bienestar).
4. Presentar el plan al grupo y justificar cómo contribuye a mejorar la productividad, motivación y bienestar general.

Producto esperado: Plan de intervención aplicado a la organización simulada, con justificación teórica basada en psicología aplicada, organizacional y de la salud.

4.10 Glosario

- ✓ **Actitud:** Disposición interna hacia una persona, grupo o situación que influye en la conducta social.
- ✓ **Adherencia terapéutica:** Grado en el que un paciente sigue las recomendaciones médicas y psicológicas para su tratamiento.
- ✓ **Autorregulación:** Habilidad de controlar emociones, pensamientos y comportamientos para alcanzar objetivos a largo plazo.
- ✓ **Biopsicosocial:** Modelo que considera la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud y la enfermedad.
- ✓ **Bienestar psicológico:** Estado positivo que implica equilibrio emocional, satisfacción personal y relaciones saludables.
- ✓ **Calidad de vida:** Percepción del bienestar general de una persona considerando factores físicos, emocionales y sociales.
- ✓ **Clima laboral:** Percepción compartida por los trabajadores sobre las condiciones, relaciones y ambiente de su lugar de trabajo.
- ✓ **Estrés:** Respuesta física y psicológica del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes.
- ✓ **Estrés crónico:** Estado prolongado de tensión que puede afectar negativamente la salud física y mental.
- ✓ **Gamificación:** Estrategia que consiste en aplicar elementos y dinámicas propias de los juegos (como recompensas, niveles, retos o puntos) en contextos no lúdicos, como la educación o el trabajo, con el objetivo de aumentar la motivación, el compromiso y la participación de las personas.
- ✓ **Humanístico:** Es un campo que estudia la pertinencia de las relaciones del humanismo.
- ✓ **Influencia social:** Procesos mediante los cuales las creencias o comportamientos de una persona cambian a causa de la interacción con los demás.
- ✓ **Intervención psicológica:** Conjunto de técnicas empleadas por el psicólogo para mejorar el bienestar y funcionamiento de las personas.
- ✓ **Liderazgo:** Capacidad de influir en un grupo para lograr metas comunes.
- ✓ **Motivación laboral:** Conjunto de factores internos y externos que impulsan al trabajador a desempeñarse eficazmente.
- ✓ **Prevención primaria:** Estrategias destinadas a evitar la aparición de enfermedades antes de que ocurran.
- ✓ **Psicoeducación:** Proceso de enseñanza sobre aspectos psicológicos para mejorar la comprensión y manejo de enfermedades.
- ✓ **Psicología aplicada:** Rama de la psicología que utiliza principios y teorías para resolver problemas prácticos en distintos ámbitos.

- ✓ **Psicología de la salud:** Área que estudia los factores psicológicos relacionados con la salud, la prevención y el tratamiento de enfermedades.
- ✓ **Psicología organizacional:** Campo de la psicología que estudia el comportamiento humano en las empresas y organizaciones.
- ✓ **Psicología social:** Disciplina que estudia cómo los pensamientos, emociones y conductas se ven influenciados por la presencia real o imaginada de otros.
- ✓ **Resiliencia:** Capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles o traumáticas.

4.11 Referencias bibliográficas

- Baquedaño, O. (2024). La relación: neuropsicología y educación en el sistema escolar, una revisión sistemática. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 9, 8.
- Bautista Roncancio, J. A., Medina Niño, D. M., & Ulloa Sánchez, L. F. (2024). *El rol del educador y el neuropsicólogo escolar en la educación inclusiva de niños con TDAH* (Bachelor's thesis, Psicología-Medellín).
- Del Conde Schnaider, E., Sánchez, C. V. L., & Matus, P. W. V. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Díaz, T. o. C., & Pasco, M. E. E. (2023). La importancia de la satisfacción laboral en el ámbito profesional: una revisión sistemática. *Diversitas*, 19(1), 163-181. <https://doi.org/10.15332/22563067.9109>
- Gonzalez, R., & Bolaños, N. P. (2024). Neuropsicología de la Inteligencia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 01-25.
- Guzmán, M. O. (2024). Generalidades de la Psicología de la Salud: Un enfoque biopsicosocial. *Simbiosis Revista de Educación y Psicología*, 4(7), 73-86. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v4i7.39>
- LEITE, E. D. S. (2024). *A moral no positivismo de Augusto Comte* (Doctoral dissertation, Dissertação).
- Ruiz, E. D., Gómez, J. F. S., & De Jesús Valdivia Rivera, M. (2023). La motivación laboral y su relación con el desempeño laboral. Un estudio de caso. *RIDE Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1478>
- Sánchez, E. R. C., Quito, L. P. U., Sandoval, V. G. P., Narváez, M. D. N., & Saldivia, E. A. C. (2023). Estrategias Pedagógicas en el aula y su Influencia en el desarrollo socioemocional de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 5488-5504. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5734

Verónica, L. S. J. (2024, 17 octubre). *Estrategias pedagógicas innovadoras y déficit de atención e hiperactividad en niños de tercer año de educación básica de la Escuela San José, periodo 2023-2024*.
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/30919>

Reseña de los autores

MARLON ESTUARDO CARRIÓN MACAS



Doctor en Educación (PhD), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, (Perú). Máster Universitario en Psicología de la Educación, Universidad de Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, Universidad de Girona, Universidad de Lleida, Universidad Ramon Llull, Universidad Rovira y Virgili, (España). Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización: Psicología Educativa y Orientación Vocacional, Universidad Técnica de Machala, (Ecuador). Profesor de Nivel Medio, especialización: Psicología Educativa y Orientación Vocacional, Universidad Técnica de Machala, (Ecuador). Abogado, Universidad Técnica Particular de Loja, (Ecuador). Diplomado en Inteligencia Artificial aplicada a la educación, Universidad Técnica de Machala, (Ecuador).

Actualmente se desempeña como docente de la Maestría y Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Machala, miembro del Comité Académico de la Maestría de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Machala. Docente de la Maestría en Psicopedagogía, Educación Básica y Educación Inicial de la Universidad Península de Santa Elena. Docente de la Universidad Internacional de la Rioja (Unir). Docente de International Redeemed Christian University. Tutor de Tesis de Pregrado y Posgrado de diferentes universidades.

Como experto en el área de la Psicología y Educación su desempeño profesional se centra en el estudio y aplicación de principios psicológicos y educativos para mejorar el bienestar emocional y aprendizaje de los estudiantes enfocándose en áreas como la psicología general, psicología del aprendizaje, neuroeducación, psicopedagogía y psicología del desarrollo, integrando investigaciones científicas con estrategias pedagógicas para crear ambientes de aprendizaje inclusivos y efectivos.

Psicólogo con amplia experiencia en instituciones públicas y privadas, especializado en el ámbito psicológico y educativo. Autor de múltiples publicaciones, incluyendo libros, capítulos de libros y artículos científicos en prestigiosas revistas académicas. Ha participado activamente como ponente y

asistente en numerosos congresos y eventos nacionales e internacionales sobre psicología y educación. Además, se desempeña como director de proyectos de investigación y vinculación, contribuyendo al desarrollo de estrategias innovadoras para la mejora del aprendizaje y el bienestar psicológico en diversos contextos.

ÁNGEL ALEXANDER UZHO PACHECO



Licenciado en Ciencias de la Educación con especialización en Psicología Educativa y Orientación Vocacional, y Magíster en Pedagogía. Su trayectoria profesional se ha desarrollado en diversos ámbitos de la educación y la psicología, destacándose por su compromiso con la orientación estudiantil y la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Actualmente, se desempeña como docente en la Universidad Técnica de Machala, contribuyendo a la formación de futuros profesionales en el ámbito educativo. Ha ejercido como docente en varios establecimientos educativos, psicólogo, analista del Departamento de Consejería Estudiantil y director distrital de educación, cargos en los que ha trabajado en el fortalecimiento del bienestar estudiantil y el desarrollo de estrategias pedagógicas inclusivas.

Su interés por la investigación lo ha llevado a ser autor de artículos científicos en revistas indexadas, abordando temas relacionados con la educación, la psicología y la orientación vocacional. Su experiencia y conocimientos han sido fundamentales para el desarrollo de programas de apoyo educativo y orientación psicológica en instituciones de distintos niveles.

DOLORES ELIZABETH VALAREZO ALONZO



Doctora en Desarrollo Psicológico, Aprendizaje y Salud por la Universidad de A Coruña (España), con una sólida trayectoria en el ámbito de la psicopedagogía y la educación inclusiva. Posee un Máster en Discapacidad y Dependencia y un Grado en Logopedia, ambos otorgados por la misma institución. Su interés por la innovación educativa la llevó a obtener un Diplomado en Inteligencia Artificial Aplicada a la Educación en la Universidad Técnica de Machala.

Actualmente, se desempeña como docente en la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Machala y en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, dentro del Programa de Maestría en Psicopedagogía del Instituto de Postgrado. Además, es tutora de tesis de pregrado y posgrado, contribuyendo a la formación de nuevos profesionales en el área educativa.

Con una amplia experiencia como logopeda en instituciones públicas y privadas, ha centrado su labor en el estudio y abordaje de las dificultades de aprendizaje, participando como ponente y asistente en eventos nacionales e internacionales dedicados a la educación, el aprendizaje y la neurodiversidad.

En el ámbito académico, es autora de artículos científicos en revistas indexadas, consolidando su aporte a la investigación en el campo de la psicopedagogía y la educación inclusiva. Su trabajo destaca por la integración de la tecnología en los procesos de enseñanza-aprendizaje y su compromiso con la mejora de la calidad educativa en el contexto iberoamericano.

ISBN: 978-9942-33-985-0



Compás
capacitación e investigación