



Universidad Autónoma  
del Estado de México



# Psicología

---

Libro de texto basado en competencias

---

Raquel Margarita Benhumea Rangel · Miriam García García  
Mónica Garduño Suárez · Elizabeth Gutiérrez Salinas  
José Antonio Navarro Zavaleta · Maricela del Carmen Osorio García  
Ma. del Socorro Reyna Sáenz · Yolanda Rojas Quintana  
Madai Paola Villarreal Miranda

**6°**  
Semestre

## Actividad 1. Antes de iniciar



**Actividad**  
Módulo uno

Lee el siguiente texto y al finalizar contesta lo que se te pide.

### Un día en la vida de Mateo

Mateo, de 17 años, cursó el 6° semestre de preparatoria y presentó conflictos interpersonales, por lo que fue enviado a terapia psicológica; durante las sesiones adquirió pensamientos y actitudes que lo condujeron a la siguiente reflexión:

"Aprendí a valorar mis fortalezas y debilidades. Decidí ser una persona exitosa en todo lo que realizo; no esperaré a que lleguen las oportunidades, sino que yo mismo voy a buscarlas. Veré cada adversidad como una oportunidad y encontraré una solución para cualquier problema. Pensaré que mi único rival son mis propias debilidades y que en mí está la posibilidad de superarme cada día. Me di cuenta de que no era el mejor, como toda persona tengo errores y aciertos, por lo que me planteé ser mejor que ayer y expresar mis pensamientos y sentimientos. Asimilé que lo difícil no es llegar a la cima, sino mantenerse en ella, y que es posible mejorar cada día en todos los aspectos de la vida. Evitaré ser un reflejo de las malas experiencias y comenzaré a crear mi propia luz para con ella iluminar el camino de mis seres queridos (mi familia, mi novia, amigos) y de todos cuantos me rodean. Decidí aceptarme tal y como soy pero, de ser necesario, modificaré los aspectos de mí persona que me desagradan. Me comprometí a hacer realidad mis sueños, a ser un buen estudiante, un buen profesionista y desempeñarme en algo que me haga sentir realizado, pleno y satisfecho".

Instrucciones: contesta las siguientes interrogantes.

1. ¿Qué mensaje te deja esta reflexión?

---

---

---

---

2. ¿Cómo crees que intervino la psicología para lograr el desarrollo de pensamientos positivos en el joven?

---

---

---

---

3. ¿Qué importancia tiene para ti el estudio de la psicología en el desarrollo del ser humano?

---

---

---

---



## Psicología como ciencia

El origen de la psicología se remonta a la antigua Grecia, donde la filosofía era una de las disciplinas más importantes, pues el hombre siempre se ha cuestionado su origen y ha tenido dudas sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea, y busca constantemente la posibilidad de crecer y trascender. Platón tenía una concepción dualista de la naturaleza humana, la cual estaba compuesta de alma y cuerpo, y consideraba que el alma era de origen divino. Por otra parte, Aristóteles concibió la *psyché* como un elemento o principio biológico, por lo que el alma era una propiedad esencial del ser vivo y no independiente del

cuerpo. Posteriormente, en 1879, la psicología es considerada como ciencia experimental, gracias a que Wilhelm Wundt estableció un laboratorio en la Universidad de Leipzig, Alemania, con el fin de analizar la conciencia y las experiencias sensoriales. Por tanto, se puede concluir que la psicología es una ciencia que ha recorrido largos caminos, que tiene sus raíces en la filosofía y la fisiología, y que, al hacer uso del método científico, se convirtió en una ciencia.



Fuente: pxhere.com



**Actividad**  
Módulo uno

### Actividad 2

Contesta las siguientes preguntas.

1. Escribe una palabra que defina para ti lo que representa la psicología y compártela con el grupo.

---

---

---

---

2. Como resultado del ejercicio anterior, construye tu propio concepto de psicología.

---

---

---

---



basadas en una teoría, las cuales son siempre provisionales y se actualizan a medida que se tiene más información de la conducta investigada. Ejemplo: Begoña se separó de su marido porque era alcohólico.

- **Predecir:** es la capacidad para pronosticar un comportamiento. Una relación causa-efecto nos asegura que ciertos hechos preceden a otros; aprender a predecir acontecimientos es necesario para adaptarnos al entorno. Ejemplo: Miguel será un buen periodista.
- **Controlar:** significa alterar las condiciones que influyen en el comportamiento. Ejemplo: si una profesora sugiere cambios en la clase para ayudar a los adolescentes en su aprendizaje, ha ejercido un control (Alonso, 2012).



**Actividad**  
Módulo uno

### Actividad 5

Escribe un ejemplo de cada objetivo de la psicología.

- a) Describir: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- b) Explicar: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- c) Predecir: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- d) Controlar: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Áreas de aplicación de la psicología

El ser humano es un ser complejo por naturaleza, constantemente está inmerso en distintas situaciones y debe tomar decisiones que afecten lo menos posible su vida. Hoy en día, frecuentar a un psicólogo es cada vez más usual, pues esta disciplina tiene diferentes áreas de aplicación, y de acuerdo con las necesidades del individuo, éste puede recurrir a un área específica de la psicología para atender sus problemas y así tener un mejor desarrollo.

Es necesario distinguir la diferencia entre ciencia básica y ciencia aplicada. La psicología básica se dedica a investigar los procesos psicológicos mediante el método científico; la aplicada utiliza dichos conocimientos en los diferentes ambientes donde los individuos actúan.

Fuente: pxhere.com



M  
1

Basado en  
Competencias



a los deportistas que reciben sus servicios, para ofrecerles técnicas que les faciliten la búsqueda del éxito, incrementen la confianza en sus capacidades y logren un mejor manejo de sus estados afectivos.

**Psicología forense:** también recibe el nombre de *psicología criminal*; es la rama de las disciplinas sociales que trata de conocer los motivos que inducen a un sujeto a delinquir, el significado de la conducta delictiva para el infractor, la falta de temor ante el castigo y la negativa a renunciar a las conductas criminales (Alonso, 2012).



**Actividad**  
Módulo uno

## Actividad 6

En equipo, investiguen qué tipo de actividades desempeña el psicólogo en otras áreas y realicen un cuadro comparativo. Se pueden apoyar del siguiente enlace: *Campos de aplicación de la psicología*.

<https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD2/MD2-L/CAMPDEAPLICENPSIC.pdf> (17/01/2018)

| Área de aplicación o intervención | Actividades que desarrolla el psicólogo |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |
|                                   |                                         |

Al finalizar su cuadro comparativo, redacten una conclusión sobre la importancia de conocer las áreas de aplicación de la psicología.

---



---



---

## Clasificación del córtex y sus funciones:

Cuando todas estas áreas se desorganizan se produce una alteración en el pensamiento. Si la lesión se presenta al principio de la vida se genera deficiencia mental, y si es después de los 18 años se produce demencia o deterioro cognitivo.

- La cisura de Silvio divide en dos hemisferios el cerebro.
- La información de los sentidos llega a través del tálamo a los lóbulos cerebrales. El tálamo es el encargado de filtrar y transformar la información, convirtiendo, por ejemplo, los impulsos visuales en impulsos eléctricos, y posteriormente los envía a la zona correspondiente del cerebro.
- Lóbulo frontal: se encuentra situado en la parte más anterior, tras la frente. Es el cerebro motor, sus funciones son la conciencia y el control. Controla las respuestas emocionales, memoria de habilidades y actividades motoras, lenguaje: expresivo, comprender asociaciones entre palabras, asignar significado a las palabras elegidas (Papalia, 2007)

## Actividad 7



Actividad  
Módulo uno

Accede al código QR y lee con atención el contenido relacionado con el tema del curso, se estructura en los siguientes capítulos:

1. "Capítulo III. Anatomía del sistema nervioso"
2. "Capítulo IV. Condición neuronal y sinapsis"
3. "Capítulo IX. Desarrollo del sistema nervioso"
4. "Capítulo XIII. Hormonas y sexo"

Posteriormente, elabora un cuadro comparativo en el que se incluya la anatomía, la fisiología y las funciones de cada uno de los sistemas: central (SNC), periférico (SNP) y endocrino (SE).



### Biblioteca digital

| Sistema    | Anatomía y fisiología | Función |
|------------|-----------------------|---------|
| Central    |                       |         |
| Periférico |                       |         |
| Endocrino  |                       |         |



## Procesos psicológicos básicos

Desde hace algunas décadas, el estudio de la psicología mostró especial atención por el papel de la cognición en el aprendizaje humano, liberándose de los aspectos más restrictivos y de los enfoques conductistas. Los procesos psicológicos constituyen elementos fundamentales en el estudio de la psicología, pues permiten a la persona tomar conciencia de sí misma y de su entorno.

### **Actividad** Módulo uno

#### Actividad 8

Lee con atención el siguiente texto y contesta las interrogantes que se encuentran al final. Después comparte tus respuestas con un compañero(a).

Ruth, estudiante universitaria, decide comer en la cafetería de la escuela, se forma en la fila para pagar y ordenar sus alimentos, pide una ensalada de atún, jugo de naranja, galletas saladas y salsa adicional. Después busca a un conocido con quien sentarse, pero no encuentra a ninguno, se dirige a una mesa sola, se sienta y empieza a comer.

Pocos minutos más tarde llega para acompañarla Rodrigo, un compañero de la clase de español. Al levantar Ruth la vista, siente que ya no tiene apetito, una extraña sensación se encuentra en su organismo, ella piensa que Rodrigo es muy atractivo, huele muy rico y se sienta cerca. Pero nunca le dirige la palabra a ella al menos que haya faltado a una clase y quisiera que le preste sus apuntes. Lo saluda con frialdad, pero Rodrigo se sienta y comienza a contarle la terrorífica historia de una película que él vio la noche anterior en la televisión. Mientras tanto Ruth recuerda que esta mañana Rodrigo no asistió a la clase de español y ella lo sorprende revisando sus apuntes.

A Ruth le encantaría despeinarle el cabello tan arreglado, pero prefiere levantarse de la mesa y marcharse. Rodrigo le sonríe y le pide prestados sus apuntes. Ahora Ruth está realmente enojada. Aunque el cuaderno de español está a la vista, le dice de manera cortante que lo siente pero que lo dejó en la biblioteca, a la que por cierto debe regresar en ese momento. Al salir de la cafetería vuelve la vista y ve a Rodrigo que sigue sentado muy pensativo y triste. Y de repente, también ella se siente triste y a la vez culpable.

Aprendió que debe decir la verdad y debió aprovechar la oportunidad para ayudar a Rodrigo a sentirse motivado para entrar a todas las clases. Su forma de pensar y actuar debe cambiar actuando con inteligencia para enfrentar las consecuencias de sus actos.

Y asegura que buscará la oportunidad para acercarse a él, ella percibe que si él encuentra la oportunidad de entregar actividades o apuntes consiguiendo con otros no es tan válido que debe formar hábitos propios.

Fuente: Garrison.

1. ¿A qué aspectos debió poner atención Ruth antes de enojarse?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué recuerdos estuvieron presentes en la historia?

---

---

---

---

3. ¿Qué le ocurrió a Ruth cuando vio a Rodrigo acercarse a su mesa?

---

---

---

---

4. ¿Cuál de los personajes actuó de manera oportuna y por qué?

---

---

---

---

La **psicología cognitiva** surgió en 1960 y su objetivo de estudio es el análisis de procesos cognitivos como la percepción, la memoria, el aprendizaje, el razonamiento, etcétera.

En la mente humana, la información obtenida por los sentidos fluye a través de un sistema cognitivo cuyos componentes son atención-percepción, memoria y lenguaje. Un ejemplo es la acción de leer; este procesamiento incluye operaciones de comprensión, interpretación, almacenamiento, entre otras, en las que el pensamiento y la memoria juegan un papel muy importante.

Los procesos psicológicos básicos representan los cimientos de nuestro comportamiento, ya que aportan una visión sobre el modo en que los demás individuos perciben, procesan, integran, adquieren, almacenan y utilizan la información del mundo. Estos procesos son atención, aprendizaje, memoria, motivación, emoción, pensamiento y lenguaje.



## Sensación

Es el proceso que nos pone en contacto con el medio ambiente a través de los órganos sensoriales. La sensación consiste en detectar algo a través de los sentidos y los receptores de sensación internos.

Los seres humanos tenemos cinco sentidos que nos informan del mundo exterior: vista, gusto, oído, tacto y olfato (exteroceptores); también disponemos de otros que reciben información del exterior de nuestro organismo, movimiento, equilibrio, malestar, etc. (interoceptores) y otros que no nos informan del movimiento y nos permiten sentir nuestras articulaciones (propioceptores) (Alonso, 2012). Tomando en cuenta dichos elementos es fácil reconocer los estímulos que llegan a través de los órganos sensoriales.

El mundo está lleno de sensaciones **auditivas**: el sonido de tú celular cuando recibes una llamada, el tono del despertador, la caída del agua en la regadera, **de tacto**: cuando chocamos con la esquina de un mueble o con la pata de la cama, al oprimir el timbre de la casa de tú mejor amigo, **olfativos**: cuando pasas por un restaurante y percibes el rico aroma de los alimentos, **visuales**: cuando ves a la persona que te gusta o alguna obra de arte, entre otras.



### Actividad 9

Completa el siguiente cuadro.

*¿Cómo me dice mi cuerpo que...?*

| Tengo hambre      | Ejemplo: Siento un ligero dolor en el estómago |
|-------------------|------------------------------------------------|
| Estoy cansado     |                                                |
| Tengo sed         |                                                |
| Me he quemado     |                                                |
| Tengo frío        |                                                |
| Quiero ir al baño |                                                |

Ahora describe ¿qué es para ti la sensación?

## Umbral diferencial

Es la diferencia de intensidad necesaria para notar un incremento o una disminución ante un estímulo previo; podemos detectar cambios muy pequeños en la temperatura y en la altura tonal de los sonidos (habilidad de quienes afinan instrumentos musicales), pero somos menos sensibles a los olores o los cambios de volumen. Cuanto más pequeño sea el cambio que podemos detectar, mayor es nuestra sensibilidad (Alonso, 2012).

### Actividad 10



Actividad  
Módulo uno

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles crees que serían los cambios en tu estilo de vida si perdieras alguno de los órganos de tus sentidos?

---

---

---

---

2. ¿Cuál podría ser una de las consecuencias si transitaras por la vida sin recibir sensaciones?

---

---

---

---

3. Explica ¿qué sientes cuando escuchas a alguien hablar de ti?

---

---

---

---

4. En plenaria grupal comparte tus respuestas.

---

---

## Percepción

Se trata del proceso mental mediante el cual obtenemos datos del exterior y los organizamos en nuestro interior para tomar conciencia del mundo que nos rodea (Murrieta, 2013). La **percepción** siempre va a estar ligada a la sensación, sin embargo, son cosas distintas; la sensación se refiere a la **recepción** de información por medios de los sentidos (gusto, olfato, vista, tacto, oído) y la percepción son los procesos de organización, interpretación o procesamiento de tal información sensorial.



- **Ley de movimiento:** se da cuando el observador se mueve en relación con el ambiente espacial; las imágenes de la retina sufren una serie de cambios y los objetos ubicados a distancias diferentes parecen moverse en sentidos y velocidades diferentes.
- **Ley de figura - fondo:** la relación más simple es el agrupamiento de algunas sensaciones en algún objeto o figura que resalta sobre un fondo. Es probable que sea innata, porque es la primera capacidad perceptiva que aparece después de recuperar la vista en pacientes con cataratas.

## Trastornos perceptivos

- **Agnosia:** incapacidad para identificar o reconocer estímulos por un sentido particular, aunque la persona tenga bien su capacidad intelectual.
- **Ilusiones:** son percepciones erróneas de estímulos externos reales; las ilusiones son corregibles, por lo tanto, no son indicativas de alguna patología.
- **Alucinaciones:** son percepciones sin objeto; según el canal sensorial por el que se perciben, se clasifican en acústicas, visuales, gustativas, olfativas y táctiles (Alonso, 2012).



**Actividad**  
Módulo uno

Después de conocer los conceptos básicos de la sensación, la percepción y la atención, te invitamos a contestar los siguientes ejercicios.

### Actividad 11

Observa las siguientes imágenes e identifica lo que se pide:

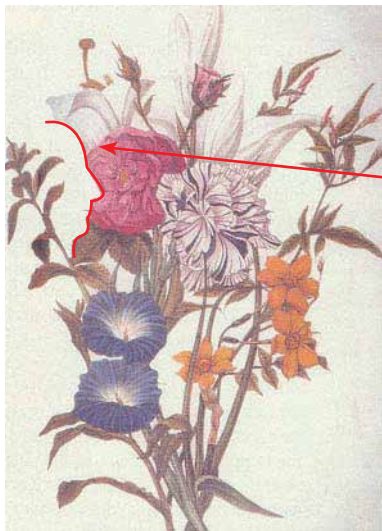


Figura 1: encuentra al menos cuatro perfiles humanos (observa el ejemplo).

¿Cómo los ubicaste?

---

---

---

---

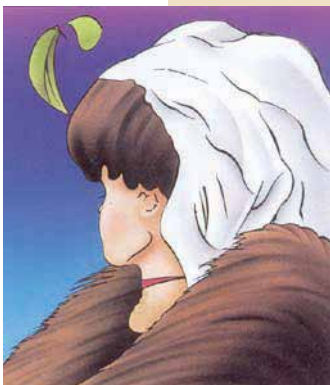


Figura 2: ¿observas a una joven o una anciana?

---

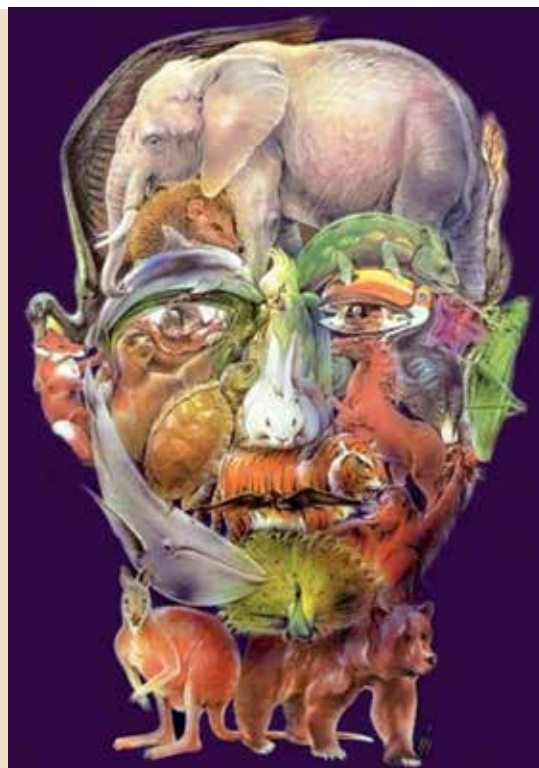
---

---

---

Figura 3: ¿cuántos animales puedes encontrar? (son 54).

- |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1.  | 2.  |     |     |
| 3.  | 4.  |     |     |
| 5.  | 6.  |     |     |
| 7.  | 8.  |     |     |
| 9.  | 10. |     |     |
| 11. | 12. |     |     |
| 13. | 14. |     |     |
| 15. | 16. |     |     |
| 17. | 18. |     |     |
| 19. | 20. |     |     |
| 21. | 22. |     |     |
| 23. | 24. |     |     |
| 25. | 26. |     |     |
| 27. | 28. |     |     |
| 29. | 30. |     |     |
| 31. | 32. |     |     |
| 33. | 34. |     |     |
| 35. | 36. |     |     |
| 37. | 38. |     |     |
| 39. | 40. |     |     |
| 41. | 42. | 43. | 44. |
| 45. | 46. | 47. | 48. |
| 49. | 50. | 51. | 52. |
| 53. | 54. |     |     |



¿Te fue fácil identificar a los animales?, ¿por qué?

---



---



---



---

Figura 4: observa la siguiente imagen y describe si distingues a la pareja besándose.

---



---



---



---





M  
1

Basado en  
Competencias



Figura 5: en la siguiente imagen está la cara de un hombre, ¿la puedes encontrar en 3 segundos? Señala con un círculo su ubicación.

Describe cómo la ubicaste.

---

---

---

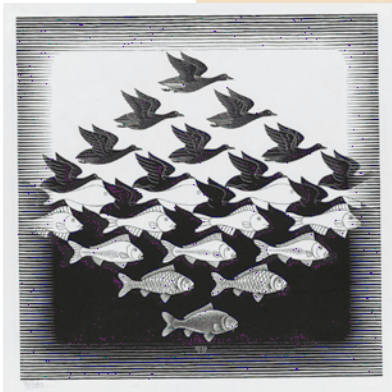
---



**Actividad**  
Módulo uno

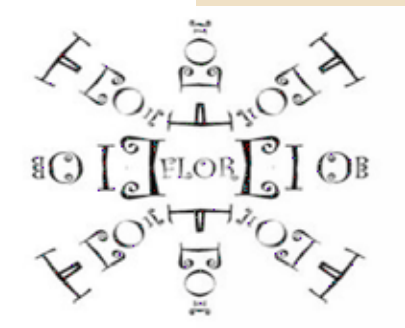
## Actividad 12

Observa las siguientes imágenes e identifica a qué ley de la percepción corresponden.

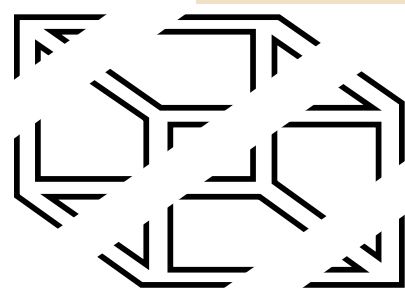



---

---



¿Observas alguna simetría en esta imagen? Dibújala sobre la misma



¿Qué ley gestáltica se cumple en la imagen?

---

---

¿Qué ves, un montón de manchas o la figura de un perro?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿A qué ley de la percepción corresponde este ejemplo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



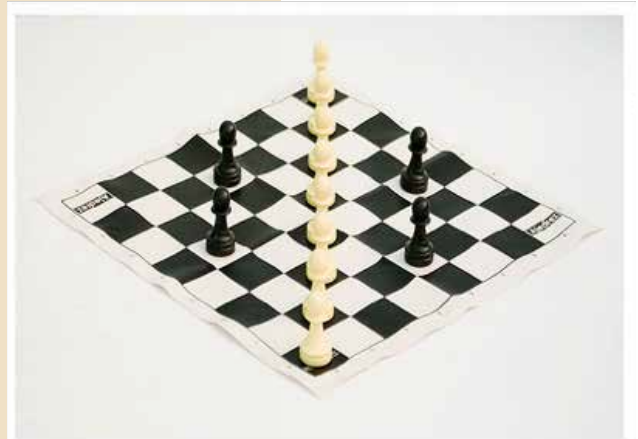
¿Qué dirección crees que lleven las piezas de la imagen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Observa y responde: ¿las escaleras van hacia arriba o hacia abajo?, ¿por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





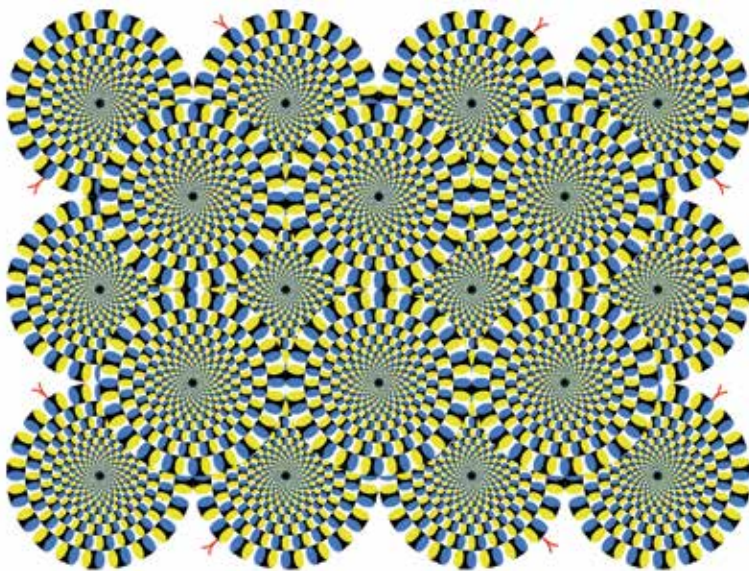
¿Qué ley de la percepción le corresponde a esta imagen?

---

---

---

---



¿Movimiento o ilusión?

---

---

---

---



¿Ves hojas o a la mujer recostada?

---

¿A qué principio de la percepción corresponde este ejemplo?

---

---

## Actividad 13



Actividad  
Módulo uno

Escribe ¿qué se necesita para aprender a percibir?

---

---

---

---

---

## Motivación

Se entiende como todo aquello que mueve la conducta, es decir, todo lo que la inicia, la mantiene y la dirige hacia una meta. La motivación aumenta el vigor, pues activa la conducta y dirige el comportamiento hacia determinada dirección. Para definirla se debe tomar en cuenta la autoestima, las necesidades de libertad, el sentido de competencia, la capacidad de elección y la autodeterminación de cada persona, pero en general presenta las siguientes características:

- **Es un proceso y no un producto:** son conductas como elección de tareas, esfuerzo, persistencia y expresiones verbales.
- **Incluye metas:** los individuos tienen algo en mente que tratan de obtener o evitar.
- **Requiere de actividad física o mental:** implica esfuerzo, planeación, organización, monitorización, toma de decisiones, solución de problemas y evaluación de progresos.
- **La actividad motivada es provocada y sostenida:** el esfuerzo inicial hacia una meta es esencial, pero lo más importante es mantenerlo a través del tiempo, a pesar de las dificultades, los problemas, los fracasos e incluso retrocesos que pueden ocurrir durante el seguimiento de metas (Murrieta, 2013).

### ¿Sabías que...?

Abraham Maslow, pionero de la psicología humanista, trabajó con la motivación y estaba convencido de que todos los seres humanos necesitan sentirse competentes, obtener la aprobación y el reconocimiento y sentir también que han logrado algo en su vida.





## Actividad 14

De las siguientes frases, selecciona la que más te agrade.

1. "Si crees que puedes, es probable que puedas. Si crees que no, con toda seguridad no lo harás. La creencia es el interruptor de encendido que te lanza de la plataforma de lanzamiento" Denis Waitley.
2. "La abundancia no es algo que adquirimos, es algo que sintonizamos" Wayne Dyer.
3. "Las metas proporcionan la fuente de energía que alimenta nuestra vida. Una de las mejores maneras en que podemos conseguir el máximo provecho de la energía es enfocarla. Eso es lo que las metas pueden hacer por nosotros: concentrar nuestra energía" Denis Waitley.
4. "¡Tenemos buenas noticias! ¡Todo, absolutamente todo, lo que siempre has querido, ahora está a tu alcance! Por supuesto... todavía tienes que alcanzarlo" Mike Dooley.
5. "El carácter es una cualidad que incorpora muchas características importantes, tales como la integridad, el coraje, la perseverancia, la confianza y la sabiduría. A diferencia de las huellas dactilares con las que naces y que no se puede cambiar, el carácter es algo que se crea dentro de ti mismo y debes asumir la responsabilidad de cambiarlo" Jim Rohn.

Argumenta tu elección:

---

---

---

---

---

---

---

Para alcanzar una meta, las personas deben tener suficiente activación y energía, un objeto claro y la disposición de emplear su energía durante un periodo largo para poder alcanzarla; es decir, deben estar motivadas. Una parte esencial de la motivación son los impulsos (motivos), que son una fuerza interna, un deseo o necesidad que excita al organismo y dirige la conducta hacia una meta. Todos los motivos se derivan de algún estímulo, una necesidad corporal (hambre o sed), una clave del medio ambiente o un sentimiento; cuando uno o varios estímulos dan lugar a un motivo, el resultado es un comportamiento encaminado a un objetivo (Morris, 2005).

### Características de la motivación

Las actividades motivadas comienzan con una necesidad (deficiencia interna); las necesidades causan que se desarrolle una pulsión (estado de tensión o activación, como el hambre y la sed) que provoca una respuesta (acciones para alcanzar una meta), alcanzando la meta se cumple el objetivo de la motivación.

## Principales motivos humanos

- **Biológicos:** surgen de la necesidad por cosas que nos mantienen vivos (alimento, agua, calor, sueño, motivación sexual); son también considerados motivos primarios porque sin ellos morimos.
- **Psicosociales:** son necesidades cuando consideramos que la felicidad y el bienestar depende de la satisfacción de las mismas, detectadas por la experiencia personal. Algunos pueden compartirse en todos los individuos y parecen ser natos, mientras que otros parecen ser completamente aprendidos. Ejemplos de estos motivos son la búsqueda de estímulos nuevos, la necesidad de afiliación y la necesidad de logro (Lahey, 1999).

Podemos concluir que la motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta, además implica impulsos o esfuerzos que dan energía y nos dirigen a actuar de cierta manera (Clelland, 1989).

## Tipos de motivación

- **Intrínseca:** deseo por realizar una conducta que se origina en el interior del individuo.
- **Extrínseca:** deseo por realizar una conducta para obtener una recompensa o para evitar un castigo (Papalia, 2007).

### Actividad 15



**Actividad**  
Módulo uno

Haz memoria y escribe tus seis mayores logros; todos tenemos logros, puede ser desde haber terminado la secundaria o haber anotado el gol del desempate a los 13 años, etcétera. Es preferible que ubiques logros simples a considerar que no tienes ninguno.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Si realizaste este ejercicio, quiere decir que has tenido muchos logros en tu vida, que pueden ser desde saber leer, escribir, manejar una computadora u otros.



Basado en Competencias

Ahora bien, es importante reflexionar ¿qué tanto valoras tus logros?, ¿qué tan agradecido estás por ellos? y, desde ese sentimiento de gratitud, ¿cuántos más estás dispuesto a conseguir?

[illegible]

## Emoción

## Emociones básicas y sus funciones adaptativas

Las emociones son respuestas fisiológicas que se ponen en marcha dentro del cuerpo ante diversos estímulos externos y surgen como respuesta al significado que otorgamos a determinadas situaciones; estos estados sobrevienen súbita y bruscamente en forma de crisis y son siempre pasajeras. La emoción está presente en todos los procesos psicológicos, por lo que se puede definir como una experiencia afectiva agradable o desagradable.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de una situación concreta, pues las emociones tienen una función adaptativa del organismo al medio ambiente. Algunas reacciones fisiológicas desencadenadas por las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Según Reeve (citado por Murrieta, 2013), las emociones tienen tres funciones principales:

1. **Función adaptativa:** prepara al organismo para realizar eficazmente una conducta.
2. **Funciones sociales:** permite predecir el comportamiento asociado a determinadas situaciones.
3. **Funciones motivacionales:** la emoción y la motivación están ligadas ya que proporcionan dirección e intensidad.

En resumen, podemos decir que una emoción es un estado afectivo experimentado por el hombre o una reacción subjetiva que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.



La memoria es uno de los procesos principales para establecer nuestra individualidad. El cerebro tiene múltiples sistemas de memoria, cada uno con diferentes características y mediados por distintas redes neuronales.

La memoria tiene las siguientes fases:

- **Codificación:** es el proceso que transforma la información o los datos en algo significativo, mediante una asociación con recuerdos, imágenes o sonidos.
- **Almacenaje real:** significa “guardar” la información.
- **Recuperación:** consiste en extraer de la memoria información e invertir el proceso de codificación, es decir, devolver la información en una forma similar a cómo la almacenamos.

Los seres humanos tenemos tres modos de almacenar la información:

- **Memoria sensorial:** hace referencia a la información que recibimos a través de los sentidos; sólo dura unos segundos.
- **Memoria a corto plazo (MCP):** toma el control cuando la información de nuestra memoria sensorial se trasfiere a nuestra consciencia, es decir, cuando somos conscientes de ella.
- **Memoria a largo plazo (MLP):** es la información que persiste en nuestra mente durante largos periodos, por ejemplo, el aprendizaje se considera como memoria a largo plazo (Alonso, 2012).



## Aprendizaje

Es uno de los procesos psicológicos más relevante, pues a través de éste se adquieren nuevos conocimientos; por lo que el Aprendizaje consiste en un cambio relevante en el comportamiento que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia.

### Actividad 16

Elabora un discurso de tres minutos en el que hables de la importancia del aprendizaje en la vida cotidiana de las personas.

Discurso

La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales, como la percepción, o capacidad de recibir información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.

Los primeros psicólogos suponían la existencia de un factor general de inteligencia al que denominaron **factor G**, posteriores aportaciones consideran que es multidimensional. A lo largo de la historia, se han diseñado instrumentos para intentar medir la inteligencia, sin embargo, la mayoría de ellos mide habilidades relacionadas con la inteligencia, como la habilidad numérica, la memoria, entre otras. La prueba más conocida es la Escala de Inteligencia Weshler para Adultos (WAIS por sus siglas en inglés).

Howard Gardner la define como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”. Para él, es una característica capaz de ser cultivada, desarrollada, perfeccionada y aumentada; además, sin negar el componente genético, sostiene que esas potencialidades se desarrollan de una u otra manera dependiendo del medio ambiente, las experiencias vividas y la educación recibida. Este teórico afirmó que tenemos por lo menos ocho formas de inteligencia, cada una independiente de las demás: musical, kinestésica, lógica-matemática, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal y medioambiental (Gardner, 2000).

## Actividad 17



**Actividad**  
Módulo uno

Escribe los nombres de tres personas o personajes que consideres muy inteligentes y argumenta tu elección, al finalizar contesta lo que se te pide.

| Persona / personaje | La elegí porque... |
|---------------------|--------------------|
| 1.                  |                    |
| 2.                  |                    |
| 3.                  |                    |



M  
1

Basado en  
Competencias

¿Consideras que la inteligencia se puede mejorar?

---

---

---

---

---

## Pensamiento

La capacidad de pensar es una actividad compleja; el desarrollo del pensamiento se produce a partir de conceptos acerca de eventos y objetos de la realidad. Las palabras son una creación colectiva de los diversos grupos humanos, sirven para representar la realidad interna y externa y son los instrumentos de los que se sirve el pensamiento para razonar. Por lo que a medida que conozcas más significados, tendrás más herramientas para pensar; esto quiere decir que entre más completo y diverso sea tu lenguaje, poseerás mejores aptitudes para descifrar enigmas, resolver problemas, crear soluciones innovadoras, explicar de forma más inteligente los acontecimientos del exterior y comprenderás mejor lo que sucede dentro de ti (Cordero y Ochoa, 2015).



**Actividad**  
Módulo uno

## Actividad 18

Para darte una idea de lo que es el pensamiento, escribe qué estás pensando en este momento.

---

---

---

---

---

Feldman (2006) menciona que los psicólogos definen el pensamiento como "el manejo de las representaciones mentales de la información, el cual transforma esas representaciones en formas novedosas y diferentes, lo que permite que la gente responda preguntas, resuelva problemas y alcance metas"; una representación puede adquirir la forma de una palabra, de una imagen visual, de un sonido o de datos en cualquier otra modalidad. Este mismo autor menciona que algunos elementos que actúan en el pensamiento son las imágenes mentales, las cuales adquieren en la mente la forma del objeto o suceso representado.

## Habilidad del pensamiento

Es la capacidad y disposición para algo; el concepto puede usarse para nombrar el grado de competencia de un sujeto frente a un objetivo. En un sentido más amplio y general, las habilidades básicas del pensamiento se refieren a los procesos que permiten obtener información precisa y ordenada de las características de un objeto de observación; a partir de allí se pueden desarrollar habilidades más complejas (Cordero Ayala & Ochoa Guerrero, 2015).

## Pensamiento-lenguaje

Se entiende como lenguaje a la comunicación de información por medio de símbolos ordenados de acuerdo con reglas sistemáticas, el cual abarca componentes como la fonología, la sintaxis y la semántica (Feldman, 2006). El lingüista Noam Chomsky sostiene que “los seres humanos nacemos con una capacidad lingüística innata”; además planteó la existencia de una gramática universal, según la cual todos los idiomas comparten una estructura común.

En este sentido, el lenguaje es una de las más grandes habilidades que posee el ser humano, ya que por medio de éste es capaz de externar pensamientos y sentimientos, por lo que hace posible la comunicación y el entendimiento de la realidad; también da la oportunidad de transmitir conocimientos y de resolver inquietudes. Además de que es fundamental para la comunicación y está estrechamente ligado a la forma en que pensamos y entendemos el mundo, por ello no sorprende que los psicólogos dediquen una importancia y atención considerable a su estudio.

### Actividad 19

Investiga cómo se desarrolla el lenguaje y elabora un esquema en el siguiente espacio.



**Actividad**  
Módulo uno



Reflexiona y contesta lo siguiente.

1. ¿Crees que los esquimales, quienes viven en el helado Ártico, tienen un vocabulario más amplio para nombrar la nieve que quienes habitan climas cálidos? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

---

2. ¿Los animales emplean el lenguaje? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

---

3. ¿Consideras que quienes hablan dos lenguas (una en casa y otra en la escuela) automáticamente tienen dos culturas? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

---

### Ventana de Johari

|                      | Yo conozco  | Yo desconozco    |
|----------------------|-------------|------------------|
| Los demás conocen    | Área libre  | Área ciega       |
| Los demás desconocen | Área oculta | Área desconocida |

Fuente: Fritzen (1987).



**Actividad**  
Módulo dos

### Actividad 2. El gráfico de mi vida

En el siguiente cuadro registra cómo te sientes con respecto a los aspectos enunciados; en esta escala 1 es "pésimo" y 10 "excelente". Si tienes alguna duda sobre los conceptos pregúntale a tu profesor o haz una búsqueda en tu celular.

| Aspectos de mi vida personal                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Familia                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Escuela                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Novio/novia                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Amigos                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Ejercicio de mi sexualidad                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Duelo por mi cuerpo infantil                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Duelo por mis padres infantiles                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Duelo por mi rol infantil                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Autoestima                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Toma de decisiones (elección de carrera, inicio de mi vida sexual, consumo de drogas) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Adicciones (tabaco, alcohol, marihuana, cocaína, u otras)                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Adicción al celular                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Adicción a videojuegos                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Fuente: basado en Fritzen (1988: 76-77).

Después de hacer el ejercicio, redacta una reflexión y si quieres compártela con alguno de tus compañeros.

## Adulthood

De acuerdo con Linda Davidoff (2000: 471), las teorías de la vida adulta subrayan los retos, problemas, conflictos y cambios de personalidad e intelectuales que aparecen en momentos determinados. Como ejemplo de estas teorías menciona la de Erikson, que en esta etapa establece el conflicto de **generatividad** frente al de **estancamiento**. La generatividad consiste en preocuparse y ocuparse de la educación de la siguiente generación, asegurar el porvenir de los suyos y sentirse útil y necesitado por los demás; cuando esta fuerza generativa fracasa surge un sentimiento de estancamiento, de depresión, de narcisismo, que imposibilita la eficiencia y eficacia del amor (vida matrimonial) y del trabajo (profesión); asimismo, representa una regresión psicosocial en la que la persona se pregunta ¿qué hago aquí?, ¿para qué ha servido mi vida? Coloquialmente identificamos como "chavo-rucos" o "tías quedadas" a quienes tienen una obsesión por "recuperar el tiempo perdido" con conductas inapropiadas de su edad.



Fuente: pxhere.com

### Activity 3. The mirror

Investiga cuál era la ropa y la música de moda cuando tus padres o tutores tenían tu edad; pregúntales si les gustaban y qué opinaban sus padres de sus gustos; finalmente compárala con la ropa y la música que te gusta a ti y llena el siguiente cuadro.



**Actividad**  
Módulo dos

| ¿Qué les decían a tus papás de sus gustos? | ¿Qué te dicen tus papás sobre tus gustos? |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                            |                                           |



Fuente: pxhere.com

## Vejez

En esta etapa, que va de los 60 años hasta la muerte, el ser humano disminuye su productividad o deja de ser productivo; su cuerpo se deteriora por lo que se acentúa el sentimiento de inutilidad y de desplazamiento, lo que causa un duelo por la disminución de las capacidades.

De acuerdo con Erikson, en esta etapa se presenta el conflicto entre la "integridad del Yo frente a la desesperación"; la primera se logra cuando la persona se acepta a sí mismo, cuando está satisfecho de su historia personal y del trabajo realizado, y siente el amor de su familia. En esta edad es momento de afrontar los duelos por la pérdida de familiares y amigos, y la muerte se vuelve un pensamiento recurrente y cotidiano.

## Desarrollo biológico, cognitivo, social y afectivo



**Actividad**  
Módulo dos

### Actividad 4

Responde brevemente las siguientes cuestiones.

1. ¿Cómo podrías explicar los rasgos conductuales que tienen en común las personas de tu edad?

---

---

---

2. ¿Cuál consideras que es la clave de las características compartidas en cada etapa del desarrollo humano?

---

---

---

Ya hemos mencionado las fases de crecimiento por las que atravesamos los seres humanos, a estas fases también se les conoce como **estadios evolutivos**, los cuales intentan dar una explicación de la transformación del niño en adulto.



## Actividad 5

Integra las características de la etapa prenatal y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.

| Concepto                                                                                                   | Características de desarrollo |  | Factores de influencia |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa prenatal</b><br> | Biológico                     |  |                        |
|                                                                                                            | Cognitivo                     |  |                        |
|                                                                                                            | Social                        |  |                        |
|                                                                                                            | Afectivo                      |  |                        |

### Características y factores de influencia en la etapa infantil

Desde el momento del nacimiento, la familia pasa a ser la organización grupal primaria de pertenencia y de referencia a partir de la cual el individuo podrá poner en práctica su capacidad socializadora; durante este periodo aprende a interaccionar y desenvolverse en modelos inherentes a otros grupos, como el colegio y los amigos (Aguirre, 2001); es por ello que la relación que establecen con el nuevo ser debe tener un buen inicio.

En esta etapa, los logros más relevantes son los movimientos coordinados, la maduración física de los órganos sensoriales y del sistema nervioso; así como la adquisición del lenguaje.

El infante conoce el mundo no sólo con los sentidos, que ya se han desarrollado completamente, sino también por medio del lenguaje. La evolución que se produce con estos cambios hace referencia, en su mayoría, a los aspectos psicológicos del desarrollo, pues la característica más destacable de esta etapa es que el niño va ampliando su mundo social.



## Actividad 6

Integra las características de la etapa infantil y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.

| Concepto                                                                                                       | Características de desarrollo |  | Factores de influencia |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa infantil</b><br><br> | Biológico                     |  |                        |
|                                                                                                                | Cognitivo                     |  |                        |
|                                                                                                                | Social                        |  |                        |
|                                                                                                                | Afectivo                      |  |                        |

### Características y factores de influencia en la etapa de la adolescencia

Las relaciones y la dinámica social de los individuos cambian de manera espectacular durante la adolescencia, debido a que en esta etapa los hijos comienzan a pasar menos tiempo en casa, con frecuencia están en desacuerdo y emocionalmente se sienten menos vinculados con el mundo que los rodea.

En esta etapa, los individuos experimentan una falta de control emocional de la que en gran medida no son responsables, pero que ocasiona que las relaciones se vuelvan intensas y que se agraven las tensiones familiares. Durante este periodo, el diálogo y el afecto son factores fundamentales para el entendimiento de muchas acciones características de la etapa. Sin embargo, la relación de la familia, la escuela y en general la sociedad con los adolescentes se complica un poco, debido a que se agudiza una brecha entre los criterios, las actitudes, los valores, los estilos y las formas de vida que éstos suelen adoptar, quienes, además, en esta edad es probable que quieran abandonar la escuela, muestren menos autocontrol e inmadurez en la resolución de problemas (Kimmel, 1998).



## Actividad 7

Integra las características de la etapa adolescente y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.

| Concepto                                                                                                                 | Características de la etapa |  | Factores de influencia |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa de la adolescencia</b><br><br> | Biológico                   |  |                        |
|                                                                                                                          | Cognitivo                   |  |                        |
|                                                                                                                          | Social                      |  |                        |
|                                                                                                                          | Afectivo                    |  |                        |

### Características y factores de influencia en la etapa de la juventud

En los últimos años ha surgido un fenómeno social, cultural, económico y político, debido a que se ha adoptado, voluntaria o involuntariamente, una nueva etapa vital posterior a la adolescencia, considerada postadolescencia, y denominada juventud, la cual puede extenderse hasta los 35 años, y que comprende la plena inserción social, así como las crisis y los conflictos característicos de este grupo de edad.

La palabra *adolescente* suele confundirse con “juvenil” o “juventud”, que a fin de cuentas designan algo incompleto física y mentalmente. En la Edad Media se hablaba de “joven”, “jovente” o “jovencel” para referirse a quien era auxiliar de un oficio; en el siglo XXI, una nueva perspectiva de la juventud se deriva de la necesidad de una mejor preparación. Por ello, se concluye que este concepto siempre ha hecho referencia a una condición cultural que se encuentra en todas las sociedades y que las formas de la juventud son cambiantes según cada época y cada sociedad.

No es posible universalizar las características de la juventud, ya que las condiciones socioeconómicas, políticas y culturales de cada sociedad son distintas. Por ejemplo, en países como México, la dinámica social y la falta de oportunidades para los jóvenes han prolongado la permanencia de los hijos en el hogar, y la falta de empleo y la imposibilidad de independizarse han extendido el apoyo de la familia hacia los hijos; ello explica que la sociedad o los padres no reconozcan las diferencias entre la dependencia de los jóvenes y la autonomía adulta.

Es la etapa para poner en práctica lo aprendido anteriormente, puesto que hasta este momento el ser humano ha superado satisfactoriamente las etapas anteriores, y los cambios físicos y psíquicos han consolidado la propia personalidad, y esto supone que ha comenzado su independencia. Es probable que por sus características biopsicosociales a esta etapa se le considere como la mejor, o al menos es de esta manera como la hacen ver algunos medios de comunicación.

### ¿Sabías que...?

De acuerdo con Erik Erikson, el principal desafío de la juventud es el de la intimidad frente al aislamiento.



### Actividad 8

Integra las características de la etapa de la juventud y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.



| Concepto                                                                                                               | Características de la etapa |  | Factores de influencia |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa de la juventud</b><br><br> | Biológico                   |  |                        |
|                                                                                                                        | Cognitivo                   |  |                        |
|                                                                                                                        | Social                      |  |                        |
|                                                                                                                        | Afectivo                    |  |                        |

## Actividad 9

Integra las características de la etapa de la edad adulta y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.



| Concepto                                                                                                            | Características de la etapa |  | Factores de influencia |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa de la edad adulta</b><br> | Biológico                   |  |                        |
|                                                                                                                     | Cognitivo                   |  |                        |
|                                                                                                                     | Social                      |  |                        |
|                                                                                                                     | Afectivo                    |  |                        |

### Características y factores de influencia en la etapa de la vejez

Esta etapa es la última de los seres humanos y va desde los 60 años hasta la muerte; recientemente ha sido denominada "tercera edad" y al grupo que la representa "adultos mayores". El papel que cumplen estas personas dentro de la sociedad no es muy destacado, pero al igual que las otras etapas tiene sus propias características e importancia.

Su rol primordial es ayudar a los integrantes de la familia, por ejemplo, apoyan con el cuidado de los nietos; esta función beneficia a todos: padres, niños y sobre todo a los adultos mayores, porque se sienten útiles, lo que no es frecuente a cierta edad, cuando no se trabaja y no se pueden hacer grandes esfuerzos físicos o varias actividades.

Los adultos mayores suelen ser los que miman a los niños y a los jóvenes de la familia, porque, al ya haber criado a sus hijos, lo único que quieren es pasarla bien con sus descendientes. Otra de las características y funciones que realizan en esta etapa es tratar de aconsejar a sus seres queridos, ya que los abuelos se consideran personas más sabias debido a todo lo que han vivido, aunque muchas veces estos consejos no se tienen en cuenta.



En cuanto a los factores culturales y emocionales, los adultos mayores deben tener la mente abierta ante el mundo actual, ya que su convivencia familiar y social está enmarcada por las tecnologías innovadoras, las nuevas formas de pensar y los estilos de vida de las nuevas generaciones.

Las personas a esta edad se dan cuenta de que el final se acerca y frecuentemente reflexionan acerca de lo que han recorrido y logrado a lo largo de su vida, tanto las cosas buenas como las malas, así como sobre aquellas que no pudieron o no podrán hacer.

Como en cualquier otra etapa a veces aparecen rasgos de etapas anteriores; durante la vejez aparecen actitudes infantiles.

Quienes hayan llevado una vida satisfactoria llegarán a esta etapa de forma tranquila, en armonía y en paz con su entorno, a diferencia de quienes hayan enfrentado circunstancias difíciles.



## Actividad 10

Integra las características de la etapa de vejez y posteriormente en equipo completa el siguiente cuadro.

| Concepto                                                                                                         | Características de la etapa |  | Factores de influencia |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|
| <b>Etapa de vejez</b><br><br> | Biológico                   |  |                        |
|                                                                                                                  | Cognitivo                   |  |                        |
|                                                                                                                  | Social                      |  |                        |
|                                                                                                                  | Afectivo                    |  |                        |

Éstas son las diferentes etapas de la vida de los seres humanos; todos experimentamos y enfrentamos las mismas situaciones, pero cada uno lo hace de manera distinta, dependiendo de su personalidad y de factores como la educación, la sociedad, las relaciones familiares y de un sinnúmero de características que nos distinguen de los demás.

### Actividad 11

Analiza la importancia que tienen para ti las etapas del desarrollo humano y elabora un mapa mental en el que ilustres la función de éstas para el desarrollo personal y social.



**Actividad**  
Módulo dos

## Concepto de personalidad

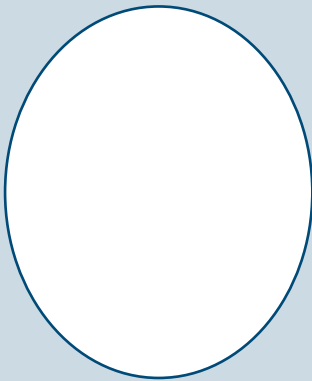
Seguramente habrás escuchado hablar sobre la personalidad; ésta es un constructo psicológico que se refiere a las actitudes, pensamientos, sentimientos, conductas y otras características de una persona; en pocas palabras, define quiénes somos y tiene estrecha relación con la autoestima, el autoconcepto, la identidad y la salud mental, entre otros.

Es relevante que definas quién eres y cómo se determina tu personalidad para que respetes los diferentes tipos de personalidad que existen, realices acciones para mantener una mente sana y evites hábitos que afecten tu salud e higiene mental.

### Actividad 1



**Actividades**  
Módulo tres



Reflexiona unos minutos sobre tu persona: ¿quién eres?, ¿con qué o con quién te identificas?, ¿qué te gusta o disgusta?, ¿cómo actúas? y ¿por qué actúas de esa forma? Al finalizar contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Quién soy?

---

---

---

---

2. ¿Quién desearía ser y por qué?

---

---

---

---

3. ¿Qué creo que piensan los demás de mí?

---

---

---

---

4. ¿Qué es lo que me gustaría que los demás piensen de mí?

---

---

---

---

Al terminar comparte tus respuestas con el grupo.

## Actividad 2



Actividades  
Módulo tres

Ahora que has conocido y analizado distintas definiciones de personalidad, es necesario contestes las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la personalidad?

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son los elementos que conforman la personalidad?

---

---

---

---

Al terminar comparte tus respuestas en parejas.

## Componentes de la personalidad

Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje son sólo algunos componentes del carácter que constituyen la personalidad, la cual comienza a formarse desde la niñez y se va desarrollando poco a poco; está configurada por dos componentes o factores principalmente, que en algunas ocasiones se confunden: el temperamento y el carácter.

De acuerdo con Montaña *et al.*, el temperamento es un fenómeno naturalmente emocional, es nuestra herencia biológica y, por tanto, es difícil de cambiar o modificar; todos los seres humanos poseemos una herencia genética, es decir, características que los padres nos heredan, como el color y la textura del cabello, el tono de piel, y otros más. Por otra parte, el carácter se forma desde la infancia y permanece siempre permeable a influjos externos; es una combinación de sentimientos, valores y pensamientos que un individuo va adquiriendo a lo largo de su desarrollo a través de la interacción, condiciones y circunstancias externas, además difiere en cada individuo según sea su forma o punto de vista para interpretar la realidad. Por ejemplo, los sentimientos son innatos, se nace con ellos, pero la manera en que se expresan forma parte del carácter.

## Características de la personalidad

Hasta el momento hemos revisado los distintos componentes de la personalidad e identificado que es el conjunto de cualidades que nos hacen únicos, es tiempo de preguntarnos ¿cuáles son sus características?

Menciona ¿cuáles son los rasgos que te definen como persona?

---

---

---

---



### Actividad 3

Una vez que has analizado tu personalidad, es necesario que pienses cuáles podrían ser las características de la personalidad en general: enlista al menos tres de ellas.

1.

2.

3.

Al finalizar compara tus respuestas con un compañero que elijas.

La personalidad es el sello distintivo de cada individuo y se forma por la combinación de rasgos, cualidades y características que describen el comportamiento de un individuo.

Entre más consistentes y frecuentes sean éstos, más fácil será describir al individuo.

Independientemente de las definiciones que han formulado diversos autores a lo largo del tiempo, podemos destacar una serie de características:

- No tiene una existencia real, sino que se infiere a partir de la conducta de los individuos.
- Es un constructo psicológico que nos permite ordenar la experiencia y predecir el comportamiento en situaciones específicas.
- Es la forma habitual de comportamiento de una persona; comprende tanto la conducta manifiesta como su experiencia privada. No es la suma de conductas aisladas, sino que implica la globalidad del comportamiento.
- Se produce por la interacción de la herencia genética y el ambiente del individuo, por el aprendizaje social y las experiencias personales; es decir, se forma a partir de lo que heredamos, lo que aprendemos y de la interacción con el medio que nos rodea.
- La personalidad se desarrolla y cambia a lo largo de la vida; se va configurando desde que nacemos y modifica en cada una de las etapas por las que vamos atravesando (niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez).



## Actividad 4

Realiza un mapa mental sobre la teoría conductista, posteriormente escribe tus conclusiones y compártelas con el grupo.

Conclusiones:

---

---

---

---

## Teoría psicoanalítica



Sigmund Freud

A finales del siglo XX, Sigmund Freud (1856-1939), médico, psiquiatra, psicólogo y pensador austriaco, desarrolló la teoría psicoanalítica; se basó inicialmente en investigaciones fisiológicas y de anatomía cerebral, y posteriormente en el análisis de pacientes con problemas emocionales; desarrolló a su vez, métodos introspectivos y de asociación libre para intentar comprender las enfermedades emocionales. Cabe mencionar que Freud buscaba el origen psicológico de los trastornos mentales, en especial de la histeria, y pensaba que las personas estaban inducidas por necesidades, motivaciones, deseos y traumas del pasado (Marcuschamer, 2008).

Para Freud, la personalidad es como un iceberg: la punta que sobresale del agua representa lo consciente (de lo que nos damos cuenta); el siguiente fragmento es el preconsciente, que consiste en filtrar la información inconsciente a la parte consciente del individuo; el modo de manifestar el preconsciente es a través de los sueños, fantasías y recuerdos. Y la gran masa sumergida es el inconsciente (de lo que no nos damos cuenta) y es la parte más primitiva del ser humano (García, 2005).

Sigmund Freud constituyó la personalidad en tres estructuras psíquicas:

- **Ello:** constituido por los instintos y deseos básicos. Parte primitiva de la mente humana y consiste en la energía psíquica, trata de satisfacer los impulsos inconscientes de supervivencia.
- **Superyó:** se forma a través del tiempo y de los contextos socioculturales del individuo; representan las normas sociales, las reglas de comportamiento y los deberes y las obligaciones. Necesidad de afecto y reconocimiento, miedo al castigo aceptando las normas que no se quieren.

**De la niñez a la adultez temprana:** en la niñez no existe una identidad individual, pues el Yo apenas empieza a desarrollarse; la personalidad es forjada por la influencia y el actuar que tienen los padres hacia los hijos. Este teórico considera que es en la pubertad cuando se da el nacimiento psíquico, pues hasta esta edad se tiene conciencia de las diferencias entre el Yo, los otros y el mundo; se caracteriza porque inician los cambios en su cuerpo, psique y el mundo social, además surge la necesidad de adaptarse.

**Adolescencia:** es concebida como un periodo en el que el individuo deja de fantasear e inicia la confrontación de las exigencias de la realidad. Jung considera que es una etapa de emociones, de desafíos y con muchas aspiraciones y éxitos. En esta etapa la productividad se ve reflejada por la asistencia a la escuela preparatoria, por terminarla e iniciar una carrera profesional y formar una familia.

**Edad madura (35 a 40 años):** se manifiestan crisis personales, y se experimentan sentimientos de desesperación y minusvalía, sin sentido por la vida. Los individuos dejan de enfocarse en lo físico y lo material, y le dan prioridad a lo espiritual, filosófico y lo intuitivo. Comienza el proceso de realización o actualización del sí mismo. Se toma una actitud introvertida y más consciente de la realidad.

Fuente: Alonso (2012).

## Actividad 6

Realiza una infografía sobre la teoría psicodinámica de Carl Jung; desarrolla tus conclusiones y compártelas con el grupo.

Conclusiones:

---

---

---

---

---



**Actividades**  
Módulo tres

## Teoría psicodinámica de Alfred Adler



Alfred Adler

De acuerdo con Adler, la personalidad está constituida por un carácter; cada individuo tiene un estilo propio de vivir, por lo tanto, posee un carácter único e irrepetible. En esta teoría se enmarcan diferentes principios que determinan el carácter, el cual se va creando durante el proceso de desarrollo humano y de las circunstancias y experiencias que va teniendo la persona, es decir, por la forma en que cada individuo ha aprendido a resolver los problemas. Además, considera al carácter como el estilo de vida peculiar de cada individuo, que hace de él un ser único, reconocible, inconfundible e indivisible (Balcázar et al., 2007).

## Actividad 7

Realiza un mapa conceptual de la teoría psicodinámica de Adler y redacta tus conclusiones.



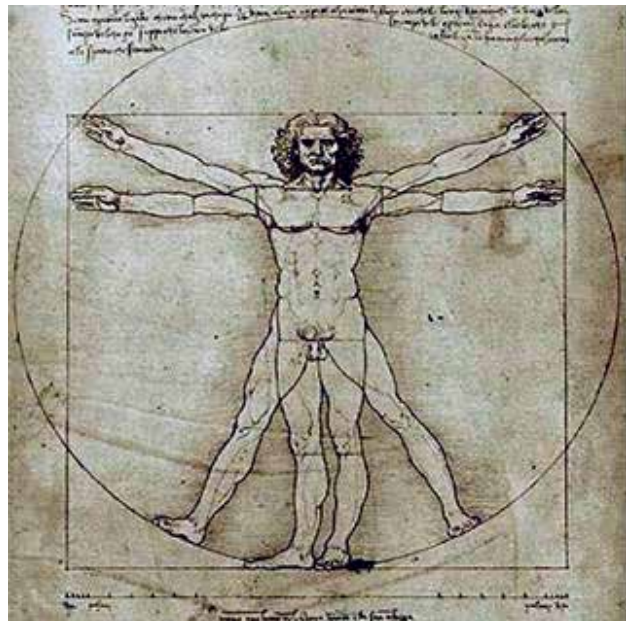
**Actividades**  
Módulo tres

## Teoría humanista o la Tercera Fuerza

El humanismo es también considerado la Tercera Fuerza y surge como una reacción a los modelos psicoanalítico y conductual. Esta corriente menciona que el ser humano es bueno por naturaleza y que en él existe una tendencia innata a sacar el mayor partido de sus talentos y potencialidades; a esta condición, Maslow la denominó autorrealización.

El humanismo subraya los procesos conscientes del aquí y ahora y pone énfasis en la capacidad innata de los individuos para autodirigirse responsablemente; muestra interés en los valores que cada persona desarrolla de acuerdo con su experiencia y evaluación propia, los cuales son empleados para guiar nuestra conducta (Balcázar et. al., 2007).

Diversos autores abordan el humanismo, sin embargo, algunos de sus mayores exponentes y precursores son Abraham Maslow, quien se interesa por la autorrealización del individuo, Carl Rogers, quien hace alusión a que las personas son actores de su destino, y Frederick Perls, quien introduce el término Gestalt y la teoría de la percepción.



<https://blogs.ua.es/educasigloxvi/files/2012/09/bfbf823917df7f1305be943f44418cd2f16d62f2.jpg>

## Actividad 8. Aquí y ahora



**Actividades**  
Módulo tres

Este es un ejercicio de apreciación, el cual te ayudará a valorar las cosas que vives cada día y a disfrutar lo que tienes en este momento de tu vida.

### Instrucciones

Observa lo que te rodea y fórmulate preguntas sobre el lugar donde estás, no importa cuál sea: ¿me gusta esta cama?, ¿disfruto este silencio?, ¿me gusta como ladra aquel perro?, ¿la temperatura es perfecta?, ¿la ropa que traigo es mi preferida?, ¿me gusta mi salón de clases?, ¿me agradan mis compañeros?, ¿disfruto este ejercicio? Posteriormente contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tienes en este momento para ser feliz, sentirte bien física y emocionalmente y concebirte como un ser pleno?

---

---

---

---

Ahora, piensa en una persona con la que compartes momentos de cualquier tipo y cuestionate lo siguiente: ¿puedo apreciar más a esa persona en su presencia o su ausencia?, ¿me gusta su sonrisa?, ¿aprecio cómo viste?, ¿valoro lo que me dice?, ¿es honesta, simpática y linda conmigo?, ¿siento su energía?

2. ¿Qué haces para valorar la presencia de las personas?

---

---

---

---

Tómate un momento y analiza cómo eres; pregúntate ¿soy responsable, amigable, solidario, empático?, ¿me gusta mi cabello, mis ojos, mis labios?, ¿soy bueno en psicología?, ¿sé cuáles son mis fortalezas y debilidades?, ¿disfruto de la compañía de mis amigos?

3. Escribe una lista de las cosas que aprecias de ti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



4. Finalmente, describe ¿qué haces o qué puedes hacer para vivir en el aquí y el ahora y apreciar lo que tienes?

---

---

---

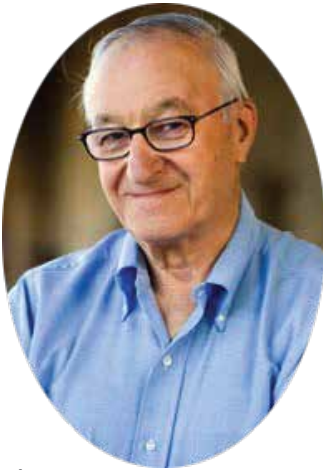
---

## Teoría cognitiva

Las teorías cognitivas postulan que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos (Cloninger, 2003) y se caracterizan por su enfoque multifactorial, pues las emociones, las cogniciones y el ambiente en interacción juegan un papel muy importante en el actuar de los seres humanos. Las creencias, los pensamientos y la forma de procesar la información son elementos determinantes para el aprendizaje.

A continuación, se analizarán algunas teorías cognitivas con la finalidad de comprender el estudio de la personalidad.

### a. Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura



Albert Bandura

En palabras de Bandura, la personalidad es la interacción entre cognición, aprendizaje y ambiente; las expectativas internas juegan un papel importante, ya que el ambiente o contexto influye en la forma en la que los individuos se comportan y cambian su conducta para mejorar su desempeño personal y social (citado por Montaña *et al.*, 2009)

Los procesos cognitivos (pensamiento, memoria, aprendizaje) son fundamentales para definir la personalidad y éstos se dan a partir de la observación de modelos, que son las personas a las que se imita para posteriormente transformarlos en imágenes, pensamientos o ideas que podrán integrarse a las experiencias de vida y lograrán modificar conductas.

Un ejemplo del aprendizaje basado en modelos o por imitación se da cuando alguna de las conductas de tus amigos te ha impactado tanto que más adelante tú replicas esas conductas. Los modelos más eficaces son aquellos que más se parecen al observador y que más admira.

Bandura postula cuatro estructuras de la personalidad o tipos de pensamiento, cada uno como un subsistema cognitivo.

1. **Capacidades y habilidades:** las personas no se diferencian por sus emociones o impulsos sino por sus habilidades; tiene que ver con la capacidad de resolver los problemas en la vida.

2. **Creencias:** consiste en la capacidad y eficacia para realizar una tarea. De acuerdo con la percepción cognitiva que la persona tenga sobre su eficacia para realizar determinadas actividades será la clave de éxito para llevar a cabo una conducta.
3. **Metas:** son representaciones mentales de los objetivos de una acción. La capacidad cognitiva de la persona de visualizar el futuro le permite trazar metas y motivarse para alcanzarlas. Gracias a las metas podemos establecer prioridades y organizar el tiempo para alcanzarlas.
4. **Estándares de evaluación:** son criterios para juzgar la bondad o el valor de una persona, cosa o evento. El que evaluemos nuestras conductas es trascendental para la motivación y el desempeño individual.

Fuente: Marcuschamer (2008).

Finalmente, esta teoría del aprendizaje social analiza un conjunto de procesos y estructuras cognitivas mediante las cuales el individuo se relaciona con su ambiente y que ayudan a moldear su conducta (Balcázar et al., 2007).

## Actividad 9

Desarrolla un esquema conceptual de la teoría cognitiva del aprendizaje social de Bandura y al final anota tus conclusiones.

Conclusiones

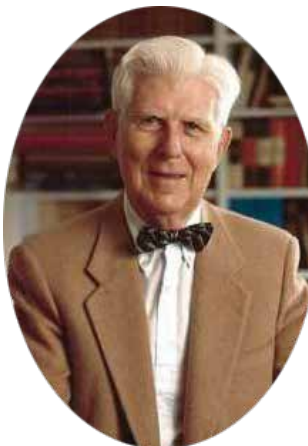


Actividades  
Módulo tres

### b. Teoría cognitiva de Aarón T. Beck

Para Beck (citado en Balcázar et al., 2007), la personalidad es un reflejo de la organización y estructura cognoscitiva del individuo, la cual está determinada tanto biológica como socialmente. Las experiencias personales de aprendizaje son las que determinan cómo se desarrolla la persona y cómo eso se refleja en sus conductas.

Por lo tanto, la personalidad está conformada por cogniciones, emociones y conductas y está moldeada por valores. En síntesis, la personalidad es un conjunto de cogniciones y de patrones conductuales que el individuo ha desarrollado y que son efectivos. Cabe mencionar que las cogniciones para Beck significan la conciencia de una persona, pues éstas son cambiantes y provocadas por estímulos, siendo el eje central en el que se desencadenan las emociones y las conductas que determinan la forma de expresar su sentir o de actuar de una persona.



Aarón T. Beck

La teoría cognitiva de Beck enfatiza en responsabilizar a las cogniciones por cómo la persona piensa, reacciona y se comporta ante las situaciones en las que se desenvuelve,



para el sujeto”; esto se refiere a que un trastorno de la personalidad se va a hacer evidente, mediante patrones de conducta “diferentes” o “anormales”, tomando como referente las reglas y expectativa establecidas por la sociedad, considerando que son comportamientos repetitivos y pronunciados: se considerará trastorno de personalidad cuando la persona cumpla con ciertos criterios establecidos para su diagnóstico (Frances *et al.*, 2016).

Existen un sinnúmero de trastornos psicológicos que se manifiestan de manera distinta según su tipo; en general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento; la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones que se desarrollan o establecen con las demás personas. Los más comunes en la sociedad actual son los trastornos de la personalidad, del sueño, del estado de ánimo, de la conducta alimentaria, entre otros. En el siguiente apartado se describirán sólo los trastornos propios de la personalidad para dar continuidad a las temáticas previas (OMS, 2016).



### Actividad 11

En la siguiente liga encontrarás información sobre los trastornos de personalidad. Posteriormente, realiza un mapa conceptual sobre el tema y al finalizar escribe tus conclusiones.

[https://youtu.be/G\\_o6Waenle4](https://youtu.be/G_o6Waenle4)

## Higiene y salud mental

Según la OMS (2016): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo y no sólo la ausencia de enfermedad”. Por lo tanto, gozar de salud significa estar bien en los tres niveles: físico (no tener ninguna enfermedad que limite el normal funcionamiento biológico de nuestro organismo), mental (ser capaces de enfrentarnos a los retos de la vida) y social (gozar de una plena integración como persona en los colectivos que forman nuestra sociedad).

No podemos hablar de salud física, mental y social por separado; están íntimamente relacionadas, pues la plena salud es la búsqueda del equilibrio ideal de estos tres componentes (físico, mental y social). Por lo que la calidad de vida consiste en la búsqueda de esta armonía y en la satisfacción personal que produce el luchar por mejorar nuestras condiciones habituales.

## Psicología social: roles, posición y estructura de grupo, normas y anomia

La psicología social es la rama de la psicología que se encarga de analizar los procesos que influyen en el modo en que funciona una sociedad, también investiga la influencia de las relaciones sociales en el desarrollo humano; ésta nos dice que son los procesos sociales los que moldean la personalidad de cada individuo.

Alonso (2012) menciona que la psicología social investiga cómo las personas conocen y procesan la información de su medio social. El estudio de la percepción social, la atribución de la causalidad y la cognición social demuestran la flexibilidad de la conducta humana y la importancia del aprendizaje cultural.

### Percepción social

Cada individuo trata a los demás según como los percibe y no como en realidad son, ya que con frecuencia sólo conocemos la imagen que nos formamos de ellos.

#### Actividad 1

A continuación, se encuentran dos listas en las que se presentan algunas cualidades de Mariana y Andrea; describe en el recuadro la impresión que te causa cada una con base en los atributos de la lista.



**Actividades**  
Módulo cuatro

Cualidades de Mariana

¿Cuál es tu opinión sobre Mariana?

- Inteligente
- Trabajadora
- Impulsiva
- Crítica
- Obstinada
- Envidiosa



Cualidades de Andrea

¿Cuál es tu opinión sobre Andrea?

- Envidiosa
- Obstinada
- Crítica
- Impulsiva
- Trabajadora
- Inteligente



Contesta la siguiente pregunta y comenta tu respuesta con tus compañeros.

Imágenes: pixabay.com



¿Quién crees que es mejor persona Andrea o Mariana?

---

---

---

---

Probablemente tuviste una opinión positiva de Mariana y una negativa de Andrea, sin embargo, ambas tienen las mismas cualidades sólo que se mencionan en orden contrario. Éste fue uno de los experimentos que en 1946 el psicólogo estadounidense Salomón Asch (1907-1996) realizó; además investigó la formación de las primeras impresiones. Durante el experimento, él leía una lista de atributos personales a dos grupos de sujetos A y B; las palabras eran idénticas, pero el sentido contrario. Las diferencias entre las opiniones de cada grupo fueron notables; los sujetos que oyeron la lista A (que empezaba con adjetivos favorables) realizaron una evaluación más positiva que los que escucharon la lista B (que empezaba con términos despectivos).

De acuerdo con este experimento, Salomón Asch propone diversas distorsiones de la percepción social. A continuación, abordaremos las más representativas:

- **Error de primacía:** el experimento demuestra que la valoración del primer contacto condiciona los acontecimientos posteriores. Por ejemplo, si conocemos a alguien cuando está enfadado, es probable que nos pongamos en su contra, aunque luego se comporte de una forma más agradable.
- **Efecto de halo:** si conocemos una característica de una persona, presuponemos que también posee otras cualidades. Por ejemplo, si juzgamos que una persona es guapa, es probable que también la consideremos inteligente, agradable, etc.
- **Personalidad implícita:** consiste en realizar juicios con informaciones limitadas. Por ejemplo, cuando afirmamos que todos “los vendedores son extrovertidos” o que “los artistas son egocéntricos”.
- **Correlación ilusoria:** consiste en percibir una relación donde no existe ninguna o una relación más fuerte de la que existe en realidad. Un ejemplo típico es creer que el estado de ánimo de las mujeres se correlaciona con el ciclo menstrual.

Fuente: Alonso (2012).

## Grupo

Los grupos tienen una gran influencia en nuestra identidad social y personal; toda interacción implica nuestra pertenencia a algún grupo, como familia, compañeros de clases, amigos, agrupaciones deportivas o culturales.

La definición etimológica de *grupo* proviene del italiano *gropo* o *gruppo*, cuyo significado inicial era “nudo” o “circulo”, y que posteriormente se transformó en “reunión” o “conjunto”; actualmente hace referencia a la pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto, material o mental (Anzieu y Martin, 1971).



### Actividad 3

Elabora un mapa mental en el que menciones los tipos de grupos a los que has pertenecido y ejemplifica cada uno de ellos.

### Normas sociales

Las normas sociales son patrones o expectativas de conducta compartidas por los miembros de un grupo; éstas regulan el comportamiento adecuado y correcto en ocasiones concretas y permiten predecir la conducta de los demás, ya que dan certeza de cómo se comportará un individuo en una situación o lugar específico, por ejemplo, en una biblioteca o durante un acto religioso.

Las normas sociales pueden ser explícitas o formales, aunque en muchas ocasiones no son explícitas, ya que el grupo sólo las elabora para situaciones relevantes, y no siempre aplican para todos los miembros. Las reglas cumplen con una serie de funciones individuales y sociales, proporcionan orden y predictibilidad al ambiente social, y cuando el individuo acepta las normas del grupo expresa su deseo de pertenencia y experimenta sentimientos de conexión.

Cartwright y Zander (1971) mencionan que las normas grupales contribuyen a la supervivencia del grupo y sus principales funciones son:

- **Locomoción de grupo:** ayudan a que los grupos consigan sus objetivos.
- **Mantenimiento del grupo:** ayudan al mantenimiento del grupo como tal.
- **Realidad social:** ayudan al grupo a crear y a mantener un marco de referencia compartido para establecer la realidad social.
- **Definición de las relaciones:** que el grupo ha de mantener con el entorno social (otros grupos, organizaciones, instituciones u otros componentes de la sociedad).



## A

Actividades  
Módulo cuatro

Es muy importante que los adolescentes tengan una actitud abierta hacia su sexualidad, aceptándola y asumiéndola; esto es algo positivo para todo ser humano, pues implica aceptarse a sí mismo, vivir con naturalidad y, de ese modo, sentirse cómodo con su género, su identidad de género y su orientación sexual.

### Actividad 4

Responde la siguiente interrogante.

¿Qué es para ti la sexualidad?

---

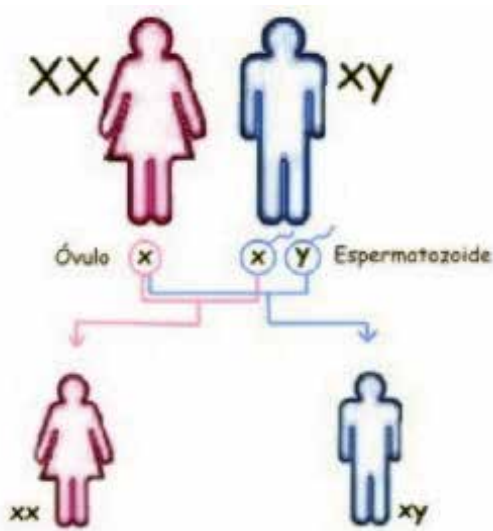
---

---

---

---

Para poder formular un concepto adecuado de sexualidad, se tienen que tomar en cuenta las características biológicas, psicológicas y socioculturales que permite comprender el mundo y vivirlo como hombre o mujer. Para ello, es necesario tener claros conceptos como sexo biológico, sexo de asignación y sexo de identidad, los cuales no deben confundirse, ya que tienen connotaciones muy distintas.



### Sexo biológico

La palabra sexo, que viene del latín *sexus*, ha acumulado infinidad de connotaciones; el sexo biológico se refiere al conjunto de características y funciones fisiológicas, orgánicas y anatómicas que diferencian a un hombre de una mujer (Katchadourian, 1983).

### Sexo de asignación

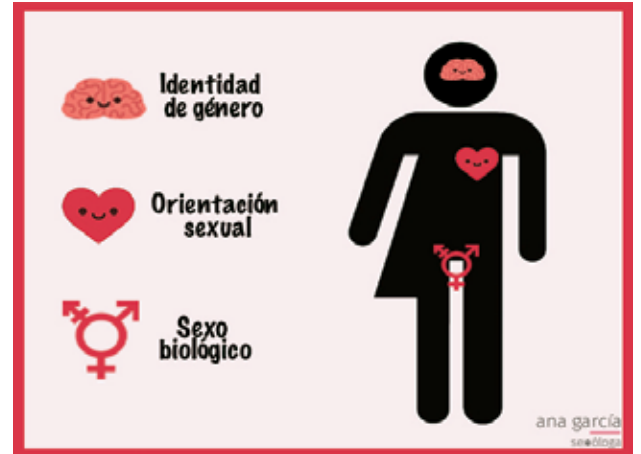
Es el que se le asigna al individuo al nacer, por lo general, en función del aspecto de sus genitales externos (Álvarez-Gayou *et al.*, 1986). El simple hecho de que el médico indique a los padres que su hijo será hombre o mujer establecerá las expectativas de la familia y especialmente de la sociedad en cuanto al futuro del rol sexual del recién nacido.



[https://images.clarin.com/2015/03/20/BkGh5M02Xe\\_930x525.jpg](https://images.clarin.com/2015/03/20/BkGh5M02Xe_930x525.jpg)

## Sexo de identidad

Es el conjunto de características sexuales que nos hacen genuinamente diferentes a los demás: nuestras preferencias sexuales, nuestros sentimientos o nuestras actitudes ante el sexo. Es el sentimiento de masculinidad, feminidad, o ambos, que acompaña al individuo a lo largo de su vida, y que no siempre está de acuerdo con el sexo biológico o de asignación.



### Actividad 5



**Actividades**  
Módulo cuatro

Elabora un carnet de identidad con los datos que se te piden.

**Nombre:** .....

**Sexo biológico:** .....

**Sexo de asignación:** .....

**Sexo de identidad:** .....

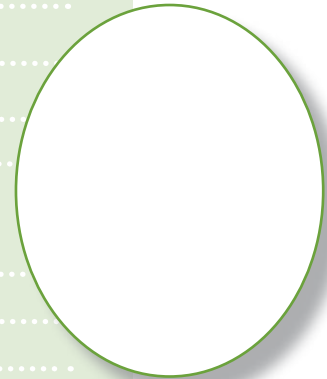
**Edad:** .....

**Ocupación:** .....

**Dirección:** .....

**Pasatiempos favoritos:** .....

**Firma:** .....



## Roles de género

Existen características tanto biológicas como actitudinales que diferencian a hombres y mujeres; estas diferencias de comportamientos, pensamientos y sentimientos se atribuyen a la influencia de la cultura en la que se desarrolla cada persona, así como al condicionamiento parental, educacional y sociocultural (Lamas, 2002).



## Actividad 6

Realiza en el siguiente cuadro una lista de las cualidades que en tu opinión debe tener un hombre y una mujer. Al concluir en equipos de cinco personas y comenten lo que cada integrante escribió.

| Cualidades que deben tener las mujeres | Cualidades que deben tener los hombres |
|----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                        |                                        |

Seguramente tu lista coincide con la de algunos compañeros; en el supuesto de que así sea, es posible que la mayoría haya asociado a los hombres con cualidades como fuerza, valor, confianza, caballerosidad, entre otras, mientras que a las mujeres con cualidades como sensibilidad, afectividad, simpatía u otras.

## Masculinidad y feminidad

La mayoría de la gente alberga las mismas ideas sobre la forma en que se manifiestan las diferencias entre hombres y mujeres; estas convicciones de género, usualmente sustentadas en simplificaciones excesivas y escaso juicio crítico, se llaman estereotipos (tópicos, prejuicios, clichés, ideas preconcebidas, lugares comunes). Los estereotipos pueden resultar nocivos, ya que inducen razonamientos equivocados y, por consiguiente, repercuten en el trato entre los miembros de una colectividad (Masters *et al.*, 1987).

Hablar de masculino y femenino desde una perspectiva de género resulta controvertido, ya que las características de “ser mujer” o de “ser hombre” se definen de acuerdo con la cultura y el contexto sociocultural. Los términos masculinidad y feminidad aluden al grado en que una persona se ajusta a las expectativas culturales sobre la conducta y la apariencia que deben mostrar hombres y mujeres. Los hombres masculinos y las mujeres femeninas son relativamente previsibles y se comportan de manera uniforme y complementaria.

Por suerte, parece que actualmente se admite que la masculinidad y la feminidad no nos dicen gran cosa sobre la personalidad, las preferencias sexuales y la forma de vida del individuo, y los viejos estereotipos ceden paso a teorías científicas válidas y dinámicas (Masters *et al.*, 1987).



## Actividad 7

Analiza el siguiente caso y contesta las preguntas que se te presentan al final del texto.

### Frida Caicedo

20 años



Fuente: pxhere.com

A los 17 años, Frida fue sorprendida por su madre mientras estaba con su novia. Desde que sus padres supieron su inclinación sexual, la asumieron como un problema; ella siempre se ha sentido juzgada y su vida en casa se ha vuelto incómoda, lo cual ha propiciado que deje de sentirse parte de la familia y prefiera tener un espacio lejos de su casa.

Frida afirma que el género no es lo importante en las personas, sino su calidad humana; esto le ha permitido sentir atracción hacia ambos géneros por igual y actualmente tiene una relación con un muchacho. Ella cree que, independientemente de sus preferencias, el problema con sus padres radica en los prejuicios que ellos tienen hacia las personas y en su afán de alcanzar un estatus social ideal; sin embargo, ella tiene una mentalidad clara y se resiste a dejarse llevar por la corriente.

1. ¿Qué opinas sobre la situación que enfrenta Frida?

---

---

---

2. ¿De qué manera puedes apoyar a las personas que son discriminadas por su orientación sexual o identidad de género?

---

---

---

3. ¿Qué diferencia a homosexuales, transexuales y bisexuales de los heterosexuales?

---

---

---

4. ¿Cómo actuarías si un compañero te confiesa que es homosexual o transexual?

---

---

---



¿Sabías que?

En Juchitán, Oaxaca, cuya población total es de 75 mil habitantes y donde 5 mil de ellos son orgullosamente muxe. El término proviene de mujer en zapoteco; los muxe no se consideran ni mujeres, ni hombres, ni transgénero; ellos son el tercer género de Oaxaca y cumplen ciertos roles en Juchitán, ya que la población acepta y celebra la existencia de este género.

Para conocer más sobre la cultura muxe, te invitamos a ver el siguiente documental.

Ingresa al siguiente link:  
<https://vimeo.com/196684590>



## Actividad 8

Después de consultar el documental, escribe tu opinión y coméntala con tus compañeros.



**Actividades**  
Módulo cuatro

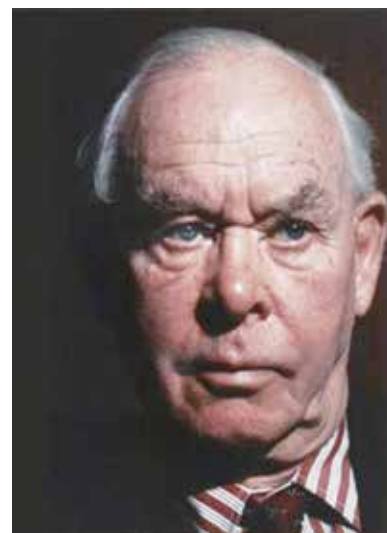
## Vinculación afectiva

Te has preguntado alguna vez ¿cómo elegimos a nuestra pareja? o te has puesto a pensar ¿por qué todos tus exnovios tienen ciertas similitudes? o ¿por qué tú y tus amigos tienen tantas cosas en común? La vinculación afectiva que cada ser humano construye a lo largo de su vida ha sido un tema que se ha analizado en diversas teorías, una de las más relevantes es "la teoría del apego de John Bowlby". Te invitamos a consultar el siguiente video para que conozcas más sobre este tema y descubras cómo desde la infancia se van desarrollando las conductas que establecerán nuestros vínculos afectivos en las diferentes etapas de nuestra vida.



Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NSvkLV64wdI>

También puedes consultar el artículo "La teoría del apego en las diversas etapas de la vida" que se encuentra en el siguiente enlace:



[https://en.wikipedia.org/wiki/John\\_Bowlby](https://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby)



<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/865handle/10902/865/BecerrilRodriguezE.pdf>



## Actividad 9

Después de consultar los materiales sobre la teoría del apego de John Bowlby, elabora en una hoja blanca un mapa mental en el que desarrolles los conceptos de apego, tipos de apego y vinculación afectiva.

Los vínculos amorosos y sexuales son un fenómeno universal presente en todas las épocas; sin embargo, no por ello están libres de dudas, conflictos y dificultades, que se matizan según las características individuales y sociales del momento en el que vivimos. Al acercarnos a otras personas en busca de compañía, seguridad o afecto, nos involucramos en relaciones más o menos duraderas basadas en lazos afectivos, necesidades personales, ilusiones o en meros vínculos sexuales intrascendentes (Hiriart, 2011).

### El despertar sexual y el amor

Hola, soy Ana y tengo 17 años, yo pienso que lo más común entre amigos son las confidencias; en mi caso, las confidencias se las hago a Itzel, Nina, Max, Lalo y Tony, ya que ellos son mis mejores amigos, aunque hay cosas que no les cuento a los muchachos; primero porque son hombres y segundo porque muchos de mis secretos se refieren a Max. Y es que, desde hace algunos meses, él me atrae muchísimo. Cuando no se da cuenta, lo miro largamente, y si voltea, rápidamente me hago la despistada. Cuando les conté a Itzel y a Nina casi se les “cae el pelo” de la impresión, y es que hemos sido buenos amigos por tanto tiempo que ni siquiera lo sospecharon. Pero no estoy segura de que sea amor lo que siento; tal vez simplemente me sienta atraída por él. No estoy segura siquiera de si me gustaría que algún día Max se fijara en mí y pudiéramos ser novios (Suárez Pérez *et al.*, 1998).



## Actividad 10

Después de leer el relato anterior, contesta las siguientes preguntas y comenta tus respuestas con tus compañeros de clase.

1. ¿En qué te identificas con Ana?

---

---

---

---

2. ¿Alguna vez has sentido lo mismo que Ana por alguno de tus amig@s?

---

---

---

3. Si te ha pasado, ¿cómo has manejado la situación?

---

---

---

---

4. En caso de que nunca hayas experimentado algo así, ¿qué consejo le darías a Ana?

---

---

---

## Amistad

Para los adolescentes, la amistad está basada en la construcción de grupos de pares o amigos, quienes se convierten en un elemento fundamental para el desarrollo de las competencias sociales, fundamentales para el crecimiento personal y el desarrollo de la autoestima (Giró, 2011). A través de los grupos de amigos, los adolescentes buscan construir y reconstruir su identidad, encontrar un sentido de pertenencia, compartir estilos de vida y generar empatía emocional (Azpiazu, 2010).

La amistad se considera una relación que se construye a lo largo del tiempo y que puede llegar a ser perdurable; se basa en aspectos como la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo; se comparten constantemente sueños y esperanzas, y se planifican y realizan distintas actividades afines (Giró, 2011).



## Noviazgo

Para poder hablar de noviazgo, primero tenemos que hablar de amor. Kornblit (2007), al estudiar el amor entre adolescentes encontró que es un tema de conversación más frecuente entre mujeres que entre hombres. La mayoría de ellas tienen una concepción del amor romántico, mientras que para ellos, el amor se conceptualiza como cariño. Este mismo autor describe que el respeto es el principal atributo que define al amor, además de aspectos como la confianza, la comunicación, la comprensión, la fidelidad y el cariño. Por otra parte, el trabajo de Guevara (2001) demuestra que los hombres dan mayor importancia al aspecto sexual, mientras que las mujeres al emocional o a la amistad.



## ¿Qué es el noviazgo?

Es una vinculación que se establece entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente; representa una oportunidad para conocerse, una etapa de

2. **Fase de estallido o explosión:** la violencia emocional puede ir acompañada de violencia física, sexual o económica; hay una explosión de violencia.

3. **Fase de arrepentimiento o "luna de miel":** después de un tiempo en el que se vive con violencia, alguno de los dos cede y se entra en una etapa de "luna de miel", en la cual el agresor puede asumir una actitud de arrepentimiento, volverse tierno, pedir perdón y prometer que no volverá a suceder, y realmente lo cree. No obstante, esta etapa es tan peligrosa como las otras, pues da pie a que la víctima se quede en la relación, en lugar de salir de ella.

Esta secuencia se repite una y otra vez: tensión, violencia, luna de miel, y se convierte en una espiral en la que el ciclo violento va aumentando de intensidad.

## Actividad 11

Contesta el siguiente test para detectar si sufres o has sufrido violencia en el noviazgo, suma los puntos que acumules con tus respuestas y posteriormente consulta los resultados.



**Actividades**  
Módulo cuatro

### Test para detectar violencia en el noviazgo

| Preguntas                                                                                                                            | Frecuentemente<br>2 pts. | A veces<br>1 pto. | Nunca<br>0 ptos. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| 1. Cuando se dirige a ti, ¿te llama por un apodo que te desagrada y/o con groserías?                                                 |                          |                   |                  |
| 2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más o que alguno de tus amigos quiere andar contigo?                                           |                          |                   |                  |
| 3. ¿Te dice que tiene otras chavas, te compara con sus exnovias?                                                                     |                          |                   |                  |
| 4. ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y con quién estás?                                                                         |                          |                   |                  |
| 5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos en público o en privado?                                                |                          |                   |                  |
| 6. Cuando estás con él, ¿te sientes tensa y piensas que hagas lo que hagas él se molestará?                                          |                          |                   |                  |
| 7. Para decidir lo que harán cuando salen, ¿ignora tu opinión?                                                                       |                          |                   |                  |
| 8. Cuando platican, ¿te sientes mal porque sólo te habla de sexo y te pregunta si tuviste relaciones sexuales con tu(s) ex novio(s)? |                          |                   |                  |
| 9. ¿Te ha dado algún regalo como recompensa por algo que te ofendió o te hizo sentir mal?                                            |                          |                   |                  |
| 10. Si has cedido a sus deseos sexuales, ¿sientes que ha sido por temor o presión?                                                   |                          |                   |                  |



|                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 11. Si tienen relaciones sexuales, ¿te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?                                                                                                                    |  |  |  |
| 12. ¿Te ha obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que te degraden?                                                                                                                            |  |  |  |
| 13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir drogas?                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 14. Si toma alcohol o se droga, ¿se comporta violento contigo o con otras personas?                                                                                                                              |  |  |  |
| 15. A causa de los problemas con tu novio, ¿has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito y/o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, alejamiento de tus amigos o amigas? |  |  |  |
| 16. Cuando se enojan o discuten, ¿has sentido que tu vida está en peligro?                                                                                                                                       |  |  |  |
| 17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?                                                                                                                                               |  |  |  |
| 18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica, psicológica, jurídica o auxilio policial?                                                                                           |  |  |  |
| 19. ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enojan o cuando le has dicho que quieres terminar?                                                                                                          |  |  |  |
| 20. ¿Después de una discusión fuerte, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca volverá a suceder y que "todo cambiará"?                                                           |  |  |  |
| Total:                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |

### Índice de violencia en el noviazgo

#### Hasta 5 puntos: **relación que no presenta violencia**

El noviazgo es una etapa en la que aprendemos a relacionarnos en pareja con la persona que queremos. Toda pareja tiene problemas, pero no todas saben resolverlos de manera sensata, por lo que siempre se tiene que tener presente el respeto por las diferencias y los derechos de cada uno.

#### 6 a 15 puntos: **relación con primeras señales de violencia**

Existen problemas, pero se resuelven sin violencia física. Los actos violentos son minimizados y justificados por problemas ajenos a la pareja. Es importante que desarrolles habilidades para resolverlos.

### 16 a 25 puntos: relación de abuso

Tu pareja está usando cada vez más la violencia para resolver los conflictos; la tensión se empieza a acumular. Es posible que creas que puedes controlar la situación y que él cambiará; sin embargo, estás ante una situación de **PELIGRO** y una señal de que la violencia puede aumentar en el futuro.

### 26 a 40 puntos: relación de abuso severo

Definitivamente tu relación de noviazgo es violenta; los actos violentos se dan bajo cualquier pretexto y cada vez son más frecuentes e intensos. Después de la agresión, intenta remediar el daño, te pide perdón y te promete que no volverá a ocurrir, pero seguirá ocurriendo a menos que termines con esa relación destructiva.

¿Tu pareja te espía o acosa en redes sociales? Para saber más sobre este tema ingresa a la siguiente liga:

<https://www.uacj.mx/EquidadGenero/documentos/Violencia%20cero%20CUESTIONARIO%20INMUJERES%201.pdf>  
[hostigamiento%20y%20violencia/Violencia%20cero%20CUESTIONARIO%20INMUJERES%201.pdf](https://www.uacj.mx/EquidadGenero/documentos/Violencia%20cero%20CUESTIONARIO%20INMUJERES%201.pdf)



## Actividad 12

Escribe una conclusión de los resultados que obtuviste.



**Actividades**  
Módulo cuatro

## Actividad 13

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te hizo pensar?

---

---

---

---

2. ¿Hay alguna cosa que debas cambiar en tu relación actual?

---

---

---

---



**Actividades**  
Módulo cuatro



## Actividad 14

Investiga en dos fuentes bibliográficas y en dos mesográficas factores de riesgo y estrategias de prevención de la violencia en el noviazgo.

| Factores de riesgo | Estrategias de prevención |
|--------------------|---------------------------|
|                    |                           |

## Sexualidad responsable

Durante la adolescencia, se adquieren comportamientos que se consideran socialmente acordes con la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Preguntas como ¿quién soy?, ¿cómo luzco?, ¿a quién le gusto?, ¿cómo me gustaría que sea mi pareja?, ¿cuándo es correcto que inicie mi vida sexual?, ¿qué cuidados debo tomar?, resultan frecuentes entre los adolescentes, quienes no necesariamente las formulan en voz alta, pero expresan necesidades, motivaciones y expectativas. De las respuestas que encuentren, dependen decisiones que influirán en el desarrollo de una vida afectiva más o menos sana.

Es importante que tú decidas cuándo, cómo y con quién iniciar tu vida sexual de manera libre, responsable y, en consecuencia, saludable; para ello, es necesario que tengas información suficiente y correcta, para que tu actitud hacia la sexualidad no se base en estereotipos, tabúes y mitos, ya que las actitudes que se generan en la adolescencia (positivas o negativas) pueden permanecer durante toda la vida y afectar la manera de vivir tu sexualidad (Hurlock, 1994).



## Autoerotismo

La masturbación, el autoerotismo, también llamado «sexo en solitario» u onanismo, es una práctica saludable que, realizándola en condiciones de absoluta privacidad o de intimidad, permite que las personas disfruten de otros aspectos de su vida erótica, sin correr riesgos de adquirir alguna ITS o de provocar un embarazo no planeado o no intencional (Psychology, Today, 2023). Aunque usualmente no se habla de este tipo de prácticas erótico-sexuales, se estima que entre 92 y 94 % de los hombres la realiza. En el caso de las mujeres, dicho porcentaje varía entre el 40 y 80



## Actividad 16

Reflexiona sobre el video y contesta las preguntas que se presentan a continuación; posteriormente coméntalas con tus compañeros de clase.

1. ¿Qué características consideras que debe tener un padre y una madre para la crianza y el cuidado de las hijas e hijos?

---

---

---

---

2. ¿Consideras que un joven de tu edad está preparado para enfrentar la responsabilidad de la paternidad o maternidad? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

---

3. Menciona brevemente cuál es tu plan de vida.

---

---

---

---

4. ¿Qué acciones propondrías para reducir el porcentaje de embarazos adolescente en México? Menciona al menos tres.

---

---

---

---

## Las ITS más frecuentes

Actualmente, se conocen más de 25 microorganismos que provocan infecciones de transición sexual (ITS); aunque la mayoría son curables, otras como el herpes genital, el virus del papiloma humano (VPH) y el VIH/SIDA sólo pueden tratarse y controlarse. Las infecciones más conocidas y frecuentes son:

| Infección | Provocada por                          | Curable | Observaciones                                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sífilis   | Bacteria:<br><i>Treponema pallidum</i> | Sí      | Su frecuencia ha disminuido, sin embargo, la falta de prácticas preventivas ha ocasionado repuntes, como en el caso de Reino Unido y China. |

Varias ITS no ocasionan síntomas visibles; no obstante, aun cuando no se manifiestan, sí pueden transmitirse, por lo que siempre debes usar condón para prevenir alguna enfermedad. Infecciones como la sífilis, el herpes genital y el VIH/SIDA pueden ser transmitidas de la madre al hijo durante la gestación o el parto (Hiriart, 2011).

## Actividad 17

Lee el siguiente relato y posteriormente contesta las preguntas.

A sus 17 años, Fernanda sabe, por sus amigas, que, para no tener compromiso, pero sí para recibir besos y caricias, lo mejor es tener un 'free' (sexo libre). Se dice experimentada en eso, pero lo que no hace es informarse sobre el uso de métodos anticonceptivos, pues piensa que no le pasará nada.

Fernanda acaba de pasar a sexto semestre y está lista para ingresar a la universidad; piensa que seguir estudiando le dará un trabajo seguro más adelante. Mientras tanto, mantiene una "no-relación" con jóvenes de su edad; no tiene 'exclusividad' con ninguno. Dice sentirse libre porque así evita el control o celos de un novio. Quiere disfrutar del erotismo y de su sexualidad, sin embargo, desconoce sus derechos sexuales y reproductivos, pero eso sí, no quiere tener hijos a temprana edad.



Fuente: pxhere.com

1. ¿En qué te identificas con Fernanda?

---

---

---

---

2. ¿Qué opinas con respecto a los 'frees' o la 'no-relación'?

---

---

---

---

3. ¿Qué consejo le darías a Fernanda si fuera tu amiga?

---

---

---

---

4. ¿Conoces tus derechos sexuales y reproductivos?

---

---

---

---



**Actividades**  
Módulo cuatro