

# PSICOLOGÍA GENERAL

Jazmín Elizabeth Mendoza Pullopaxi



Tecnológico  
Internacional  
Universitario



ISBN: 978-9942-691-10-1



9 789942 691101

# **PSICOLOGÍA GENERAL**

***JAZMÍN ELIZABETH MENDOZA PULLOPAXI***

**Título:** Ecuador.

Psicología General Teléfonos: 022231400.

**Autor:** www.iti.edu.ec

Jazmín Elizabeth Mendoza Pullopaxi

Los capítulos de esta obra pasaron por un proceso de revisión por pares doble ciego en su totalidad. Los criterios vertidos son de responsabilidad de sus autores, por lo que no necesariamente expresan la opinión del ITI.

**Coordinación técnica:**

Vicerrectorado Académico

Vicerrectorado Administrativo y financiero

Coordinación de planificación y calidad

Coordinación Administrativa

Secretaría Académica

Tipo de licencia y reproducción:



**Corrección de estilo:**

MSc. Noemy Sandoval Ortiz

**Diseño y diagramación:**

Silvia Arciniegas Andrade

Número de páginas: 66

ISBN: 978-9942-691-10-1

**Editorial:**

Editorial ITI 2024.

Ramirez Dávalos y 10 de Agosto. Quito -



Tecnológico  
Internacional  
Universitario

PSICOLOGÍA  
GENERAL

JAZMÍN ELIZABETH MENDOZA PULLOPAXI

# Índice

- Presentación de la asignatura	9
- Relación de contenidos por cada unidad	9
- Competencias genrales	10
- Competencias específicas	10
- Orientaciones metodológicas de la asignatura	11
- Sistema de contenidos y resultados de aprendizaje	12
- Orientaciones generales para el aprendizaje	15
- Sistema de evaluación de las asignaturas	15
- Plan de evaluación	15
- Fuentes de información básica y complementaria	16
 Unidad 1: FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA	17
- Objetivo	17
- Síntesis de contenido	17
- Desarrollo de contenidos	18
 Unidad 2: ASPECTOS ESTRUCTURALES DE LA CONDUCTA Y LA ATENCIÓN	27
- Objetivo	27
- Síntesis de contenido	27
- Desarrollo de contenidos	28
 Unidad 3: TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE	39
- Objetivo	39
- Síntesis de contenido	39
- Desarrollo de contenidos	40
 Unidad 4: APRENDIZAJE Y MEMORIA	51
- Objetivo	51
- Síntesis de contenido	51
- Desarrollo de contenidos	52
-Bibliografía	63

## Presentación de la asignatura

La asignatura de Psicología general en la carrera de Educación Básica está orientada en la formación de docentes que les permita obtener conocimientos sólidos y claros sobre el comportamiento humano, desarrollo cognitivo, social y emocional de tal manera comprender los desafíos del proceso de enseñanza y aprendizaje de manera individualizada

Los contenidos de las unidades están enfocados en brindarles herramientas didácticas, técnicas y estrategias que permitan implantar un aprendizaje significativo con el objetivo de

contribuir en mejorar la calidad educativa a través de la planificación y adaptación de contenidos para un entorno inclusivo.

El aporte de la asignatura permite desarrollar una visión integral de la enseñanza e identificar las diferencias individuales en el aprendizaje, la motivación, el manejo de la conducta y de las emociones lo cual permitirá resolver conflictos dentro del aula de clase, de tal manera que se desarrollará la observación natural del docente para detectar situaciones que ocasionen dificultades en el aprendizaje.

## Relación de contenidos por cada unidad

### Competencias Generales de la Asignatura

Demuestra valores éticos morales universales y propios de la profesión con inteligencia emocional y creatividad, respetando la diversidad cultural.

Resuelve problemas de la realidad aplicando métodos generales de investigación y específicos de la asignatura; utilizando las tecnologías de la información y diversas fuentes de información.

Aplica la lectura crítica y resúmenes con identidad propia; redacta documentos profesionales y argumenta de forma oral fundamentos teóricos y criterios, con coherencia y fluidez.

Demuestra cualidades de liderazgo y espíritu emprendedor para la gestión de proyectos sociales, tecnológicos y empresariales.

Promueve la cultura de conservación del ambiente en la práctica profesional.

### Competencias Específicas de la Asignatura

Comprender los procesos mentales superiores de manera integral desde una perspectiva biológica, psicológica y social

Detectar los diferentes tipos de atención en el aprendizaje de los niños y niñas

Ejemplificar y explicar los procesos cognitivos superiores del ser humano

# Orientaciones metodológicas de la asignatura

**Enfoque participativo y constructivista:** La asignatura debe tener un enfoque constructivista, es decir permitir al estudiante que sea el protagonista activo y construya su propio conocimiento, de tal manera se crean simulaciones relacionadas, debates con temas relacionados con la motivación dentro del aula, atención, memoria y conducta, que permitan interactuar en la clase proponiendo soluciones creativas basadas en diferentes teorías y perspectivas.

**Aprendizaje basado en problemas (ABP):** Esta estrategia permite a los estudiantes abordar problemas complejos relacionadas con la conducta humana y el aprendizaje, que le permite guiar la búsqueda de la información a través de un análisis crítico y una investigación, lo cual se utiliza una metodología que se plantea problemas en el ámbito educativo y deben identificar las causas del problema y proponer soluciones.

**Metodología práctica y experimental:** Se incluyen actividades prácticas que permiten a los estudiantes experimentar situaciones educativas donde pueden asumir diferentes roles. Aplicar experimentos sencillos relacionados con los procesos cognitivos superiores que los estudiantes pueden aplicar y analizar dentro del ámbito educativo.

**Estudios de casos y análisis de situaciones reales:** Se analizan casos reales para que los estudiantes puedan comprender como se puede aplicar la teoría de la psicología en el ámbito educativo, lo cual se estaría desarrollando la observación, evaluación y la toma de decisiones en situaciones de conflicto o dificultades de aprendizaje.

**Uso de TIC:** El uso de las TIC permite a los estudiantes a tener acceso de a los recursos educativos (guía y libro base. Biblioteca virtual) favorece el aprendizaje activo, otras de las herramientas es la creación de foros e infografías donde se podrá discutir temas de clases o desarrollar actividades para el análisis de casos desde diferentes perspectivas.

**Aprendizaje autónomo:** Fomentar el autoaprendizaje y la reflexión sobre los contenidos expuestos, esta metodología tiene la perspectiva de guiar a los docentes a profundizar en los temas de la psicología a través de lecturas reflexivas y de esta manera conectar el aprendizaje previo con la práctica profesional.

**Evaluación formativa y continua:** Las evaluaciones deben ser formativas para acompañar el proceso de aprendizaje y realizar la retroalimentación constante de cada tema para mejorar la comprensión de conceptos y procesos cognitivos en su aplicación práctica.

# Sistema de Contenidos y Resultados de aprendizaje de la asignatura

UNIDAD	TEMA A DESARROLLAR (Desglose de contenidos)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD
1	<p><b>Tema 1: Fundamentos básicos de la psicología</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición y origen de la psicología</li> <li>Antecedentes históricos de la psicología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoanálisis</li> <li>- Estructuralismo</li> <li>- Funcionalismo</li> <li>- Conductismo</li> <li>- Psicología de la Gestalt</li> <li>- Cognoscitivismo</li> <li>- Psicología Humanista</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 2: Método científico y campos de aplicación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Métodos de investigación de la psicología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Método experimental</li> <li>- Método de observación natural</li> <li>- Método correlacional</li> <li>- Método clínico</li> </ul> </li> <li>Técnicas: Pruebas psicológicas, cuestionarios, encuestas, entrevistas</li> <li>Principales campos de aplicación de la psicología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clínica</li> <li>- Educativa</li> <li>- Trabajo</li> <li>- Psicofisiología</li> <li>- Evolutiva</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar los conceptos básicos de la psicología.</li> <li>• Comprender la evolución de la psicología a un método de experiencias a una ciencia.</li> <li>• Identificar los principales campos de la aplicación, los métodos de investigación psicológica.</li> </ul>

UNIDAD	TEMA A DESARROLLAR (Desglose de contenidos)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD	UNIDAD	TEMA A DESARROLLAR (Desglose de contenidos)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD
2	<p><b>Tema 3: Aspectos estructurantes de la conducta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema nervioso central <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema Nervioso Central</li> <li>- Neuronas</li> <li>- Medula espinal</li> <li>- Cerebro (tronco cerebral, cerebelo y prosencéfalo</li> <li>- Plasticidad cerebral</li> </ul> </li> <li>• Sistema nervioso periférico <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema nervioso autónomo</li> <li>- Sistema nervioso somático</li> <li>- Sistema endocrino</li> </ul> </li> <li>• Genética y conducta</li> <li>• Aspectos sociales y ambientales que influyen en la conducta <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia</li> <li>- Cultura</li> <li>- Grupo social</li> <li>- Educación</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 4: Procesos de atención</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de atención</li> <li>• Tipos de atención <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención selectiva</li> <li>- Reflejo de orientación</li> <li>- Atención sostenida, dividida, focalizada, alterna</li> <li>- Arousal</li> </ul> </li> <li>• Modelos y teorías de la atención <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelos de filtro</li> <li>- Modelo de recursos atencionales</li> <li>- Modelos de automatidad</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir las etapas del desarrollo biológico y sociocultural del ser humano.</li> <li>• Identificar las diferencias individuales y su impacto en el aprendizaje.</li> <li>• Aplicar los principios de la psicología del desarrollo a la práctica docente.</li> <li>• Identificar los factores que influyen en la atención.</li> <li>• Diseñar estrategias para mejorar la atención en el aula</li> </ul> <p>Fomentar un ambiente de aprendizaje que promueva la atención.</p>	3	<p><b>Tema 5: Teorías de la motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y origen de la motivación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciclo motivacional</li> </ul> </li> <li>• Teorías de la motivación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría de los instintos</li> <li>- Teoría de la pulsión</li> <li>- Teoría de la autodeterminación</li> <li>- Teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow</li> </ul> </li> <li>• Tipos de motivos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivos primarios</li> <li>- Motivos secundarios</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 6: Motivación y el aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalidades</li> <li>• Estilos de aprendizaje multidimensional</li> <li>• Motivación académica</li> <li>• Frustración y conflictos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflicto de aproximación – aproximación</li> <li>- Conflictos de aproximación – evitación</li> <li>- Conflicto de evitación -evitación</li> </ul> </li> <li>• Emoción</li> <li>• Naturaleza de las emociones</li> <li>• Modelos de emociones básicas</li> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Estrategias para el manejo del estrés y el agotamiento en los docentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar las principales teorías de la motivación.</li> <li>• Conocer los principales motivos que influyen en el aprendizaje de los niños y niñas</li> <li>• Aplicar las teorías de la motivación en el diseño de actividades de aprendizaje.</li> <li>• Crear un ambiente de aprendizaje motivador.</li> <li>• Fomentar la motivación intrínseca en los estudiantes</li> </ul>

UNIDAD	TEMA A DESARROLLAR (Desglose de contenidos)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD
4	<p><b>Tema 7: APRENDIZAJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condicionamiento clásico u operante</li> <li>• Reforzadores positivos, negativos y castigo</li> <li>• Tipos de aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cognoscitivo</li> <li>- Aprendizaje por discernimiento</li> <li>- Aprendizaje observacional</li> <li>- Aprendizaje constructivista</li> </ul> </li> <li>• Teoría del aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría de las inteligencias múltiples</li> <li>- Teoría de la disonancia cognitiva de Festinger</li> </ul> </li> <li>• Factores que inciden en el aprendizaje</li> </ul> <p><b>Tema 8: MEMORIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturaleza de la memoria</li> <li>• Tipos de memoria <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memoria sensorial</li> <li>- Memoria a corto plazo</li> <li>- Memoria a largo plazo</li> </ul> </li> <li>• Técnicas para mejorar la memoria <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2L SERER</li> <li>- Palabras claves</li> <li>- Método cadena</li> <li>- Sustitución fonética</li> </ul> </li> <li>• Estrategias para mejorar los hábitos de estudios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir las principales teorías del aprendizaje.</li> <li>• Evaluar el aprendizaje de los estudiantes de manera efectiva.</li> <li>• Explicar los procesos de memoria.</li> <li>• Diseñar estrategias para mejorar el aprendizaje y la memoria</li> </ul>

## Orientaciones generales para el aprendizaje en la asignatura

El docente iniciará con el desarrollo de una evaluación diagnóstica cualitativa de los conocimientos previos que los estudiantes poseen hasta el momento, misma que permitirá determinar los puntos específicos de partida del trabajo directo con los estudiantes.

Mediante encuentros mediados a través de sesiones virtuales, el docente revisará los contenidos mediante exposición problemática, buscando la participación permanente de los estudiantes.

Las prácticas de aplicación y de experimentación se orientan en base a los conocimientos analizados en la semana, de modo que los estudiantes pueden reforzar, aclarar o ampliar las bases del conocimiento adquirido.

En cuanto al aprendizaje autónomo servirán específicamente para ampliar los conocimientos que se relacionen con el o los temas de la semana, los que servirán para la resolución de ejercicios propuestos y continuar con el desarrollo de la asignatura en el siguiente encuentro presencial.

## Sistema de evaluación de la asignatura

La evaluación de la asignatura se basa en los siguientes componentes:

Parcial I: 35%

Participación en foros y tutorías virtuales

Participación tutorías virtuales

Realización de actividades de aprendizaje

Realización de actividades de aprendizaje

Carga de tareas en el aula virtual

Carga de tareas en el aula virtual

Evaluación virtual

Evaluación virtual

Evaluación final: 30%

## Plan de evaluación

Componentes de aprendizaje	Puntaje
Aprendizaje en contacto con el docente	10%
Aprendizaje autónomo	30%
Aprendizaje práctico-experimental	20%
Evaluación intermedia	20%
Evaluación final	20%
Total	100%

# Fuentes de información básica y complementaria de la asignatura

	TÍTULO	AUTOR	AÑO	EDITORIAL
TEXTOS BÁSICOS	Psicología General (3ra ed.)	Eva Laura García	2015	Grupo Editorial Patria
	La Atención	Javier de la Fuente, Modesta Pousada	2015	Editorial UOC
	Psicología	María Mercedes Recalde	2013	Editorial del aula taller

Títulos de textos, revistas, manuales, otros virtuales.	Autor /es	Dirección donde se encuentra la fuente	Año
Hacia un concepto multifactorial del aprendizaje y la memoria	Paula Montoya – Juan Betancur	<a href="https://elibro.net/es/ereader/itiecuador/71124">https://elibro.net/es/ereader/itiecuador/71124</a>	2017

## UNIDAD 1: FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA

### OBJETIVO:

- Explicar los principios básicos de la psicología, incluyendo los diferentes enfoques teóricos.

### SÍNTESIS DEL CONTENIDO

- Definición de psicología
- Antecedentes históricos de la psicología
- Métodos de investigación de la psicología
- Técnicas
- Principales campos de la aplicación de la psicología

## Fundamentos Básicos de la Psicología

"Los fundamentos de la psicología nos proporcionan las herramientas para comprender quiénes somos y por qué actuamos como lo hacemos".

Énfasis en la  
autocomprepción

Psi. Jazmín Elizabeth Mendoza



### DEFINICIONES Y CONCEPTOS

La psicología es una disciplina que nace en la Grecia antigua dando el inicio del estudio de las experiencias consciente de las personas debido a que la mente transciende el cuerpo y la habita, y se deriva su nombre *psyche*=alma; *logos*= estudio o conocimiento.

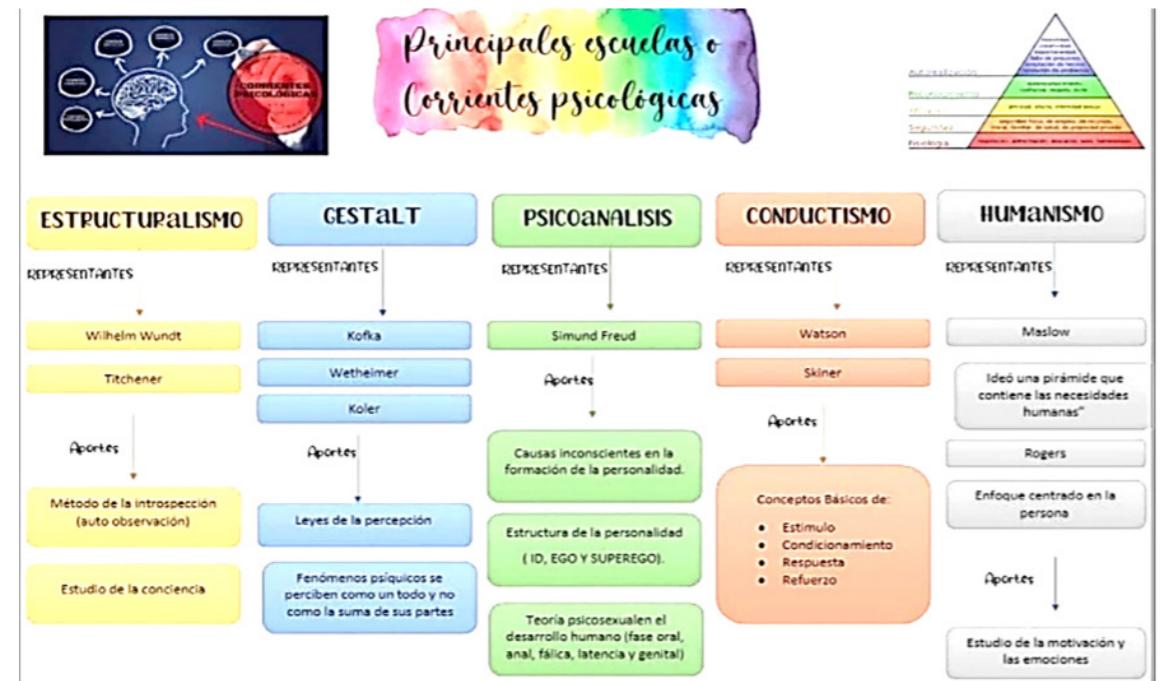
Los principales precursores del estudio de la psicología fueron Platón y Aristóteles que se dio a través de un conocimiento reflexivo, especulativo y descriptivo (Recalde, 2013) en años

posteriores a partir del siglo XIX se dio el método científico para que la psicología sea considerada como una ciencia comprobable.

La psicología es una ciencia que permite al ser humano comprender, percibir y analizar diversas situaciones del mundo que le rodea a través de la conducta humana y los procesos mentales como el pensamiento, sentimientos, memoria y atención. Su objeto de estudio es extenso y ha desarrollado métodos y técnicas lo cual le ha permitido estar en el ámbito de las ciencias naturales y sociales.

Figura 2

Enfoques psicológicos



Nota: Los enfoques de la psicología permite visualizar sus diferencias y sus aportes en la sociedad. Tomado de Studocu (2023)

### Antecedentes históricos de la psicología

Desde el inicio de la sociedad el hombre ha tratado de descubrir las causas de su comportamiento y el porqué de sus sentimientos, pensamientos y su capacidad intelectual, no obstante, los intentos que se han realizado por comprender el origen han sido a través de experiencias subjetivas. (González García, 2015) A finales del siglo XIX surge la idea de una psicología científica a través varios estudios y ha permitido moldear sus enfoques. (Maisto, 2012)

#### Psicoanálisis: Psicología dinámica

Su fundador y máximo representante fue Sigmund Freud el cual mencionaba que existen dos planos: *el consciente y el inconsciente*, y sus investigaciones se centraron en explicar y buscar un tratamiento a los desórdenes mentales que se encontraban en el inconsciente. El principio fundamental de esta corriente es que los problemas psicológicos que se encontraban en el inconsciente se hagan conscientes a través de la técnica terapéutica de la *hipnosis, interpretación de sueños*.

Freud consideraba que existen tres estructuras mentales que rigen la conducta humana:

**Yo:** Son los deseos, pensamientos, forma de hacer las cosas (González García, 2015), que permiten distinguir la naturaleza de una persona y de los demás aceptándose y conociéndose

**Ello:** Son los deseos, comportamiento, sentimientos e impulsos que no están permitidos socialmente y que son ignorados.

**Superyó:** Es la moral, la ética y los valores que impiden que el contenido del *ello* ingrese al *Yo*.

Estructuralismo: Wilhelm Wundt y Edward Bradford Titchner

En 1879 en Leipzig, Alemania dio origen al primer laboratorio de investigación de psicología científica (González García, 2015) por parte Wundt y Titchner que crearon un enfoque llamado *estructuralismo* que menciona que la

conciencia es el resultado de la combinación de estructuras fundamentales indivisibles para el desarrollo de fenómenos conscientes (Recalde, 2013), es decir analiza la conciencia y estructura de la mente debido a que realizan ciertos procesos mentales para obtener la experiencia de las personas y son diferentes para cada uno, estos se componen de tres elementos:

**Sensaciones:** Reacciones producidas por las personas ante estímulos externo

**Imágenes:** Reacciones generadas por la mente (recuerdos). (González García, 2015)

**Sentimientos:** Las emociones que se presenta a diversas experiencias.

El método utilizado es la *introspección* consistía en que las personas identifiquen las experiencias percibidas e informen detalladamente de manera consciente en un lugar estructurado para evitar interferencias.

El Funcionalismo: William James

Inició este nuevo enfoque criticando duramente a sus antecesores mencionando que es fundamental estudiar las funciones de la mente de las personas para sobrellevar situaciones de peligro y no analizar su estructura básica, debido a que no se puede separar las sensaciones de los procesos mentales, de tal manera el enfoque del *funcionalismo* considera que la mente y la inteligencia le ha dado la supervivencia al ser humano.

El método utilizado fue la *observación objetiva* iniciaron con la búsqueda de las experiencias internas y las experiencias externas como la conducta manifestada, el estímulo y su respuesta, la acción (González García, 2015).

**Características del funcionalismo:** (Adsuara, 2020)

Consideraba que a la conciencia no se debe estudiarla por parte sino en su funcionalidad.

El funcionalismo consideraba que los procesos mentales ayudaban a las personas adaptarse en el entorno.

Considera que la psicología debía ser una ciencia práctica y los hallazgos que se obtenían deben aplicarse para mejorar la calidad de vida de las personas.

Tenían interés de comprender como la voluntad de las personas pueden actuar de manera diferente en un mismo lugar y satisfacer las necesidades.

Están interesados por las diferencias de cada organismo y no las que tienen en común.

La corriente del funcionalismo estaba guiada por la teoría de la evolución de Darwin, que es un punto de supervivencia y de adaptación.

### **El Conductismo: John B. Watson**

Menciona que la mente no puede ser medida ni localizarla, lo cual propuso el enfoque del conductismo, la psicología debe centrarse exclusivamente en el comportamiento observable y medible del ser humano, de esta manera da inicio al aprendizaje a través del medio y la extinción del mismo. El método de investigación fue estimulo - respuesta lo que se debe tomar en cuenta es el estímulo (E) que suele presentarse a la persona y la respuesta (R) que se manifiesta. Ejemplo: "Un joven es sometido a burlas y desprecio cada vez que habla delante de sus compañeros, al principio no le importaba, pero con el tiempo dejó de hablar en la clase por miedo a las burlas", Watson deseaba demostrar que los temores y reacciones emocionales de las personas son adquiridas.

Tiempo después figura B.F Skinner el representante del conductismo donde agrega al concepto del reforzamiento o recompensa ( premio inmediato) para iniciar con la técnica de modificación de conducta es decir actividades que se realiza con las personas para iniciar con el cambio de conducta y la forma de responder a la exposición de ciertos estímulos externo, se utiliza (E) – (RSP) – (RCP).

### **Psicología de la Gestalt**

La escuela psicológica tiene sus inicios en Alemania, con su mayor representante Max Wer-

heimer, centran su atención en la percepción que permite la configuración y organización de las representaciones mentales del hombre a ver patrones y distinguir objetos contra el fondo y completar imágenes (Maisto, 2012).

El principio fundamental de esta escuela es "El todo es más que la suma de las partes" de esta manera en la terapia gestáltica suelen buscar ayuda las personas para que logren aprender y solucionar conflictos (configuraciones) generando un nuevo sentido a su vida.

En el ámbito educativo se debe desarrollar y fortalecer las capacidades cognitivas (el saber), emocionales (el actuar) y el accionar (el hacer) de los estudiantes ya que constituyen el todo de su aprendizaje. Para generar un conocimiento eficaz se debe tomar las siguientes características: (Pérez, 2006)

Individualizar el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de los intereses de los estudiantes.

Crear o administrar ambientes educativos estimulantes para generar un aprendizaje significativo.

Cambiar de contextos de aprendizaje no solo utilizar pizarrón y marcador, sino añadir material textual o videos que significan retos para el docente, pero motiva a un aprendizaje de discernimiento.

Mencionar al estudiante que la exploración del entorno es fundamental en el aprendizaje.

Se debe organizar los materiales y afectivos para facilitar el alcance de las metas de los estudiantes, (Gestalt y Aprendizaje, 2008)suelen presentarse aspectos que se deben tener en cuenta en el aprendizaje como es el pensamiento productivo que debe existir una solución para problemas precisas. El papel del docente es promover a los estudiantes a gestionar y proporcionar a sus metas como un todo que puede aprender, saber, sus potencialidades y necesidades

### **Cognitivismo**

Una de las figuras de este enfoque fue Jean Piaget donde se menciona que el cognitivismo significa "surgimiento y la expansión de la ciencia cognitiva" (Ethel Ortiz, 2021) donde se menciona que el individuo percibe el conocimiento y procesa la información a través de la atención, percepción, memoria y lenguaje, en la cual el ser humano va aprendiendo progresivamente de acuerdo a su etapa de desarrollo. El modelo a utilizar es (E) estímulo, (O) organismo es quien percibe, analiza y finalmente se da (R) respuesta.

El aprendizaje se da a través del desarrollo cognitivo de cada organismo quien menciona que su conocimiento se da a través de su interacción con el entorno (Ethel Ortiz, 2021), ya que se realiza una interacción entre el conocimiento previo y el nuevo dichas experiencias deben ser significativas para que el aprendizaje perdure en el tiempo. En la persona para que se dé un desarrollo cognitivo se debe presentar representaciones mentales lógicas y estas representaciones de dan durante las etapas de desarrollo desde la niñez hasta la adolescencia.

La psicología cognitiva inicia a partir del desacuerdo con el conductismo, donde se menciona que la conducta del individuo no puede ser estudiada con el método científico, y la cognición utiliza los procesos mentales para entender la conducta e inspira el nacimiento de las neurociencias.

### **Psicología Humanista**

La psicología humanista nace desde la idea de vivir plenamente y su objetivo principal

de la psicología humanista es llegar alcanzar el máximo potencial a través del aprendizaje y la investigación de los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la libertad, la comunicación, la superación personal y la capacidad de decir. (Aedo, 2014)

Las figuras más conocidas fue Abraham Maslow, debido a que ha creado la teoría de la motivación, que consiste en superar cada uno de las necesidades fisiológicas, seguridad, afiliación, reconocimiento y finalmente la autorrealización (Carrillo et al., 2009) es el último eslabón para experimentar la realización plena como ser humano. El enfoque humanista se basa en la educación efectiva, es decir que el aprendizaje se debe integrar con las emociones, sentimientos e interés de los estudiantes.

Designar las responsabilidades a los estudiantes y profesores a su aprendizaje y desarrollo.

Se considera el conocimiento personal prioritario como el conocimiento común.

Apoyar y reconocer el sentido de valor propio.

El profesor genera un ambiente abierto de aprendizaje y de expresión.

La teoría de Maslow en las técnicas de aprendizaje permite partir desde el auto concepto, auto entendimiento y auto actualización que se debe dar realce a las habilidades positivas y de manera integral. (Educativa, 2013)

## TEMA 2: MÉTODOS Y CAMPOS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA

En la psicología se aplican varios métodos de estudio para estudiar la conducta y los procesos mentales de las personas, el método es un procedimiento que se utiliza para conocer un fenómeno se desea estudiar (González García, 2015), que debe ser ordenado y organizado para encontrar la solución al problema y la técnica es la manera de implementar de forma específica el método.

### Método experimental

Permite encontrar una solución a un problema o enigma que afecte al comportamiento humano, se debe adoptar un proceso riguroso y controlado para evitar que las respuestas sean sesgadas, para poner en práctica al método experimental se debe seguir algunos pasos como:

Planteamiento del problema es la interrogante que se realiza para conocer la posible relación entre el hecho y la causa

Antecedentes o marco teórico es la búsqueda de información que ayudaran a encontrar la solución al problema planteado

Plantear hipótesis que permite tener una afirmación a cerca del problema.

Diseño experimental son las mediciones observables del problema, se debe tener en cuenta a las características de las personas, los instrumentos que permitirán realizar las mediciones y el procedimiento a seguir.

Variable independiente se manipula para observar los efectos en la otra variable dependiente o de control para realizar comparaciones.

Se debe utilizar un grupo control que se mantendrá sin ningún cambio y el grupo experimental se pondrá en práctica la variable independiente (González García, 2015) se iniciaran con las comparaciones entre los dos grupos.

Obtención de datos, es iniciar con la recopilación que se obtuvo con los dos grupos de control y de experimental.

Los análisis de datos se utiliza estadística para medir el comportamiento humano.

Por ultimo las conclusiones donde se aceptan o se rechazan las hipótesis planteadas para explicar el problema planteado.

Como se ha señalado el método experimental contiene varios aspectos que se deben cumplir en lo cual se tienen ventajas y desventajas (Rubio, 2020) en su aplicación en la cual se debe tomar en consideración los aspectos mencionados para evitar efectos negativos en los investigadores y los participantes.

#### Ventajas

Los investigadores pueden establecer condiciones exactas para realizar el estudio, lo que consiste en eliminar todo factor externo que altere los resultados, logra manipular y controlar la variable independiente.

Permite establecer una relación de causalidad (causa – efecto), es decir manipular la variable independiente y observar los efectos que esto produce en la variable dependiente. (Maisto, 2012)

Es un método que se puede replicar, es decir otros investigadores pueden aplicar los mismos procedimientos y obtener resultados similares.

El método experimental arroja resultados precisos exactos gracias a su control del estudio.

#### Desventajas

Al contener un control estricto los investigadores manipulan los estímulos y crean un entorno artificial.

La manipulación de las variables puede ocasionar la aparición de efectos negativos en los participantes.

Los investigadores están regidos por códigos de ética que les impide generar causar daño a los participantes, deben asegurar el bienestar de todos aquellos que participan del estudio.

La utilización de este método incluye alto costos económicos puede ser por la cantidad de participantes o el uso de equipos dentro del estudio.

### Método de observación natural

Consiste en estudiar el comportamiento humano en lugares comunes y naturales por la persona, de esta manera la conducta es más exacta, espontánea de la que se puede obtener en entornos artificiales, lo cual permite a los investigadores obtener información y una mejor comprensión de los procesos naturales y sociales.

Para iniciar la observación natural precisa se debe seguir algunos pasos antes de introducirse en el ambiente de las personas e iniciar la observación: (Ortega, 2024)

Se debe seleccionar un lugar natural, cotidiano para las personas que participan del estudio.

Establecer objetivos claros sobre los comportamientos que se van a investigar tomando en cuenta que sean medibles y favorezcan a la investigación

No se debe intervenir, es decir no manipular el entorno natural

La observación puede tener una duración prolongada debido a que se necesita varias sesiones para registrar el comportamiento deseado

Una vez finalizada la observación, se procederá al análisis de la información a través del análisis cualitativo o análisis de datos.

Como todo método de investigación suele presentar algunas ventajas en su utilización

como la validación ecológica (Ortega, 2024) en su entorno natural, se puede apreciar aspectos y detalles precisos de cada participante, descubrir aspectos nuevos que no se habían tomado en cuenta al momento de establecer los objetivos y suele complementarse con la aplicación de otras técnicas.

En cambio, suelen aparecer inconvenientes en la utilización de este método es el sesgo debido a que muchas veces el investigador "ve lo que quiere ver" (González García, 2015), por esa razón se suele grabar las conductas y posterior se realiza su análisis, para su mejor resultado se recomienda realizarlo en una cámara de Gessel, otra limitante es la conducta depende del momento, el lugar y las personas ya que solo se pueden repetir una sola vez

### Método correlacional

La correlación significa identificar el grado de relación que tienen dos o más variables, sin necesidad de llegar a saber la causa del problema a través de una observación detallada de cada variable y la aplicación de pruebas estadísticas para determinar su correlación.

Se pueden establecer tres tipos de correlación positiva es decir si una variable aumenta, las otras variables lo hará de la misma manera , por ejemplo la asistencia del estudiante y las calificaciones obtenidas; negativa existe una relación inversa, la variable aumenta las otras disminuyen en efectos, por ejemplo la exposición reiterada de un ambiente de violencia, la autoestima de la persona afecta disminuye, y finalmente; sin correlación las variables pueden aumentar o disminuir su efecto y no existe ningún efecto en las variables. (UNEMI, 2019).

En las ventajas que se presentan en la utilización de este método de investigación, se puede obtener predicciones sobre el comportamiento de las variables establecidas en el estudio, se suele conocer el comportamiento a nivel individual y grupal de acontecimientos reales (UNEMI, 2019), analizar variables en tiempo corto, en cuanto a las desventajas se puede mencionar que las correlaciones obtenidas suelen

ser producto de una casualidad o influencia de estímulos externo no establecidos.

Ejemplo: Bajas calificaciones de los niños, existe una correlación entre: mala alimentación, problemas familiares y recursos económicos bajos. Lo que se puede concluir es a medida que se mantenga recursos económicos bajos, la probabilidad la probabilidad de tener una mala alimentación y tener más riesgos de tener bajas calificaciones, pero de ninguna manera se puede mencionar que la causa de las bajas calificaciones es por los ingresos económicos bajos.

## Método clínico o estudio de caso

Se realiza una investigación a profundidad y detallada de la historia familiar, social, escolar, enfermedades, conducta y comportamiento de una o varias personas y determinar su problema, que permitirá encontrar una terapia que cumpla con las exigencias del paciente. El objetivo de recabar información más detallada y específica, es conseguir datos fiables y otorgar a libertad de expresarse libremente de manera individual.

Para iniciar con estudio de caso se debe tomar en cuenta algunos aspectos: (Rodríguez, 2018)

**Seleccionar el caso:** Seleccionar un evento relevante para el investigador.

**Creación de las preguntas:** Realizar preguntas sobre qué es lo que se desea comprobar en el estudio de caso, se puede realizar una sola pregunta, pero a medida que avanza la entrevista suele surgir más preguntas.

**Obtención de los datos:** A través de técnicas sobre la recolección de información (cuestionarios, entrevista).

**Análisis de datos:** Se realizará la comparación de las preguntas y mi objetivo inicial.

## Creación del informe.

El método permite establecer ciertas ventajas en su utilización es relativamente más eco-

nómico debido a que no se requiere un numero grande de grupos de estudios, se puede observar eventos que manera natural y se pueden comprobar o negar las hipótesis planteadas y estudiar a profundidad un problema establecido.

## Técnicas

**Pruebas psicológicas:** Los testo o pruebas psicológicas son instrumentos que deben cumplir ciertas características para ser utilizados en la población de estudio.

Deben ser confiables, es decir sus resultados deben ser consistentes y estables a pesar de ser aplicados en condiciones similares sus resultados deben ser iguales.

Deben ser válidos, es decir "debe medir, lo que pretende medir" para lo que fue diseñada, por ejemplo, si es un test de inteligencia debe medir habilidades intelectuales, razonamiento, vocabulario.

**Cuestionarios:** Es una técnica de apoyo a los métodos de investigación, su estructura consta de varias preguntas, estas pueden ser cerradas: tienen opciones limitadas, semicerradas: las respuestas no están delimitadas, pero tiene pocas opciones y las abiertas: las personas pueden responder libremente de acuerdo a la temática tratada.

**Encuestas:** Permite recolectar una cantidad enorme de información de manera rápida y sin muchos gastos. La utilización de este método suele crear sesgos en la tabulación de la información, la precisión de los datos consiste en redactar adecuadamente las preguntas y la disposición de los participantes para contestar.

**Entrevistas:** Suele realizarse a una sola persona o a un grupo muy reducido, ya que esto conlleva mucho más tiempo que las encuestas. El objetivo de las entrevistas es realizar un análisis del comportamiento de la persona que le está causando inconvenientes a nivel personal y profesional en la actualidad y en un futuro.

Para realizar un adecuado contacto y comunicación efectiva con las personas se debe establecer un ambiente cordial y de confianza entre el entrevistador y el entrevistado, se denoma *rapport*.

Las entrevistas suelen ser abiertas el entrevistador menciona una pregunta y se le da la oportunidad al entrevistado que mencione aspecto de su vida para llegar a un diagnóstico exacta y las dirigidas es una entrevista guida, donde se obtiene información de aspectos exactos.

## Principales campos de aplicación de la psicología

**Clínica:** Se centra en la salud mental para prevenir, diagnosticar y brindar un tratamiento eficaz para cada individuo que suelen sufrir problemas emocionales y de adaptación (González García, 2015). Los profesionales de la salud suelen trabajar en consultorios privados o comunitarios o en grandes instituciones de la salud.

**Educativa:** Centra su interés en planear, aplicar y evaluar las actividades propuestas a través del uso de técnicas psicológicas, para lograr una adaptación y progreso adecuada de los estudiantes, los psicólogos de orientación vocacional son los encargados de gestionar

programas para el bienestar de cada uno de los estudiantes con o sin discapacidad física o intelectual.

**Del trabajo:** Se encargan en la toma de decisiones, comunicación efectiva y el bienestar de las personas que trabajan en una empresa, que el ambiente laboral funcione adecuadamente.

**Psicofisiología:** También es conocida con el nombre neurociencia, que se encarga del estudio del funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en cuanto a la percepción, el pensamiento, aprendizaje, el sueño y vigilia.

**Psicología evolutiva:** Se encarga de estudiar los cambios producidos en la vida de cada individuo, desde el nacimiento, infancia, adolescencia y adultez y los cambios producidos en la adquisición de los procesos cognitivos de las personas.

**Social:** Estudia la integración del individuo en el grupo y como el grupo influye en el individuo, tal manera investiga temas sociales que impacta a la sociedad.

**Ambiental:** Se interesa como la relación que existe entre los efectos del ambiente como la contaminación ambiental y el espacio de desenvolvimiento en la conducta y la salud de los individuos.

## AUTOCONTROL

¿Cómo influyen los enfoques teóricos principales de la psicología (como el conductismo, el cognitivismo o el psicoanálisis) en la comprensión del comportamiento humano, y de qué manera cada uno ofrece una perspectiva única sobre el estudio de la mente y la conducta?

¿De qué manera el uso del método científico en la psicología asegura la objetividad y validez en la investigación, y cómo este proceso contribuye a la aplicación práctica de la psicología en áreas como la educación, la salud mental o el ámbito laboral?

# UNIDAD 2: ASPECTOS ESTRUCTURALES DE LA CONDUCTA Y LA ATENCIÓN

## OBJETIVO:

- Analizar los aspectos estructurantes de la conducta humana, incluyendo los factores biológicos, sociales y ambientales.

## SÍNTESIS DEL CONTENIDO

- Sistema nervioso central y periférico
- Genética y conducta
- Aspectos sociales y ambientes que influyen en la conducta
- Definición de atención
- Tipos de atención
- Modelos y teorías de la atención
- Factores que afectan la atención
- Estrategias para mejorar la atención

## Procesos de Atención

"La atención selectiva nos ayuda a filtrar información irrelevante y enfocarnos en lo que es importante".

Psi. Jazmín Elizabeth Mendoza

DEFINICIÓN



## CONCEPTOS Y DEFINICIONES

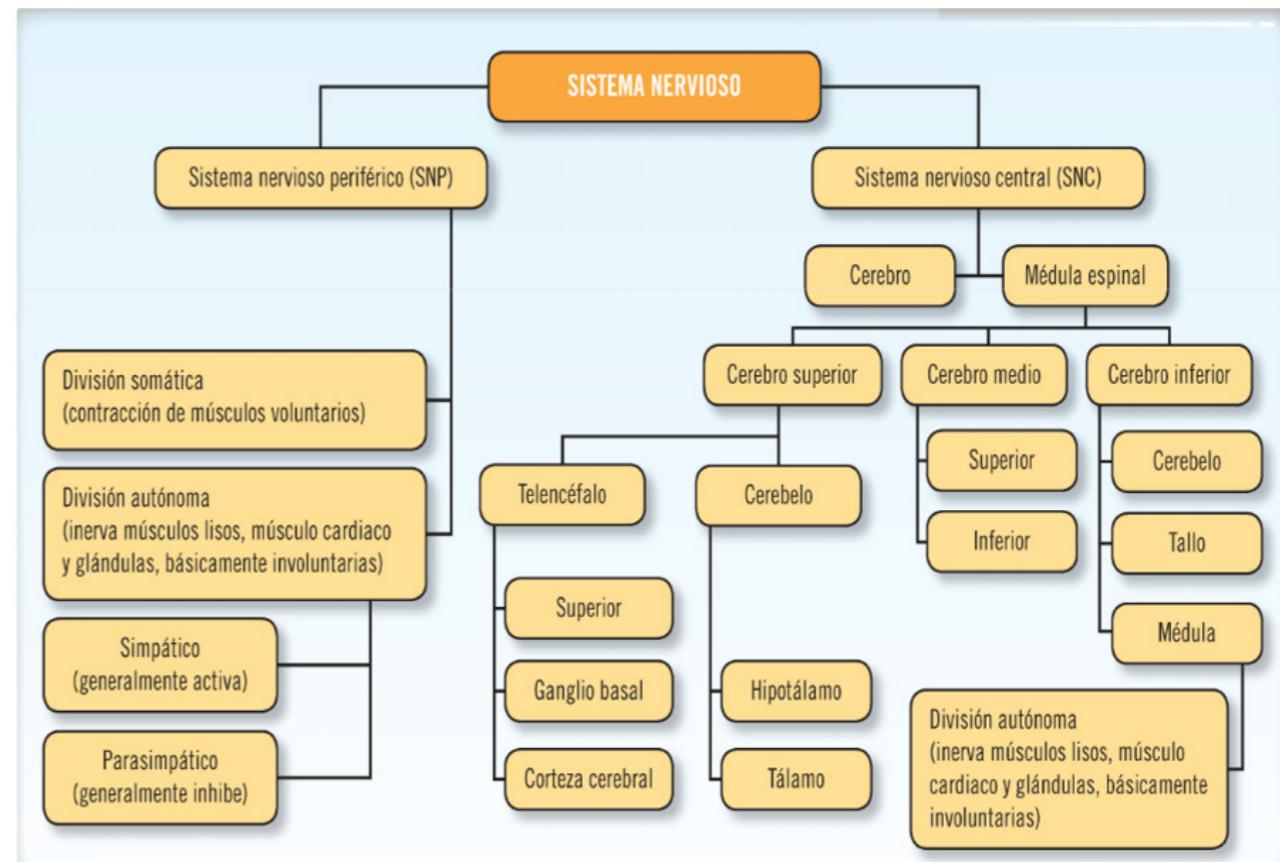
### Sistema nervioso

El sistema nervioso es el encargado de tener bajo control todas las actividades que se realizan desde una caminata corta hasta dialogar con los demás. Las neuronas del cerebro están involucradas en la ejecución y control de las actividades que el ser humano realiza, las funciones más importantes del sistema nervioso son las sensitivas, motoras y las capacidades integradoras del individuo y su efecto en la conducta (González García, 2015).

Figura 3

Mapa conceptual con información detallada del sistema nervioso

El cerebro es una parte esencial del conocimiento y ejecución de actividades, debido a que el cerebro se encarga de realizar diversas actividades para mantener el equilibrio corporal. Por ejemplo, si un niño está aprendiendo el manejo de una bicicleta, se puede apreciar que el área visual se encarga de guiar el área motora en el movimiento de las extremidades, el cerebelo esta encargada de mantener la coordinación y el sistema vestibular mantiene el equilibrio. El sistema nervioso mantiene unida a las funciones sensitivas, motoras y las funciones biológicas y psicológicas de las personas. (González García, 2015)



Nota: El sistema nervioso se divide entre el sistema nervioso central y periférico y las estructuras que cada sistema está constituido. Tomado de: Psicología (2012) por Charles Morris y Albert Maisto.

### Sistema nervioso central (SNC)

Está conformado por cerebro y médula espinal, ambas estructuras se relacionan debido a que coordinan la recepción y la transmisión de información sensorial.

**Neuronas:** Es la estructura básica del SN, el cerebro humano posee cientos de millones de neuronas y cada una tiene diferentes funciones, las neuronas sensoriales o aferentes (transmiten mensajes de los órganos sensoriales al cerebro a la medula espinal), neuronas motoras o eferentes (transmite mensajes del cerebro o a la medula espinal hacia los músculos o glándulas), y las neuronas de asociación (conducen la comunicación entre las neuronas). Las neuronas están compuestas por (González García, 2015):

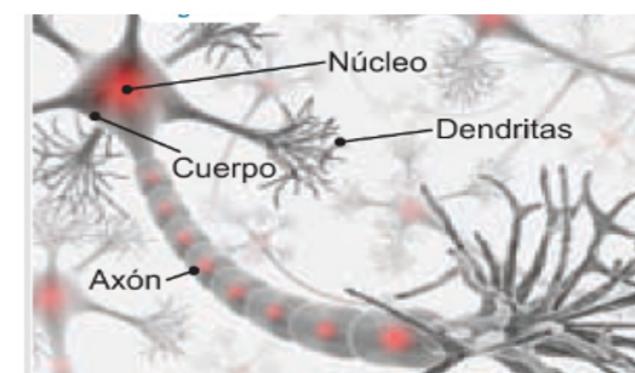
Dendritas: reciben la información de las neuronas cercanas

Cuerpo celular: Este cubierto de mielina y se genera una señal eléctrica a lo largo del axón

hacia las otras neuronas donde se encuentra el núcleo y el axón es largo y delgado recubierto de mielina.

**Sinapsis:** impulso nervioso que se genera al tener el contacto de una neurona con otra

Figura 4 Estructura de una neurona

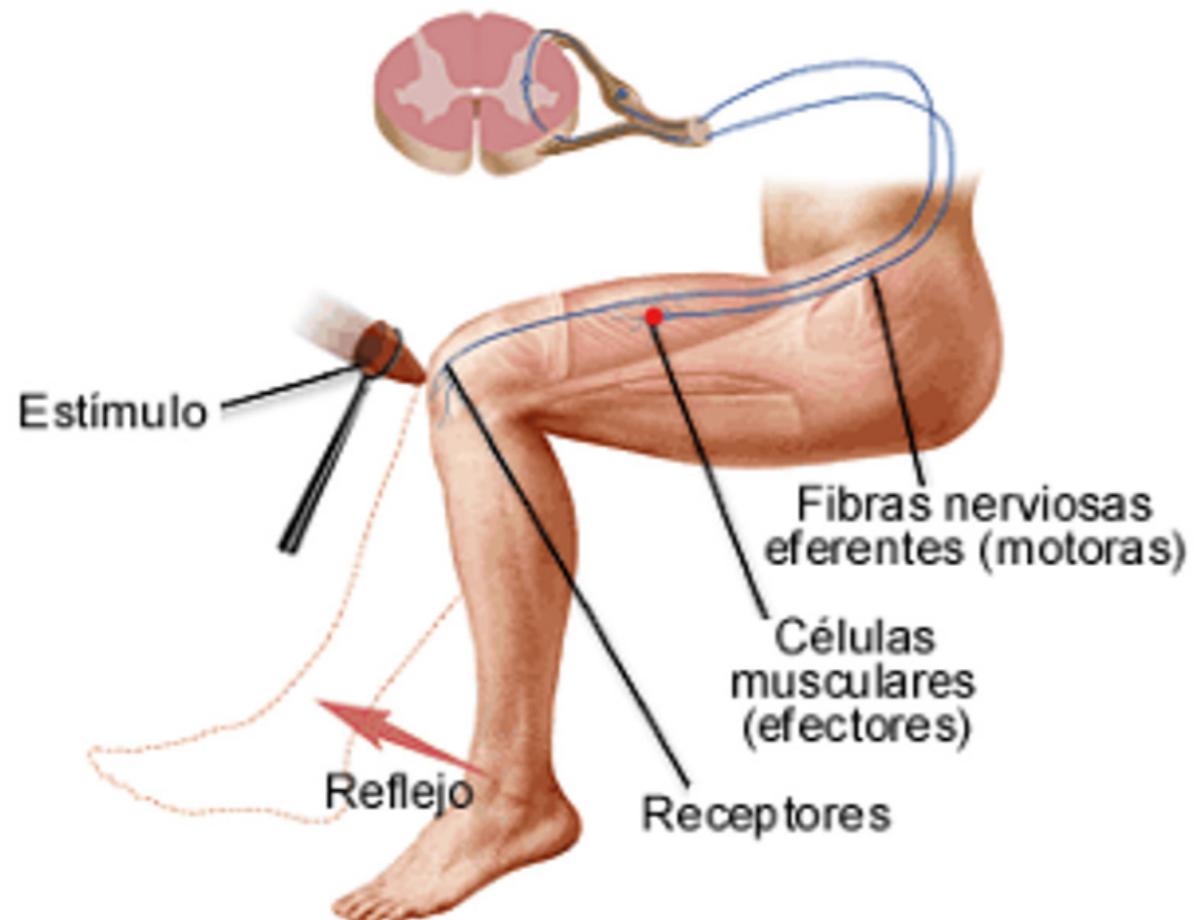


Nota: Se evidencia las estructuras de una neurona que facilita la sinapsis con otra neurona. Tomado de: Psicología (2012) por Charles Morris y Albert Maisto.

**Medula espinal:** Es una estructura compleja de nervios que conecta el cerebro con el resto del organismo, está compuesta por fibras nerviosas largas y cumple dos funciones importantes: permitir algunos movimientos reflejos y conducir mensajes hacia el cerebro y desde él. (Maisto, 2012)

Figura 5

Presencia de un estímulo



Nota: Se evidencia el proceso que realiza el organismo para reaccionar a un estímulo externo. Tomado de: Psicología (2012) por Charles Morris y Albert Maisto.

**Cerebro:** Posee varias estructuras para el adecuado funcionamiento del organismo como son:

a) Tronco cerebral: Transporta información básica de los órganos de los sentidos hacia la corteza cerebral y de ahí a los músculos, también controla la actividad involuntaria de la lengua, la laringe, los ojos y los músculos fáciles debido a las neuronas motoras, los estados de sueño y vigilia, a respiración, latidos del corazón y el caminar, una lesión en esta área produce un paro respiratorio. (Torres, 2023)

nerviosas largas y cumple dos funciones importantes: permitir algunos movimientos reflejos y conducir mensajes hacia el cerebro y desde él. (Maisto, 2012)

**tálamo:** Transmite una información de los órganos de los sentidos hacia la corteza cerebral, es un activador del cerebro y participa en el control del sueño y la vigilia.

**corteza:** Consta una delgada capa de células de 2 milímetros de espesor y forman las circunvoluciones.

El cerebro se encuentra dividido en hemisferios y en lóbulos cerebrales, cada división tiene funciones específicas, hemisferio izquierdo (se procesa habilidades verbales, lectura, razonamiento matemático y lógico), hemisferio derecho (procesa información emocional, musical y espacial) (Innovación, 2012) se encuentran conectados a través del cuerpo calloso que permite la transmisión de la información entre los dos hemisferios. En cambio, los lóbulos cerebrales son: frontal (planificar, predecir y juzgar), occipital (visión), temporal (audición), parietal (movimiento, posición de los músculos, sensaciones de tacto, presión y temperatura) (González García, 2015).

**Lateralización hemisférica:** Debido al cruce de los nervios cerebrales se realiza las actividades con el hemisferio contrario, es decir H.I maneja el lado derecho del cuerpo maneja toda el área verbal y el H.D controla el lado izquierdo se encarga de las habilidades espaciales y numéricas.

**Plasticidad Cerebral:** El sistema nervioso se puede modificar por sucesos internos o externos, a través del aprendizaje, la memoria y un ambiente estimulante o factores negativos como el estrés, privación sensorial o el daño cerebral. En la etapa de la infancia es más factible que se pueda realizar modificaciones y también en sus genes. En un daño cerebral es más factible que un joven se recupere más pronto que la de una persona adulta mayor.

### Sistema nervioso periférico (SNP)

Transmite información a través de la medula espinal, cerebro, músculos, glándulas y órganos, por los 12 pares craneales (González García, 2015), y este compuesto por dos grandes sistemas:

**Sistema nervioso autónomo:** Sus movimientos son involuntarios y transmite mensajes entre el sistema nervioso central y los órganos internos, al mismo tiempo se compone de dos sistemas: simpático (activar el organismo incrementa la adrenalina, ritmo cardiaco y presión sanguínea) y el parasimpático (relajar y restaurar a niveles adecuados de activación como: digestión, presión sanguínea, ritmo cardiaco).

**Sistema nervioso somático:** Tiene control voluntario y se compone de las neuronas sensoriales y motoras que conducen mensajes hacia el SNC y controla los movimientos musculares, debido a que responde a estímulos externos.

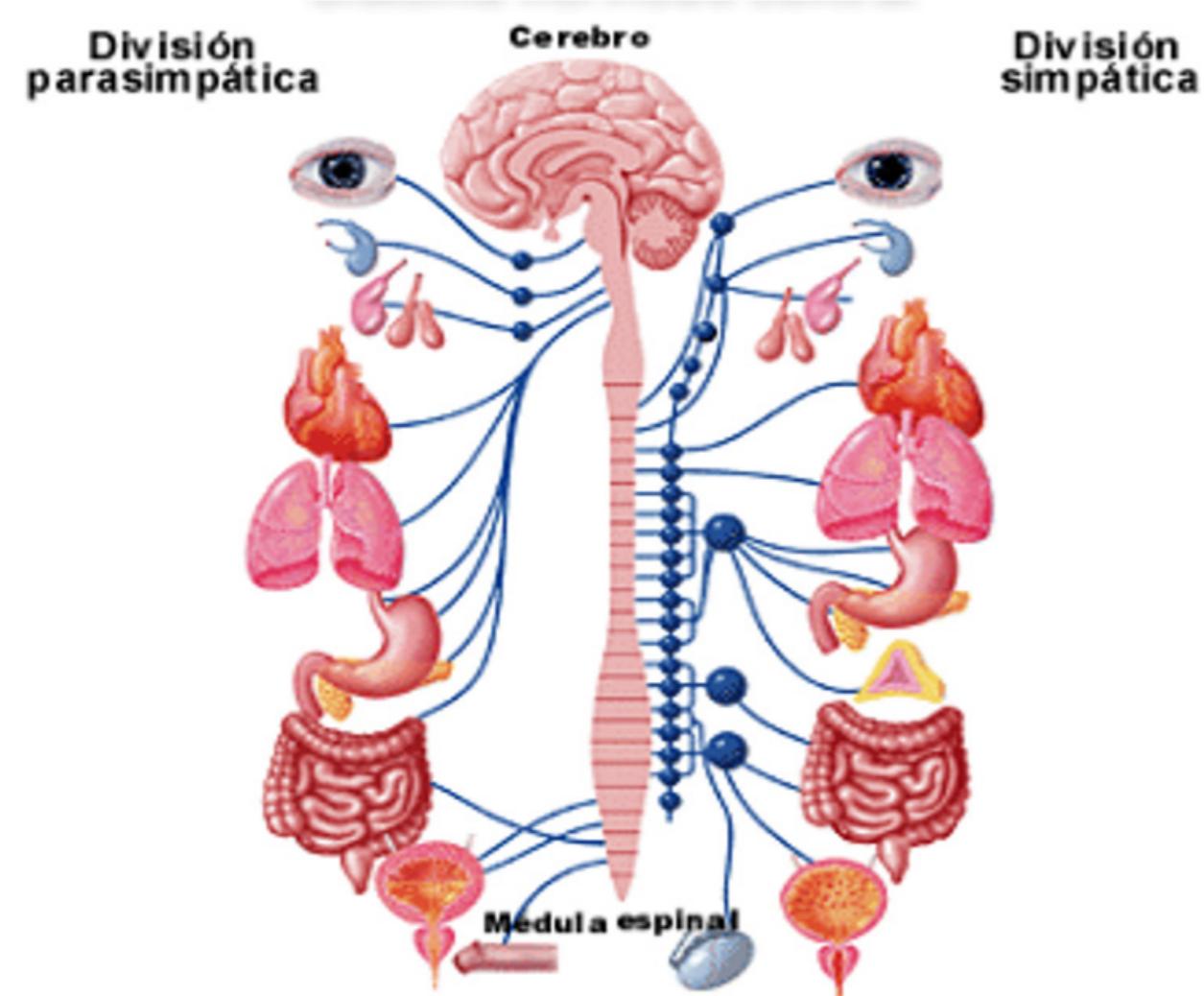
b) El cerebelo: Es conocido como el "pequeño cerebro" y está encargada de la coordinación de la actividad motora de los movimientos finos voluntarios. Permite mantener la postura y el equilibrio.

c) Prosencéfalo o cerebro está formado por el hipotálamo, tálamo y la corteza (González García, 2015).

**hipotálamo:** Se encarga del equilibrio de la secreción hormonal, debido a que regula los estados emocionales.

Figura 5

Sistema nervioso autónomo



Nota: El sistema nervioso autónomo se subdivide en sistema nervioso parasimpático y simpático que se activan los órganos en situaciones de alerta o se relajan cuando el peligro haya terminado. Tomado de: Psicología (2012) por Charles Morris y Albert Maisto.

## Sistema endocrino

Está constituido por las glándulas endocrinas que son las responsables de la producción de hormonas que regulan el metabolismo, el crecimiento, el desarrollo sexual y el control emocional que influye en la conducta de las personas (Torres, 2023).

Tiroides: secreta tiroxina que reduce la concentración y causar irritabilidad, cuando se encuentra hiperactiva provoca somnolencia y su

hipoactiva provoca un metabolismo lento.

Pineal: Responde a la exposición a la luz y los niveles de actividad durante el día.

Páncreas: Regula los niveles de azúcar en la sangre, secretando insulina.

Hipófisis: aumenta la presión arterial y la oxitocina contrae el útero durante el parto.

Suprarrenales: Influyen en la respuesta del organismo ante el estrés.

## Genética y conducta

Los aspectos de la conducta no solo se dan por las bases biológicas, también son transmitidas de manera genética de padres a hijos (González García, 2015). La conducta estudia la forma en la que los seres transmiten sus rasgos y características de una generación a la siguiente, herencia transmite rasgos (color de ojos, tamaño de la nariz) y los genes (es la unidad básica funcional de los seres vivos del ADN).

Las investigaciones genéticas han demostrado que los futuros padres pueden tener información de sus hijos si padecen alguna anomalía genética, a través de dos exámenes llamados amniocentesis y el muestreo del vello coriônico.

Aspectos sociales y ambientales que influyen en la conducta

Se da por la influencia de los grupos primarios que la persona tiene un contacto permanente como: (Marcia Pozo, 2018)

**Familia:** Es un factor determinante del comportamiento de los individuos debido a los hábitos, valores y reglas que aprenden desde las personas que lo componen, las teorías de aprendizaje social mencionan que las personas aprenden a través de imitación, ejemplo y vivencia, de esta manera suele aplicarlo en los entornos que se desenvuelven.

**Cultura:** Es reguladora y administradora de conductas sociales, (Morales, 2017) debido a que se instaura reglas de convivencia y la resolución de conflictos de manera consciente e inconsciente de esta manera se acepta o se rechaza determinados comportamientos.

**Grupo social:** Las interacciones sociales nuevas permiten que las personas se adapten al entorno en el cual se encuentran y su conducta sea aceptada por las demás personas del grupo.

**Educación:** Tiene como finalidad el desarrollo y consolidación de la personalidad de los individuos para un mundo cambiante.

## TEMA 4: PROCESOS DE ATENCIÓN

Varias eminentes de la psicología han tratado de entender y comprender la atención como un fenómeno único, debido a que la atención es el conjunto de procesos mentales que realizan las personas en la vida cotidiana al momento de percibir estímulos del exterior como del interior del organismo y la manera de realizar juicios de semejanza y diferencias utilizando el pensamiento analítico (Aranzaz, 2014).

La atención está relacionada con la concentración, no son iguales, debido a que la atención selecciona el estímulo o los estímulos y la concentración permite focalizar y aprender la información relevante y mantener un aprendizaje posterior.

El procesamiento de la información recopilar y observar a los estímulos que no opera de manera unitaria, sino que lo hace de manera conjunta, pero poseen características propias y permite comprender mejor su funcionalidad en

la realización de diversas actividades como son: (Londoño, 2009)

**Orientación:** Dirigir los procesos cognitivos hacia una tarea importante que significa la adaptación o supervivencia del organismo, por ejemplo: elijo voluntariamente bailar o leer un libro.

**Focalización:** Es la capacidad para centrarse en algunos estímulos al mismo tiempo

**Concentración:** Cantidad de procesos cognitivos que se designan para realizar una actividad.

**Ciclicidad:** Se encuentra sujeta a condiciones básicas de descanso después de una hora de prestar atención

**Intensidad:** Se relaciona con diversos grados de intensidad desde lo más insignificante hasta la concentración profunda.

**Estabilidad:** Observar el tiempo que una persona puede permanecer concentrado en una actividad, la atención en los niños que iniciaron el proceso escolar va desde los 15 o 20 minutos máximo, en la adultez la atención se va

manteniendo en períodos prolongados hasta que sea más de una hora.

De tal manera la atención cuenta con funciones que permiten al individuo actuar en cada momento para realizar diversas actividades y su respuesta según el medio el cual se encuentra:

Figuras 6

Tipos de atención



Nota: Representa los diferentes tipos de atención que el individuo puede llegar a utilizar en diferentes actividades que realiza. Tomando de: Neekids (2021)

**Atención selectiva:** Consiste en prestar atención a la información que el individuo considere importante e ignorar otra que no es relevante en ese momento.

**Atención focalizada:** Es la capacidad del ser humano para responder a diferentes estímulos externos por separado a través de los sentidos, con el objetivo de centrar su foco atencional en uno de los estímulos presentados

**Atención alterna:** Es la capacidad para alternar el foco atencional entre varias actividades con diferentes temas, sin necesidad de confundirlas ni compartir las.

**Atención sostenida:** Es prestar atención por largo tiempo a un estímulo determinado y será difícil prestar atención a otros estímulos cercanos, por ejemplo "mirar un partido de fútbol y no escuchar cuando una persona ingresa a la casa".

**Atención dividida:** Es la capacidad para atender a la misma vez a diferentes estímulos y realizar las actividades de manera adecuada.

**Reflejo de orientación:** Exige a la mente prestar atención por largo tiempo a un mismo estímulo externo que puede suceder de manera automática e involuntaria hasta esperar a que

surja un acontecimiento de mayor impacto, por ejemplo: Mirar el semáforo rojo por un tiempo determinado y esperar a que cambie a verde para continuar manejando.

**El Arousal o energía de activación:** Es la capacidad de estar despierto y mantenerse (Londoño, 2009) alerta ante los estímulos externos

## Modelos y teorías de la atención

Con la aparición de la psicología cognitiva su principal objetivo es comprender los procesos cognitivos que realiza el organismo en especial el procesamiento de la información, los recursos o habilidades que emplea el organismo, es así que han aparecido varias modelos que intentan dar una explicación sobre la atención, a continuación, se presentan los principales modelos sobre el estudio de la atención

**Modelos de filtro:** Conocidos también como modelos estructurantes, su objetivo principal es comprender hasta qué punto el organismo es capaz de receptar y procesar la información cuando llega de manera masiva a través del nivel semántico y simbólico (Laura Villarroig, 2018), de esta manera se menciona que el organismo utiliza un filtro para seleccionar la información que debe procesar de esta manera permite regular la información que ingresa y evitar un colapso a nivel cognitivo, por ejemplo se le presentaba un mensaje de manera escrita y después imágenes, la persona no era capaz de recordar la información que consideraba irrelevante (mensaje escrito).

**Modelos de recursos atencionales:** Se menciona que la atención es una capacidad limitada y para que pueda procesar la información es necesario realizar un esfuerzo y aplicar los recursos que el organismo posee para adquirir la información. Para llevar a cabo el proceso atencional se menciona que la tarea es compleja y se requiere más esfuerzo y recursos disponibles la actividad no llegara a completarse, en cambio si la actividad es de exigencia menor no se agota los recursos y se realizará exitosamente.

**Modelos de automatidad:** Se menciona que la atención puede presentar de manera controlada o de manera involuntaria (procesos automáticos), a pesar de realizar una separación de los procesos de atención, se llegó a concluir que varios de los procesos atencionales y en función de sus características se realizan conjuntamente de manera controlada e involuntaria.

**Modelo conexionista (SLAM):** Nace con el objetivo de explicar el proceso que realiza una persona al momento de realizar una actividad en la cual se debe seleccionar estímulos que comparten características.

**Neurociencia cognitiva:** Es aquí en la neurociencia donde se inicia con los aportes de la neuroanatomía, neurobiología y neuropsicología (Laura Villarroig, 2018) al aplicar diversas pruebas que se comprueba la existencia de subsistemas (percepción, memoria, lenguaje, etc.) que permite procesar la información.

Factores que afectan la atención

La atención suele dar de manera consciente e inconsciente y se la dirige cuando el estímulo es relevante e importante, cuando la atención se ve interrumpida o se presenta dificultad se da a través de factores externos e internos: (Rodríguez, 2022)

**Factores externos:** Son todas aquellas situaciones del entorno del individuo que afecta su capacidad para prestar atención a estímulos relevantes que pueden ser las características y su funcionamiento, es así que se presentan los mecanismos botón up (abajo hacia arriba), donde se encuentra el tamaño del objeto que se refiere a un tamaño más grande atrae la atención, posición: los objetos situados en la parte superior izquierda atraer la atención, y el color: los objetos que tienen más color atraen la atención y aquellos colores opacos no. Se establece una clasificación de factores externos que depende de la comparación que se realiza con otros estímulos:

**Cambio:** Aparece un estímulo relevante y cambia la atención hacia ese estímulo sea visual o auditivo.

**Repetición:** El estímulo se repite constantemente y se pierde el interés.

**Contraste:** Estímulos o situaciones que se puede comparar y criticar.

**Novedoso:** Los estímulos nuevos son más atractivos y captan la atención.

**Complejidad:** Los estímulos complejos sean de manera visual o auditiva a traen más que los estímulos simples.

**Factores internos:** Provienen del interior del individuo y depende de cada uno la respuesta al estímulo.

**Orgánico:** Se refiere al estado físico del individuo, si presenta cansancio, dolores corporales, infecciones que causan fiebre, discapacidad visual o auditiva su atención va a estar dirigida a estas dolencias.

**Estado emocional:** Las emociones son muy importantes en la vida debido a que dirigen el estado de ánimo, cuando existen emociones positivas la atención es más focalizada al estímulo presentado, en cambio las emociones negativas como la tristeza, miedo, nostalgia, angustia, si un niño recibe gritos e insultos se está provocando que tensión dificulta la atención a las tareas presentadas.

**Motivación:** La atención se focaliza cuando se realizan actividades (García, 2013) que genera expectativa, interesa y motiva, por lo tanto, con los niños se debe buscar actividades que les motive e impulse aprender.

**Estados transitorios:** Son aquellos que influyen en la actividad mental de las personas (Laura Villarroig, 2018) y pueden tener un duración largo o corta, por ejemplo la fatiga ocurre la disminución de la atención y dificultad para realizar un actividad adecuadamente, estrés ocurre una activación del organismo, pero cuando sobrepasa el nivel óptimo se produce "visión de túnel (Laura Villarroig, 2018) solo fija la mirada a estímulos que ocasionaron el estrés y olvidando los demás estímulos que están alrededor.

## Estrategias para mejorar la atención

La atención es un proceso mental que trabaja junto a otros procesos como la memoria, la motivación para generar estrategias para generar un adecuado aprendizaje y mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas (Carrillo et al., 2009).

A continuación, se presentan algunas estrategias para tomar en cuenta al momento de trabajar y fortalecer la atención (Martínez, 2010)

**Claridad:** Realizar una explicación clara y precisa de las actividades que realizan los niños, y el niño tuvo que haber comprendido las indicaciones.

**Lenguaje concreto:** Utilizar un lenguaje acorde a la edad de los niños, con pocas palabras.

**Trabajo estructurado:** Las actividades deben estar divididas en fragmentos cortos y con tiempos establecidos, según la dificultad de cada actividad se irá modificando tiempos.

**Constancia:** Las actividades para reforzar la atención se debe realizar todos los días.

**Aprovechar sus intereses:** Conocer sus fortalezas y debilidades para realizar actividades que le generen motivación.

**Creatividad:** Presentar las actividades de manera lúdica y se pueda asociar como un juego interactivo y de estrategias.

**Lugar:** El lugar donde se realiza las actividades de atención debe ser libre de estímulos y evitar su distracción.

En cuanto al aprendizaje en los niños, existen varios recursos en los cuales el docente puede realizar para ir mejorando la atención y concentración de sus alumnos, e ir fortaleciendo otras como la lectura, comprensión y razonamiento, como, por ejemplo:

*Ejercicios de caligrafía, permite al alumno a mejorar sus rasgos caligráficos, respetar espacios al momento de escribir.*

**Copia de textos cortos o largos:** Esto logra en el niño mejor su conocimiento en la separación de palabras y la ampliación de su vocabulario.

**Replica de dibujos:** El trazado de dibujos mejor la concentración de los niños y logra fortalecer su conocimiento espacial de las figuras

**Seguimiento de instrucciones:** Aunque se vea sencillo las indicaciones algunos niños suelen ser difícil, se puede realizar seguimiento de instrucciones de manera verbal o escrita, y que las realice en una hoja o utilizando accesorios de su alrededor.

**Manualidades:** Se trabajará la creatividad por representar una imagen que la tiene en su mente y el tiempo que se tarda en completarla.

## AUTOCONTROL

¿Cómo interactúan factores biológicos, psicológicos y sociales para estructurar el comportamiento humano, y de qué manera influye cada uno de estos factores en el desarrollo de la conducta desde la infancia hasta la adultez?

¿Qué rol juegan los diferentes tipos de atención (selectiva, sostenida, dividida) en el rendimiento académico de los estudiantes, y cómo pueden los factores externos e internos influir en la capacidad de concentrarse en una tarea específica dentro del aula?

# UNIDAD 3: TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

## OBJETIVO:

- Explicar las principales teorías de la motivación, incluyendo las necesidades, las expectativas y las recompensas.

## SÍNTESIS DEL CONTENIDO

aprendizaje

- Elementos de la planeación del aprendizaje
- Frustración y conflicto
- Naturaleza de las emociones
- Estrategias para el manejo del estrés y el agotamiento en los docentes

## Teorías de la Motivación

"La motivación es lo que te pone en marcha, el hábito es lo que te mantiene en marcha".

JIM RYUN

Psi. Jazmín Elizabeth Mendoza



## DESARROLLO DE CONTENIDOS

### CONCEPTOS Y DEFINICIONES

La palabra motivación proviene del latín movere significa movimiento, es decir, las actividades que el individuo realiza están enfocadas en alcanzar una meta. La motivación se define como un estado de necesidad que dirige al organismo a realizar una conducta determinada para la satisfacción de la necesidad (González García, 2015).

Para dirigir una conducta se debe tener en cuenta a la motivación *intrínseca* es más duradera y efectiva que permite encontrar la satisfacción, reconocimiento e interés personal al finalizar una actividad en todo momento. En ámbito educativo la motivación intrínseca posibilita al estudiante a culminar las actividades con el objetivo de adquirir conocimiento y su formación que pueden mostrar resultados a corto o largo plazo (Lozano, 2023), sin ninguna recompensa material, para fomentar la motivación en los estudiantes como docente debo ofrecer desafíos que sean claras, específicas y realistas que le permita enfocarse a cumplirlas, generar un ambiente positivo que exista una colaboración grupal en la cual los estudiantes se ayuden mutuamente y facilitar un significado claro a los estudiantes que reconozca su trabajo.

En cambio, la motivación *extrínseca* son todos los aspectos que surgen del entorno y que tienen la funcionalidad de realizar una actividad, en el ámbito educativo los aspectos se-

rían los amigos, el aula de clase, los profesores, influencia cultural que le permite obtener una recompensa física ante un resultado positivo realizado.

**Ciclo motivacional:** La persona requiere un estímulo ya sea externo o psicológico para activar la necesidad de solucionarlo lo que se lo conoce como tensión puede estar satisfecho o estar inconforme con el resultado, lo que permite al individuo a obtener una conducta para descargar la tensión, una vez satisfecha la necesidad y descarga la tensión, el individuo vuelve a la calma. (Carrillo et al., 2009)

Figura 7

Ciclo motivacional



Nota: El proceso que experimenta las personas cuando se enfrentan a un estímulo externo interno hasta ser satisfecha la necesidad. Tomando de: La motivación y el aprendizaje (p.21), Carrillo, M. Padilla, J. Rosero, T. Villagómez, M.

Por ejemplo: Pedro inicia su día a dormido y se alimentado adecuadamente, se dispone a realizar sus actividades diarias (equilibrio interno), a media que pasan las horas se produce un desgaste de energía, la sensación de hambre (estímulo) surge de diferentes manera, como dolor de estómago, acidez estomacal, a medida que pasa las horas los síntomas aumentan y no se puede satisfacer el hambre (tensión y necesidad), realiza varias conductas para obtener comida (acción) una vez que logra obtener la comida y satisfacer la necesidad su organismo ingresa nuevamente en un equilibrio (homeostasis), el cual volver a romper y recuperar una y otra vez.

### Teorías de la motivación

**Teoría de los instintos:** Darwin es el pionero en utilizar esta teoría, debido a que mencionaba que los animales utilizar los instintos como supervivencia de la especie. El instinto es el reflejo de una conducta que se activa ante la respuesta de un estímulo, además los instintos se modifican con la experiencia y se experimentan si el individuo se encuentra en un estado **óptimo**.

**Teoría de la pulsión:** Consiste en mantener un equilibrio del organismo interno (homeostasis) con el externo. la motivación surge sin necesidad que existan pulsiones y llega a completarse la pulsión a través de incentivos psicológicos que sean de interés.

**Teoría de la autodeterminación:** Permite tomar las propias decisiones y controlar la propia vida, lo cual permite cambiar

las necesidades psicológicas innatas (González, 2022), la cuales son tres una de ellas es la **necesidad de competencia** consiste en tener la necesidad de tener bajo control las actividades que realiza y aprender nuevas, la **necesidad de relación** consiste en mantener y establecer relaciones interpersonales a largo plazo y la **necesidad de autonomía**: es la necesidad de elegir y controlar sus comportamientos y metas.

### Teoría de la Jerarquía de las Necesidades

**de Maslow:** Esta caracterizada por presentar una pirámide en la cual presenta la información teniendo en cuenta el desarrollo de la vida de las personas, de tal manera las clasifica de la siguiente manera:

Necesidades fisiológicas: alimentación, homeostasis, sueño y vigilia, protegerse del sufrimiento.

Necesidad de seguridad: Supervivencia de la persona debe cubrir el empleo, seguridad física, salud, familia.

Necesidad de afiliación: Relaciones amistosas y de amistad, pertenecer a un grupo, con la idea de interrelacionarse adecuadamente a la sociedad que pertenece.

Necesidad de estima: La autoestima y el autoconcepto de los individuos y como los demás perciben a la persona, reconocimientos sociales por logros.

Necesidades de autorrealización: Es la culminación de una meta donde se visualiza las aptitudes, capacidades y logros de los individuos.

Figura 7

Pirámide de Maslow en el ámbito educativo



Nota: Las necesidades deben ser cubiertas en cada uno de los aspectos dentro del aula de clase para mantener y fomentar la motivación de los niños y niñas en su proceso de enseñanza. Tomando de: Prescott y Simpson (2004). Elías (2011) y Daza (2011).

**Teoría de los factores motivación – higiénicos:** La teoría consiste en determinar que situaciones son agradables y cuales les disgustan en el ámbito educativo, y aplicar actividades metodológicas que satisfaga la necesidad de aprendizaje de los estudiantes.

La satisfacción de los estudiantes se los llama "motivadores" son los internos que deben ser cubiertos a nivel familiar y personal (sentimientos, autoestima, relación estable con los miembros de la familia) y lo "higiénicos" son las situaciones insatisfechas por ejemplo el acoso escolar.

#### Tipos de motivos

Existen una infinidad de motivos para realizar una actividad o una situación en específico, resulta un trabajo arduo el clasificarlos debido a su conocimiento, investigaciones del tema, características individuales y diferentes idiomas.

#### Motivos primarios

Los motivos primarios son innatos, se refiere a que están presentes desde el nacimiento de cada individuo (González García, 2015), de tal manera se clasifican de la siguiente manera:

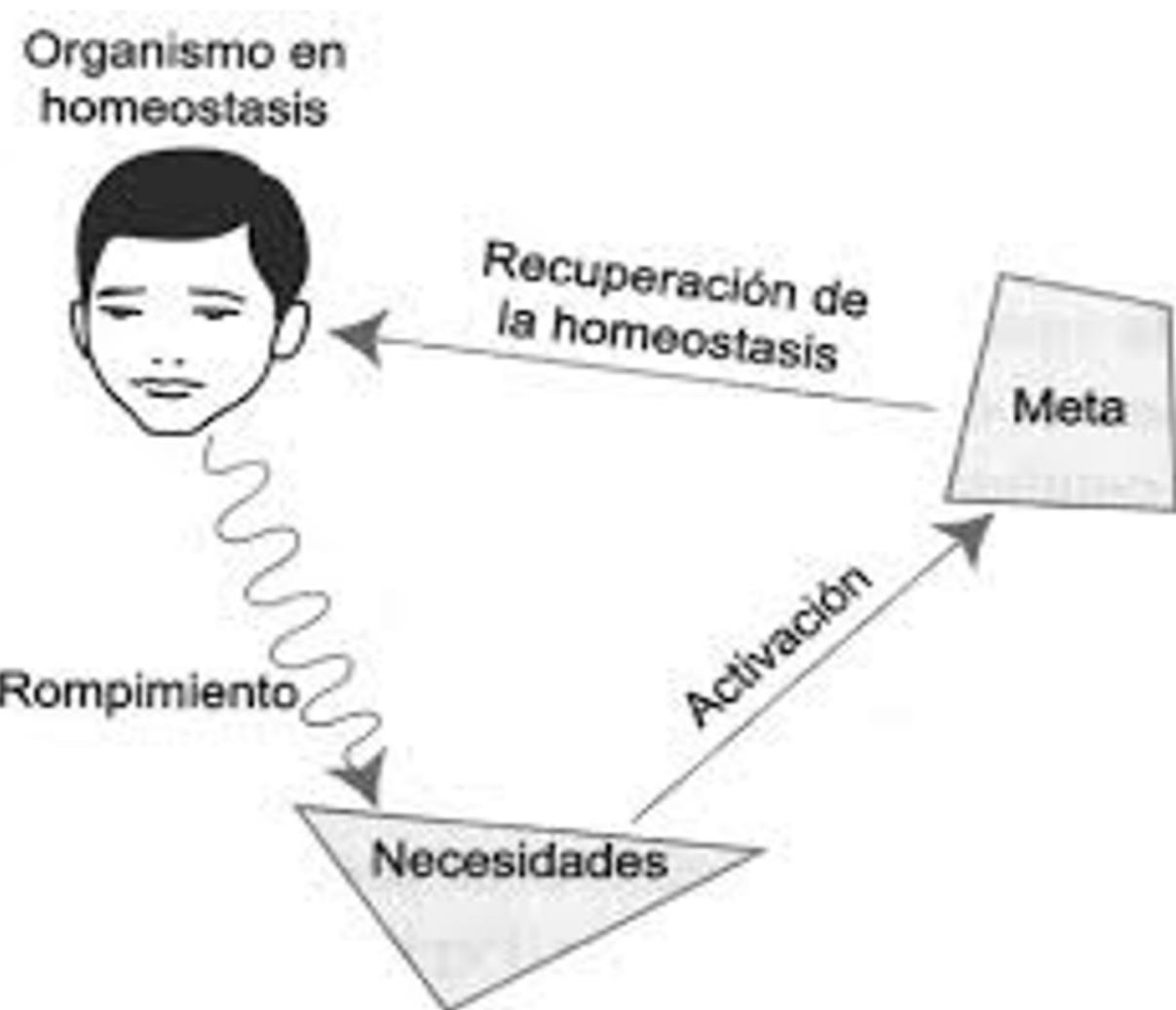
**Motivos biológicos homeostáticos:** Conocidos también como instintos básicos que se relacionan con las necesidades fisiológicas que deben ser satisfechas para lograr un equilibrio y bienestar al organismo, si estos motivos básicos no son satisfechos de una manera correcta puede de producir la muerte del individuo, por ejemplo, el hambre, dormir. En el ámbito de la educación, satisfacer una de las necesidades fisiológicas de los niños y niñas es fundamental para motivar al aprendizaje, debido a que el organismo trabaja en conjunto para mantener un equilibrio del organismo.

La conducta que motiva a las personas a consumir una cantidad de alimentos influye por factores sociales, económicos, aprendizaje y emocionales debido a que diversas situaciones ocasionan que los niños no consideran una

alimentación correcta como el aburrimiento, la soledad y el aislamiento o el rechazo social y parte de aquí que alimento no se lo está considerando como una necesidad sino como un consuelo.

Figura 8

Motivos biológicos homeostáticos



Nota: Rompe el equilibrio del organismo y entra en un estado de activación hasta satisfacer (meta) el instinto biológico que se ha presentado. Tomando de: Motivación y Emoción, (p.3), por Universidad América Latina

**Motivos innatos no biológicos:** Los seres humanos presentan estos motivos a las necesidades de adquirir nuevos conocimientos, al adaptarse al entorno en que el cual se encuentran a través de la curiosidad y la exploración, de esta manera permite a las personas realizar actividades cuando han pasado demasiado tiempo aisladas o en espacios pequeños sin

mayor movimiento. La capacidad de investigar facilita a la persona a actuar frente a una emergencia y experimentar una serie de emociones. Hebb (1955) menciona que las personas siempre están en búsqueda de una activación óptima, de tal manera si hay un entorno sobre estimulado se busca una actividad más relajante y si hay un ambiente desolado o aburrido se busca información de activación.

**Figura 8**

Motivos innatos no biológicos



*Nota:* Muestra como las personas al encontrarse en un estado de relajación buscan la necesidad de activarse hasta encontrarce en un estado **óptimo** y una debes que ha pasado la búsqueda de información regresara a su estado de relajación. Tomando de: Motivación y Emoción, (p.17), por Universidad América Latina.

### Motivos secundarios

Son todos aquellos motivos que son aprendidos por una base psicológica o social muy clara (González García, 2015), son muy intensos, aunque no tengan una base biológica. Al pasar los años la conducta inicia ser dirigida por nuevos motivos que suelen ser aprendidos en el medio y permite tener cualidades individuales y diferenciarse de los demás, como el *logro* y la *agresión*.

El motivo de logro inicia a partir de la competencia por el deseo de conseguir algo o el deseo de resaltar del grupo, para desarrollar en los niños el motivo del logro se debe iniciar desde

la infancia a través de sus padres brindando seguridad ante una actividad que han realizado, forzando a ser autónomos e independientes y felicitar el éxito conseguido medianteelogios y muestra de afecto. Es notorio que el logro lleva consigo el fracaso, pero se debe iniciar con metas claras con un nivel alto de conseguirlo es decir metas realistas pero que no sean fáciles que le implique un pequeño reto alcanzarlas.

La agresión tiene dos puntos de vista, una de ellas es que la agresión es heredada, y por el otro se da a través del aprendizaje del entorno por la supervivencia debido a un comportamiento adaptativo a través de la defensa de un ataque y luego se logrará expresarla y también inhibirla. (González García, 2015)

## TEMA 6: MOTIVACIÓN Y EL APRENDIZAJE

### Motivación y el aprendizaje

Los resultados de aprendizaje en los niños y niñas dependen en gran medida de la información adquirida en el entorno y la capacidad de los docentes en enseñar, pero el desempeño escolar también está influenciado por el nivel de motivación que poseen para aprender.

Todo proceso de aprendizaje se debe basar en actividades lúdicas, que permite una interacción entre conocimiento y juegos para alcanzar el objetivo deseado de forjar un aprendizaje significativo en los niños y niñas. A continuación, ciertas estrategias para mejorar la motivación en el momento de la enseñanza: (Carrillo et al., 2009)

*Interés por el tema de trabajo:* La motivación que muestre el estudiante por el tema facilitara el estudio y aprendizaje del mismo.

*El aprendizaje cooperativo:* Establecer relaciones interpersonales permitirá el dialogo y el traspaso de información con el objetivo propio de aprender uno mismo y el de los demás

*Sentimiento de competencia:* Es resaltar el esfuerzo y la dedicación por obtener un logro

*Proyecto personal:* Es importante motivar a los niños a crear un proyecto que a través del aprendizaje se pueda lograr.

*Sentir ayuda del profesor:* La relación entre estudiante y profesor debe ser interactiva que permita generar un compromiso para realizar las actividades de enseñanza – aprendizaje.

*Sentir ayuda de los compañeros:* La convivencia adecuada con los compañeros desperta los sentimientos de ayuda y de colaboración con los demás debido a que los estudiantes también son fuentes de información.

Figura 9

Elementos de la planeación del proceso didáctico



*Nota:* Son los aspectos para iniciar con la planificación de una actividad para generar un aprendizaje significativo. La motivación y el aprendizaje (p.27), Carrillo, M. Padilla, J. Rosero, T. Villagómez, M.

Es así que la motivación presenta estrategias educativas para motivar a los estudiantes, aprender también que hay que enfocarse en los estilos de aprendizaje de los estudiantes y de esta manera trabajar en el aula estas dos premisas importantes y generar un aprendizaje significativo en los estudiantes (Fariñas, 2005)

Estilo de aprendizaje para percibir la información se da a través de los canales de aprendizaje básicos como son visual, auditivo o kinestésico o mixtos.

Estilos de aprendizaje para procesar la información a través del estilo global consiste en

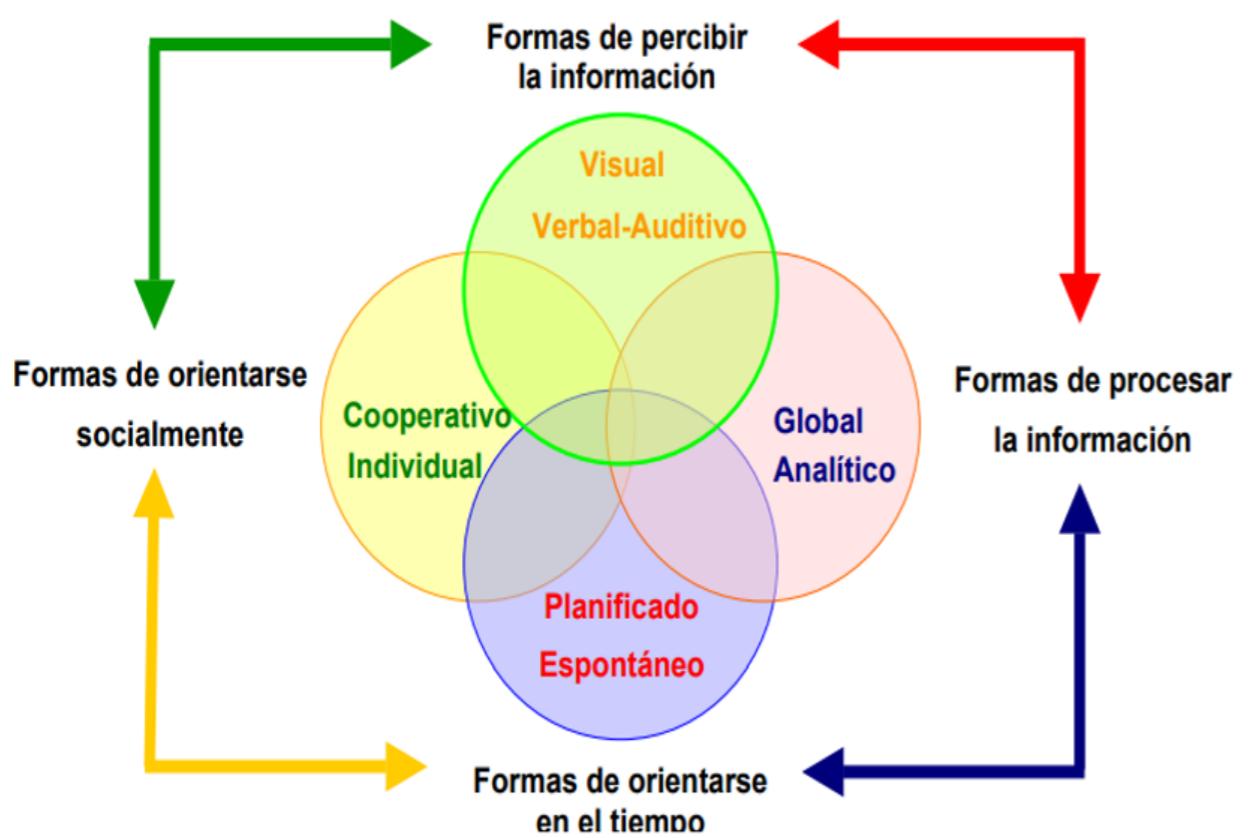
que el alumno perciba la información cultural, mundial con una perceptiva de aceptación y respeto; y el estilo analítico permite analizar la información por partes.

Estilos de aprendizaje para planificar el tiempo para cumplir las metas establecidas, permite al estudiante crear un cronograma de actividades con tiempo especificado y el estilo espontáneo.

Estilos de aprendizaje para orientarse se enfoca en la comunicación y las relaciones interpersonales como el estilo cooperativo y el estilo independiente e individual. (Fariñas, 2005)

**Figura 10**

Estilos de aprendizaje vistos en su carácter multidimensional



*Nota:* Permite observar los estilos de aprendizaje desde un enfoque integral, es decir todos se relacionan entre sí para alcanzar un objetivo en común, es el de fomentar un aprendizaje a largo plazo. Tomado de: Revista Iberoamérica de Educación (p.7), por Fariñas, J. Cabrera, G.

## Motivación académica

Se encuentra relacionada con la motivación de logros que se consideran valores atractivos para alcanzar el aprendizaje y la relación de una tarea, estos valores tienen influencia cultural y psicológica. Cada persona genera un ambiente de éxito dependiendo la motivación que se produzca con el estímulo presentado. Se distinguen cuatro aspectos que generan valor a una actividad: (García, 2013)

**Valor de logro:** Realizar adecuadamente una tarea, si el estudiante se compromete a estudiar tendrá un objetivo logrado que es obtener buenas calificaciones.

**Valor de interés:** Existen dos tipos de interés el situacional que consiste en varios estímulos a la vez que son atractivos para la persona y el tópico es un interés inestable por determinadas actividades.

**Valor de utilidad:** Están relacionadas con cumplir las metas establecidas a nivel académico

**Valor de coste:** Esta relacionado con el estado emocional y el propósito por terminar una actividad establecida, es la causa – efecto entre el éxito y las emociones.

Frustración y conflictos

La frustración consiste en impedir que la persona consiga la meta deseada a pesar de encontrarse motivados y se desarrolla una conducta agresiva hacia la meta o al organismo mismo (sentirse fracasado), en algunas ocasiones suelen disminuir la importancia de la meta deseada por ejemplo "al fin que ni quería", "igual donde estudio, no se necesita", de la misma manera al sentir frustración al no conseguir el objetivo planteado inicia el conflicto debido a que se debe elegir una actividad por realizar que no pueden ser obtenidas al mismo tiempo.

**Conflictos de aproximación – aproximación:** Inicia cuando una persona capta la atención al mismo tiempo por dos metas que tienen la misma importancia. Por ejemplo, cuando un joven desea estudiar la materia y también desea ir a un concurso académico, las dos necesitan tiempo, concentración y estudio. Es cuando inicia el conflicto de la elección.

**Conflictos de aproximación – evitación:** La persona se siente atraído por un mismo objetivo, pero al mismo tiempo tiene aspectos positivos y negativos. Por ejemplo, un niño va a rendir un examen y pasar la materia, pero al mismo tiempo tiene miedo de no obtener una buena calificación.

**Conflictos evitación – evitación:** Las personas se enfrentan a dos situaciones negativas, en el caso que no pueden escapar, terminan eligiendo la menos negativa. Por ejemplo "un estudiante que no ha estudiado y no quiere presentar el examen para no reprobar, pero tampoco desea perder el año automáticamente". (Psicología general y procesos básicos, 2015)

Emoción

La motivación y la emoción son reacciones íntimamente relacionadas entre sí, no puede haber una motivación sin una emoción y viceversa. Las emociones se dan a partir de un proceso psicológico y permite a las personas adaptarse al entorno y la supervivencia, suelen estar representadas por indicadores: (González García, 2015)

Activación del sistema nervioso autónomo que provoca cambios a los órganos viscerales

Las expresiones fáciles y corporales

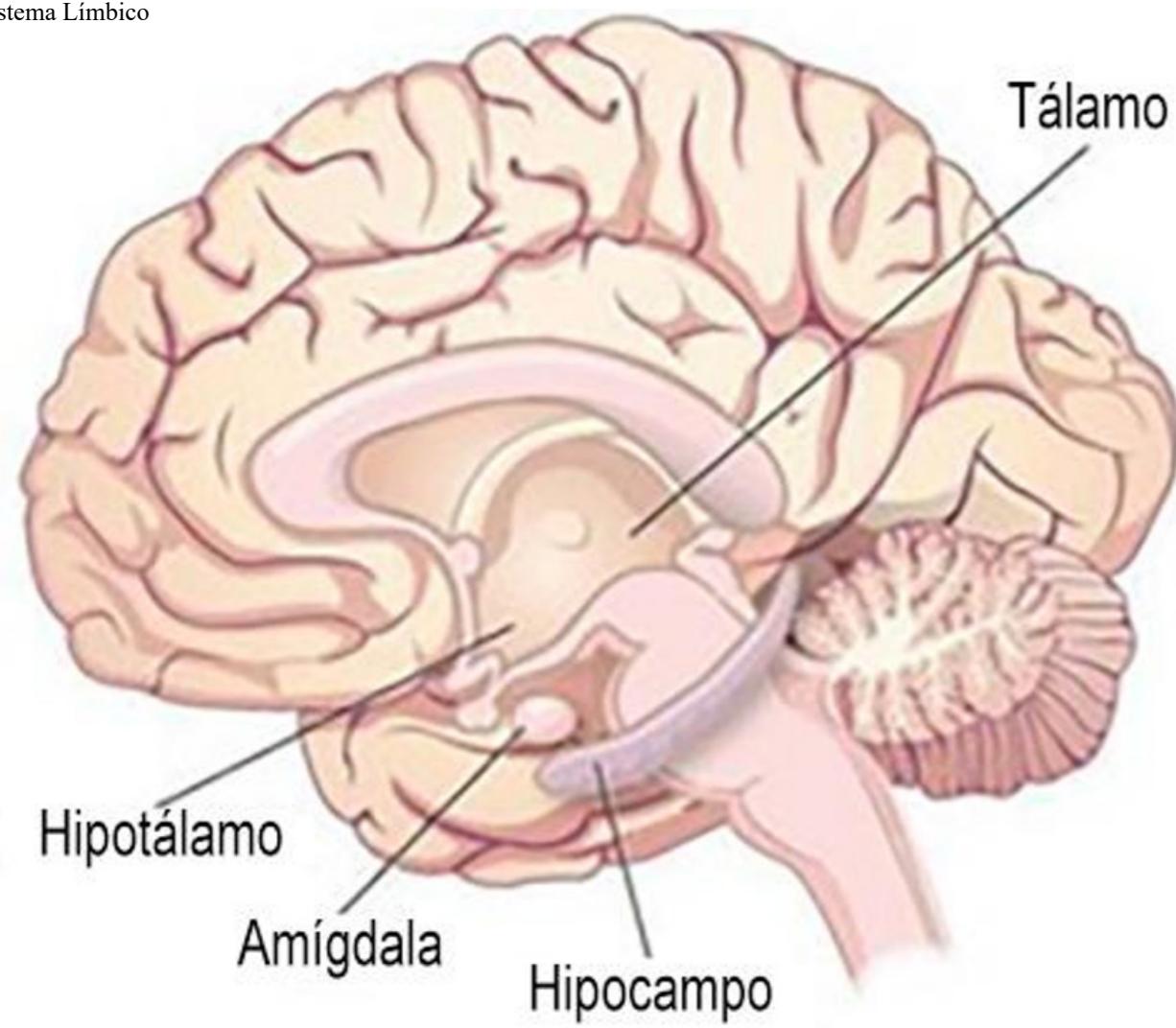
Las experiencias o conciencia subjetiva de la situación si a resultado agradable o desagradable

## Influencia y consecuencias ambientales

### Naturaleza de las emociones

Figura 11

Sistema Límbico



*Nota:* Estructuras cerebrales encargadas de controlar, reconocer la información y establecer la carga emocional. Tomado de: Biología de las emociones (2012)

El sistema límbico es el centro de las emociones y sus estructuras permiten tener un control de las emociones como la amígdala está encargada de los procesos de aprendizaje y memoria y aquí es donde se encuentra la memoria emocional (recuerdos, creencias y opiniones), el hipocampo permite el reconocimiento de la información (hechos ordinarios), pero la amígdala le añade una carga emocional a dicha información, el sistema nervioso autónomo también

cumple una función en activar el cuerpo ante una situación inesperada (sistema simpático) y el relajar al cuerpo (sistema parasimpático), la acción de los dos sistemas permite tener un control y respuesta adecuada ante situaciones físicas y psicológicas de la persona.

Las hormonas intervienen en la activación del organismo como son la adrenalina y la noradrenalina, estas hormonas envía mensajes para

que el organismo se prepare para enfrentar situaciones de urgencia como son el miedo, el enojo y la hostilidad. (González García, 2015), se da el aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración y la dilatación de las pupilas.

### Modelos de emociones básicas

Las emociones básicas son el resultado de la adaptación y la evolución de las personas, según Goleman existen seis emociones básicas que son ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo (MentSalud, 2020), que se pueden visualizar a través de las expresiones faciales de esta manera se logró identificar que las personas comparten las expresiones faciales para expresar emociones.

Tristeza: Las personas que experimentan la tristeza se hace una autoevaluación sobre la situación, las características faciales son parpados ligeramente caídos y los labios hacia abajo, puede producirse llanto y tono de voz bajo (MentSalud, 2020), cuando existe una demostración de la emoción de la tristeza permite pedir ayuda hacia el entorno social que me encuentro.

### Regulación emocional

Figura 12

*Actividades en la regulación emocional*



*Nota:* Actividades que se pueden realizar en el aula de clase para contrarrestar los efectos de la frustración en los estudiantes. Tomado de Actividades de infantil y primaria (2023) por María.

Miedo: Es una respuesta fisiológica que ocasiona que el cuerpo se active para lograr una respuesta ante una situación amenazante, cuando se experimenta el miedo

Ira: Se produce cuando hay personas atan verbal o físicamente a otras personas y su integridad se ve amenazada, se colocan límites, la expresión facial es oprimir los dientes y labios, arrugar el ceño y mantener la mirada fija.

Alegría: La emoción de la alegría permite ser agradable hacia los demás, ser más creativos y empáticos con los demás de tal manera ocasiona establecer nuevas relaciones con las demás personas. La expresión facial es una sonrisa.

Sorpresa: Cuando se siente la emoción de la sorpresa se detiene cualquier pensamiento y se focaliza la emoción. La expresión facial es con los ojos abiertos, cejas levantadas y en algunas ocasiones se suele abrir la boca.

Asco/despicio: Consiste en limitar el consumo de alimentos dañinos para el organismo, otros sentidos que pueden intervenir de manera visual, auditiva, olfativa ante un estímulo desagradable. La expresión facial es arrugar la nariz y levantar el labio superior.

La regulación emocional consiste en establecer una relación entre emoción, cognición y comportamiento (Vivian Rojas, 2021) para desarrollar emociones positivas que permita generar un impacto en la motivación. Se debe tomar en consideración que en el entorno familiar se inician con las emociones positivas o negativas en algunos casos, y en el ámbito educativo se debe reforzar la regulación emocional en los estudiantes.

Se menciona que se pueden distinguir aspectos en la cual pueden ocasionar la dificultad en la regulación emocional como es la frustración al no lograr terminar o no comprender la actividad que se trabaja en el aula, creencias del profesor en impartir clases magistrales o ser autoritarios y ocasionar la desmotivación en los alumnos, corrección de errores es necesario evitando llegar al punto de ridiculizar al estudiante ante los demás.

Es de suma importancia se dicten talleres de inteligencia emocional para proyectarlos en sus alumnos desde los inicios de la educación para evitar percibir lo negativo o realizar juzgamientos. Los docentes suelen aplicar y comprender diversas estrategias asertivas y de participación para disminuir las creencias desmotivadoras que impiden un adecuado aprendizaje.

Estrategias para el manejo del estrés y el agotamiento en los docentes.

El estrés esta ocasionado por las actividades de docencia fuera del horario de trabajo, tiempo limitado, fatiga mental, amenazas en el entorno escolar (Catalán, 2013) condiciones de trabajo inestable lo que genera en el docente un agotamiento físico y mental.

Es así que se deben establecer estrategias para disminuir los casos de estrés o enfermedades asociadas al desgaste profesional que se priorice el bienestar emocional (Pozo, 2018) de los docentes en las cuales es la risoterapia, técnicas de meditación y relajación (mindfulness), planificación de tiempo en actividades laborales y personales, actividades de relajación con los estudiantes.

### **AUTOCONTROL**

¿Cómo se comparan y contrastan las teorías de la motivación intrínseca y extrínseca en términos de su impacto en el rendimiento y la satisfacción personal, y de qué manera pueden aplicarse estas teorías en el ámbito educativo para mejorar el aprendizaje de los estudiantes?

¿Cómo influyen las principales teorías del aprendizaje, como el condicionamiento clásico, el condicionamiento operante y el aprendizaje social, en el desarrollo de nuevas habilidades y conductas, y qué implicaciones tienen estas teorías para el diseño de estrategias educativas efectivas?

## **UNIDAD 4: APRENDIZAJE Y MEMORIA**

### **OBJETIVO:**

- Comprender los procesos de aprendizaje a través de diversos métodos y la manera como los niños y niñas logran obtener un aprendizaje significativo.

### **SÍNTESIS DEL CONTENIDO**

- Condicionamiento clásico y operantes
- Reforzadores positivos, negativos y castigo
- Tipos y teorías de aprendizaje
- Factores que inciden en el aprendizaje
- Naturaleza de la memoria
- Tipos de memoria
- Estrategias para mejorar la memoria y los hábitos de estudio

## Aprendizaje y Memoria

"La mente de un niño es como un jardín que debe ser cultivado".

ANÓNIMO

Psi. Jazmín Elizabeth Mendoza



## CONCEPTOS Y DEFINICIONES

El aprendizaje consiste en receptar la información del entorno a través de diversos mecanismos sociales y biológicos, desde la perspectiva del segundo aspecto se comprende que el cerebro es el principal órgano de procesar la información a través de sus diferentes estructuras, es así que la unidad básica para generar el aprendizaje es la neurona es la responsable de establecer conexiones neuronales y la acción de los neurotransmisores se logra adquirir nueva

información, cabe recalcar que el aprendizaje se da de manera conjunta con la memoria, atención y las funciones ejecutivas que permiten realizar procesos, asociar ideas, acciones y movimientos de acuerdo a la actividad que se realiza. (emprendedores, 2021)

El aprendizaje es un proceso psicológico cambiante que se da a través de experiencias o cambios en los entornos que se encuentran los individuos y se da a lo largo de la vida y facilita tener un conocimiento a través de varias maneras como:

Figura 13

Condicionamiento clásico y operantes



Nota: Diferencia entre condicionamiento clásico y operante y su influencia en el comportamiento de los animales y su aparición en la conducta de las personas. Tomado de: Sribd (2024) por Bruss Tadeo.

**Condicionamiento clásico:** Es la manera de adquirir conocimientos y comportamientos a partir del entorno en el cual se encuentra, este tipo de aprendizaje se basa en la asociación de estímulos y respuestas ante la información nueva o compleja.

La utilidad del condicionamiento clásico en la educación permite al docente reducir o eliminar respuestas no deseadas de los estudiantes, establecer hábitos y rutinas y establecer un aprendizaje emocional a través de diversos estímulos auditivos y visuales (Perú, 2024). Por ejemplo, música, señales visuales en el aula para realizar una actividad cada cierto tiempo.

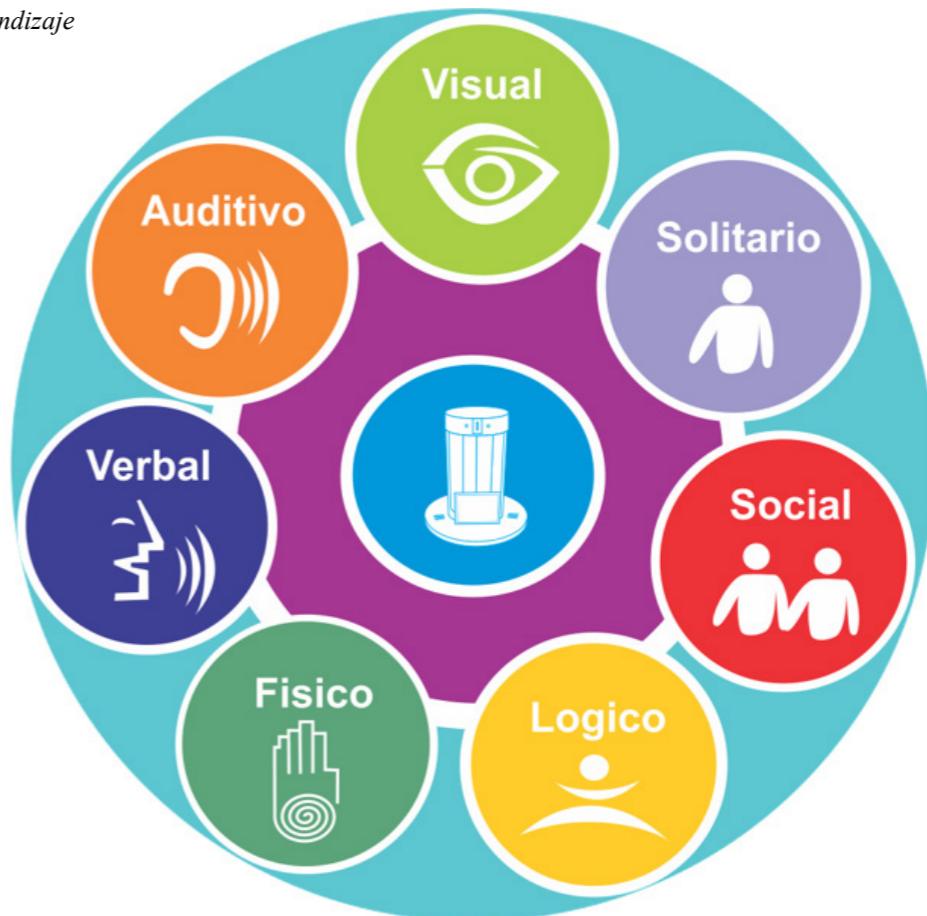
**Condicionamiento operante:** Es herramienta de aprendizaje que se basa en la probabilidad de que una respuesta o conducta en específico aparezca y puede ser modificada

dependiendo la consecuencia. (Castro, 2024). El condicionamiento operante tiene presente los siguientes objetivos que es la adquisición asocia el refuerzo positivo y negativo como respuesta de una conducta, la extinción eliminar una conducta de manera gradual

**Reforzadores positivos, negativos y castigo:** Los reforzadores positivos son estímulos que aumentan la posibilidad que un evento se repita por ejemplo felicitar a los niños por sus logros, en cambio los reforzadores negativos implican la eliminación o ausencia de un estímulo si el niño no ha presentado deberes no tendrá la calificación deseada, castigo se lo debe aplicar de manera inmediata que implica retirar un estímulo deseado por el niño ante la aparición de un comportamiento inadecuado.

## Tipos de aprendizaje

Figura 14  
Tipos de aprendizaje



Nota: El aprendizaje se realiza a nivel social y cognitivo a través de los diferentes canales visuales, auditivos, táctiles. Tomado de: Distintos aprendizajes (2020), por Chavarria, K. y Overblog.

**Aprendizaje cognoscitivo:** Se enfoca en los procesos psicológicos y en las experiencias de las personas para manejar la información para dar una respuesta acertada. De esta manera se realiza una comparación con la información previamente aprendida y la nueva para profundizar en la memoria, este aprendizaje se da desde la niñez hasta las personas adultas y se da en fases como es la *asimilación*: asocia la información nueva con la ya existente y el desequilibrio sucede cuando un factor externo no está contemplado en tu aprendizaje y se produce un desequilibrio y nuevamente se da un factor llamado acomodación incluir toda la información que se ha obtenido y finalmente la equilibrio encontrar la manera de asociar el aprendizaje. (Universidades, 2022)

**Aprendizaje por discernimiento o insight:** Consiste en que el aprendizaje y la solución a los problemas depende de las facultades cognitivas complejas debido a que la respuesta se da de manera instantánea de lo que genera que la persona revise la información a través de los canales auditivos y visuales y realice una relación entre sí. (González García, 2015) Para realizar un

aprendizaje por discernimiento se debe tener en cuenta ciertos aspectos como: los elementos no se encuentren ocultos por otros estímulos, los elementos sean accesibles de manera visual o auditiva.

**Aprendizaje observacional:** Se lo conoce también como aprendizaje social o de imitación, esta teoría debe darse por lo menos entre dos personas, una de las personas se convierte en el modelo a observar y la otra persona observa y aprende de su comportamiento o de la información que brinda. Su aprendizaje se da sin esfuerzo ni reforzador alguno.

**Aprendizaje constructivista:** El ser humano construye su conocimiento, cada uno la percibe, la analiza y la organiza dependiendo su necesidad de aprender

### Teoría del aprendizaje

Tienen el objetivo de comprender e identificar los procesos de adquirir los conocimientos y su intervención en la enseñanza y las condiciones adecuadas para que se produzca un aprendizaje significativo. (Pedro Gallardo, 2016).

Figura 15

Inteligencias múltiples



Nota: Las siete inteligencias múltiples de Gardner y las áreas que se pueden aplicar y desarrollar en los estudiantes. Tomando de: Editorial GEU (2022).

### Teoría de las inteligencias múltiples:

Hace algunos años se consideraba a la inteligencia como algo innato e inamovible (Sánchez, 2015) y que a través de la educación no puede cambiar, es así que con el afán de comprender sobre la inteligencia nacen las primeras pruebas psicológicas cuantitativas en las cuales se obtenía el coeficiente intelectual (CI) los que estaban por encima de la norma se les consideraba superdotados y los que estaban por debajo se les denominaba "débil mental".

A partir de investigaciones y comprobar que la inteligencia no solo es a nivel genético, también tiene aspectos sociales y culturales, de esta manera Howard Gardner comprueba que las personas poseen diversas inteligencias de esta manera se puede comprender, aprender y memorizar de maneras diferentes (Sánchez, 2015), cada inteligencia que se propone tiene el objetivo de guiar la diversidad de alumnado y retribuir las necesidades de enseñanza – aprendizaje

**Inteligencia musical:** Permite discriminar, expresar las formas musicales (Sánchez, 2015), los niños son atraídos por los sonidos nuevos y cotidianos y realizar un movimiento ritmo.

**Inteligencia corporal – cinestésica:** Consiste en la manipulación de objetivos con las manos y realizar movimientos con el cuerpo para generar un aprendizaje en el cual se pueden desarrollar las habilidades de equilibrio, flexibilidad y velocidad.

**Inteligencia lingüística:** Consiste en la utilización de palabras a través de manera verbal o escrita, se desarrolla las habilidades de la sintaxis, fonética, semántica lo que permite que los niños aprender a través de la redacción, lectura y juego de palabras.

**Inteligencia lógico-matemática:** Es la capacidad de razonar de manera óptima ante esquemas lógicos, secuencias, problemas matemáticos.

**Inteligencia espacial:** Es permitir la creación de mapas conceptual, esquemas o gráficos para transformar en aprendizaje.

**Inteligencia interpersonal:** Es la capacidad de comunicar las necesidades propias a los demás y escuchar de los demás, además se suele utilizar las expresiones faciales, la voz y la postura para transmitir el mensaje adecuadamente.

**Inteligencia intrapersonal:** Le permite a la persona crear su propio objetivo y a partir de ahí su vida será dirigida a cumplir los objetivos planteados se debe tener en cuenta la autodeterminación, la autoestima y la autocomprendión.

**Inteligencia naturalista:** Consiste en reconocer el entorno donde se encuentra e iniciar

explorando, observando y cuestionando los elementos que se encuentra sobre los animales, plantas u objetos que permitan conocer las características del mundo natural.

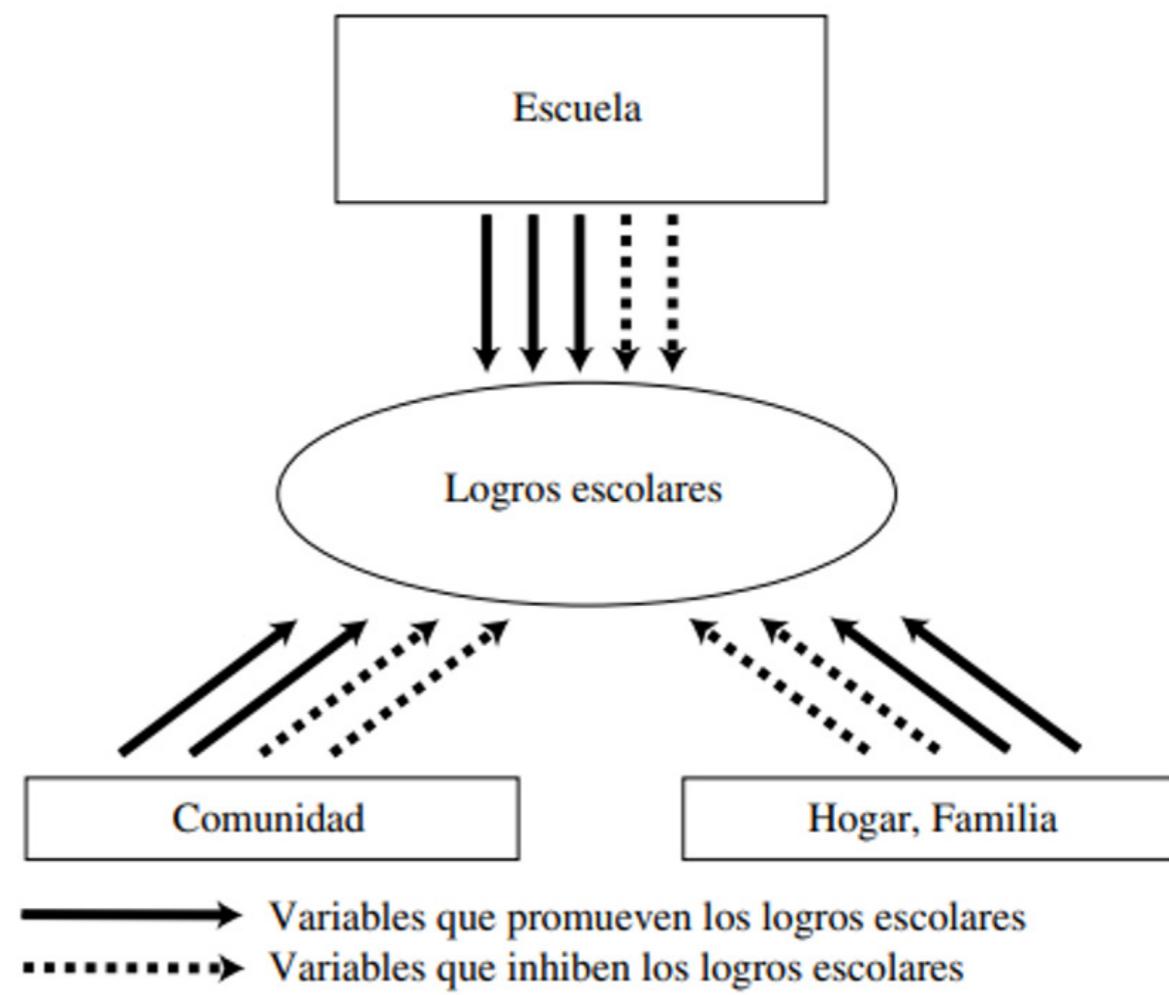
Se debe tomar en cuenta que el docente no solo se enfoca en una o dos inteligencias se deben enfocar en todas e incentivar a los alumnos a superar sus límites y poner en práctica sus conocimientos y habilidades por motivos del entorno o culturales impiden su aplicación

**Teoría de la disonancia cognitiva de (Festinger):** Es las personas experimentan molestias cuando realizan acciones que van en contra de sus creencias, de esta manera se centra en la disminución del malestar, pero suelen tener repercusiones en el aprendizaje como en la motivación para el cambio se puede motivar a cambiar los comportamientos, por ejemplo si un estudiante se da cuenta que para aprender y asistir a las clases lograra subir sus calificaciones, entonces se da cuenta que no asiste a clases y no repasa los temas, ingresa a una disonancia cognitiva para cambiar su comportamiento a ir a clases más temprano; reevaluación de creencias previas suele experimentar una disonancia cuando el conocimiento previo no se asemeja al conocimiento obtenido previamente, ahora deben ingresar el nuevo conocimiento, mantener el aprendizaje la búsqueda de información permite a la persona confirmar su conocimiento previo, pero también se puede llegar a una visión de túnel donde evita la disonancia para reafirmar su aprendizaje, toma de decisiones a los estudiantes suele afectar las decisiones que se deben tomar, cursos, asignaturas, etc., finalmente la oposición al cambio consiste en rechazar cualquier ingreso de información por su tipo de creencias. (Homologados, 2021)

## Factores que inciden en el aprendizaje

Figura 16

Variables que inciden en el aprendizaje



Nota: El entorno familiar, escolar y la comunidad suelen influir a nivel de logros e inhibir en su avance de aprendizaje.  
Tomado de: Estudios pedagógicos (p. 160), por Cornejo, R. Redondo, J. (2007)

En cuanto a los factores que inciden en el aprendizaje de los estudiantes existen varios: la variable del hogar en las cuales comportamientos, situaciones socioeconómicas tiene un papel relevante en el aprendizaje de los estudiantes como el nivel educativo de los padres, exigencias educativas, alimentación y salud del estudiante y de los padres, en la variable de la co-

munidad que influyen de manera negativa en el aprendizaje de los estudiantes consiste en la pobreza y violencia en el vecindario, alta tasa de trabajo infantil, y en la variable escolar tiene una influencia en la organización del grupo, liderazgo educativo, énfasis en el desarrollo de habilidades básicas en los estudiantes. (Redondo, 2007)

## TEMA 8: MEMORIA

La memoria cumple un papel adaptativo en las personas, para lograr definir una definición se debe tomar en cuenta las siguientes iniciales CRAR, es la capacidad de las personas para registrar la información, almacenarla en la memoria a corto o largo plazo para finalmente reproducir la información cuando sea necesario.

Existen diversas situaciones a nivel social como orgánico que se llega a perder la información almacenada y puede generar conflictos en el entorno que se encuentra. Es así que se ha de explicar las diferentes funciones de la memoria.

### Naturaleza de la memoria

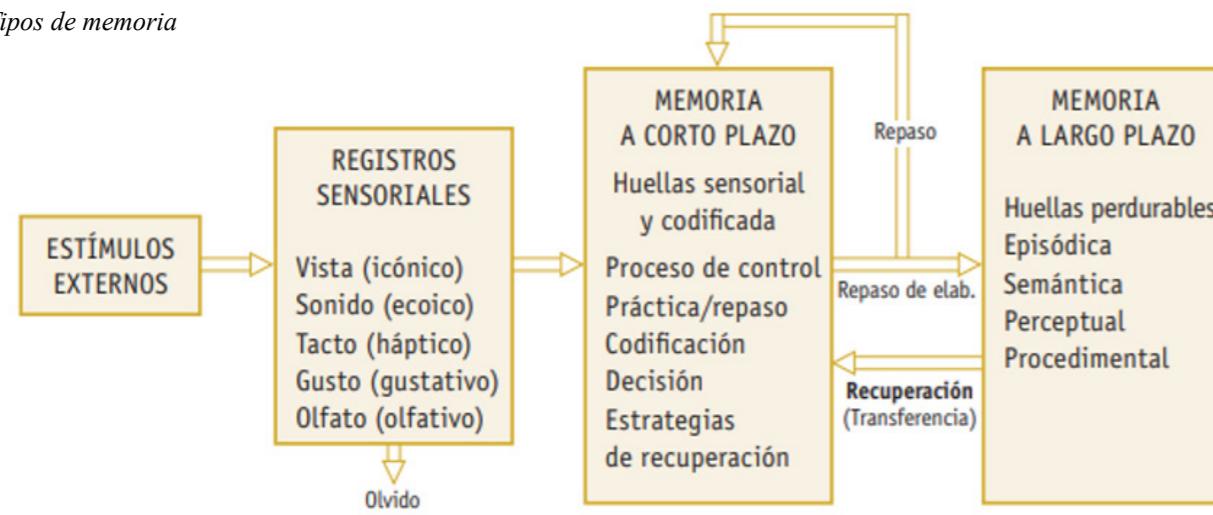
El sistema límbico es el encargado de la formación de los recuerdos y ser transformada en memoria a corto o largo plazo dependiendo de la emoción que genera la información percibida.

**Recuerdo:** Consiste en reproducir la información almacenada con anticipación hacia el presente de manera espontánea, pero es un proceso que necesita tiempo y atención. Por ejemplo, nombre de lugares u olores que pueden facilitar revivir ese recuerdo.

### Tipos de memoria

Figura 17

Tipos de memoria



Nota: La memoria está dividida en tres grupos como es la sensorial, corto y largo plazo que a través de los sentidos se puede almacenar la información y codificarla para que se procure como un recuerdo episódica o procedimental. Tomado de: La memoria humana (p.140), por Kundera, M. (2011).

En el recuerdo hay dos efectos para recordar la información uno de ellos se le conoce como efecto primacía, las personas recuerdan palabras u objetos que se encuentran al final de una lista y el efecto de recencia que consiste en realizar acciones al principio o al finalizar una conversación o acciones debido a que los demás recordaron de una manera más clara.

**Reconocimiento:** Consiste en reconocer la información y compararla con la información que se presenta de manera explícita ante una diversidad de estímulos. Por ejemplo, el número de una persona, la compra de un artículo o realizar una actividad sin necesidad de haberla anotado.

**Reaprendizaje:** Consiste aprender una información que se creía que se había olvidado, y se genera un ahorro de tiempo debido a que quedan rastros de aquel aprendizaje.

**Olvido:** La pérdida de información tiene diversas causas debido al poco tiempo se le da para repasar, la obstrucción con otros recuerdos parecidos, la falta de atención que se le da cuando se recibe la información y no se deja de lado los factores emocionales y orgánicos de las personas.

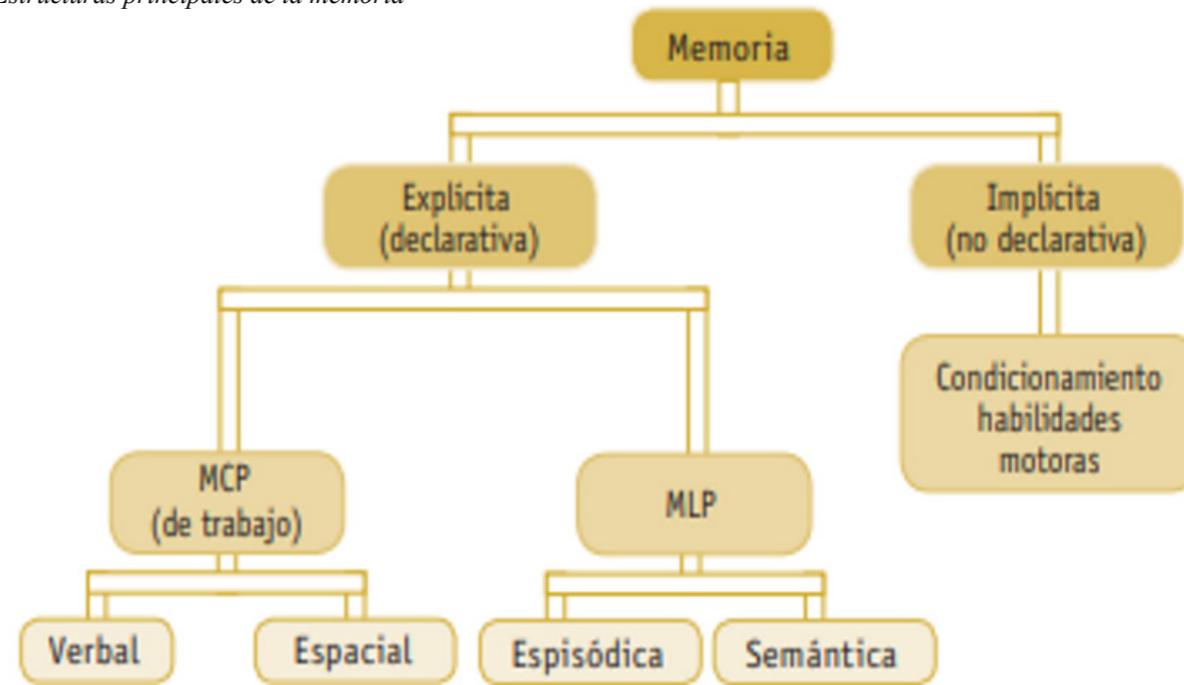
Se reconocen tres sistemas de la memoria que interaccionan entre sí

**Memoria sensorial (MS):** Registra la información física del entorno que generan un estímulo relevante hacia las personas durante unos segundos. Dentro de la memoria sensorial se menciona que existe subsistemas como es la memoria icónica que registra imágenes o figuras guarda la información en un segundo y la memoria ecoica registra sonidos y palabras que la guarda durante dos segundos. (Kundera, 2011).

**Memoria a corto plazo (MCP):** La información que se logra guardar de la memoria sensorial se envía hacia la memoria a corto plazo (MCP), la función principal de la memoria es organizar y analizar la información (Kundera, 2011) recibida de los estímulos físicos que se ha percibido en el entorno, por ejemplo, reconocer o recordar caras, nombres, preguntas, imágenes). La capacidad de la MCP es limitada y tiene una duración de 18 y 20 segundos, no puede retener más de 7 puntos (Kundera, 2011), y debe mantener la atención porque se puede verse alterada por la información nueva o por los estímulos externos.

Figura 18

Estructuras principales de la memoria



Nota: La memoria a largo plazo incluyen varios tipos de memoria que permite a las personas recordar información de su biografía, acontecimientos, fechas, conceptos y aprender actividades de manera voluntaria e involuntaria. Tomado de: La memoria humana (p.142), por Kundera, M. (2011).

**Memoria a largo plazo (MLP):** Retiene los conocimientos del mundo exterior, de las costumbres y tradiciones, la información de la vida y también los signos lingüísticos y los conceptos de palabras, toda la información almacenada se encuentra organizada de manera que en el instante que necesite la información se tendrá acceso.

La información que se guarda en la MLP es semántica es decir información visual (gráficos) y verbal (Kundera, 2011), esto permite relacionar la información almacenada y la nueva, su capacidad es ilimitada y puede retener dependiendo la intensidad de la información durante un minuto, años o toda la vida de la persona.

La memoria a largo plazo (MLP) está relacionada con el aprendizaje, debido a que se organizan los conocimientos lo que permite tener un funcionamiento adecuado en la sociedad, es así que la memoria recuerda acciones o procedimientos, imágenes y de manera intencional. Los tipos de memoria a largo plazo son:

En la MLP es conocida como memoria declarativa (*saber qué*) son hechos, acontecimientos y pensamientos, es decir el conocimiento consciente de las personas y la memoria procedural (*saber cómo*) son las habilidades o destrezas almacenadas, es recordar cómo se hacen las cosas (Kundera, 2011), por ejemplo, preparar un pastel.

En el almacenamiento de la información se da de manera diferente como la memoria episódica es la información de la biografía de fechas, acontecimientos vividos, nombres de personas que conocen esta memoria que es sensorial; y la memoria semántica consiste en el conocimiento de conceptos, esquemas, habilidades numéricas su retención es más larga.

La memoria suele retener información de manera consciente e inconsciente de esta manera inicia la memoria explícita se registra información de manera voluntaria personas, relatos verbales o acontecimientos y la memoria implícita se aprenden actividades sin ser conscientes del proceso que se realiza.

## Técnicas para mejorar la memoria

Para mejorar la memoria no hay una pócima mágica o una pastilla que ayuda a mejorar la memoria, pero existen técnicas que te ayudaran a retener la mayor cantidad de información a largo plazo, se debe tener en cuenta que no es una tarea fácil se requiere esfuerzo para lograrlo. Existen principios generales para tener

en cuenta al momento de aplicar las técnicas (Kundera, 2011) que es la atención para recordar se debe atender, codificar y organizar la información y sentido consiste en repetir varias veces una información pero hay que otorgarle sentido lógico a las repeticiones, organizarlas la información debe ser colocar en orden específico para buscarla con facilidad y por último la asociación es relacionar la información nueva con la información almacenada y se logre tener un sentido común.

Es a partir del método mnemotécnica que se inicia para mejorar la memoria, utilizando artículos cotidianos para recordar información o colocar en lugares estratégicos debe ser constante su aplicación. A continuación, se mencionan técnicas para retener o asociar información a nivel personal o de aprendizaje

**Método de Loci:** Se conoce como el "Palacio de la memoria" (Loci, 2021), esta técnica es muy útil para las personas que tienen un aprendizaje visual, debido a que la persona debe crear lugares ya sean reales o imaginarios que le permita relacionar la información con el lugar establecido.

Para iniciar con la aplicación de la técnica se debe ordenar la información desde lo más básico hasta lo más complejo, las imágenes deben ser muy específicas y finalmente cuando se necesite recordar la información, se tendrá que realizar un recorrido por el lugar y mencionar la información.

Figura 19

Método Loci



*Nota:* Es el proceso que se realiza para recordar la información a través de imaginar un lugar que conozca utilizando palabras claves para iniciar el recorrido. Tomado de: BAC Formación (2022).

**2LSERER:** Es una técnica que permite descomponer la información y con sus siglas se identifican cada uno de los ítems. (estudio, 2006)

**2L:** Significa 1 lectura rápida que consiste en leer de manera rápida las palabras con el objetivo de conocer la idea central del tema, para lograr una lectura no se debe regresar a leer y 1 lectura comprensiva es leer con atención, buscar el significado de palabras nuevas, busca las ideas principales, secundarias, los detalles e información importante que se considera que debe estar presente, después se utiliza el;

**Subrayado:** Se debe subrayar todos los aspectos importantes que se encontró en la lectura comprensiva utilizando colores o formas para reconocer fácilmente la información

**Esquema:** Consiste en realizar mapas mentales solo colocando palabras claves, se recuerda que los mapas mentales se adaptan dependiendo la necesidad de la persona de colocar la información

**Resumen:** Es un escrito de manera corta relacionado con la lectura que se acaba de realizar, debe constar las ideas del autor, lo más detallado posible

**Exposición:** Consiste en repasar el tema ya sea en voz bajo o alta imagina que estas delante de un grupo y escuchan tu exposición

**Repaso:** Es repasar la información varias veces, se debe realizar un esfuerzo para recordar la información escrita en el esquema y en el resumen.

**Palabras claves:** Esta técnica consiste en relacionar de 3 palabras en adelante en una sola, se debe colocar las primeras silabas o las ultimas silabas de cada palabra, por ejemplo "Carchi-Carchi-Tulcán", la palabra clave sería cacatu.

**Método cadena:** Se refiere a colocar una serie de palabras o imágenes y crear una historia ya sea de manera lógica, ilógica o creativa con el fin de que la persona recuerde las palabras o imágenes mencionadas. Por ejemplo, mar, canasta, plato, Quito, la creación de la historia seria: *En el mar hay una canasta, en la canasta hay un plato, en el plato está Quito, en Quito...*, hasta terminar con la escritura y memorización de las palabras o imágenes presentadas.

**Sustitución fonética:** Esta técnica permite a la persona ampliar su vocabulario, debe realizar una sustitución de la palabra original con las dos o las primeras letras con otra que sea más fácil de recordar, por ejemplo, frontal la sustitución fonética puede ser frente.

Estrategias para mejorar los hábitos de estudios

Las técnicas para mejorar la memoria deben trabajar conjuntamente con mejorar los hábitos de estudio, esto debe ser un esfuerzo constante para lograr cambios los hábitos en las personas se implantan después de ser constante por 18 o 21 días en la aplicación de técnicas o los hábitos, se recomienda utilizar las siguientes estrategias:

Administración del tiempo: Realizar un cronograma de actividades, colocando horarios y días específicos para realizar una actividad dependiendo la complejidad de cada una ellas, puede ser que unas actividades necesiten menos o más tiempo de lo establecido.

Escuchar con atención: Para lograr una mejor retención de la información se debe preparar para prestar atención y escuchar

Tomar apuntes relevantes: El objetivo principal es anotar lo más importante de cada tema comentarios, palabras claves o comentarios que pueden existir, el tomar apuntes permite que la persona se mantenga con atención cuando escucha la información.

#### AUTOCONTROL

¿Cómo influye el entorno en el proceso de aprendizaje según diferentes teorías, y de qué manera pueden los educadores diseñar experiencias que optimicen el aprendizaje a largo plazo en los estudiantes?

¿Qué relación existe entre los distintos tipos de memoria (sensorial, a corto plazo, a largo plazo) y el proceso de aprendizaje, y cómo pueden las estrategias de codificación y recuperación mejorar la retención de información en el contexto educativo?

## Bibliografía

Adsuara, G. (14 de enero de 2020). Psicología básica. Qué es el funcionalismo en psicología: características, teoría y autores: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-funcionalismo-en-psicologia-caracteristicas-teoria-y-autores-4866.html>

Aedo, E. R. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 135-186.

Aranz, F. (2014). *La atención*. Editorial UOC.

Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., & Villagómez, M. S. (2009). La motivación y el aprendizaje. *ALTERIDAD*, 20-32.

Castro, S. (6 de Febrero de 2024). *Condicionamiento Operante: Cuando el aprendizaje llega a la traves de las consecuencias*. <https://www.iepp.es/condicionamiento-operante/>

Catalán, M. B. (23 de Octubre de 2013). *Técnicas y métodos para controlar el estrés docente*. <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77014/-serveis-scp-publ-jfi-xvii-psicopedagogia-6.pdf?sequence=1>

Educativa, I. I. (15 de Mayo de 2013). *Aplicaciones de la teoría humanista a la educación*. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161rw19188w/teoria\\_humanista\\_u3.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161rw19188w/teoria_humanista_u3.pdf)

emprendedores, U. M. (17 de Agosto de 2021). *Bases neurobiológicas del aprendizaje para la calidad educativa*. [https://precampus.umayor.cl/images/Programa\\_BASESNEUROBIOLOGICASDELAAPRENDIZAJEPARALACALIDADEDUCATIVA.pdf](https://precampus.umayor.cl/images/Programa_BASESNEUROBIOLOGICASDELAAPRENDIZAJEPARALACALIDADEDUCATIVA.pdf)

estudio, M. d. (6 de Diciembre de 2006). *2LSERER*.

Ethel Ortiz, R. M. (2021). El cognitivismo: perspectivas pedagógicas, para la enseñanza y

aprendizaje del idioma inglés, en comunidades hispanohablantes. *Paidagogo. Revista de investigación en ciencias de la educación*, 89-102.

Fariñas, J. C. (24 de Noviembre de 2005). El estudio de los estilos de aprendizaje desde una perspectiva vigotskiana: una aproximación conceptual. *Revista Iberoamérica de Educación*, 6-10. <https://rieoi.org/historico/deloslectores/1090Cabrer.pdf>

García, N. (11 de Junio de 2013). *La motivación académica*. <https://core.ac.uk/download/pdf/143456067.pdf>

Gestalt y Aprendizaje. (2008). *Actualidades investigativas en educación*, 1-12.

González García, E. L. (2015). *Psicología Genral* (3a. ed.). Grupo Editorial Patria.

González, S. d. (7 de Abril de 2022). *La teoría de la autodeterminación*. <https://lamentees-maravillosa.com/la-teoria-de-la-autodeterminacion/>

Homologados, A. C. (15 de Abril de 2021). *La disonancia cognitiva aplicada en el aula*. <https://www.appf.edu.es/la-disonancia-cognitiva-aplicada-a-despertar-el-interes-del-alumno/>

Innovación, C. e. (12 de 10 de 2012). *Hemisferio derecho e izquierdo*. <https://www.elfinancierocr.com/blogs/coaching-e-innovacion/hemisferio-derecho-o-izquierdo/UWENEDETWF2FHR5XVEAHVU5E/story/>

Kundera, M. (24 de Noviembre de 2011). *La Memoria humana*. <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>

Laura Villarroig, M. M. (2018). *Universas Jaume. La atención: principales rasgos, tipos y estudio*. [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG\\_2018\\_VillarroigClaramonte\\_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillarroigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Loci, M. (3 de Junio de 2021). *Método Loci: qué es y cómo aplicar esta técnica de estu-*

dio en tus oposiciones. <https://blog.opositatest.com/metodo-loci-que-es-como-se-aplica/>

Londoño, L. (24 de Abril de 2009). Academia. La atención: un proceso psicológico básico: <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lozano, A. C. (29 de Septiembre de 2023). La motivación intríseca y como fomentarla: <https://www.rededuca.net/blog/educacion-y-docencia/motivacion-intrinseca#:~:text=Respecto%20al%20%C3%A1mbito%20educativo%2C%20la,%20conocimiento%20y%20formaci%C3%B3n>.

Maisto, C. M. (2012). Psicología (10a ed.).

Marcia Pozo, J. T. (18 de 4 de 2018). La familia y su influencia en el comportamiento de los niños en el aula. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/61c192df44f3e45edb01a67d-9709c02e.pdf>

Martínez, G. R. (17 de 11 de 2010). Pautas y actividades para trabajar la atención. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2008/11/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>

MentSalud. (2020). Tipos de emociones básicas o primarias. <https://www.mentsalud.com/tipos-de-emociones-basicas-o-primarias/>

Morales, D. P. (2017). Cultura y comportamiento humano. Pensamiento y gestión, 7-10.

Ortega, C. (2024). QuestionPro. Observación naturalista: Qué es y cómo realizarla: <https://www.questionpro.com/blog/es/observacion-naturalista/>

Pedro Gallardo, J. M. (2016). La motivación y el aprendizaje en educación. Wanceulen Editorial.

Pérez, K. (2006). Teoría Gestaltista del Aprendizaje y su Aplicación. <https://es.scribd.com/document/371914425/141742962-Teoria-De-La-Gestalt-Aplicada-En-La-Educacion-pdf-pdf>

Perú, E. d. (2024). El aprendizaje por con-

dicionamiento clásico: Un enfoque pedagógico . <https://epperu.org/el-aprendizaje-por-condicionamiento-clasico-un-enfoque-pedagogico/#:~:text=El%20aprendizaje%20por%20condicionamiento%20cl%C3%A1sico%20es%20una%20forma%20fundamental%20de,a%20principios%20del%20siglo%20XX>.

Pozo, C. (10 de Diciembre de 2018). Liderez Educativos. Estrategias para la prevención del estrés y burnout en docentes: [https://www.liderezeducativos.cl/wp-content/uploads/2018/12/PL7\\_C.P.\\_ESTRATEGIA-PARA-LA-PREVEN-CION-DEL-ESTRES-Y-BURNOUT\\_10-12-18.pdf](https://www.liderezeducativos.cl/wp-content/uploads/2018/12/PL7_C.P._ESTRATEGIA-PARA-LA-PREVEN-CION-DEL-ESTRES-Y-BURNOUT_10-12-18.pdf)

Psicología general y procesos básicos. (Noviembre de 2015). Conflictos : <https://psicologíageneralyprocesos.wordpress.com/conflicto/>

Recalde, M. M. (2013). Psicología (3a. ed.). Ediciones del Aula Taller.

Redondo, R. C. (2007). Estudios Pedagógicos. Variables y factores asociados al aprendizaje escolar una discusion desde la investigación actual: <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173514134009.pdf>

Rodríguez, A. (18 de Diciembre de 2018). Estudio de caso: características, metodología y ejemplo.

Rodríguez, C. (29 de Julio de 2022). Como mejorar la falta de atención en los niños. El mecanismo de la tención: Factores que la afectan: [https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/el-mecanismo-de-la-atencion-factores-que-la-affectan](https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/el-mecanismo-de-la-atencion-factores-que-la-afectan)

Rubio. (2020). Ventajas y desventajas del método experimental en psicología. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/metodo-experimental-en-psicologia-ventajas-y-desventajas/>

Sánchez, L. (Abril de 2015). La teoría de las inteligencias múltiples en la educación. [https://unimex.edu.mx/Investigacion/DocInvestigacion/La\\_teoria\\_de\\_las\\_inteligencias\\_multiples\\_en\\_la\\_educacion.pdf](https://unimex.edu.mx/Investigacion/DocInvestigacion/La_teoria_de_las_inteligencias_multiples_en_la_educacion.pdf)

Torres, A. (5 de Octubre de 2023). Tronco encefálico. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/tronco-encefalico>

UNEMI, U. E. (18 de Noviembre de 2019). Psicología Social: [https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento\\_2020114121321.pdf](https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento_2020114121321.pdf)

Universidades, S. (23 de Noviembre de 2022). Aprendizaje cognitivo: qué es, proceso, beneficios y ejemplos. <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/aprendizaje-cognitivo.html>

Vivian Rojas, L. F. (31 de Mayo de 2021). La regulación emocional como herramienta efectiva para el mejoramiento pedagógico en la enseñanza de inglés.



# Tecnológico Internacional Universitario

ISBN: 978-9942-691-10-1

9 789942 691101