

EL DESARROLLO HUMANO

ESCUDERO RAMÍREZ LEIRA CAROL
MELGAREJO GALINDO LOIDA
ORTIZ ROVIROSA MARIO



EL DESARROLLO HUMANO

AUTORES

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ
LOIDA MELGAREJO GALINDO
MARIO ORTIZ ROVIROSA

©RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. 2024



EDITA: RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.
DUBLÍN 34, FRACCIONAMIENTO MONTE MAGNO
C.P. 91190. XALAPA, VERACRUZ, MÉXICO.
CEL 2282386072
www.redibai.org
redibai@hotmail.com

ISBN: 978-607-5893-31-0



Sello editorial: Red Iberoamericana de Academias de
Investigación, A.C. (978-607-5893)
Primera Edición, Xalapa, Veracruz, México.
No. de ejemplares: 2
Presentación en medio electrónico digital
Formato PDF 1.5 MB
Fecha de aparición 26/11/2024
ISBN 978-607-5893-31-0

Xalapa, Veracruz. México a 26 de noviembre de 2024

DICTAMEN EDITORIAL

La presente obra fue arbitrada y dictaminada en dos procesos; el primero, fue realizado por el **COMITÉ EDITORIAL RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.** con sede en México; que sometió a los capítulos incluidos en la obra a un proceso de dictaminación a doble ciego para constatar de forma exhaustiva la temática, pertinencia y calidad de los textos en relación a los fines y criterios académicos de la misma, cumpliendo así con la primera etapa del proceso editorial. El segundo proceso de dictaminación estuvo a cargo del **COMITÉ CIENTÍFICO RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.**; donde se seleccionaron expertos en el tema para la evaluación de los capítulos de la obra y se procedió con el sistema de dictaminación a doble ciego. Cabe señalar que previo al envío a los dictaminadores, todo trabajo fue sometido a una prueba de detección de plagio. Una vez concluido el arbitraje de forma ética y responsable y por acuerdo del Comité Editorial y Científico de la Red Iberoamericana de Academias de Investigación A.C. (REDIBAI), se dictamina que la obra **“EL DESARROLLO HUMANO”** cumple con la relevancia y originalidad temática, la contribución teórica y aportación científica, rigurosidad y calidad metodológica, actualidad de las fuentes que emplea, redacción, ortografía y calidad expositiva.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno

C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.

Cel 2282386072

Xalapa, Veracruz. México a 26 de noviembre de 2024

CERTIFICACIÓN EDITORIAL

RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI) con sello editorial **No. 978-607-5893** otorgado por la Agencia Mexicana de ISBN, hace constar que el libro **“EL DESARROLLO HUMANO”** registrado con el **ISBN 978-607-5893-31-0** fue publicado por nuestro sello editorial con fecha de aparición del 26 de noviembre de 2024 cumpliendo con todos los requisitos de calidad científica y normalización que exige nuestra política editorial.

Fue evaluado por pares académicos externos y aprobado por nuestro Comité Editorial y Científico.

Todos los soportes concernientes a los procesos editoriales y de evaluación se encuentran bajo el poder Editorial de **RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI)**, los cuales están a disposición de la comunidad académica interna y externa en el momento que se requieran.

La normativa editorial y repositorio se encuentran disponibles en la página **<http://www.redibai-myd.org>**

Doy fe.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno

C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.

Cel 2282386072

EL DESARROLLO HUMANO



MTRA. LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ

Posgrado a nivel de Maestría en Psicoterapia Gestalt, en el Centro de investigaciones Gestalt, posteriormente realizo estudios de Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica en la Universidad Intercontinental. Actualmente cursa el Doctorado en Psicoterapia Psicoanalítica en la Universidad Intercontinental (UIC). Labora en el Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico de Úrsulo Galván, realizando funciones de docencia a nivel licenciatura en el área de Ciencias Básicas, y funge como Jefa de la Oficina de Orientación Educativa, cuenta con reconocimiento por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP), es miembro activo de la Red Iberoamericana de Investigación (REDIBAI)

EL DESARROLLO HUMANO



DRA. LOIDA MELGAREJO GALINDO

Realizó sus estudios de posgrado a nivel de Doctorado en Administración y Desarrollo Empresarial, en el Colegio de Estudios Avanzados de Iberoamérica, así como la Maestría en Educación en la Universidad Mexicana, (UNIMEX). Adscrita Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico de Úrsulo Galván, realizando funciones de docencia a nivel licenciatura en el área de Ciencias Económico-Administrativas, donde anteriormente se desempeñó como Jefa de Departamento de Desarrollo Académico y posteriormente como Jefa de Departamento de Ciencias Básicas. Actualmente se desempeña como Coordinadora Institucional de Tutorías, cuenta con reconocimiento por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP), es miembro activo de la Red Iberoamericana de Investigación (REDIBAI), así como la de Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad (REDIEES) y es miembro el Padrón Veracruzano de Investigadores (PVI). Es miembro del cuerpo académico Gestión e Innovación en las Organizaciones (ITURG-CA-4) donde desempeña actividades en la línea de investigación Desarrollo Empresarial.

EL DESARROLLO HUMANO



DR. MARIO ORTIZ ROVIROSA

Médico Cirujano egresado de la Universidad Veracruzana, realizó sus estudios de especialidad en Psiquiatría en la Universidad Autónoma de Guadalajara, así mismo realizó estudios en Psicoanálisis en la Asociación psicoanalítica Mexicana. Ha sido docente de la Universidad Metropolitana, Universidad de Morelia, Universidad La Salle, Universidad del Valle de México, Universidad Franco Mexicana, Universidad Iberoamericana, Universidad Intercontinental, Universidad Villa Rica, Universidad Mexicana, Universidad Cristóbal Colón. Coautor de dos libros, "Más allá del cuerpo" y "El inconsciente". Se ha dedicado a impartir diversos cursos desde 1994 a la fecha, todos relacionados a la Salud Mental. Ha sido conferencista en congresos nacionales e internacionales.

Ha tenido diferentes programas de radio y televisión. Ha trabajado en Grupos Operativos en distintas empresas e instituciones educativas. Es fundador de la Asociación de Psicoterapia Psicoanalítica y Psicoanálisis, aún vigente en la Ciudad y Puerto de Veracruz. Miembro activo de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. Se dedica a la consulta privada en psiquiatría y Psicoterapia individual y de pareja.

Índice

1. EL DESARROLLO HUMANO	5
La Teoría Psicoanalítica:.....	6
1.2. La Teoría Conductista:.....	7
1.3. La Teoría Humanista :	7
1.4. Etapas del Desarrollo Humano.....	13
1.5 Dimensiones del Ser humano	36
2. FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES HUMANAS.	39
2.1. Saber Ser.....	39
2.1.1. Carácter y temperamento.	39
2.1.2. Emoción.....	40
2.1.3. Valores y creencias.	41
2.1.4. Autoconocimiento.	41
2.1.5. Autoestima.	42
2.1.6. Autorrealización.....	44
2.2. Saber aprender.	44
2.2.1. Cómo aprende el cerebro.	44
2.2.2. Tipos de aprendizajes.	46
2.2.3. Tipos de mapas.....	46
1. Mapa de círculo	48
2. Mapa de burbujas	49
3. Mapa de flujo	50
4. Mapa de flujo múltiple.....	51
5. Mapa de soporte.....	52
6. Mapa de árbol	53
7. Mapa de burbujas dobles	54
8. Mapa puente	56
2.2.4. Estilos de aprendizaje.....	56
2.2.4.1. VARK.....	59
2.2.4.2. Honey- Alonso.	63

2.3. Saber pensar.....	69
2.3.1. Las inteligencias múltiples.....	70
2.3.2. Tipos de pensamiento.....	73
2.3.2.1. Lógico.....	73
2.3.2.2. Análisis.....	73
2.3.2.3. Síntesis.....	74
2.3.2.4. Deducción.....	74
2.3.2.5. Sistemático.....	75
2.3.2.6. Crítico.....	76
2.3.2.7. Creativo.....	78
2.3.3 Atención-concentración.....	82
2.3.4 Memoria-retención.....	83
Referencias bibliográficas	85

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cerebro triuno y sus aplicaciones educativas.....	46
Figura 2. Mapa de circulo	49
Figura 3. Mapa de burbujas	50
Figura 4. Mapa de flujo	51
Figura 5. Mapa de flujo Múltiple.....	52
Figura 6. Mapa de soporte	53
Figura 7. Mapa de árbol.....	54
Figura 8. Mapa de burbujas dobles.....	55
Figura 9. Actividades propuestas para cada estilo de aprendizaje VARK	60
Figura 10. Test VARK	63
Figura 11. Test Honey-Alonso	67
Figura 12. Perfil de aprendizaje Honey-Alonso	68
Figura 13. Gráfica de estilos de aprendizaje	69
Figura 14. Inteligencias múltiples	70
Figura 15. Modelo del proceso creativo	79

RESUMEN

El desarrollo humano tiene como propósito generar conciencia en los jóvenes universitarios sobre su crecimiento integral. La importancia de los valores universales en su vida cotidiana es indispensable para una convivencia responsable en la sociedad. El desarrollo humano tiene se enfoca en que se identifiquen los factores que influyen en el comportamiento humano, propiciando que se promuevan las competencias necesarias para su autorrealización personal y profesional, teniendo como base la estructura psicológica y el desarrollo de sus potencialidades. En la era global que hoy vivimos, se necesita un ser humano solidario, creativo, con pensamiento crítico y sensible a la diversidad. Esta obra impulsa a la reflexión interna y toma de conciencia de nuestras acciones diarias que brinde oportunidad de reconocerlas para ayudar a convivir armónicamente con ellos mismos y su entorno, facilitando su integración favorable en la sociedad.

1. EL DESARROLLO HUMANO

“Desde el momento de la concepción, los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continua toda la vida. El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez”. (Papalia y Feldman, 2012. p.4)

El Desarrollo Humano es una disciplina científica, cuya intención ha sido describir la conducta humana a través de la observación y análisis de los factores que influyen en el intelecto y en las emociones, formando así la personalidad. Por lo tanto entenderemos al Desarrollo Humano como el proceso de un individuo en cuanto al desarrollo de su personalidad, motivaciones, actitudes, aptitudes, la forma de relacionarse con la familia, la pareja, con los amigos con la comunidad, etc.,

Para el programa de las Naciones Unidas, el desarrollo humano es aquel que sitúa a las personas en el centro del desarrollo; trata de la promoción del desarrollo potencial de las personas, del aumento de sus posibilidades y del disfrute de la libertad para vivir la vida que valoran. Según este programa el desarrollo humano integra aspectos relativos al desarrollo social, el desarrollo económico y el desarrollo sostenible.

El desarrollo humano es un proceso de cambio, de descubrimiento de nuestras fortalezas y debilidades, de la resignación y aceptación, de nuestro crecimiento, del esfuerzo por ser mejores para adaptarnos a nuestra vida interior y a la vida social.

“Los científicos del desarrollo han constatado que el desarrollo humano es un proceso de toda la vida el cual se le conoce como desarrollo del ciclo vital.” (Papalia &Felman, p.5)

El cambio del ser humano ocurre en diferentes aspectos de su personalidad. Los cambios corporales, los cambios en las capacidades sensoriales y motrices, ejercen un fuerte efecto en el intelecto como en la personalidad.

Diferentes investigadores han observado la conducta del hombre a través de cómo se comporta la gente en su medio ambiente, y han explicado desde sus propia perspectiva el comportamiento humano.

Las teorías más relevantes en el estudio del Desarrollo Humano son: la Psicoanalítica, la humanista, la de Jean Piaget, el conductismo. Cada una ha dado aportaciones muy valiosas al concepto del Desarrollo Humano. Vamos a explicar cada una:

Diferentes investigadores han observado la conducta del hombre de cómo se comporta la gente en su medio ambiente, y han explicado desde sus propia perspectiva el comportamiento humano.

Las teorías más relevantes en el estudio del Desarrollo Humano son: la Psicoanalítica, la humanista, la de Jean Piaget, el conductismo. Cada una ha dado aportaciones muy valiosas al concepto del Desarrollo Humano. Vamos a explicar cada una:

La Teoría Psicoanalítica:

- Sigmund Freud es el gran creador de esta Teoría.
- Afirma que los sentimientos inconscientes de las personas guían sus acciones.
- Tiene como finalidad que las personas identifiquen sus conflictos del subconsciente que se hayan originado en la niñez y que afectan su conducta y sus emociones.
- Freud postuló que los impulsos biológicos subconscientes en su mayoría sexuales y agresivos motivan la conducta humana, provocando conflictos internos y externos que provocan ansiedad debido a la restricción de la sociedad por manifestar o expresar sus impulsos.
- Freud dijo que la personalidad humana esta sustentada en tres componentes:

El subconsciente, que es la fuente de motivaciones y deseos, buscando la satisfacción inmediata de las necesidades de la persona.

El yo, representa la razón, el sentido común y se desarrolla durante el primer año de vida.

El super yo, que representa los valores que los padres transmiten a sus hijos, o que la sociedad considera imperativos, es decir lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer.

1.2. La Teoría Conductista

- Representada por Ivan Pavlov, John B. Watson.
- Enfatiza la conducta presente sin interesarse en el pasado.
- La conducta es modificada utilizando estímulos del medio ambiente. .

1.3. La Teoría Humanista

- Representada por Carl Rogers y Abraham Maslow.
- Centran su energía en el momento a su existencia.
- Pone énfasis en sentir, vivenciar, descubrir y explorar.
- Los cambios ocurren como resultado de un proceso vivencial.
- La relación que se da es de cliente-facilitador, buscando una relación de ser humano a ser humano.

Estudiar la personalidad de las personas es un tema difícil, encontrar las raíces más profundas de ella, nos llevan a realizar un trabajo interno y minucioso de nosotros mismos. ¿Cómo somos?, ¿Cómo nos sentimos con nosotros mismos? ¿Cómo vemos la vida, nuestro futuro? ¿cómo me relaciono con los demás? etc.,

La raíz del comportamiento humano se da durante los primeros años de vida. La primera relación amorosa se da con la madre, y todo lo que sucede alrededor de ese vínculo, determina por mucho la raíz de nuestro comportamiento. La admiración, la mirada, el calor corporal de la madre deja una huella imborrable para siempre en el corazón. Por desgracia las situaciones, sentimientos y emociones negativas también se guardan y por eso algunas personas son más o menos felices. Podemos decir que el comportamiento humano es el resultado matemático, de cuando multiplicamos dos por dos nos da cuatro. Así es la raíz del comportamiento, si tuvimos afecto, admiración, respeto el resultado será una personalidad con características positivas, si en los primeros años de nuestra vida tuvimos carencias afectivas, abusos, indiferencia dará como resultado una personalidad con carencias muy marcadas y a esta persona le costará más salir adelante en la vida.

Personalidad es una palabra derivada del latín persona, se refiere al aspecto exterior de la persona, es decir, qué imagen damos a los demás, y cómo nos ven los demás.

Para nosotros la definición de personalidad es aquella estructura psíquica que le da forma a sus sentimientos, emociones, pensamientos los cuáles expresa con sus acciones durante su vida. Por ejemplo al describir la personalidad de alguien cercano a nosotros lo hacemos refiriéndonos a esa persona como amable, respetuosa, alegre, responsable, o bien reservada, confiada, agresiva, insegura, etc.

La mente cumple varias funciones, entre ellas formar la personalidad, en la que tienen que ver las funciones biológicas, cognoscitivas, emocionales, representaciones objetales. que el bebé forma en su mente y que son elementos necesarios para adaptarse al mundo y presentarse con una identidad propia, con una personalidad que lo distinga de los demás.

Pero ¿qué hacer cuando la personalidad es destructiva en lugar de ser benéfica? ¿Es posible producir un cambio en ella? Y aunque este no es un libro de psicoterapia si puede ser de ayuda al lector saber que sí es posible cambiar si nosotros sentimos la necesidad de hacerlo y nos hacemos el propósito para mejorar nuestras condiciones de vida, con ayuda psicológica, con la religión, con alguna disciplina que nos ayude a reconocernos, aceptarnos, a querernos como somos. Si bien es cierto es un proceso difícil no es imposible.

Lo más reciente en el estudio del Desarrollo Humano fue la creada por el gran psicólogo estadounidense Abraham Maslow quien formo la escuela de psicología humanista y su gran aportación más importante fue la Pirámide de las necesidades. A través de esta explica que el ser humano tiene necesidades que son imprescindibles para vivir. El le llamo la teoría de las necesidades, y las divide en jerarquías. La primer jerarquía y la más importante es la Necesidad Fisiológica que es aquella de la cual no podemos prescindir, es una necesidad básica del ser humano, y que tiene que ver con la función de nuestro cuerpo como alimentarnos, respirar, eliminar toxinas (orinar, defecar, sudar), dormir. La satisfacción de esta

necesidad es vital sin ella nadie puede vivir. Todos desde que somos concebidos por la madre iniciamos el ciclo de vida.

La siguiente Necesidad es la de Seguridad y Protección. En ella Maslow explica, que todo ser humano tiene la necesidad de ser protegido físicamente, seguro de que nada le va a ocurrir. La satisfacción de esta necesidad es muy importante porque le da al niño la base para sentir seguridad interna. Norman Shub un psicoterapeuta estadounidense de la corriente Gestalt, dice: “Los padres tienen que entender que la seguridad interna es necesaria para que los niños se sientan suficientemente a gusto con ellos mismos, y que para que pueda emerger lo que realmente son, para que puedan ser valorados y apreciados.”(Norman, 2000, p. 8.) En esta necesidad se requiere de la atención de los padres, porque debemos hacer sentir a nuestros hijos que no dejaremos que se lastimen o se pongan en riesgo. Es importante destacar que es en esta etapa cuando además de protegerlos de los peligros que todavía no pueden distinguir, por eso es importante que se les enseñe a los niños desde edad muy temprana los límites, y sobre todo enseñarles que es algo bueno para que puedan distinguir lo correcto de lo incorrecto.

Otra jerarquía que describe Maslow en su teoría es la de pertenencia. En la que menciona lo importante que es pertenecer a un grupo, familia.; por ejemplo, cuando el niño entra al kínder inicia su proceso de pertenencia a ese grupo, y el que se sienta incluido en él, que sienta qué es su grupo, que pertenece a él, le da confianza y aceptación social. Cuando un ser humano tiene la sensación de no pertenecer a un grupo, se queda con un vacío que puede repercutir en el desarrollo de su personalidad. El ser humano buscará relacionarse con otros para establecer vínculos importantes en su vida.

La jerarquía de la Autoestima. En esta Maslow describió qué es aquella que el ser humano requiere para sentirse bien con él mismo; constituye el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre exitoso que siempre ha soñado. Maslow dividió en dos esta jerarquía: la Autoestima fuerte que concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos de confianza, competencia, independencia, etc. Y la Autoestima baja que tiene que ver con la

necesidad de afecto, de atención, de reconocimiento. El tener satisfecha esta necesidad es darle un sentido de vida al individuo.

En la cima de la pirámide de Maslow es la necesidad de autorrealización, y se supera cuando alcanza un estado de armonía y entendimiento. La autorrealización es haber encontrado en la vida algo que nos hemos esforzado en lograr y nos da plenitud y satisfacción, que nos tiene contentos con nosotros mismos y con los demás. Está condición no es fácil, porque tenemos que aceptar las cosas que la vida nos ha dado para ser felices. Aquel que está contento con él mismo estará contento con los demás.

“En la medida en que una persona satisface su impulso de cooperación social, establece relaciones significativas con otras personas y amplía su mundo. Por el contrario, en la medida en que las necesidades vitales encuentran egoísmo y satisfacción del deseo, de competencia, la persona adquiere emociones hostiles y limita sus relaciones con la realidad externa: su conciencia permanece internamente limitada. (Maggi, 2000, p.105.)

En la pirámide de Maslow, una vez que se han satisfecho las necesidades más básicas para asegurar la supervivencia, entonces las personas pueden desear metas espirituales. Cuando todas las necesidades anteriores se han satisfecho, entonces y solo entonces las necesidades de desarrollo personal, lo que Maslow llamo “autorrealización” aparecen. Es la necesidad de ser y hacer aquello para lo cual ha nacido. Si no se hace esto, la persona se siente inquieta y desubicada.

Este bien claro que estas necesidades son secuenciales, y que la falta de satisfacción a cada nivel impacta el desempeño en el nivel subsiguiente: no se puede pensar sin estar alimentado, y no se puede ser socialmente responsable si no hubo dependencia y protección y garantías de supervivencia antes. Desde mi punto de vista, todos los seres humanos estamos invitados a desarrollar las siguientes capacidades:

- Mantenerse vivo y gozar de una vida prolongada
- La capacidad de asegurar la reproducción (biológica)
- Capacidad de tener una vida saludable, sin enfermedades previsible

- La capacidad de interacción social (sobre el requisito de la reciprocidad social)
- Capacidad de tener conocimientos, libertad de pensamiento y de expresión.

En general, la concepción del ser humano en la psicología humanista de Maslow explica que el ser humano nace con una tendencia a la autoconservación y a la autorrealización, tiene dentro de sí mismo toda la energía para su conservación y desarrollo y funciona como una totalidad organizada. A medida que aumenta en él la conciencia se incrementa su libertad interna.

Para Abraham Maslow el ser humano es un ser en relación y sólo desde ahí se le puede comprender. Tiene una necesidad intrínseca de relación y afecto y está en proceso de auto creación y requiere de un medio propicio para crecer.

Así como también el fortalecimiento de nuestra autoestima nos permite ver, sacar el potencial humano que tenemos, pero ¿qué es el potencial humano?, definimos al potencial humano como aquella capacidad que tiene el ser humano para dar el máximo de sí mismo, y la capacidad que tiene para adquirir nuevas competencias durante su vida.

Los seres humanos desde antes de nacer tienen el impulso de vivir, que la madre da al bebe ese impulso y esa energía para potencializar las capacidades humanas cuando nace.

Ésta comprobado que el ser humano tiene capacidad de adquirir nuevos conocimientos durante su vida, siempre y cuando se den los estímulos apropiados y se cuente con el acceso a los recursos necesarios, y esto es lo complicado. Cuando existen interferencias que influyen en el desarrollo del potencial.

En los diagnósticos se evidencian como la historia de vida, las aptitudes positivas, las capacidades propias del hombre y los conocimientos adquiridos, influyen en el desarrollo del potencial humano del individuo.

La persona que tiene cualidades, actitudes positivas, que se conoce a sí mismo, que tiene un concepto adecuado de si, que conoce sus debilidades y sus fortalezas, posee un buen manejo en sus relaciones interpersonales. Lo contrario sucede cuando sus actitudes son negativas.

Diversas escuelas se han encargado del estudio del desarrollo del potencial humano, las más destacadas son la escuela de la psicología humanista de Abraham Maslow, el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, la Psicoterapia Gestalt de Fritz Pearls. La Psicología humanista aporta a el desarrollo del potencial humano, la visión acerca de los procesos de autodeterminación y autorrealización. Se destaca la individualidad de la persona humana y el respeto a su desarrollo autónomo.

“La psicología humanista se construye tanto sobre evidencia emanada de los datos de la psicología experimental como a partir de la búsqueda de raíces motivacionales del método psicoanalítico, pero no se restringe exclusivamente a algún modelo aceptado. Al margen de cualquier dogmatismo ideológico o científico, acepta las evidencias generadas tanto por la práctica como por la investigación psicológica y las unifica en hipótesis abiertas y flexibles sobre la estructura del funcionamiento y el desarrollo de la persona humana en las dimensiones y perspectivas concretas de una realidad y una existencia cambiantes” (Lafraga, 1990, p.6.)

Desde el Enfoque Centrado en la persona de Carls Rogers el desarrollo del potencial humano “sistematiza y unifica el proceso del crecimiento individual y social.”(Lafraga, 1990, p.6)

Carls Rogers nació en Oak Park, Illinios en 1902, era Doctor en Psicología, introdujo ideas, conceptos y métodos a su vida familiar, a la educación y al aprendizaje.

La escuela de Rogers apuesta por el desarrollo del potencial humano por que menciona que: “Cuando las personas entran en contacto con una fuerza interior, la hacen suya y la aceptan, entonces surgen nuevas y estimulantes formas de vida. Cuando se confía en ellas para hacer elecciones y encontrar valor para tomar decisiones responsables, empieza a cambiar su mundo. Cuando descubren su poder interior, se pone en marcha una revolución silenciosa.”(González,1999,p.120) Esto pone de manifiesto que las personas que buscan el desarrollo de su potencial encontraran una fuerza interna que los empuja, que los anima y motiva a evolucionar y a crecer.

La escuela de Fritz Perls del enfoque Gestalt implica el estudio del comportamiento y sus relaciones dentro de un contexto único. Para la Terapia Gestalt la experiencia es lo que permite al individuo entrar de nuevo en contacto con su ser. “Para que la persona conozca su propio potencial, para que llegue a confiar en sí misma, para que conduzca a lo que realmente es, para que se enfrente de manera eficaz al mundo sin renunciar a lo que es valioso, hay que ofrecerle experiencias. La teoría Gestalt asume que el organismo y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forman una sola unidad indivisible, lo que no ocurre sin lo otro.” (González,1999,p.90)

La mente cumple varias funciones, entre ellas formar la personalidad, en la que tienen que ver las funciones biológicas, cognoscitivas, emocionales, representaciones objetales. que el bebé forma en su mente y que son elementos necesarios para adaptarse al mundo y presentarse con una identidad propia, con una personalidad que lo distinga de los demás.

Pero ¿que hacer cuando la personalidad es destructiva en lugar de ser benéfica? ¿Es posible producir un cambio en ella? Y aunque este no es un libro de psicoterapia si puede ser de ayuda al lector saber que sí es posible cambiar si nosotros sentimos la necesidad de hacerlo y nos hacemos el propósito para mejorar nuestras condiciones de vida, con ayuda psicológica, con la religión, con alguna disciplina que nos ayude a reconocernos, aceptarnos, a querernos como somos. Si bien es cierto es un proceso difícil no es imposible.

1.4. Etapas del Desarrollo Humano

Cuando hablar de Desarrollo Humano se trata, inmediatamente pensamos lo complejo que es. Es el proceso de vida, desde que nacemos hasta que morimos. Cada una de las etapas que conforma el Desarrollo Humano, pasa por diversos cambios tanto físicos, biológicos, emocionales, sociales. Los teóricos que más trataron de explicar estas etapas fueron Jean Piaget, Erik Erikson y Lev Vygostky, Freud, Klein, Winnicott. Por ejemplo, en la etapa de 0 a 2 años, se presentan cambios acelerados en los infantes, en donde al niño se le debe brindar apoyo y contención. Es decir que sus principales cuidadores los que deben estar al cuidado

del bebé deben brindarle un apego seguro, y sobre todo confianza. Satisfacer sus necesidades básicas son la tarea fundamental. Al respecto podemos decir que es la base del nacimiento psíquico del ser humano.

La infancia temprana que se da entre los 0 a 2 años, se da de manera rápida. La importancia del apego emocional es crucial en esta etapa. Melanie Klein gran psicoanalista inglesa explicó en su teoría del pecho bueno y el pecho malo, lo fundamental que es la cercanía y el vínculo con la madre. Y menciona que hablamos del pecho bueno, cuando la madre cumple las necesidades básicas del bebé. Y hablamos del pecho malo cuando no puede satisfacer sus necesidades. Todas las experiencias tempranas que viva el infante en estos primeros meses de vida, será crucial para su desarrollo. Y que es a partir de esta relación madre e hijo se determinarán en el futuro sus relaciones afectivas. Klein aportó en su teoría que el bebé vive situaciones de angustia y de ansiedad, y que utiliza mecanismos de defensa para manejarla, como lo son la escisión, proyección e introyección.

Es interesante lo que Klein menciona, ya que dice que el bebé no puede ver a la mamá como una persona completa, sino que la ve como en partes. Melanie plantea dos teorías acerca del desarrollo temprano del infante. Una que llamo posición esquizo-paranoide, que se da entre los 3 a 4 meses de vida, y en el cual no puede integrar al objeto como un todo, sino que lo ve como en partes. En donde el bebé experimenta una sensación de ansiedad persecutoria. La otra teoría que plantea es después del cuarto mes en el que el bebé integra las partes que veía escindidas, y ya puede ver a la madre como un todo. Lo que causa en el bebé fantasías agresivas. Lo que explica Melani Klein nos permite detectar si el bebé está recibiendo la parte afectiva y emocional de la madre, y que de no ser así, el bebé experimentaría situaciones complejas en el futuro.

Otro Psicoanalista relevante cuyas aportaciones han sido fundamentales en las teorías del desarrollo humano es Donald Winnicott. Él escribió sobre el psicoanálisis infantil y describió la relación de la madre y el bebé. Él contribuyó con los conceptos de “la madre suficientemente buena” y “el verdadero y falso Self”, así como del “objeto transicional”.

Winnicott enfatiza al igual que Melanie Klein, sobre este vínculo primario entre el bebé y su madre. Él explica sobre el término de la Madre suficientemente buena, aquella madre sensible y empática con su bebé, es decir, que puede cumplir con sus necesidades básicas. Winnicott (1965), menciona que la madre al dar al hijo un ambiente seguro dará por consecuencia un bebé con más estructura psíquica. Winnicott nos dice que el verdadero self es aquel que desarrolla el bebé por un sentimiento de seguridad, de sentirse valorado y querido, sobre todo sentir un lugar en el mundo que lo recibe, que lo acoge. Pero también nos dice que el falso self se da cuando el infante no tiene apoyo afectivo del entorno y como consecuencia oculta sus impulsos y necesidades (Winnicott, 1960). El bebé conforme va creciendo va dándose cuenta del “no-yo” que representa un objeto externo que le da contención, y que permite que pase a la etapa de la independencia con mayor facilidad.

Bowlby (1969) dice que “el apego temprano del infante a su cuidador principal es esencial para su desarrollo emocional saludable” Bowlby es un psiquiatra y psicoanalista británico, el fue el creador de la Teoría del Apego. Esta teoría ha ayudado a comprender sobre las diversas formas en las que los seres humanos nos relacionamos, por la necesidad de buscar lazos afectivos.

Según este psicoanalista el apego es un vínculo afectivo entre el bebé y la persona que lo cuida. Resalta en su teoría que no es nada más la parte emocional que se conecta con otro ser humano, sino también la parte biológica contribuye en esta relación con el otro.

Entre los 2 al sexto año de vida, el niño inicia la exploración del mundo exterior, desarrolla la habilidad del lenguaje, y su identidad. Es aquí donde el niño se da cuenta que puede hacer cosas solo, que puede expresar lo que siente y piensa, es decir promueve su independencia.

Cuando hablamos de la niñez temprana es la que abarca entre los 2 a los 6 años de edad, la cual es una etapa crucial en el desarrollo humano. Durante estos años, sus capacidades tanto físicas como emocionales, sufren cambios importantes, continúa el desarrollo corporal constantemente, existen nuevos aprendizajes, habilidades motoras, finas y gruesas. El lenguaje también se vuelve más fluido, más complejo permitiendo la sociabilización con su entorno. Respecto a la parte

cognitiva, en esta edad hablamos de una preoperacional que así la llamo Jean Piaget, en este período es más común que los niños inicien a utilizar el lenguaje y pensamiento simbólico para representar objetos y experiencias, sin embargo, aún tienen algunas dificultades para incluir en su pensamiento la perspectiva de los demás y para poder llevar a cabo operaciones mentales lógicas. El objetivo de este pensamiento se deposita en un solo aspecto de una situación única y es intuitivo. Lev Vygotsky (1978) dio máxima importancia al papel de la interacción con el lenguaje en el desarrollo cognitivo, haciendo mención que los niños aprenden por la interacción con los adultos y en general con los niños con quienes convive cotidianamente. Así también se observa el juego como una manera de simbolizar los roles sociales, expresar emociones y en general experimentar las habilidades sociales y cognitivas. Esto ayuda a la regulación emocional y resolución de problemas (Santrock,2021)

Erik H. Erikson, fue un gran psicólogo alemán- estadounidense, que tuvo un gran reconocimiento debido a su aportación de la Teoría del Desarrollo Psicosocial, en 1950, escribió la gran influencia que tiene el medio social en el desarrollo de la personalidad del sujeto, y sobre todo en esta etapa el conflicto psicosocial central es iniciativa contra la culpa. Intentando asumir responsabilidades y buscar el éxito que ayudan a sentir confianza en sí mismos, muchos analistas dicen que el tipo de apego que estableces con la madre dentro de los primeros meses de vida, será el que repercute en la vida adulta del sujeto. Por eso este período es de vital importancia para la vida del niño, porque se consolidan habilidades que posteriormente servirán de base para su desarrollo posterior.

Cuando llega a los seis y doce años se vive una etapa en la que el niño desarrolla habilidades cognoscitivas, pone en marcha su desenvolvimiento escolar, donde el pensamiento es más elaborado y logra entender situaciones más complejas.

Cuando el niño entra a la etapa entre los 6 a los 12 años se caracteriza por la entrada de los niños a la escuela. Los niños le dan estructura a las habilidades que ya habían aprendido anteriormente, pero se encuentran con nuevos retos que ponen en duda su capacidad cognoscitiva y su capacidad social. Empiezan a tener control emocional, pensamiento lógico, autocontrol e interacción social. Su cuerpo

se desarrolla pero con menos rapidez, si no de una manera regular. Pero si hay una notable fuerza muscular que le ayuda a las habilidades motoras finas. Esto es importante para desarrollar actividades y ejercicios deportivos de mayor dificultad. Elaboran escritos con mejor fluidez y con una inteligencia mayor. La elaboración de manualidades también los hace con mayor habilidad. Es importante mencionar que en el aspecto biológico hay un fortalecimiento inmunológico, lo que disminuye las enfermedades más comunes. (Papalia & Martorell, 2017).

Respecto a lo cognitivo los niños pueden realizar operaciones con mayor concentración. Piaget en 1952 expuso en su obra el nacimiento de la inteligencia en el niño, que ellos pueden realizar operaciones mentales lógicas siempre que se basen en objetivos o eventos concentrados. Se incrementa el potencial de habilidades poder clasificar los eventos, datos, números, etc.

Erikson nos vuelve a sorprender muy atinadamente al exponer en su libro *Infancia y Sociedad* que en esta etapa existe una disputa entre la laboriosidad e inferioridad, donde los niños, buscan sentirse competentes a través de las tareas académicas, sociales y deportivas. Cuando logran éxitos académicos, reciben reconocimientos desarrollan sentimientos de eficacia, sin embargo pueden desarrollar sentimientos de inferioridad cuando no logran destacar y son señalados o criticados por los demás.

La escuela es fundamental en esta etapa de la vida del niño, debido a que a que no solo se desarrollan académicamente si no también el desenvolvimiento social se vuelve de gran relevancia para el niño.

Generalmente en esta etapa el niño debe ampliar su círculo de relación y la solidaridad, el acompañamiento, el respeto a las normas, la resolución de conflictos y la negociación. La parte familiar es un cimiento clave en esta etapa, porque impacta directamente en su desarrollo emocional. Enseñarle a los niños el respeto a los límites, enseñarles lo que esta bien y lo que no, ayuda de gran manera a que puedan desarrollar una buena autoestima y una mayor autonomía (Santrock,2021). El autotconcepto empieza a tomar importancia en esta etapa, se cuestionan si son autosuficientes, si son buenos en lo que realizan, si son mejores que otros, etc. Lo que influye en su autoestima. La retroalimentación de las personas que los rodean

se vuelve muy importante para ellos. En este período se consolidan como lo hemos explicado en varias áreas de su vida como en casa, la escuela, en su convivencia social. Lo más valioso que podemos aportar a un niño dentro de esta etapa del desarrollo es el reconocimiento, siendo un alimento esencial para fortalecer su autoestima.

La adolescencia es una etapa muy difícil en el ser humano que se da entre las edades de 12 a los 18 años de edad, este marca una transición entre la niñez y la adultez. Es decir se empiezan alejar de la niñez para pasar a la vida adulta. Existen cambios radicales a nivel físico, cognitivo, emocional y social. La búsqueda de la identidad es lo más importante en esta etapa, se cuestionan casi todo. En la parte corporal la adolescencia inicia con la pubertad, desencadenando procesos hormonales que conllevan al desarrollo de los órganos sexuales del individuo. El crecimiento corporal se acelera y hay cambios notables en la estatura, la voz y el cuerpo. Esto varía de acuerdo con factores genéticos y ambientales. (Papalia & Martorell). Existe ya la posibilidad de que realicen operaciones matemáticas de mayor dificultad, el desarrollo del pensamiento abstracto, razonamiento deductivo, la planificación a largo plazo. Además el desarrollo prefrontal que continúa hasta la adultez temprana, permite una mayor autorregulación emocional y toma de decisiones, aunque esta maduración no siempre es uniforme (Santrock, 2021)

Retomando lo que dice Erikson, él la define como una etapa en la que hay un gran conflicto por encontrar su identidad, las preguntas más frecuentes como ¿quienes son?, son de frecuentes. Inician una búsqueda por direccionar su vida, darle un sentido. El sentido de identidad puede generar crisis existenciales profundas, como la depresión, ansiedad y en casos extremos autolesionarse y llegar al suicidio, tan sólo por no encontrar una razón por estar, por existir. Esto puede ser derivado por problemas desde la infancia, relaciones familiares y sociales. La identidad de género también se ha vuelto un problema más común hoy en día.

Kohlberg (1981) describe que muchos adolescentes alcanzan niveles más altos de razonamiento moral, basados en principios éticos y derechos universales, aunque esto dependen del desarrollo cognitivo y del entorno sociocultural.

Los riesgos que pueden presentarse en la adolescencia son muchos, por ejemplo el consumo de sustancias, la sexualidad sin protección, el embarazo no deseado y como ya mencionamos problemas de salud mental. Debemos estar pendiente de los adolescentes, viven un éxtasis de emociones que pueden derivar en situaciones no tan positivas para su salud mental que den pie a formar una identidad sólida que les permita tener una vida adulta estable.

La adultez temprana es la que se da entre los 18 a los 40 años, en esta etapa se caracteriza por dar firmeza a la personalidad e identidad del sujeto. Se establecen vínculos afectivos más íntimos, se ingresa al mundo laboral, y en muchos casos se forma una familia. El mundo del adulto se torna con mayores responsabilidades, sociales, laborales, económicas y profesionales. En cuestión física la adultez temprana representa el punto máximo del desarrollo biológico. En cuanto a las capacidades físicas, se encuentran en su mayor potencial, esto sucede entre los 20 a los 30 años, posteriormente inicia un decaimiento en esta. Sin embargo lo importante es mantener una buena calidad de vida, a través de una alimentación balanceada, ejercitarse físicamente, y sobre todo mantener una salud mental que permita tomar decisiones que beneficien la vida del adulto.

Sin duda aquí la inteligencia tanto cognoscitiva, como emocional, alcanzan su mayor esplendor. Lo que adulto pretende es buscar relaciones íntimas importantes para su vida, que puede ser a través del matrimonio, la convivencia, la amistad, etc.

Hoy en día en esta etapa el desarrollo profesional es muy relevante, el éxito y el bienestar económico son los mayores logros que los adultos jóvenes desean, enfrentándose a situaciones en donde el estilo de vida que lleven, el logro de tener el trabajo de sus sueños, y en algún momento trasladarse a otro lugar para residir en él, son parte de este período de vida. En cuanto a la formación de la familia en esta etapa se vuelve una incertidumbre pues se requiere mucha responsabilidad, empatía y compromiso con la pareja y los hijos. La salud mental como lo dijimos es de gran relevancia, aunque sin duda muchas personas cuentan con una salud mental favorable, pero es bien cierto que hoy en día los adultos manifiestan enfermedades como la ansiedad y depresión, siendo más común, además se presentan otros trastornos como los de personalidad límite que tienen condiciones

de vida muy complejas, que requieren tratamiento especializado de por vida para poder llevar una vida estable.

Esta etapa es de afirmación personal , de tomar decisiones importantes y trascendentes para su vida. Es importante decir que el fomentar una vida saludable da la posibilidad de pasar a la siguiente etapa con mayor tranquilidad.

La etapa de la adultez media oscila entre los 40 y 65 años, en esta etapa se considera estabilidad y de madurez. Hoy en día, es más frecuente encontrar personas que siguen preparándose y proyectando una vida profesional a largo plazo. Sin embargo en la vida familiar, puede haber variaciones, debido al ciclo vital de la familia, en donde los hijos si los hay, suelen desprenderse para buscar su propia independencia. Respecto a la salud física la mujeres experimentan un cambio en su metabolismo que también se vuelve más lento, y se presenta la menopausia.

Es muy común que las personas durante este período se encuentren en la cúspide de su desarrollo personal y profesional, aunque no es un regla. Sin embargo atraviesan situaciones emocionales, físicas que pueden llegar a limitar su productividad y su estabilidad en varias áreas de su vida. En esta etapa las personas quieren dejar un legado que trascienda a futuras generaciones. Lo que se vuelve muy importante para los individuos que cursan esta etapa. El desprendimiento de los hijos, como ya lo mencionaba, su crecimiento, su desarrollo, su partida, va dejando un vacío existencial en algunas personas. Así como también, el ver envejecer a los padres y verse envejecer a si mismos.

Cada individuo vive una vida propia, distinta, con problemas, situaciones complejas, o situaciones favorables que definitivamente se vuelven cruciales en el desarrollo de este período. Se manifiestan cambios corporales, disminución de músculo, energía, elasticidad, los cambios hormonales, que marcan una etapa de transición. Pueden darse condiciones que alteren la salud física y emocional. Por lo que muchas personas inician el autocuidado de su salud en todos los sentidos. Pueden darse crisis a cerca de lo que se ha realizado en la vida, habiendo reproches de lo que pudo haber sido y no fue, haciendo una retrospectión de su vida, pudiendo

darse cierto sufrimiento, que puede derivar en una crisis fuerte emocionalmente. Sin embargo podría ser también un nuevo comienzo con actividades distintas.

Se presentan en esta etapa situaciones como el cuidar a los padres ancianos, constituyendo una gran responsabilidad. Es muy importante decir que las relaciones amorosas se vuelven menos idealizadas y más reales.

En las cuestiones profesionales se pueden llegar a obtener reconocimientos, ser portador de experiencias que sean transmitidas a las generaciones que siguen. Enseñar lo que se ha aprendido, la experiencia que se ha adquirido se vuelve un gran reto que es invaluable para consolidar la autoestima de la persona.

La etapa del adulto medio es una oportunidad de reflexionar, de perdonar, de retroalimentar todas aquellas experiencias que se vivieron y pueden darnos la oportunidad de mejorar en algunos aspectos de nuestra personalidad. Nunca es tarde para empezar.

Respecto a la vejez, es la última etapa del desarrollo humano, podríamos decir que es una etapa triste, porque es el despido de la vida. Sin embargo, hoy en día muchas personas se preparan para vivir con dignidad esta etapa. La progresiva decadencia física y emocional suelen presentarse. Las personas se retiran de la vida social. Pero en la actualidad esta etapa, se vive distinto, las personas longevas tienen mayores posibilidades de vivir dignamente esta última etapa. Se pueden compartir las experiencias vividas a los jóvenes, a los hijos, nietos. Hay que comprender el valor que este período marca en la vida de los adultos. Comúnmente se realiza una evaluación de lo que ha significado su vida, de las cosas buenas y malas que hayan vivido. Y experimentan sentimientos encontrados en algunos casos, pues por un lado la nostalgia de un ayer perdido y por otro la desesperación de no poder físicamente hacer lo de antes. El cuerpo no responde, ya no cuenta con las habilidades motoras que se tenían. Por eso es muy importante el autocuidado en la etapa del adulto medio, porque de ahí se derivará la calidad de vida que la persona pueda vivir en la vejez. Algunos sienten que su vida fue de en vano, que no tuvieron lo que se merecían, podemos decir que existe un resentimiento que se verá reflejado hacia la gente que los rodea. Y puede darse el caso que nadie quiera estar a su alrededor. Si por otro lado, el adulto mayor ve su vida pasada con

agradecimiento, con bondad, sin reproches, etc., puede dar la posibilidad de que tenga una salud mejor tanto física como emocionalmente.

Es indudable que las emociones favorables o desfavorables que se tengan en esta última etapa marcaran una diferencia en la manera de vivir los últimos momentos de vida. Muchos adultos mayores trascienden, dejando legados que no son parte de egolatría, sino parte de dejar un aprendizaje de vida a los que los heredan. La espiritualidad es vital en esta etapa. Consolidar amar a un ser supremo, a un Dios, en muchas ocasiones da fortaleza a alma. Hay que comprender a las personas de esta última etapa, tratarlos con ternura y comprensión, porque algún día nos encontraremos ahí.

Respecto a la vida social, también se da un alejamiento. Las amistades empiezan a morir, a ya no estar. Perdemos seres queridos, hermanos, primos, que fueron compañeros de una vida compartida en diferentes ámbitos. Esto puede generar tristeza, porque se sabe que la vida se esta apagando. Por eso es importante entretenerse y enfocarse en actividades como el arte, la lectura, el amor, la familia. En la etapa de la vejez, suelen mostrarse emociones intensas, de dolor y pérdida. Porque además los adultos dependen de nosotros, de los que tenemos que cuidarlos. Y como lo mencionamos anteriormente debemos mostrar empatía, consideración y apoyo, mostrando amor y respeto por ellos.

Y terminaré la explicación de esta etapa, con la transcripción de la poesía de Amado Nervo:

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo vida,
 Porque nunca me diste ni esperanza fallida,
 Ni trabajos injustos, ni pena inmerecida,
 Porque veo al final de mi rudo camino
 Que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
 Que si extraje la miel o la hiel de las cosas,
 Fue por en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
 Cuando planté rosales coseché siempre rosas.
 Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:
 ¿màs tu no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallè sin duda largas las noches de mis penas;
 Más no me prometiste tan sólo noches buenas;
 Y en cambio tuve algunas santamente serenas...
 Amè, fùì amado, el sol acariciò mi faz.
 ¡Vida, nada me debes! ¡Vida estamos en paz!

Tabla 1. Resumen de las etapas del desarrollo humano

ETAPA	CARACTERÍSTICAS
1.- De los 0 a los 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • En las primeras semanas de vida gran parte del tiempo come y duerme • La boca es el centro de placer del bebé • La madre es el objeto amoroso más valioso del bebé.
2.- De los 12 a los 24 meses	<ul style="list-style-type: none"> • El niño inicia la exploración y conquista del mundo externo, debido a que empieza a caminar. • Actúa como persona individualizada • El control de esfínteres ocupa un lugar muy especial. • Experimenta sentimientos de odio y enojo, los cuales son normales en esta etapa

<p>3.- De los 3 a los 7 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La simbiosis entre la madre y el niño va quedando atrás. • Se inicia la práctica para separarse de la madre. • La angustia por la separación es normal. • Se empieza a ver como parte diferente de su madre. • Tiene autonomía y control sobre sí mismo. • Establece relaciones con otros niños. • A los seis años el niño esta listo para irse a la escuela. • Va a sistematizar el proceso de aprendizaje. • Observará su realidad y su papel en su entorno familiar y social.
<p>4.- Latencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El niño pasa de su convivencia familiar a la convivencia con la sociedad • Psíquicamente puede controlarse, sentir autoestima, derivados de la guía, el control y el amor de sus padres. • Realiza reflexiones lógicas • Sustituye su curiosidad edípica por curiosidad general y un ansia de aprender que conservará durante toda su vida.

<p>5.- Pubertad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En esta etapa el niño se muestra desafiante, resentido con sus padres. • Se vuelven desorganizados, no quieren bañarse. • Inician a tener fantasías sexuales. • Son constantes las críticas hacia los padres. • Hay una gran necesidad del niño se der aceptado por un grupo de amigos. • Una etapa llena de conflictos.
<p>6.- Adolescencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Factores hormonales, emocionales, fisiológicos, corporales son determinantes en esta etapa, hacen que el individuo tenga una inestabilidad y desorganización generalizada de su vida. • El adolescente siente la necesidad de buscar experiencias sexuales y agresivas. • Cambios de humor que ni él mismo entiende. • Su cuerpo crece, cambia de proporción. • Mayor atención en su órgano genital externo, sobresaliente y visible.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sus actividades son vigorosas cargadas de energía sexual. • Sus sueños son ambiciosos y de gloria, y muestra interés por los símbolos de poder. • La masturbación es casi universal entre los adolescentes. • El inicio de la menstruación parece influir en los intereses de la joven, pues le imponen el sello de feminidad. • Es una etapa pesada para los padres y los adolescentes. • Es un período de malentendidos y de frustración
7.- El ser humano adulto	<ul style="list-style-type: none"> • En esta etapa se dedican a realizarse laboralmente y buscan formar su propia familia. • La estabilidad se apropia de la vida del adulto.
8.- La vejez	<ul style="list-style-type: none"> • En esta etapa sobresalen los males físicos, alteraciones de la memoria y la inteligencia. • El retiro laboral, la pérdida de la pareja. • El significado de la vida constituye el centro del problema. Cuestión que si es superada da bienestar y satisfacción.

Es la ciencia de la psicología que nos ofrece instrumentos que estudian los acontecimientos significativos de la vida del sujeto desde las épocas más tempranas, y como estas determinaron la formación de su personalidad.

Así mismo el desarrollo humano tiene que ver con muchas disciplinas como la psicología, la sociología, la antropología, la biología, la educación y la medicina. El desarrollo humano se explica a través de diferentes Teorías como: el psicoanálisis, la teoría humanista, la teoría conductista, la teoría cognoscitiva de Jean Piaget.

Alguno de ellos son los siguientes:

- Los sentimientos y emociones positivas o negativas que nos transmite la madre.
- El ambiente familiar en donde se desenvuelve.
- Los sentimientos y emociones positivas o negativas que nos transmite el padre.
- El ambiente familiar en donde se desenvuelve.
- La relación de pareja funcional o disfuncional de sus padres.
- Los amigos
- La elección de pareja
- Los hijos.

Como lo expresamos en el punto anterior el potencial humano nos da la energía necesaria para un adecuado desarrollo, también mencionamos que hay factores externos que nos limitan a él.

Lo cierto es que también estamos dotados de recursos internos que nos ayudan por naturaleza a salir adelante.

Carl R. Rogers menciona que “la conducta del hombre es exquisitamente racional, se mueve con ordenada y perspicaz complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar” .

Quisiéramos nombrar algunos de los recursos naturales que desde nuestra experiencia como docentes consideramos que podemos utilizar para sobrevivir en momentos complicados.

1.- Estar Conscientes, significa estar en el momento y darme cuenta de lo que sucede en el aquí y el ahora. La conciencia es la llave para lograr una transformación. Simplemente estar conscientes de cuáles son nuestras convicciones y hábitos actuales.

El darnos cuenta de lo que sucede en nosotros mismos y en nuestro entorno, nos permite recuperarnos de ilusiones pasajeras, nos permite ver y observar las cosas tal como son.

El estar conscientes es un concepto que retomo de la psicoterapia Gestalt, en la que se le da mucha importancia porque el estar presentes en el aquí y el ahora es una decisión para comprometerse consigo si mismo.

2.- La intención. Primero necesitamos decidir que es lo que queremos y luego establecer metas realizables en las cuales creemos. Posteriormente visualizarlas en nuestra mente con todo detalle posible, como si ya fueran realidad. Cuando organizamos nuestros pensamientos para un propósito específico, asumimos la responsabilidad de manifestar nuestra realidad. Comenzamos a organizar nuestros pensamientos al estar disponibles, presentes y conscientes.

En cualquier momento podemos asumir la responsabilidad de ejercer nuestra intención para crear nuestro futuro tal como lo deseamos. 16

Comprometernos con nuestras verdaderas intenciones equivale, a que partir de ese momento el universo o aquello en lo que creemos como fuerza superior comienza a tomarnos en serio y se adapta para acomodarnos.

3.- Compromiso.- Por medio del compromiso nos comunicamos y conectamos con los recursos naturales del individuo. Cuando damos nuestra palabra no solo nos estamos comprometiendo con nosotros y con los demás, sino también con la vida, y hacemos todo para luchar por aquello que queremos se haga realidad.

4.- Acción.- Cuando hablamos de acción es porque ya pasamos por estar conscientes, por tener una intención de hacer y por habernos comprometido. Cuando hablamos de Acción es aquel recurso que tiene el hombre de ejecutar efectivamente lo que quiere hacer. Se requiere estar concentrado en mantener el curso de lo que nos llevara a la meta.

El deseo es la semilla de la acción, y cuando removemos los obstáculos a nuestra creatividad al ejecutar acciones conscientes permitimos que nuestro desarrollo personal físico y emocional surja.

Liberarnos de los bloqueos emocionales que nos limitan, nos permite vivir plenamente y disfrutar la vida.

5.- Intuición.- A medida que avanzamos comenzamos a ver más claramente la vida como realmente es, y nuestra intuición nos guiará con un significativo impacto en nuestras metas y acciones.

Es importante al alcanzar este nivel colocarnos en un estado receptivo que nos permita obtener el máximo beneficio de las intuiciones que recibamos, lo que nos permitirá aprovechar las oportunidades que se presenten para profundizar en nuestro propio desarrollo.

En el camino afinamos y fortalecemos la práctica, repetimos y repetimos las intenciones y compromisos, creamos oportunidades para adquirir madurez y conocimiento.

Cuando los retos y obstáculos se presentan, estamos disponibles para vivenciar nuestra experiencia.

Los recursos naturales del individuo no es más que herramientas que son inherentes a nosotros, las tenemos todos, solo que algunos las aprovechan y otros no. Ahí radica el desarrollo del potencial humano, en sacar todas las capacidades que poseemos y utilizarlas, y algo muy importante, disfrutarlas también.

Cuando disfrutamos es que hemos logrado una meta lograda que brinda mucha satisfacción. Cuando vivimos momento a momento permitiendo que la esencia fluya a través de nosotros, podemos decir que estamos disfrutando la experiencia y la vida misma.

Descubrir nuestra identidad, descubrir quiénes somos, para tomar conciencia de su persona, y pueda identificarse así mismo, y pueda percibir su realidad, su existencia, y llevarlo a la aceptación de su persona, de su vida, del medio social en el que se desenvuelve. Para mí este tema tiene que abordarse a través de una dinámica de sensibilización.

- Llevarlo a realizar una figura con plastilina, que represente su cuerpo, su persona, la imagen de sí mismo.
- Cada persona compartirá lo que sintió al dibujarse, de que se da cuenta al mirar esa figura, quisiera cambiarla, o así se acepta. Es importante que el alumno pueda expresar todas sensaciones y emociones que percibe, con la finalidad de que pueda observar si se da cuenta de su propia imagen, es decir si la imagen que tiene de sí mismo es congruente con su sentimiento.
- Se aplicará una dinámica en donde a través de su imaginación pueda identificarse como un ser único. Se puede aplicar la técnica de identificación con el rosal.

Es importante que se comunique con los demás, no tan sólo transmita sus palabras al aire, sino que le exprese al grupo su experiencia en esta fantasía.

Una vez que terminen de compartir los que deseen hacerlo, respecto a lo que experimentaron, se puede cerrar esta sesión pidiéndoles que expresen con una frase o palabra como identifican su persona, o la imagen de sí mismo.

Al final de todas las actividades que se llevará alrededor de dos tres clases, se ocupará una sesión de una hora para que el alumno escriba como se siente, y que aprendió. Tendrá que escribir un reporte escrito de cada actividad y relacionarlo con su realidad personal.

Otro aspecto importante en la vida del ser humano es la capacidad de resiliencia. Es la que nos permite alzarnos sobre nuestros problemas y sobreponernos a las dificultades, eligiendo crecer en lugar de hundirnos, evitando el victimismo y siendo C en gran proporción con Víctor Frankl, entre los factores que menciona como facilitadores del humano para lograr tal hazaña, destaca su capacidad de crear sentidos o significaciones, o sea, un profundo entendimiento de que hay algo positivo en la vida que es capaz de darle coherencia y orientación, a pesar de las dificultades; por muy complejas que estas sean.

Comienza explicándonos que el término resiliencia se refiere originalmente en ingeniería a la capacidad de un material para adquirir su forma inicial después de someterse a una presión que lo deforme.

Frankl, al hablar de resiliencia humana afirma que es la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas.

Destaca dos elementos como soportes fundamentales de la resiliencia:

La resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad a pesar de la presión.- Dicho en otras palabras: la superación de las crisis, el dolor, la muerte, la pobreza, como situaciones límites ante las cuales se resiste el ser humano, como luchador innato y sobreviviente de la esperanza.

La capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles.

Es el concepto oriental de las crisis: como dificultad y como oportunidad. Sostiene que las crisis son conflictos de alta intensidad y por lo tanto, con un alto poder de transformar individuos y sociedades.

Afirma que se tiene una crisis cuando lo que se vive puede, en la conciencia de cada ser humano, exceder su capacidad de respuesta o de recuperación; pierde la confianza, la esperanza, el ánimo, el entusiasmo, la fe, y el sentido de lucha.

No obstante, aclara, desde la óptica de la resiliencia los conflictos son la base del desarrollo; cuando aparecen están anunciando crecimiento, transformación, buenas noticias.

Se trata entonces de un potencial humano activado que logra muy buenos resultados a pesar de un alto riesgo; que mantiene competencias bajo la amenaza, que sigue creciendo en armonía, que es capaz de superar el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una oportunidad de crecimiento.

Advierte, sin embargo, que las crisis vistas como oportunidades de crecimiento, implican el desarrollo y fortalecimiento de factores capaces de dinamizar y activar el potencial humano, de superar las dificultades y salir fortalecidos.

Entre estos factores pueden destacarse:

A) La capacidad de crear sentidos y significaciones:

Un profundo entendimiento (a pesar de las dificultades), de que hay algo positivo en la vida que es capaz de darle coherencia y orientación (y sentido, agregaría yo) aun en las peores situaciones.

Ejemplifica con Víctor Frankl, psicoanalista austriaco, que fue capaz de sobrevivir al Holocausto y llegar a la libertad después de la guerra, mediante la búsqueda de un sentido.

B) La vincularidad:

Son las redes de apoyo incondicional que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo, de la sociedad, del país, de la familia. Lo que implica la intercomunicación afectiva que es la base de todo crecimiento humano. Crear lazos, es la base de la amistad y el amor, acompañar en el dolor, unirse en la angustia.

Los seres humanos en circunstancias especialmente difíciles requieren una mano amiga, un acompañante un "cómplice significativo" que les permita crear lazos y vínculos consigo mismos, con los otros y con su entorno.

C) El sentido del humor.

Las personas que son capaces de reírse de sus males llevan la mitad del camino recorrido. La base del sentido del humor es el mismo sufrimiento. La gracia suele implicar el reconocimiento y la ternura ante lo imperfecto, Ante el fracaso; la capacidad de admiración ante lo inesperado; y cuando la respuesta es una sonrisa, tal vez no acabe con el sufrimiento, pero tampoco éste acabará con quien lo padece. Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límites.

D) Valoración de la diferencia.

La ternura que implica no solo el respeto sino el amor a la diferencia, se convierte sin duda en un factor protector por excelencia de la superación humana. En su base se encuentra el crecimiento de la autoestima. Darle la oportunidad a cada ser humano de descubrirse único e irrepetible en su diferencia, es la clave de su aceptación personal y social.

Desarrollar la resiliencia es posible para todos. A continuación veremos la manera de hacerlo, exponiendo el desglose de actitudes atribuidas a la resiliencia basado en: “10 consejos para desarrollar la resiliencia, de Mark Harrison, en Pick The Brain.

1. Ten una imagen positiva de ti mismo. Verse capaz de superar una situación es el primer paso para ser capaz de hacerlo.
2. Cuida tus relaciones personales. Nos necesitamos. Necesitamos personas cercanas a las que apoyar y que nos apoyen.
3. Agradece. La capacidad de apreciar lo que se tiene no está reñida con las ganas de superar lo malo.
4. Mira lo positivo. La mayoría de los problemas traen consigo oportunidades. Obcecarse en la amargura de un momento sin ver más allá, no es la mejor opción.
5. Sé proactivo. Hacerse cargo de uno mismo y responsabilizarse del rumbo que toma su vida. Eso significa: buscar soluciones, buscar apoyos = moverse.
6. Acepta lo que no se puede cambiar. Del mismo modo que hay circunstancias que piden más responsabilidad por nuestra parte, hay otras que hay que asumirlas tal cual vienen, sin pretender cambiarlas.
7. Plantéate objetivos y el modo de alcanzarlos. Tener un plan de vida (objetivos, metas, proyectos, etc.), algo hacia donde avanzar para poder mantener el rumbo. Sé creativo.
8. cambio de perspectiva: distánciate de los problemas. Un simple alejamiento hace que lo que ahora parece un obstáculo insalvable pierda importancia.
9. Sé optimista. Ver el lado negativo de las cosas no es lo más realista, porque la realidad no se viste únicamente de negro. Mientras se observan todos los matices, hay que prepararse para disfrutar de lo mejor
10. Aprendiendo. Las dificultades que atravesamos son una fuente de aprendizaje, incluso cuando nos parezca que sólo han servido para sufrir.

Practicar esa serie de actitudes hará que vayamos ganando fuerza para afrontar la adversidad y, desde luego, nos ayudará a disfrutar más y mejor de lo bueno que encontremos en el camino.

Recuerda que cada vez que amanece y abres la ventana, eres tú quien decide hacia dónde mirar y cómo mirar. La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo".

La creatividad es una habilidad típica de la cognición humana, todos los individuos son creativos. Etimológicamente La palabra creatividad deriva del latín "creare", la cual está emparentada con "crecere", lo que significa crecer; por lo tanto la palabra creatividad significa "crear de la nada". Sin embargo, existen distintas y variadas definiciones acerca de la creatividad según los distintos enfoques. Dentro de esa diversidad, lo que sí se tiene claro, es que la creatividad ha sido y es más que una condición necesaria en el proceso de la evolución de las condiciones de vida del hombre.

Aquellos profesionales que trabajan creativamente y facilitan procesos creativos, experimentan un contacto continuo con el placer de la creación. Su trabajo en ocasiones, llega a convertirse en una actividad artística, lo que contribuye a gozar de una vida plena y satisfactoria.

El pensamiento creativo también puede llegar a ser un estilo de vida, una orientación de la personalidad, un modo de ver el mundo. Vivir creativamente significa desarrollar el talento, expresando las virtudes, y llegando a ser lo que se es capaz de ser mediante la interacción con otras personas, el auto-descubrimiento y la autodisciplina.

Los estudios de prospectiva constituyen un área estrechamente relacionada con el desarrollo estratégico y análisis de escenarios.

Analizar el futuro incita a las personas a pensar más creativamente sobre las posibilidades futuras y sobre el impacto de las acciones presentes sobre el futuro.

Los estudios de prospectiva tienen cuatro características esenciales:

Las invenciones constituyen una parte tan significativa de nuestras vidas que resulta difícil imaginar cualquier materia enseñada en la escuela que no tenga relación directa con los grandes temas de la inventiva, los inventos, la innovación y los inventores.

El proceso inventivo tiene un elevado grado de creatividad, dependiendo del estilo de creatividad del participante.

Obtener la idea inicial es generar el chispazo inicial de un motor, desencadena una serie de reacciones y una secuencia de eventos. Una vez que la idea ha sido comunicada, llega el momento de realizar un ejercicio de lluvia de ideas sobre ella. Después se desarrolla un prototipo. Posteriormente se lleva a cabo una cuidadosa evaluación de los costes, la factibilidad, su posible aceptación en el mercado, el tiempo, otros recursos necesarios, etc., de modo que pueda decidirse si debe continuarse o no con la idea.

Aprovechar las nuevas oportunidades y resolver los muchos y graves problemas que el mundo está afrontando hoy en día.

Facilitar procesos de cambio de una forma creativa, implicando activamente a los participantes y siendo capaz de relacionar la situación problemática con un contexto dinámico generado por diferentes entornos.

aquellos profesionales que trabajan creativamente y facilitan procesos creativos experimentan un contacto continuo con el placer de la creación. Su trabajo en ocasiones, llega a convertirse en una actividad artística, lo que contribuye a gozar de una vida plena y satisfactoria. El pensamiento creativo también puede llegar a ser un estilo de vida, una orientación de la personalidad, un modo de ver el mundo. Vivir creativamente significa desarrollar el talento, expresando las virtudes, y llegando a ser lo que se es capaz de ser mediante la interacción con otras personas, el auto-descubrimiento y la autodisciplina.

La creatividad es un acto de liberación de las emociones, la cual conlleva a tener una vida con calidad.

Cuando se habla de calidad se hace referencia una cosa bien hecha, duradera y satisfactoria, es el más atractivo de los desafíos que podemos afrontar hoy, es lo más decisivo y lo más permanente en cualquier proceso de cambio.

Una manera concreta de decir cuando hay calidad total personal, es cuando en la persona existe autodominio, responsabilidad, sentido de compromiso, fortaleza de producir, credibilidad en su conducta, empeño y espíritu de servicio, es decir, cuando representa valores humanos fundamentales. Se pueden enumerar otras características más junto a las anteriores, pero se concluirá lo mismo, todos sabemos distinguir una personalidad completa, de categoría excelente. Se sabe que las cualidades físicas de la persona no son las que la definen, aunque sea un factor digno de tenerse en cuenta, sobre todo en cuanto mira a los aspectos externos de la convivencia, ni tampoco es el considerar sólo su inteligencia o su capacidad de comunicarse con los demás, es todo eso y más: creatividad, voluntad y decisión.

1.5 Dimensiones del Ser humano

El desarrollo humano tiene varias dimensiones: *física, espiritual, emocional, intelectual, social y sexual*. La persona tiene que avanzar paralelamente en todas las dimensiones, dándole quizás prioridad en ciertas etapas de su vida a unas dimensiones o a otras, pero conservando la unidad y la coherencia entre todas.

Cuando hablamos de la dimensión *física* del ser humano, nos referimos al cuerpo humano, en los aspectos biológicos y fisiológicos, digamos que esta es esencial para mantenernos con vida. Se compone de todo el funcionamiento orgánico del cuerpo, de los tejidos, órganos, músculos, sistemas. Por ejemplo, hablamos del sistema nervioso, del digestivo, del circulatorio, respiratorio, endocrino, reproductor y urinario. Cada uno de ellos tienen funcionamientos distintos y nos ayudan a mantener una salud física equilibrada. La dimensión física es la base de la vida.

En la dimensión *social*, sabemos que el ser humano es un ser social por naturaleza, desde que nace depende de su ambiente para poder sobrevivir. Esta es necesaria para llevar a cabo relaciones sociales con los demás, esto permite que incorporemos en nuestra personalidad el respeto a los demás, a las normas y valores.

La dimensión *espiritual* es buscar un sentido a la vida, creer en una fuerza superior, que nos de vitalidad, nos de animo y encontrar un sentido de bienestar general en nuestra vida. Víctor Frankl dedico parte de obra a escribir sobre la importancia de encontrar un sentido a nuestra existencia, y que esto nos ayuda en tiempos complejos a sobrellevar las situaciones difíciles que se presentan en la vida. Siendo la espiritualidad, la que sostiene al individuo en momentos de adversidad.

La dimensión *emocional*, tan compleja en nuestros días. Es parte fundamental de nuestra vida. Las emociones de tristeza, enojo, alegría, miedo, son la manera en la que vemos el mundo. De está dimensión se derivan los diferentes tipos de personalidad, que es la que expresa nuestro estar en el mundo. A través de esta dimensión nos relacionamos con los demás, es relevante para el desarrollo personal. Sabemos que en la actualidad existen emociones como la depresión y ansiedad que están dificultando la manera de vivir, y tal vez aquí entraría la inteligencia emocional, como una forma de controlar nuestras emociones y no que las emociones nos controlen a nosotros.

Cuando hablamos de la dimensión *intelectual*, estamos tratando de referirnos a la capacidad cognocitiva que poseemos los seres humanos. Como las habilidades del lenguaje, pensamiento, aprendizaje, memoria, etc. Lo que estas habilidades permiten es que el individuo pueda adquirir habilidades mentales que lo lleven a un pensamiento más reflexivo. Existen diversas condiciones que ayuden a desarrollar en gran medida la parte intelectual del ser humano, y es son las condiciones en las que desenvuelve, el grupo social, cultural y sobre todo la educación que recibió.

La dimensión *sexual* es una parte vital del desarrollo humano, en ella se dimensionan aspectos tanto biológicos como afectivos. En esta dimensión se considera la parte funcional del cuerpo humano, el funcionamiento de las hormonas, así como también la identidad sexual que la persona adquiere a través del tiempo. Nadie puede decir que ya está suficientemente desarrollado en tal o cual dimensión, porque no se llega prácticamente a un tope de perfección o de calidad personal. En parte, esto debe servir también como un paradigma, no se trata de obsesionarse por llegar a una cima cualitativa o de aspirar a una personalidad extraordinaria y fuera de lo común. Esto incluso puede ser perjudicial para determinadas personas.

Cuando una persona ha logrado vivir en equilibrio, existe la capacidad de recibir y de dar posibilidad de sociabilizar, de dialogar, de pensar y de enfrentar de manera adecuada los problemas que se presenten en la vida. Sobre todo se abre la posibilidad de amarse a si mismo y a los demás.

2. FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES HUMANAS.

2.1. Saber Ser.

2.1.1. Carácter y temperamento.

Carácter

El carácter, siendo un término de origen griego (carácter - marca), ya implicaba en su mundo clásico aquello que uno desea ser. Este aspecto ético se universalizó, denotando desde siempre lo distintivo de una persona o también de un grupo o nación («carácter nacional»).

El carácter psicológico sería la peculiaridad del individuo «que se enfrenta al mundo haciendo uso de sus distintas facultades, es decir, en su sentir y en su obrar, en sus decisiones voluntarias, valoraciones y objetivos, en sus juicios y orientaciones espirituales, con todo lo cual adquiere su existencia individual una fisonomía que le diferencia de los demás» (Lcrsch, 1966, p. 41) Citado por Martínez, Á. I. (2005).

Temperamento

Frente a todo esto, la expresión «temperamento» se relaciona estrechamente con las bases biológicas o constitucionales de la personalidad. Allport (1961) escribe: «El temperamento, al igual que la inteligencia y la constitución corporal, constituye una especie de material bruto que acaba por conformar la personalidad (...); el temperamento se relaciona con el clima bioquímico o tiempo interior en el que se desarrolla una personalidad». Allport acentúa también en su definición las cualidades emocionales del temperamento y su relativa invariabilidad en comparación con otros componentes de la personalidad. Strelau (1987) insiste en cinco características, en las que se diferencian temperamento y personalidad:

1. Determinantes del desarrollo. (Temperamento: biológico. Personalidad: social).
2. Estadios del desarrollo. (Temperamento: niñez. Personalidad: edad adulta).
3. Población de referencia. (Temperamento: animales y personas. Personalidad: personas).
4. Cualidades esenciales de la conducta. (Temperamento: ausentes. Personalidad: presentes).

5. Función central reguladora. (Temperamento: sin importancia. Personalidad: importante). Estos pueden ser unos primeros indicadores de las diferencias entre los distintos conceptos. Examinando algo más de cerca los tres conceptos; quizá se pueda determinar algún otro elemento discriminatorio entre ellos. (Martínez, Á. 2002).

2.1.2. Emoción.

Desde el punto de vista sociológico es una categoría de análisis reciente.

La palabra EMOCIÓN, viene del latín "MOTERE" (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia.

Todas las emociones son esencialmente IMPULSOS A LA ACCIÓN, cada una de ellas inclina al ser humano hacia un determinado tipo de conducta. (marcoteorico. Com, 2024)

Existen 6 categorías básicas de emociones:

- Miedo:
- Sorpresa:
- Aversión:
- Ira
- Alegría
- Tristeza

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada (marcoteorico.com, 2024)

2.1.3. Valores y creencias.

Los valores humanos son aquellos bienes universales que pertenecen a nuestra naturaleza como personas y que, en cierto sentido, nos humanizan, porque mejoran nuestra condición de personas y perfeccionan nuestra naturaleza humana.

Hay una diferencia entre los valores humanos en general y nuestros propios valores personales. El concepto de valores humanos abarca todas aquellas cosas que son buenas para nosotros como seres humanos y que nos mejoran como tales. Los valores personales son aquellos que hemos asimilado en nuestra vida y que nos motivan en nuestras decisiones cotidianas.

Creencias

Entendemos por creencia el asentimiento que otorgamos a ciertas verdades o informaciones (mensajes, enunciados) fundados o motivados por la confianza y la competencia (autoridad) de quien nos informa, enseña o comunica. Cota Olmos, A. (2002).

2.1.4. Autoconocimiento.

La palabra “auto” significa por sí mismo y “conocimiento” quiere decir saber sobre algo, se interpreta como la capacidad que tiene una persona de conocerse a sí misma.

Conduce a la necesidad de un estudio y una reflexión sobre nosotros mismos (en que estamos bien y en que estamos mal). Hernández, A. M., & Ortega, E. M. (2014).

2.1.5. Autoestima.

La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.

La autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar. Pérez Hidalgo, (2013).

¿Como se forma el autoestima?

Desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad.

-En la infancia. - Descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, **No se encuentran entradas de índice.**piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan.

-Durante la adolescencia. - Una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.

La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

-Sobre generalización: A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto) ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).

-Designación global: Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe (soy)!.

-Pensamiento polarizado: Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale. Pérez Hidalgo, L. A. (2013).

Autoacusación: Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!.

-Personalización: Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!.

-Lectura del pensamiento: supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti... sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

-Falacias de control: Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

-Razonamiento emocional: Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.

Rasgos que caracterizan a una persona con problemas de autoestima:

- Son Inseguras, desconfían de sus facultades y les cuesta trabajo tomar decisiones, ya que siempre tienen miedo a equivocarse y a enfrentarse al fracaso.
- Tienen una imagen distorsionada de sí mismas, tanto en lo que se refiere a rasgos físicos como en lo relacionado con su carácter y valía personal.
- Necesitan aprobación de forma desesperada, así que dependen en exceso del afecto de los demás, de lo que dicen, etc. Y eso las hace vulnerable.
- Les cuesta manifestar sus sentimientos por miedo a sentirse rechazadas y, si algo funciona mal en una relación de pareja o amistad, enseguida se culpan.

- Experimentan angustia y depresión por no ser capaces de superarse y de gustarles a todos. Su idea de bienestar está ligada a lo que los demás les digan. Pérez Hidalgo, L. A. (2013).

2.1.6. Autorrealización.

Auto-realización o realización de sí mismo tiene que ver con la autenticidad, con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido o con lo que uno pretende ser alejado de su verdad o realidad interior.

Podemos reconocer a las personas autorrealizadas por las siguientes cualidades: son altruistas, trascendentes, solidarias, responsables, sociales. Tienen una percepción superior de la realidad, espontaneidad, creatividad, y no dependen de la opinión ajena. (Sermasyo, 2023)

2.2. Saber aprender.

2.2.1. Cómo aprende el cerebro.

El cerebro humano tiene tres partes que difieren según su aparición en el tiempo, pudiendo distinguirse: el cerebro reptiliano, el más arcaico, el cerebro mamífero o cerebro límbico, y el neo-córtex cerebral.

El cerebro reptiliano. Se sitúa por encima de la nuca del ser humano. Comprende el tronco cerebral y el cerebelo. Es el cerebro de la acción y de la reacción. Dirigido por el instinto, contiene la información heredada que configura el sistema de acción no sometido a la voluntad.

Asegura la supervivencia del organismo por medio de las funciones vitales: sueño, alimentación, bebida, actividad sexual y delimitación y defensa del territorio.

El cerebro reptiliano no experimenta emociones, no toma decisiones, todo en él es instintivo, automático. (Psicoabaco, 2019)

El cerebro límbico

Está situado encima del cerebro reptiliano, en el interior de las dos mitades del cerebro.

El papel del cerebro límbico es la relación y control de las emociones y los afectos como, por ejemplo, con los descendientes, el grupo familiar, etc. Actúa como un filtro, registra las experiencias y transforma las reacciones en reflejos; almacena recuerdos y los conserva durante mucho tiempo. Contribuye a nuestra supervivencia por medio de la armonización con nuestro entorno social, posibilitando así nuestra integración y adaptación al grupo.

El cerebro límbico es más lento que el cerebro reptiliano. Podemos ser conscientes de nuestras reacciones emocionales, incluso aunque no seamos conscientes de su significado.

El neo-córtex o córtex cerebral

Situado encima del cerebro reptiliano y del cerebro límbico, constituye el ochenta por ciento de la masa cerebral total.

Por el neo-córtex nos hacemos conscientes de tener una conciencia, de existir, y somos capaces de adquirir conocimiento de nosotros mismos.

Es de suma importancia para nuestra memoria ya que almacena todos los acontecimientos importantes de la existencia y recuerda el significado de las palabras y valores aprendidos.

En general la mitad izquierda del cerebro está especializada en lo que se relaciona con la palabras: hablar, escuchar, escribir, leer; y la parte derecha, en lo que se relaciona con el espacio: dibujo, reconocimiento de objetos o de rostros familiares, sentido de la orientación, etc.

El neo-córtex es la sede del pensamiento lógico y racional, Es el lugar del cerebro donde se desarrolla la inteligencia, donde nuestras neuronas establecen nuevas conexiones cada vez que comprendemos algo nuevo. (Psicoabaco, 2019). (Figura 1)

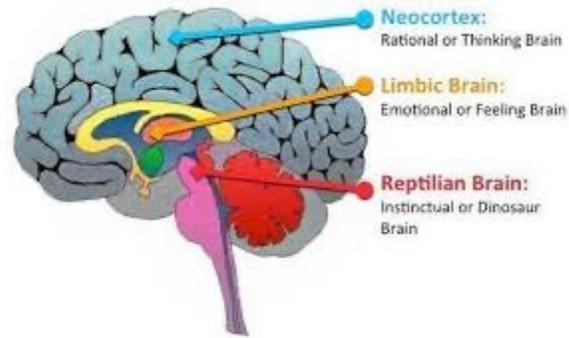


Figura 1. Cerebro triuno y sus aplicaciones educativas (Educaciontrespuntocero.com, 2023).

2.2.2. Tipos de aprendizajes.

¿Qué es aprendizaje?

El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos y, por tanto, pueden ser medidos.

2.2.3. Tipos de mapas.

Un **mapa cognitivo** es una herramienta gráfica altamente efectiva utilizada en diferentes entornos educativos. Es una herramienta de aprendizaje valiosa que resulta beneficiosa tanto para estudiantes como para educadores, investigadores, desarrolladores de currículos, consultores y entrenadores.

Los mapas cognitivos proporcionan una estructura organizada para la generación de ideas, la organización de la información y la resolución de problemas. Los mapas se utilizan comúnmente para potenciar el pensamiento crítico, la comprensión y las habilidades de comunicación necesarias para el éxito académico.

Beneficios del mapa cognitivo

Los mapas cognitivos brindan varios beneficios en diferentes contextos educativos y profesionales:

- **Mejora el pensamiento crítico:** Los mapas cognitivos animan a las personas a analizar, categorizar y conectar ideas. Promueven habilidades de pensamiento crítico al exigir que los usuarios organicen sus ideas de manera estructurada.
- **Aprendizaje y comprensión efectivos:** Estas herramientas visuales ayudan a los estudiantes a organizar información sobre cualquier tema complejo de manera estructurada, facilitando así la memorización y comprensión.
- **Resolución de problemas:** Al ayudar a las personas a descomponer problemas en sus componentes e identificar patrones y conexiones que podrían no ser inmediatamente evidentes, los mapas cognitivos facilitan la identificación de soluciones.
- **Colaboración:** En entornos grupales, los mapas cognitivos promueven el pensamiento colaborativo. Proporcionan una estructura visual que puede compartirse entre los miembros del equipo, fomentando así un trabajo en equipo efectivo y la generación de ideas.
- **Versatilidad:** Los mapas cognitivos pueden aplicarse en diferentes materias y disciplinas, desde ciencias y matemáticas hasta literatura e historia. Se pueden adaptar a distintos procesos de pensamiento, lo que los convierte en herramientas versátiles.
- **Mejora en la comunicación:** Estas herramientas visuales son especialmente útiles para explicar ideas complejas a otras personas, hacer presentaciones o resumir información.
- **Establecimiento de objetivos y planificación:** Los mapas cognitivos pueden ser utilizados para fijar metas, planificar proyectos y trazar estrategias. Ofrecen una guía para lograr objetivos y monitorear el avance.
- **Pensamiento creativo:** Los mapas cognitivos también permiten expresar creatividad. Los usuarios pueden adaptarlos según sus necesidades y procesos de pensamiento, permitiendo una exploración creativa de ideas.

Ejemplo de mapas cognitivos

Hay diferentes tipos de mapas cognitivos que ayudan a las personas a organizar información, analizar conceptos y visualizar relaciones. Cada tipo de mapa cognitivo tiene un propósito único, lo que los convierte en herramientas valiosas para distintas situaciones educativas y de resolución de problemas.

Aquí te comparto 8 ejemplos de mapas cognitivos que te ayudarán a ver cómo se pueden utilizar de manera efectiva. (edrawsoft.com, 2024).

1. Mapa de círculo

El mapa de círculo es un tipo de **mapa cognitivo** que se utiliza para definir y explorar un concepto o tema central en un contexto específico. Facilita a los estudiantes la generación de información relevante y la lluvia de ideas sobre aspectos relacionados con la idea central, que está representada en el círculo central.

Los elementos clave de un mapa de círculo son:

1. **Círculo interior:** En este espacio es donde colocas el concepto central o la idea principal sobre la cual deseas generar ideas.
2. **Círculo exterior:** Estos rodean el círculo interior, y es donde colocas las palabras o frases relacionadas con la idea central.

Para hacer un mapa de círculo, comienza dibujando un círculo central y coloca tu idea en él. Luego, amplía el círculo central añadiendo términos relevantes en segmentos, formando así un círculo exterior más grande. Así, puedes estructurar tus ideas y explorar un tema de manera más completa. (Figura 2)

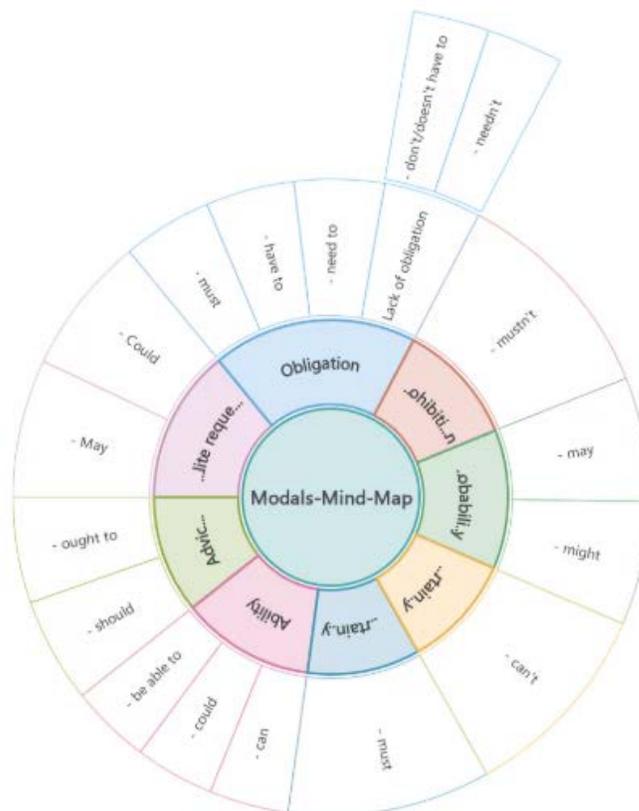


Figura 2. Mapa de círculo
Edrawsoft. (2024).

2. Mapa de burbujas

Los mapas de burbujas son otro tipo de **gráficos conceptuales** que cumplen el mismo propósito que los mapas de círculo, pero tienen una estructura diferente. Cuenta con un círculo interior, una burbuja que contiene la idea o concepto central. En lugar del círculo exterior más grande, incorpora burbujas más pequeñas que engloban los términos relacionados con la idea principal. Estos términos se conectan a la burbuja interna mediante líneas.

Piensa en un mapa de burbujas como un grupo de burbujas flotando en una superficie, donde la burbuja central representa la idea principal y las burbujas más pequeñas a su alrededor contienen los términos e ideas de respaldo. Esta disposición visual ayuda a las personas a estructurar sus ideas, identificar relaciones y explorar un tema de manera creativa y organizada. (Figura 3)



Figura 3. Mapa de burbujas
Edrawsoft. (2024).

3. Mapa de flujo

Un mapa de flujo se emplea para representar e ilustrar la secuencia de pasos, procesos o eventos de manera clara y organizada. Este instrumento visual es especialmente útil para demostrar cómo las cosas avanzan de una etapa a otra, simplificando la comprensión de procesos o sistemas complejos.

Es comúnmente utilizado en diferentes áreas como la gestión de proyectos, documentación de procesos, educación y análisis empresarial para ayudar a las personas a comprender y comunicar el flujo de información, materiales o actividades dentro de un sistema o proyecto.

Algunas características típicas de un mapa de flujo son:

- **Dirección de flujo:** En los mapas de flujo, se emplean flechas o líneas para indicar la dirección del movimiento o la progresión de un paso o etapa a otro. Esto ayuda a que quienes lo observan comprendan la secuencia cronológica o lógica de los eventos.

influencia, guiando la atención del espectador de una idea a otra, mientras que las burbujas contienen conceptos o aspectos individuales.

Los mapas de flujos múltiples ofrecen un medio directo pero altamente efectivo para transmitir ideas complejas. Tanto si se trata de desentrañar un concepto complejo como de explorar la interacción de varios elementos dentro de un tema, estas herramientas ayudan a educadores a simplificar las explicaciones, haciendo que sea más sencillo para los estudiantes asimilar y retener el conocimiento. (Figura 5)

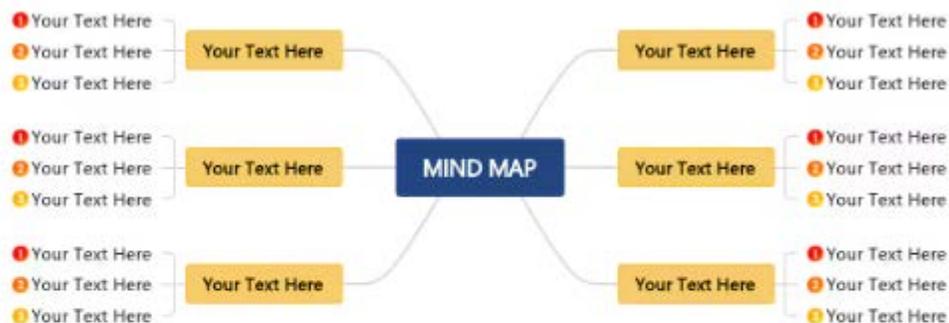


Figura 5. Mapa de flujo Múltiple
Edrawsoft. (2024).

5. Mapa de soporte

Un mapa de soporte, también llamado diagrama Warnier Orr, se creó inicialmente para el diseño de programas, pero en la actualidad se utiliza ampliamente para desglosar objetos físicos. Es como desmontar algo complicado para comprenderlo mejor. Empiezas centrándote en el resultado final (salida) y retrocedes para averiguar qué necesitas para obtenerlo (entradas).

Los mapas de soporte son útiles para que estudiantes y empresas exploren y aprendan sobre objetos, haciendo que cosas complejas sean más fáciles de entender. En el ámbito educativo, los mapas de soporte son útiles para que los estudiantes relacionen los nuevos conocimientos con lo que ya saben, lo que puede

umentar la retención de la memoria hasta un 15 %. Dentro del ámbito empresarial, estos mapas pueden ser útiles para descomponer un producto en sus componentes, lo que facilita el análisis de costes y la implementación de mejoras.

Para elaborar un mapa de soporte, se comienza con el objeto completo, se desglosa en componentes principales y luego en partes más pequeñas, y así sucesivamente. El mapa se considera completo cuando has incluido todos los componentes relevantes. (Figura 6).

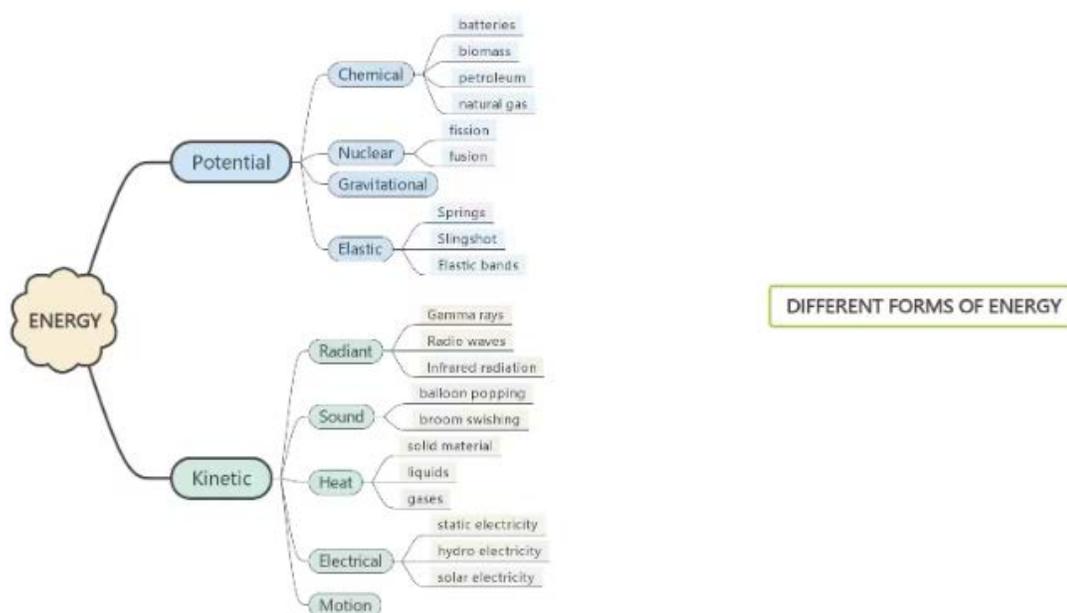


Figura 6. Mapa de soporte
Edrawsoft. (2024).

6. Mapa de árbol

Un mapa de árbol es una técnica para visualizar datos que muestra datos jerárquicos o estructurados en un formato rectangular. En un mapa de árbol, los datos se muestran a través de rectángulos anidados, donde cada rectángulo representa una categoría, elemento o componente, y el tamaño y la posición de los rectángulos transmiten información sobre los datos.

Los mapas de árboles son ampliamente utilizados en visualización de datos, inteligencia empresarial y gestión de información para representar estructuras de datos complejas, explorar relaciones jerárquicas y comunicar de manera efectiva

ideas impulsadas por datos. Proporcionan una forma intuitiva y visual de entender patrones, proporciones y jerarquías dentro de conjuntos de datos.

Frecuentemente, las personas emplean técnicas de codificación de colores al crear mapas de árboles para incorporar capas adicionales de información. Diferentes colores pueden representar distintos atributos o valores, ofreciendo así una mayor comprensión de los datos. (Figura 7)

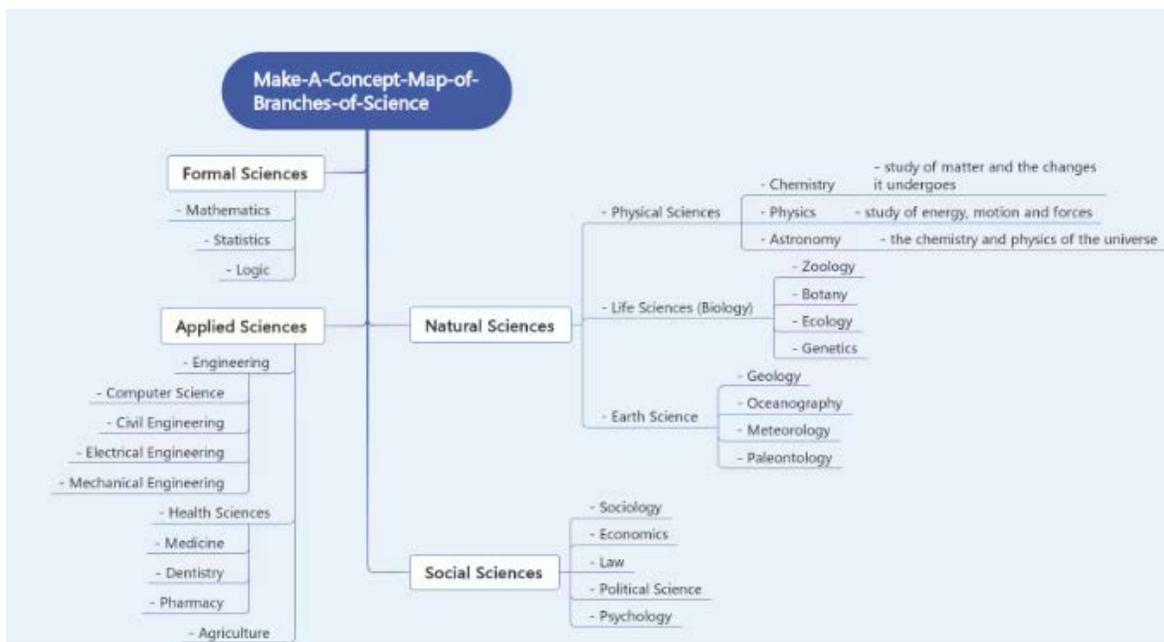


Figura 7. Mapa de árbol
Edrawsoft. (2024).

7. Mapa de burbujas dobles

Un mapa de burbujas doble es una herramienta gráfica o mapa cognitivo para comparar dos temas, conceptos o ideas. Facilita que las personas analicen de manera comparativa las similitudes y diferencias entre dos cosas. (Figura 8)

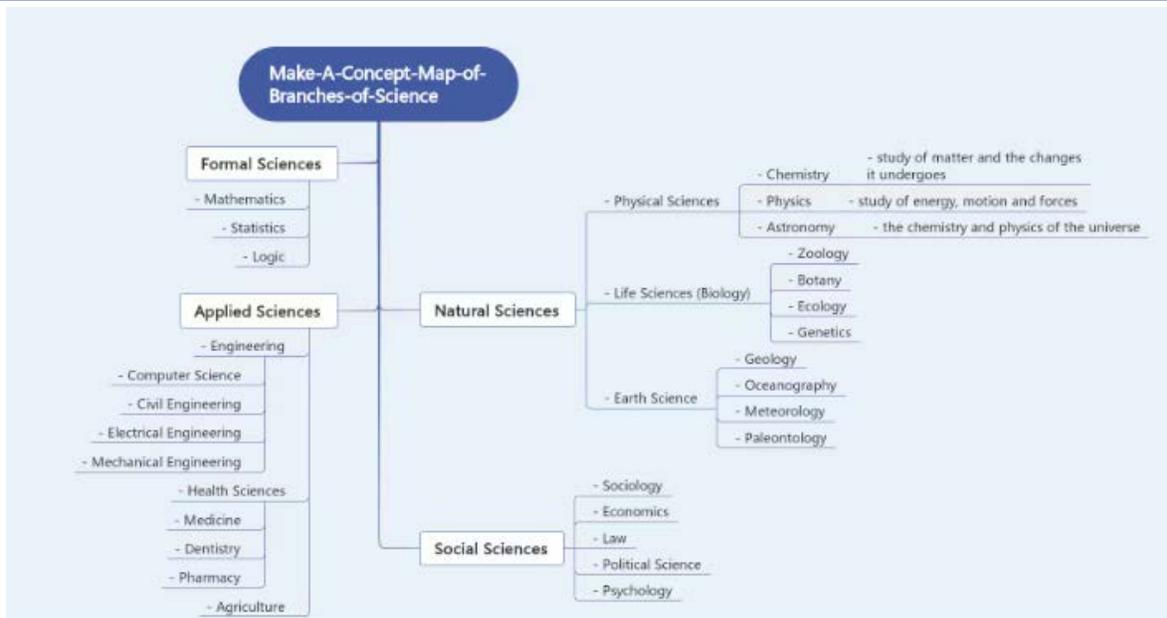


Figura 8. Mapa de burbujas dobles
Edrawsoft. (2024).

Así es cómo funciona generalmente un mapa de burbujas doble:

- **Burbujas principales:** En un mapa de burbujas doble, hay dos burbujas principales, una para cada tema o concepto que deseas comparar. Normalmente, estas burbujas llevan las etiquetas con los nombres de los temas.
- **Líneas de conexión:** Líneas de conexión o ramas se desprenden de cada burbuja principal. Estas líneas se conectan con burbujas o formas más pequeñas, en las cuales se anotan puntos específicos de comparación.
- **Similitudes y diferencias:** Las burbujas más pequeñas con puntos se emplean para señalar las similitudes y diferencias entre los dos temas. Las similitudes se sitúan en la zona donde las dos burbujas principales se superponen, mientras que las diferencias se colocan en las partes individuales de cada burbuja principal.

8. Mapa puente

Un mapa puente es una herramienta visual que muestra las conexiones y relaciones entre dos ideas, temas o áreas distintas. Su objetivo principal es identificar similitudes y diferencias entre pares de palabras o relaciones de causa y efecto entre elementos, lo que permite una comprensión más profunda de sus interconexiones. Estos mapas se usan con frecuencia para explicar conceptos científicos, eventos históricos y relaciones matemáticas.

Para elaborar un mapa puente, identifica los «factores relacionados» comunes que vinculan tus pares de comparación. Estos factores actúan como el puente entre las dos ideas. En cada pareja, el elemento en la parte superior del mapa se relaciona de una manera específica con el elemento en la parte inferior. En el lado derecho del mapa puente, anotas el segundo par de elementos que comparten la misma relación.

Puedes expandir los mapas puente para incluir más factores relacionados, brindando una visión completa de las relaciones entre las ideas que se están comparando.

Los mapas cognitivos son herramientas poderosas que facilitan un pensamiento más claro, mejoran el aprendizaje y contribuyen a una resolución de problemas más efectiva. Ya sea que seas un estudiante buscando mejorar tu experiencia de aprendizaje o un profesional en busca de técnicas efectivas de resolución de problemas, estos mapas cognitivos te brindan una ayuda valiosa. (Zalvadora, 2023)

2.2.4. Estilos de aprendizaje.

El término 'estilo de aprendizaje' se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros utiliza su propio método o conjunto de estrategias. Aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que queramos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar unas preferencias globales. Esas preferencias o tendencias a utilizar más unas determinadas maneras de aprender que otras constituyen nuestro estilo de aprendizaje.

Tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el sistema de representación visual, el auditivo y el kinestésico.

Utilizamos el sistema de representación visual siempre que recordamos imágenes abstractas (como letras y números) y concretas.

El sistema de representación auditivo es el que nos permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música. Cuando recordamos una melodía o una conversación, o cuando reconocemos la voz de la persona que nos habla por teléfono estamos utilizando el sistema de representación auditivo. (Alonso, et. al ,1994).

Cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. La mayoría de nosotros utilizamos los sistemas de representación de forma desigual.

El que utilicemos más un sistema de representación es importante por dos motivos:

- Primero, porque los sistemas de representación se desarrollan más cuanto más los utilizamos.
- Segundo, porque los sistemas de representación no son neutros. Cada uno tienen sus propias características.

Los sistemas de representación no son buenos o malos, pero si más o menos eficaces para realizar determinados procesos mentales. (Alonso, et. al ,1994).

Sistema de representación visual

Cuando pensamos en imágenes (por ejemplo, cuando 'vemos' en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) podemos traer a la mente mucha información a la vez, por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

Visualizar nos ayuda además, a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos.

Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer. (Alonso, et. al ,1994).

Sistema de representación auditivo

Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada.

En un examen, por ejemplo, el alumno que vea mentalmente la página del libro podrá pasar de un punto a otro sin perder tiempo, porque está viendo toda la información a la vez. Sin embargo, el alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir. Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. (Cazau, 2004).

Sistema de representación kinestésico

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse y moverse. Ramírez & Ortega, (2014).

Tipos de aprendizaje

Las personas perciben y aprenden las cosas de formas distintas y a través de canales diferentes, esto implica distintos sistemas de representación o de recibir información mediante canales sensoriales diferentes.

Aprendizaje memorístico o repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

- Aprendizaje innovador es aquel que puede soportar cambios, renovación, reestructuración y reformulación de problemas. Propone nuevos valores en vez de conservar los antiguos.

Aprendizaje visual las personas que utilizan el sistema de representación visual ven las cosas como imágenes ya que representar las cosas como imágenes o gráficos les ayuda a recordar y aprender. La facilidad de la persona visual para pasar de un tema a otro favorece el trabajo creativo en el grupo y en el entorno de aprendizaje social. Asimismo, esta forma de proceder puede irritar a la persona visual que percibe las cosas individualmente.

Aprendizaje auditivo una persona auditiva es capaz de aprovechar al máximo los debates en grupo y la interacción social durante su aprendizaje. El debate es una parte básica del aprendizaje para un alumno auditivo. Las personas auditivas aprenden escuchando y se prestan atención al énfasis, a las pausas y al tono de la voz. Una persona auditiva disfruta del silencio. (Orbe, 2012).

2.2.4.1. VARK.

El modelo propuesto por Neil Fleming y Collen Mills, quienes terminan en el 2006 de desarrollar un instrumento sencillo a fin de determinar las predilecciones de modalidad sensorial al momento de procesar información, al que denominan VARK: Visual, Auditivo, lector – escritor y kinestésico (García Nájera, 2007). Para Lozano (2004), el modelo VARK supone que cada estudiante puede identificar su propio estilo de aprendizaje, ser consciente de sus preferencias sensoriales (Sarmiento, Mayté, & Tuyub, 2017), adecuarse al estilo de enseñanza del docente y actuar sobre su propia modalidad, con tal de aumentar el aprovechamiento en su aprendizaje (Núñez, Hernández, Tomás, & Felipe, 2013). El modelo VARK proporciona una

cuantificación de predilecciones de los estudiantes en cada una de los cuatro modos sensoriales (González, Alonso, & Rangel, 2012). En la Figura 9, se muestran actividades que pueden emplearse y que apoyarían cada estilo de aprendizaje.



Figura 9. Actividades propuestas para cada estilo de aprendizaje VARK

Hawk & Shah 2007

Muchas personas van a tener un sistema de representación dominante o en algunos casos llegar a combinar dos sistemas. Entonces, estando formada un aula por un grupo de estudiantes con características similares y cada uno de ellos con un distinto sistema de representación sensorial dominante, el docente deberá incorporar estrategias metodologías que beneficien a todos los estilos de aprendizaje, desde el momento de la motivación hasta la parte de evaluación de los saberes aprendidos. (Espinoza-Poves, et. al. 2019). (Figura 10)

El Cuestionario VARK

¿Cómo aprendo mejor?



Elija la respuesta que mejor explique su preferencia y haga clic en la casilla de al lado.

Por favor, haga clic en más de una si una sola respuesta no se ajusta a su percepción.

Deje en blanco cualquier pregunta que no aplique.

1. Necesito encontrar el camino a una tienda que me recomendó un amigo. Yo:
 - K. Buscaría dónde está la tienda en relación con algún lugar que conozco.
 - A. Le diría a mi amigo que me diera las indicaciones.
 - R. Escribiría el nombre de la calle que debo recordar.
 - V. Usaría un mapa.

2. Una página web tiene un vídeo que muestra cómo hacer un gráfico o una tabla especial. Hay una persona hablando, algunas listas y palabras que describen lo que hay que hacer y algunos diagramas. Aprendería más:
 - V. Viendo los diagramas.
 - A. Escuchando.
 - R. Leyendo las palabras.
 - K. Viendo las acciones.

3. Quiero saber más sobre una excursión a la que voy a ir. Yo:
 - K. Miraría los detalles sobre los aspectos más destacados y las actividades de la excursión.
 - V. Usaría un mapa y vería dónde están los lugares.
 - R. Leería sobre la excursión en el itinerario.
 - A. Hablaría con la persona que planificó la excursión o con otras personas que vayan a hacerla.

4. A la hora de elegir una carrera o un área de estudio, esto es importante para mí:
 - K. Aplicar mis conocimientos en situaciones reales.
 - A. Comunicarme con otros a través del diálogo.
 - V. Trabajar con diseños, mapas o gráficos.
 - R. Utilizar bien las palabras en las comunicaciones escritas.

5. Cuando aprendo:
 - A. Me gusta hablar de las cosas.
 - V. Veo patrones en las cosas.
 - K. Uso ejemplos y aplicaciones.
 - R. Leo libros, artículos y folletos.

6. Quiero ahorrar más dinero y decidir entre una serie de opciones. Yo:
 - K. Consideraría ejemplos de cada opción utilizando mi información financiera.
 - R. Leería un folleto impreso que describa las opciones en detalle.
 - V. Utilizaría gráficos que muestren diferentes opciones para diferentes periodos de tiempo.
 - A. Hablaría con un experto sobre las opciones.

7. Quiero aprender a jugar un nuevo juego de mesa o de cartas. Yo:
 - K. Observaría a otros jugar antes de unirme al juego.
 - A. Escucharía a alguien que lo explicara y haría preguntas.
 - V. Utilizaría los diagramas que explican las distintas fases, movimientos y estrategias del juego.
 - R. Leería las instrucciones.

8. Tengo un problema en el corazón. Preferiría que el médico:
 - R. Le diera algo que leer para explicar lo que está mal.
 - K. Utilizara un modelo de plástico para mostrar lo que está mal.
 - A. Describiera lo que está mal.
 - V. Le mostrara un diagrama de lo que está mal.
9. Quiero aprender a hacer algo nuevo en una computadora. Yo:
 - R. Leería las instrucciones escritas que vienen con el programa.
 - A. Hablaría con personas que conozcan el programa.
 - K. Empezaría a utilizarlo y aprender por ensayo y error.
 - V. Seguiría los diagramas de un libro.
10. Cuando aprendo de Internet, me gusta:
 - K. Los vídeos que muestran cómo hacer o fabricar algo.
 - V. El diseño y las características visuales interesantes.
 - R. Descripciones, listas y explicaciones escritas interesantes.
 - A. Los canales de audio donde puedo escuchar podcasts o entrevistas.
11. Quiero aprender sobre un nuevo proyecto. Me gustaría pedir:
 - V. Diagramas que muestren las etapas del proyecto con gráficos de beneficios y costes.
 - R. Un informe escrito que describa las principales características del proyecto.
 - A. Una oportunidad para hablar sobre el proyecto.
 - K. Ejemplos en los que el proyecto se haya utilizado con éxito.
12. Quiero aprender a tomar mejores fotos. Yo:
 - A. Haría preguntas y hablaría sobre la cámara y sus características.
 - R. Utilizaría las instrucciones escritas sobre lo que hay que hacer.
 - V. Utilizaría diagramas que muestren la cámara y lo que hace cada parte.
 - K. Utilizaría ejemplos de fotos buenas y malas mostrando cómo mejorarlas.
13. Prefiero un presentador o un profesor que utilice:
 - K. Demostraciones, modelos o sesiones prácticas.
 - A. Preguntas y respuestas, charlas, discusiones en grupo u oradores invitados.
 - R. Folletos, libros o lecturas.
 - V. Diagramas, cuadros, mapas o gráficos.
14. Acabo de terminar una competencia o una prueba y me gustaría recibir una opinión. Me gustaría recibirla:
 - K. Utilizando ejemplos de lo que he hecho.
 - R. Mediante una descripción escrita de mis resultados.
 - A. De alguien que lo hable conmigo.
 - V. Mediante gráficos que muestren lo que alcancé.
15. Quiero informarme sobre una casa o un apartamento. Antes de visitarla quisiera:
 - K. Ver un vídeo de la propiedad.
 - A. Una conversación con el propietario.
 - R. Una descripción impresa de las habitaciones y las características.
 - V. Un plano que muestre las habitaciones y un mapa de la zona.
16. Quiero montar una mesa de madera que viene por partes. Aprendería mejor con:
 - V. Diagramas que muestren cada etapa del montaje.
 - A. Los consejos de alguien que lo haya hecho antes.
 - R. Las instrucciones escritas que vienen con las piezas de la mesa.
 - K. Un vídeo de una persona montando una mesa similar.

Sus resultados VARK

V	A	R	K

Figura 10. Test VARK
vark-learn.com (2014)

2.2.4.2. Honey- Alonso.

El test de Honey y Mumford que tuvo sus cimientos en la teoría de Kolb de los años 80, reconoce cuatro estilos cíclicos aplicados al aprendizaje como son el activo, reflexivo, teórico y pragmático basados en la experiencia y, que fueron adaptados por Catalina Alonso, para dar origen al Cuestionario Honey - Alonso de Estilos de Aprendizaje (CHAEA) que es un instrumento diseñado para identificar los estilos preferenciales de aprendizaje de las personas. En las 80 preguntas diseñadas en forma dicotómica, permite evaluar cómo las personas abordan el aprendizaje y procesan la información en situaciones de estudio y formación. Esta información es valiosa para los educadores y formadores, ya que les permite adaptar sus enfoques pedagógicos para satisfacer las necesidades y preferencias de los estudiantes, fomentando así un aprendizaje más efectivo. Para analizar los resultados, se utiliza la Baremación de Honey - Alonso que contiene 5 niveles donde se clasifican las respuestas de los estudiantes.

Los beneficios de utilizar el cuestionario CHAEA son diversos. En primer lugar, permite a los docentes conocer y comprender mejor las características individuales de los estudiantes, lo que les permite adaptar su enseñanza y ofrecer estrategias de aprendizaje más efectivas. Esto contribuye a la personalización de la educación y al desarrollo de competencias clave como el aprendizaje autorregulado.

Además, el uso del cuestionario CHAEA puede ayudar a los alumnos a tomar conciencia de sus propias estrategias de aprendizaje y de cómo estas pueden influir en su rendimiento académico. Al identificar las áreas de mejora, los estudiantes pueden trabajar de manera más efectiva en el desarrollo de habilidades de estudio y autorregulación, lo que aumentará su eficiencia y calidad del aprendizaje. Varios

especialistas y organismos educativos recomiendan el uso del cuestionario CHAEA en la etapa de secundaria, por ejemplo, la UNESCO, en su Informe de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, destaca la importancia de desarrollar estrategias de aprendizaje en los estudiantes aplicando herramientas útiles para identificar áreas de mejora, considerando los cuatro pilares de la educación aprender a conocer para fomentar la comprensión, aprender a hacer basado en su entorno, aprender a vivir juntos como relaciones de cooperación humana y aprender a ser que interrelaciona los anteriores tres elementos. Altamirano P. et al. (2023). (Figura 11)

Cuestionario HONEY-ALONSO de ESTILOS DE APRENDIZAJE

Instrucciones para responder al cuestionario:

- Este cuestionario ha sido diseñado para identificar tu estilo preferido de aprender. **No** es un test de **inteligencia**, ni de **personalidad**.
 - No hay límite de tiempo para contestar el cuestionario.
 - No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que seas sincero/a en tus respuestas.
 - Si estás más de acuerdo que en desacuerdo con la sentencia pon un signo más (+),
Si, por el contrario, estás más en desacuerdo que de acuerdo, pon un signo menos (-).
 - Por favor contesta a todas las sentencias.
-
- () 1. Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.
 - () 2. Estoy seguro/a de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal.
 - () 3. Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.
 - () 4. Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.
 - () 5. Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas.
 - () 6. Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué criterios actúan.
 - () 7. Pienso que el actuar intuitivamente puede ser siempre tan válido como actuar reflexivamente.
 - () 8. Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.
 - () 9. Procuero estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.
 - () 10. Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.
 - () 11. Estoy a gusto siguiendo un orden en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.
 - () 12. Cuando escucho una nueva idea enseguida comienzo a pensar cómo ponerla en práctica.
 - () 13. Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas.
 - () 14. Admito y me ajusto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos.
 - () 15. Normalmente encajo bien con personas reflexivas, y me cuesta sintonizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.
 - () 16. Escucho con más frecuencia que hablo.
 - () 17. Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.
 - () 18. Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión.
 - () 19. Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes.
 - () 20. Me entusiasmo con el reto de hacer algo nuevo y diferente.

- () 21. Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.
- () 22. Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos.
- () 23. Me disgusta implicarme afectivamente en el ambiente de la escuela. Prefiero mantener relaciones distantes.
- () 24. Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.
- () 25. Me cuesta ser creativo/a, romper estructuras.
- () 26. Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas.
- () 27. La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento.
- () 28. Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas.
- () 29. Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.
- () 30. Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades.
- () 31. Soy cauteloso/a a la hora de sacar conclusiones.
- () 32. Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar, mejor.
- () 33. Tiendo a ser perfeccionista.
- () 34. Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía.
- () 35. Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.
- () 36. En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.
- () 37. Me siento incómodo/a con las personas calladas y demasiado analíticas.
- () 38. Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico.
- () 39. Me agobia si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.
- () 40. En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas.
- () 41. Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro.
- () 42. Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.
- () 43. Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión.
- () 44. Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.
- () 45. Detecto frecuentemente la inconsistencia y puntos débiles en las argumentaciones de los demás.
- () 46. Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas.
- () 47. A menudo caigo en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas.
- () 48. En conjunto hablo más que escucho.
- () 49. Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas.
- () 50. Estoy convencido/a que debe imponerse la lógica y el razonamiento.
- () 51. Me gusta buscar nuevas experiencias.
- () 52. Me gusta experimentar y aplicar las cosas.
- () 53. Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas.
- () 54. Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras.

- () 55. Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con pláticas superficiales.
- () 56. Me impaciento cuando me dan explicaciones irrelevantes e incoherentes.
- () 57. Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.
- () 58. Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo.
- () 59. Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones.
- () 60. Observo que, con frecuencia, soy uno/a de los/as más objetivos/as y desapasionados/as en las discusiones.
- () 61. Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor.
- () 62. Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas.
- () 63. Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión.
- () 64. Con frecuencia miro hacia delante para prever el futuro.
- () 65. En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa.
- () 66. Me molestan las personas que no actúan con lógica.
- () 67. Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas.
- () 68. Creo que el fin justifica los medios en muchos casos.
- () 69. Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.
- () 70. El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo.
- () 71. Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.
- () 72. Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de herir sentimientos ajenos.
- () 73. No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.
- () 74. Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.
- () 75. Me aburro enseguida con el trabajo metódico y minucioso.
- () 76. La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.
- () 77. Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.
- () 78. Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.
- () 79. Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente.
- () 80. Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros.

Figura 11. Test Honey-Alonso
Universidad autónoma metropolitana (2024)

PERFIL DE APRENDIZAJE

1. Rodea con un círculo cada uno de los números que has señalado con un signo más (+).
2. Suma el número de círculos que hay en cada columna.
3. Coloca estos totales en la gráfica. Une los cuatro para formar una figura. Así comprobarás cuál es tu estilo o estilos de aprendizaje preferentes.

ACTIVO	REFLEXIVO	TEORICO	PRAGMATICO
3	10	2	1
5	16	4	8
7	18	6	12
9	19	11	14
13	28	15	22
20	31	17	24
26	32	21	30
27	34	23	38
35	36	25	40
37	39	29	47
41	42	33	52
43	44	45	53
46	49	50	56
48	55	54	57
51	58	60	59
61	63	64	62
67	65	66	68
74	69	71	72
75	70	78	73
77	79	80	76

Figura 12. Perfil de aprendizaje Honey-Alonso
Universidad autónoma metropolitana (2024)

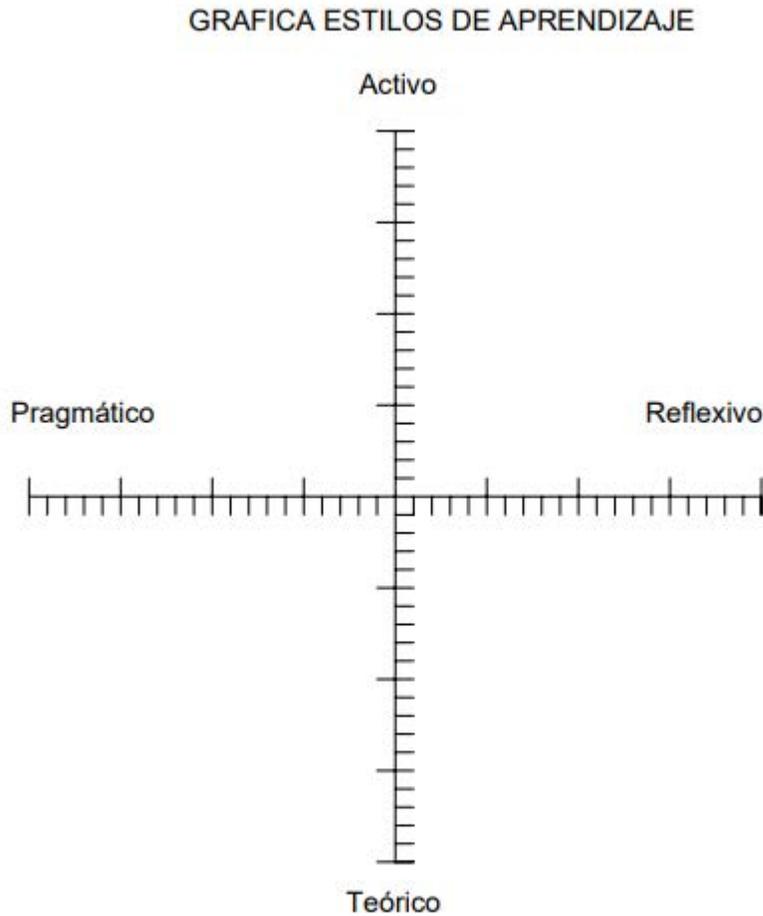


Figura 13. Gráfica de estilos de aprendizaje
Universidad autónoma metropolitana (2024)

2.3. Saber pensar.

La capacidad autorreflexiva nos distingue de todos los demás seres vivos, y por poseerla, hemos asumido que Saber pensar es una habilidad que por naturaleza los humanos ejercemos.

Educar ese potencial es “preparar la inteligencia y el carácter”, para descubrir la riqueza interior, los dones y talentos que están ahí para mejorar la vida de cada uno.

2.3.1. Las inteligencias múltiples.

Howard Gardner es el creador de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, nos define, ¿qué es la inteligencia?

Es la capacidad para resolver problemas cotidianos para generar nuevos problemas, para crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural. Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar. Todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética. Esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del medio ambiente, nuestras experiencias, la educación recibida, etc.

El conocimiento humano era unitario y que era posible describir en forma adecuada a las personas como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia. Pues lo cierto es que en realidad tenemos por lo menos nueve inteligencias diferentes.

La mayoría de los individuos tenemos la totalidad de estas inteligencias. Cada una desarrollada de modo y a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada uno, de su interacción con el ambiente y de la cultura en que crecimos. Las combinamos y las usamos en diferentes grados, de manera personal y única. (Figura 14).



Figura 14. Inteligencias múltiples
San Cristóbal Centros Educativos, 2023

Visual espacial

Consiste en la habilidad de pensar y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.

Nos permite percibir la realidad, hacer reproducciones mentales, reconocer objetos en diferentes circunstancias, anticipar consecuencias, comparar objetos y relacionar colores, líneas, formas, figuras y espacios.

Lógica matemática

Corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que la cultura occidental ha considerado siempre como la única inteligencia. Utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones e ideas.

Nos permite pensar críticamente, ejecutar cálculos complejos, razonar científicamente, establecer relaciones entre diversos aspectos y abstraer y operar con imágenes mentales. Es la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas.

Musical

Es la habilidad para entender o comunicar las emociones y las ideas a través de la música en composiciones y en su ejecución.

También se relaciona con la sensibilidad a la música y los sonidos. Aprecia estructuras musicales, reconoce, crea o reproduce esquemas musicales, manifiesta sensibilidad hacia los sonidos, crea melodías y ritmos, percibe los distintos tonos.

Verbal lingüístico

Es la habilidad para utilizar el lenguaje oral y escrito para informar, comunicar, persuadir, entretener y adquirir nuevos conocimientos. Aprender idiomas, entender el significado de las palabras, usar palabras eficazmente, explicar eficazmente, memorizar y recordar, desarrollo del sentido del humor utilizan ambos hemisferios.

Corporal kinestésico

Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la habilidad para usar el cuerpo y la mente en la ejecución de destrezas motoras, tareas físicas y en la manipulación de objetos.

Está relacionada con el aprendizaje, mediante la realización de movimientos, deportes y teatro. Utiliza el cuerpo para expresar ideas y sentimientos, producir y transformar objetos manualmente, controlar movimientos programados ó involuntarios, ampliar la conciencia a través del cuerpo, percibir la conexión del cuerpo y la mente, demostrar habilidad para la mímica, mejorar funciones corporales.

Intrapersonal

Habilidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas y debilidades propias. Autoevaluarse, concentrarse, reflexionar, metacognizar, reconocer y expresarse, establecer metas, autodisciplina.

Interpersonal

Es la que permite entender a los demás. Habilidad para captar los sentimientos y necesidades de los otros, sabe establecer relaciones, ejercer destrezas de liderato, trabajar cooperativamente en forma efectiva. Reconocer y establecer distinciones entre personas, establecer comunicación verbal y no verbal, desarrollar empatía con otras personas.

Naturalista

Es la utilizada cuando se observa y estudia la naturaleza. Es la habilidad para interactuar con la naturaleza, se refiere a la habilidad de reconocer y clasificar plantas, toda la variedad de flora, fauna, rocas y minerales Adaptarse a diversos ambientes, relacionarse con la naturaleza, manifestar conciencia ambiental, identificarse y amar la naturaleza, observar e investigar.

Emocional

Es la formada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, y juntas determinan la capacidad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria. Es la habilidad de tener conciencia emocional, sensibilidad y manejo de destrezas que nos ayudarán a maximizar la felicidad a largo plazo, entusiasmo, perseverancia, control de impulsos, empatía, espiritualidad, agilidad mental, autoconciencia, motivación.

2.3.2. Tipos de pensamiento.

2.3.2.1. Lógico.

Corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que la cultura occidental ha considerado siempre como la única inteligencia. Utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones e ideas. Nos permite pensar críticamente, ejecutar cálculos complejos, razonar científicamente, establecer relaciones entre diversos aspectos y abstraer y operar con imágenes mentales. Es la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas.

2.3.2.2. Análisis.

La competencia “Pensamiento Analítico” se define como el comportamiento mental que permite distinguir y separar las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios o elementos. La inferencia de una arquitectura software a partir de la documentación (normalmente escasa) de un sistema real y de su código fuente es una actividad intelectual compleja que requiere un entrenamiento avanzado de esta competencia en el alumno (niveles superiores en la escala propuesta por los profesores Villa y Poblete de la Universidad de Deusto). Este artículo analiza el empleo de un catálogo de tácticas arquitectónicas como guía para los alumnos en dicha tarea y señala las ventajas e inconvenientes de esta aproximación. El uso de catálogos de tácticas puede generalizarse al contexto de otras asignaturas.

La competencia genérica instrumental “Pensamiento Analítico” se define como “el comportamiento mental que permite distinguir y separar las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios o elementos. El pensamiento analítico es el

pensamiento del detalle, de la precisión, de la enumeración y de la diferencia” [8]. Aunque resulta razonable desarrollar estas cualidades en cualquier alumno universitario, tradicionalmente los estudios de Informática han estado orientados hacia el diseño. Incluso la actividad comúnmente conocida como “análisis de requisitos” tiende a desembocar en la toma de decisiones sobre el software a construir en vez de consistir en un estudio preciso del problema a resolver. Como señala Jackson [4] el problema a resolver mediante software no reside en la interfaz con la máquina sino que se encuentra inmerso en el mundo real y por tanto merece un análisis detallado por parte del informático en el que se estructure el problema y se determinen sus características y dificultades. Sin embargo, además de la ingeniería de requisitos, existen otras áreas dentro de los estudios de Informática donde también se puede desarrollar el pensamiento analítico del alumno. Cañete Valdeón, (2010)

2.3.2.3. Síntesis.

Síntesis Etimológicamente síntesis significa “composición”; es un proceso creativo que conlleva a la construcción de un todo. Consiste en la producción de una comunicación, un plan de operaciones o la derivación de una serie de relaciones abstractas entre otros aspectos. En la síntesis se comparan las partes entre sí (rasgos comunes y diferencias); se descubren los nexos entre las partes (causales de condicionalidad); y se elaboran conclusiones acerca de la integridad del todo. En la síntesis el estudiante genera, integra y combina ideas en un producto, plan o propuesta nuevos para él o ella (López, 2000), citado por Burgos y Márquez (2013).

2.3.2.4. Deducción.

En ellos predomina el razonamiento por sobre la percepción sensorial, los argumentos, la deducción por sobre los hechos observados u observables. Tienden a conceptualizar con frecuencia; viven orientados hacia el mundo de las ideas. Construyen información más fina mediante derivación a partir de conocimientos universales, van de lo general a lo particular. El arquetipo de estas personas se

encuentra encarnado en los individuos lógicos, los pensadores, planificadores, administradores, los de ideas abstractas; este tipo de pensamiento corresponde al Cuadrante B de Herrmann. Yáñez, P. (2018).

El método deductivo es un tipo de razonamiento usado para aplicar leyes o teorías a casos singulares.

Es el método utilizado en las ciencias formales, como la lógica y la matemática. Además, el razonamiento deductivo es clave en la aplicación de leyes a fenómenos particulares que se estudian en la ciencia.

Es una forma jerárquica de razonamiento, ya que se parte de generalizaciones, que poco a poco se aplican a casos particulares. Esto hace al método deductivo muy útil para producir conocimiento de conocimientos anteriores. También es práctico cuando es imposible o muy difícil observar las causas de un fenómeno, pero sí aquellas consecuencias que produce.

Características del método deductivo

- Sigue la dirección de arriba hacia abajo, de lo general a lo particular.
- Es el método utilizado en las ciencias formales.
- Se basa en la teoría para predecir fenómenos observables por medio de hipótesis.
- La conclusión está contenida en las premisas.
- Si las premisas son válidas y verdaderas, la conclusión también lo es.
- Sus conclusiones deben llevar a consecuencias lógicas y rigurosas.
- Por sí mismo no produce nuevo conocimiento. (Diferenciador, 2024).

2.3.2.5. Sistemático.

El pensamiento sistémico contempla el todo y las partes, así como las conexiones entre las partes y estudia el todo para poder comprender las partes. Importancia del pensamiento sistémico. Rodríguez, S. (2021).

Cada sistema tiene un tamaño óptimo y si aumenta o disminuye de forma notable sin experimentar ningún otro cambio es muy probable que deje de funcionar. propiedades emergentes } Cuando la lluvia, la atmósfera y el sol se encuentran en la posición adecuada emerge el arcoíris. } El movimiento de un coche necesita del

carburador y del depósito de gasolina. Un ejemplo más son los sentidos. La vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto no los podemos encontrar en el organismo, pero emergen del funcionamiento del sistema del cuerpo humano. Complejidad de detalle y complejidad dinámica Cuando pensamos que algo es complejo, lo imaginamos compuesto de muchas partes distintas, esta es llamada la complejidad de detalle, en esta es posible simplificar agrupando o organizando este tipo de detalle. O'Connor, J., & McDermott, I. (1998).

2.3.2.6. Crítico.

El concepto de pensamiento crítico no escapa a la controversia o confusión propias de cualquier campo de conocimiento. Tal como afirma Paul y sus colegas (Paul, Binker, Martin, Vetrano y Kreklau, 1995), muchas personas, entre ellas los profesores y los propios alumnos, tienen algunas nociones de lo que es el pensamiento crítico; algunos piensan que es algo negativo, como hacer un juicio, o la capacidad de opinar o manifestar un punto de vista personal, sea o no fundamentado, o bien una actitud contestataria y de oposición sistemática (Monroy, 1998; Díaz Barriga, 1998; citados en Díaz Barriga, 2001). Otros tienen la noción vaga de que se refiere a un “pensamiento lógico” o un “buen pensamiento”, sin embargo no logran captar el sentido de lo que tales ideales alcanzan. A algunos profesores también les puede parecer tan solo una lista atómica de destrezas y no saben como integrarlas u orquestarlas en su quehacer diario (Paul et al., 1995; Paul y Elder, 2005).

Díaz Barriga (2001) indica que en muchos programas educativos y en las metas de los profesores, suelen encontrarse afirmaciones tales como que lo que se busca con el estudio de alguna disciplina por ejemplo la historia, el civismo, la educación en valores es la formación de alumnos críticos, que tomen conciencia o cuestionen su realidad social e histórica y participen en su papel de actores sociales como principales metas. Sin embargo, estos agentes educativos tienen poco claro qué es pensar críticamente o cómo pueden intervenir pedagógicamente para fomentar dicha habilidad. Desde una perspectiva psicológica, se destacan los componentes cognitivos y autorregulatorios del concepto y se le ubica como la habilidad de

pensamiento complejo, de alto nivel, que involucra en sí otras habilidades (comprensión, deducción, categorización, emisión de juicios, entre otras). De acuerdo con Paul et al. (1995) y Díaz Barriga (2001), el pensamiento crítico no puede quedarse en la sumatoria de habilidades puntuales aisladas de un contexto y contenido determinado. El pensamiento crítico ha sido definido por múltiples autores que constituyen un movimiento innovador que pone en tela de juicio los conceptos tradicionales del aprendizaje y del desarrollo de habilidades de pensamiento en la escuela (Fancione, 1990). Al ser el pensamiento crítico una capacidad tan compleja, cualquier intento por ofrecer una definición completa y definitiva podría resultar en vano. En un estudio realizado por Furedy y Furedy (1985) donde se revisó la manera en que los investigadores educativos operacionalizaban el pensamiento crítico, encontraron que la habilidad de pensar críticamente supone destrezas relacionadas con diferentes capacidades como por ejemplo, la capacidad para identificar argumentos y supuestos, reconocer relaciones importantes, realizar inferencias correctas, evaluar la evidencia y la autoridad, y deducir conclusiones. Entre los teóricos más influyentes que se han propuesto definir el pensamiento crítico, se encuentra Robert Ennis (1985). Para Ennis, el pensamiento crítico se concibe como el pensamiento racional y reflexivo interesado en decidir qué hacer o creer. Es decir, por un lado, constituye un proceso cognitivo complejo de pensamiento que reconoce el predominio de la razón sobre las otras dimensiones del pensamiento. Su finalidad es reconocer aquello que es justo y aquello que es verdadero, es decir, el pensamiento de un ser humano racional. Asimismo, el pensamiento crítico es una actividad reflexiva; porque analiza lo bien fundado de los resultados de su propia reflexión como los de la reflexión ajena. Hace hincapié en el hecho de que se trata de un pensamiento totalmente orientado hacia la acción. Siempre hace su aparición en un contexto de resolución de problemas y en la interacción con otras personas, más en función de comprender la naturaleza de los problemas que en proponer soluciones. Además, la evaluación de la información y conocimientos previos fundamenta la toma de decisiones en distintos ámbitos del quehacer humano, teniendo en cuenta que nuestras conductas y acciones se basan en lo que creemos y en lo que decidimos hacer (Beltrán y

Pérez, 1996). Ennis (1985, 2011) ha destacado como nadie que el pensamiento crítico está compuesto por habilidades (vertiente cognitiva) y disposiciones (vertiente afectiva). Actualmente, sin embargo, para Kuhn y Weinstock (2002), más allá de las competencias cognitivas o disposiciones, lo fundamental para desarrollar el pensamiento crítico son las competencias metacognitivas y la evaluación epistemológica (pensar sobre lo que se piensa), lo cual tiene implicaciones para la enseñanza (Nieves y Saiz, 2011) En resumen, todas las definiciones asocian pensamiento crítico y racionalidad. Es el tipo de pensamiento que se caracteriza por manejar, dominar las ideas. Su principal función no es generar ideas sino revisarlas, evaluarlas y repasar qué es lo que se entiende, se procesa y se comunica mediante los otros tipos de pensamiento (verbal, matemático, lógico, etcétera). Por lo tanto, el pensador crítico es aquel que es capaz de pensar por sí mismo. El pensamiento crítico está formado tanto de habilidades como de disposiciones, tal como lo han demostrado autores como Ennis (2011) y Halone (1986), de conocimiento relevantes como lo propone McPeck (1990), y competencias metacognitivas (Kuhn y Weinstock, 2002). (López Aymes, 2012).

2.3.2.7. Creativo.

Hay muchas formas de definir “creatividad”. Businessdictionary.com la describe como una “característica mental que permite a una persona pensar sin barreras mentales, lo que da como resultado enfoques originales e innovadores para enfrentarse a las cosas”. Por otra parte, el diccionario Oxford la define como “uso de la imaginación o ideas originales para crear algo”. La RAE es más genérica y la define como “facultad de crear” o “capacidad de creación”.

Por último, Wikipedia caracteriza creatividad como un fenómeno por el que algo nuevo y valioso es creado (pudiendo ser éste una idea, una solución, una invención, un trabajo literario o artístico, un cuadro o una composición musical, etc.).

El proceso creativo consiste de 6 fases:



Figura 15. Modelo del proceso creativo

Mobile learning para mejorar las competencias clave de autónomos y propietarios de pymes en el sector del transporte por carretera El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

1. Inspiración: Es el momento en el que buscas información, hablas con otros, investigas, te inspiras y generas ideas (¿qué trato de conseguir?, ¿cuál es el problema?)

2. Clarificación: ¿Qué metas quiero conseguir y qué estoy dispuesto/a a hacer para conseguirlas? (analizar y juzgar).

3. Evaluación: Evalúa tus opciones, tu conocimiento, tus posibilidades y tus recursos. Básicamente, evalúa TODO y aprende de ello.

4. Síntesis: ¿En qué ideas concretas quieres trabajar? Decide cómo tus ideas te guiarán a opciones realistas. ¡Haz un plan!

5. Maduración: Deja de trabajar en tu proyecto por unos días y trabaja en otras cosas. Te resultará más fácil evaluar tus ideas si mantienes cierta distancia... y muchas ideas brillantes han surgido de los momentos más inesperados.
6. Expiración: Trabaja con determinación en tus mejores ideas. Aquí es donde comienza el trabajo de verdad. (López Aymes, 2012)

Ya a mediados del siglo XX, Guilford (1950) pone en valor la creatividad y destaca que se trata de un tipo de pensamiento divergente, que refleja la capacidad del individuo para producir nuevas respuestas, inusuales y originales, en oposición al pensamiento convergente, de carácter más racional, secuencial y lógico. Por 165 Themys de Cássia Moura de Carvalho, et al. Desarrollo del pensamiento creativo en el ámbito educativo PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto entonces, también Stein (1953) establece que la creatividad ha de generar nuevos productos, reconocidos como útiles por un número significativo de personas en un momento histórico determinado. Por su parte, Torrance (1966) señala que el pensamiento creativo es el proceso de experimentar dificultades y lagunas en la información, adivinar y formular hipótesis sobre la solución a estas “deficiencias”, evaluar y probar estas hipótesis, revisarlas y, finalmente, comunicar eficientemente los resultados. En su momento, Torrance desarrolló esta definición, enfatizando que el pensamiento creativo conduce a la creación de productos nuevos y aceptados en un contexto social y cultural dado. Esta definición es hoy ampliamente aceptada por una gran mayoría de la comunidad científica (Beghetto & Kaufman, 2014; Hennessey & Amabile, 2010; Mumford, 2003; Runco & Jaeger, 2012; Sternberg & Kaufman, 2010) ya que exige no solo que el producto sea novedoso, sino que además cuente con el aval social o de los expertos en el momento histórico en el que se produce. Es importante fijar estos dos elementos —novedad y utilidad sociohistórica— en la definición de creatividad, porque de otro modo no abarcaríamos todas sus posibilidades reales. Por ejemplo, en la época clásica de Roma, solo la poesía era considerada creativa, como lenguaje de inspiración divina; sin embargo, hoy destacaríamos como creativas obras de ingeniería como el

Panteón o el Coliseo. Por tanto, es la sociedad, a través de sus expertos o voces autorizadas, la que califica algo como creativo. Pensemos también que los griegos clásicos disponían de autómatas capaces de servir vino en una copa gracias a ingeniosos mecanismos de ruedas dentadas movidos por vapor de agua. ¿Qué habría pasado si este invento se hubiera aplicado a la fabricación de vehículos o a la construcción de máquinas? Quizá la civilización habría dado un paso de 2000 años. Sin embargo, aquel invento fue solo una forma de entretenimiento de las élites. Como vemos, el pensamiento creativo y su aprovechamiento social están ligados a la innovación y desarrollo de la sociedad al largo de la historia (Nakano & Wechsler, 2018).

En un esfuerzo por delimitar más específicamente qué es el pensamiento creativo, Treffinger, Isaksen y Stead-Dorval (2006) lo definen como la capacidad de afrontar brechas, paradojas, oportunidades, cambios o problemas, buscando conexiones significativas a partir de la generación de múltiples alternativas, posibilidades y detalles variados, desde diferentes puntos de vista o perspectivas inusuales u originales, para ampliar o enriquecer las posibilidades. Por otra parte, la complejidad del pensamiento creativo nos lleva a constatar que no es una simple suma de componentes (Runco & Jaeger, 2012).

En efecto, en primer lugar, puede haber umbrales para algunos componentes por debajo de los cuales la creatividad no es posible, independientemente del nivel de un individuo en los otros componentes; por ejemplo, si un individuo no sabe nada de un campo como la informática, es casi imposible que tenga un pensamiento creativo en ese campo, por muy inteligente y motivado que esté. En segundo lugar, puede haber una compensación entre componentes, de modo que la fortaleza en un componente (por Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto ejemplo, la motivación) pueda superar hasta cierto punto la debilidad en otro componente (por ejemplo, un bajo apoyo del entorno social). En tercer lugar, aunque cada componente contribuye a su manera al pensamiento creativo, puede haber una interacción entre componentes, por ejemplo, altos niveles de inteligencia y motivación pueden mejorar la creatividad de manera exponencial (Lubart et al., 2021).

2.3.3 Atención-concentración.

Un proceso imprescindible para realizar con éxito las actividades cotidianas, desde las más simples hasta las de mayor complejidad, es la atención. Diferentes modelos teóricos, así como estudios de varios autores que investigan la atención, desde el punto de vista biológico, psicológico o pedagógico, hablan de la atención como un proceso complejo. Esto se debe a que los procesos atencionales demandan del sujeto que filtre la información recibida, la mantenga y manipule, modulándola según sus objetivos e intereses y monitoreando su resultado.

La atención es la base de los procesos cognitivos que precisan una respuesta motriz para una actividad.

La respuesta hacia una actividad siempre depende de la demanda del ambiente, de necesidades internas y la experiencia de cada persona, por eso la respuesta no es igual para cada sujeto.

Junto a las sensopercepciones, la atención se encuentra como lo más básico a nivel de entrada y procesamiento de la información; es, por tanto, primordial para que se desarrolle el aprendizaje. Algunos expertos consideran la atención como la principal función ejecutiva que se produce a nivel cerebral, por ser la base de las experiencias individuales.

El correcto funcionamiento de los procesos atencionales facilita el aprendizaje y, por ende, el rendimiento académico de los educandos. Por ello, la profundización teórica acerca de la atención y el dominio de las diferentes vías para su mejora, principalmente en lo referido a la atención concentrada, es una necesidad en la superación profesional y la preparación pedagógico metodológica de los docentes en todos los niveles educativos.

Junto a las sensopercepciones, la atención se encuentra en un nivel primario dentro de los procesos cognitivos y es la base de su correcto funcionamiento. Configura un proceso cerebral que permite filtrar información para evitar la saturación del sistema cognitivo, siendo uno de los elementos más importantes para hacer posible el trabajo de las funciones cognitivas (Bernabéu, 2017), citado por Machado-Bagué(2021).

2.3.4 Memoria-retención.

La retención de memoria es la capacidad de recordar información durante un período de tiempo. Esto es distinto de la memoria de trabajo, que está ligada a la cantidad de elementos que un individuo puede procesar en un momento dado. Una fuerte retención de la memoria significa que un alumno puede utilizar fácilmente el conocimiento sin ocupar o sobrecargar la memoria de trabajo, ya que el conocimiento previo estará fácilmente disponible. Esto deja al individuo con más alcance cognitivo para pensar de manera creativa, crítica o analítica, ya que requieren memoria de trabajo. La tecnología de hoy en día es cada vez más avanzada, hoy en día juega un papel importante en nuestros negocios, educación, arte y muchos otros aspectos de la vida. Para administrar mejor nuestras vidas con toda la información que recibimos de varios medios de comunicación y a un ritmo muy rápido, los empleadores o empleados deben implementar un sistema que nos ayude a manejar toda la información a la que estamos expuestos. La implementación de mejoras como pantallas a ambos lados de nuestro escritorio que filtran automáticamente la mayoría de los datos entrantes en fragmentos visualmente atractivos para que podamos mantenernos al día se ha vuelto imperativo para que la clasificación manual de grandes volúmenes de datos sea mucho más fácil de manejar.

Para que todo esto funcione con éxito y que los empleados realicen un trabajo óptimo en sus tareas laborales, necesitamos herramientas como las redes sociales construidas por sus jefes para conocer más sobre ellos, así como tener programas de mejora configurados para filtrar automáticamente los datos entrantes y enviarlos a la pantalla en fragmentos visuales. Para saber más sobre los empleados, las empresas quieren conocer sus redes sociales, como Facebook, Twitter y otras; las empresas quieren que los empleados usen estas redes sociales en las computadoras de la empresa. A las organizaciones también les gustaría que los empleados que usan estas redes sociales no solo cumplan con la política sino también con las mejores prácticas. Zalvadora, (2023).

Tu cerebro registra constantemente información nueva. Debido al volumen de información que recibes a diario como estudiante, tu cerebro necesita con frecuencia desechar la que no utiliza. Además, nuestra memoria se deteriora con el tiempo y se vuelve más difícil recuperar información con el paso de los días. Algunos estudios sugieren que los humanos olvidamos aproximadamente el 50 % de la información nueva en una hora. En 24 horas después de aprender algo nuevo, olvidamos casi el 80 %. Con suerte, recordarás el 5 % de lo aprendido 30 días después, si no has repasado esa información. Afortunadamente, existen técnicas que ayudan a retener la información durante más tiempo y a recordarla con mayor facilidad. Las siguientes estrategias te ayudarán a crear una rutina para registrar, comprender, retener y recordar información. (Bcit library, 2024).

Referencias bibliográficas

1. Alonso, C., Gallego, D., & Honey, P. (1994). Los estilos de aprendizaje. *Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Bilbao: Mensajero, 55.
2. Altamirano Pérez, H. R., Cadena Pasquel, V. J., Anchundia Guerrero, C. A., & Larcos Pérez, J. A. (2023). Aplicación del Cuestionario Honey-Alonso para la caracterización de los estilos de aprendizaje en estudiantes de educación básica. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(121), 7-15.
3. Altamirano Pérez, H. R., Cadena Pasquel, V. J., Anchundia Guerrero, C. A., & Larcos Pérez, J. A. (2023). Aplicación del Cuestionario Honey-Alonso para la caracterización de los estilos de aprendizaje en estudiantes de educación básica. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(121), 7-15.
4. Bcit library. (2024). Memory and Retention. <https://libguides.bcit.ca/studyskills/memory>
5. Bowlby, J. (1969-1979). *Apego y Pérdida. Vol. 1. El Apego*. Madrid. Edit. Morata.
6. Burgos, B. M. V., de Cleves, N. R., & Márquez, M. G. C. (2013). Habilidades de pensamiento como estrategia de aprendizaje para los estudiantes universitarios. *Revista de investigaciones UNAD*, 12(2), 23-41.
7. Camerón Norman. (2003). *Desarrollo y Psicopatología de la Personalidad*. España. Trillas.
8. Cañete Valdeón, J. M. (2010, July). Desarrollo de la competencia “Pensamiento Analítico” mediante tácticas de arquitecturas software. In *XVI Jornadas de Enseñanza Universitaria de la Informática* (pp. 327-334). Universidade de Santiago de Compostela. Escola Técnica Superior d'Enxeñaría.
9. Cazau, P. (2004). *Estilos de aprendizaje: Generalidades*.
10. Cota Olmos, A. (2002). *La importancia de los valores en el desarrollo humano de la organización* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

11. Diferenciador (2024). Método inductivo y deductivo. <https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-metodo-inductivo-y-deductivo/>
12. Edrawsoft. (2024). Tipos de mapas mentales y cómo funcionan (con ejemplos). <https://www.edrawsoft.com/es/thinking-maps.html?srsId=AfmBOoptM9iDy01-m1pyWmurx0DxBYfpo8M8FrDu3wDQrF-QW-8dAIZL>
13. Educaciontrespuntocero (2023). Neuroeducación: cerebro triuno y sus aplicaciones educativas. <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/neuroeducacion-cerebro-triuno/>.
14. Espinoza-Poves, J. L., Miranda-Vílchez, W. A., & Chafloque-Céspedes, R. (2019). Los estilos de aprendizaje Vark en estudiantes universitarios de las escuelas de negocios. *Propósitos y representaciones*, 7(2), 384-414.
15. Frankl V. (2001) *El hombre en busca de sentido*. México. Edit. Paidós
16. Freud Anna. 1980. *El Desarrollo del niño y del Adolescente*. España Edit. Paidós
17. Freud Sigmund. 1978. *Obras Completas Tomo I*. Edit. Biblioteca Nueva
18. Freud Sigmund. 1978. *Obras Completas Tomo II*. Edit. Biblioteca Nueva
19. Freud Sigmund. 1978. *Obras Completas Tomo III*. Edit. Biblioteca Nueva
20. Goble, Frank G. 1997. *La Tercera Fuerza. La Psicología propuesta por Abraham Maslow*. México. Ed. Trillas.
21. González, A. *El niño y la educación*. Un programa de Desarrollo Humano
22. González, J. 1999. *Psicoterapia de Grupos. Teoría y Técnicas a partir de diferentes escuelas psicológicas*. México, Edit, Moderno
23. Hernández, A. M., & Ortega, E. M. (2014). *Competencia para aprender a aprender*. Alianza editorial.
24. <https://www.sancristobalsl.com/inteligencias-multiples/>
25. Isaías M. *Teoría General del Desarrollo Psicológico del niño*. Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil. Monografía No.1. Edit. Impresiones Modernas México.

26. Klein, M.(2015) *Envidia y gratitud, y otros trabajos. Tomo 3.* Buenos Aires. Edit. Paidòs.
27. Kohlber, L.(1981). *La Filosofía y el desarrollo de la moral.* Edit. Harperco llins.
28. Lafraga J. y Gómez del Campo J. (1990). *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen 1.* Edit. Trillas.
29. Lafraga J. y Gómez del Campo J. (1990). *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen 2.* Edit. Trillas.
30. Lafraga J. y Gómez del Campo J. (1990). *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen 3.* Edit. Trillas.
31. Langer, M. (1976). *Maternidad y Sexo.* Edit. Paidós.
32. Latner, J. *Fundamentos de la Gestalt.* Buenos Aires. Edit. Cuatro Vientos.
33. Levinson, D. (1986). *Las estaciones de la vida de un hombre,* Edit. Ballantine.
34. Linton, R. *Cultura y Personalidad.* México. Edit. Fondo de Cultura Económica.
35. López Aymes, G. (2012). Pensamiento crítico en el aula.
36. Lubart de Carvalho, T. D. C. M., de Souza Fleith, D., & da Silva Almeida, L. (2021). Desarrollo del pensamiento creativo en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), 17(1), 164-187.*
37. Machado-Bagué(2021). M. A. Y. I. L. É., Márquez-Valdés, A. M., & Acosta-Bandomo, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo, 59(8), 75-82.*
38. Maggi R. y otros. (2000) *Desarrollo Humano y Calidad: Valores y Actitudes en la Vida Social y Profesional* México, Ed. Limusa.
39. Mahler M. (1972). *Simbiosis Humana: Las vicisitudes de la individuación.* Psicosis Infantil. Edit. Joaquín Motriz.
40. Marco teorico.com. Taller de Desarrollo Humano. Emoción. (2024). https://www.marcoteorico.com/curso/85/taller-de-desarrollo-humano/655/emocion#google_vignette
41. Martínez, Á. I. (2002). Temperamento, carácter personalidad. Una aproximación a su concepto e interacción. *Revista complutense de educación, 13(2), 617-643.*

42. Martínez, Á. I. (2005). Personalidad: aproximación teórico-práctica a algunos de sus conceptos y sistemas psicológicos constituyentes. *Revista de psicología y educación*, 1(1), 181-202.
43. Martínez, Á. I. (2005). Personalidad: aproximación teórico-práctica a algunos de sus conceptos y sistemas psicológicos constituyentes. *Revista de psicología y educación*, 1(1), 181-202.
44. Maslow A. (2010). *La Amplitud del Potencial de la Naturaleza Humana*. México. Edit. Trillas.
45. Moraleda, M. (2000). *Psicología del Desarrollo. Infancia, Adolescencia, Madurez y Senectud*. Edit. Alfaomega
46. Morris, Ch. (2005). *Psicología Social*. México. Edit. Pearson
47. O'Connor, J., & McDermott, I. (1998). Introducción al pensamiento sistémico. *Recursos esenciales para la creatividad y la resolución de problemas*. Barcelona, España: Urano.
48. Orbe Frutos, S. M. (2012). La memorización repercute en el aprendizaje significativo de los niños de séptimo año de la escuela “ángel polibio córdova” de la parroquia San José, provincia del Carchi en el período educativo 2009–2010.
49. Papalia y Feldman. (2012). *Desarrollo Humano*, México. Edit. Mc Graw Hill.
50. Papalia y Martorell, (2017), *Experiencia humana: Desarrollo de la persona através de la vida*. México. Edit. McGraw-Hill
51. Pérez Hidalgo, L. A. (2013). La incidencia de la autoestima en el rendimiento académico de los aspirantes a soldados del paralelo “C” de la ESFORSE de la promoción 2008-2010 en la ciudad de Ambato.
52. Pick S. (1997). *Yo Adolescente México*, Editorial Pax.
53. Psicoabaco (2019) Los tres cerebros. <https://psicoabaco.es/2019/04/12/los-tres-cerebros/>
54. Ramírez, M. D. L. G. G., & Ortega, R. M. (2014). Evaluación de los estilos de aprendizaje en alumnos de la licenciatura en educación física del BINE. *Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 1(1), 60-77.

55. Referencias taller de desarrollo humano
56. Rodrigues A. (2021) *Psicología Social*. Edit. Trillas.
57. Rodríguez, D. (2000). *3 Inteligencias Intelectual, emocional y Moral, una Guía para el Desarrollo Integral*, Ed. Trillas.
58. Rodríguez, S. (2021). *Nociones acerca de la pedagogía sistémica, el pensamiento sistémico y algunas contribuciones para su abordaje y desarrollo en Colombia*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11349/26615>
59. Rogers, C. *Libertad y Creatividad en la Educación*. Edit. Paidós.
60. San Cristóbal Centros Educativos, 2023. Inteligencias Múltiples.
61. Santrock, J.W. (2021). *Life-Span development*. Edit. McGraw Hill
62. Sermasyo, (2023). Qué es Autorrealización. <https://sermasyo.com/que-es-autorrealizacion/>
63. Shub N. (2000). *Diagnóstico y el trabajo del terapeuta*. CEIG. Editorial
64. Shub N. (2000). *La Autoestima con enfoque Gestalt*. Edit. CEIG
65. Stephen R.C. (2000) *los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* Edit. Grijalbo
66. Stevens, J.(2000). *Darse Cuenta*. México. Edit.. Cuatro vientos.
67. Universidad Autónoma Metropolitana (2024). Test de estilos de aprendizaje. <https://www.cua.uam.mx/public/elfinder/files/PDF/planeacion/test-de-estilos-de-aprendizaje.pdf>
68. Vargas Ricardo. (2005). *Desarrollo Humano*. Edit. Lima.
69. VARK-learn.com (2014). Test VARK. <https://vark-learn.com/wp-content/uploads/2014/08/The-VARK-Questionnaire-Spanish.pdf>
70. Vega, M. (2005) *Estrategias Orientadoras para el Desarrollo de las Potencialidades de los Jóvenes, Tesis de Grado, Maestría en Desarrollo Humano, México*.
71. *Vida y Psicología*, (2000). Edit. Reader's Digest.
72. Whitakker J, *Psicología Social en el mundo de hoy*. Edit, Trillas
73. Winnicott, D.W.(1960) *La teoría de la relación madre-hijo*. Revista Internacional de Psicoanálisis
74. Winnicott. D.J. (2013) *Realidad y Juego*. España. Edit. Gedisa.

75. Yáñez, P. (2018). Estilos de pensamiento, enfoques epistemológicos y la generación del conocimiento científico. *Revista espacios*, 39(51).
76. Zalvadora, (2023). Mapeo de estilos de aprendizaje. <https://zalvadora.com/glosario/retencion-de-memoria>