

# UNIDAD 3

## APRENDIZAJE Y SER HUMANO

El **aprendizaje** es la capacidad del ser humano de aprender de la experiencia. El aprendizaje tiene dos características esenciales:

- a) Posee un **carácter personal**, puesto que cada individuo aprende.
- b) Es **intransferible**, no se puede traspasar el aprendizaje de una persona a otra por sí mismo.

### 1.1. Enfoque psicológico

#### 1.1.1. Procesos implicados en el aprendizaje

Parte de la metáfora de que nuestra mente es como un ordenador donde tienen lugar diferentes tareas, procesos mentales que realizan el **procesamiento de la información**. La psicología cognitivista estudia qué ocurre en nuestra mente cuando se realiza una determinada tarea, la forma en que se almacena la información y cómo se utiliza posteriormente lo que se aprende. En el aprendizaje están implicados varios procesos:

1. **Atención**. Es la capacidad de concentrarse en un estímulo que se considera interesante, dirigiendo sobre este toda la actividad consciente. Se caracteriza porque el sujeto es capaz de inhibirse de todo lo que pueda interferir cuando está concentrado. Está determinada por el estado físico del individuo (sueño, cansancio, etc.), el consumo de fármacos o de alimentos, las condiciones ambientales y la madurez del sujeto (durante la infancia, por ejemplo, es difícil mantener la atención).
2. **Motivación**. Es la necesidad de lograr una meta; es el estímulo que nos impulsa para lograr un objetivo. Surge cuando en un individuo aparece una presión interna que está originada por la falta de satisfacción ante una necesidad. La consecución del objetivo le proporcionará satisfacción y eliminará esa presión interna.

Las características de la motivación son las siguientes:

- a) Es **propositiva**: está orientada hacia un objetivo.
- b) Es **persistente**: el sujeto emplea mucha energía para lograr su objetivo y superar las dificultades con las que se encuentra.
- c) Es **consciente o inconsciente**: el individuo no siempre es capaz de explicar el objetivo que motiva su comportamiento.
- d) Está orientada a la **supervivencia del individuo** o hacia su **desarrollo personal**, pues busca alcanzar nuevas metas.

### 3. Memoria

La memoria es la facultad par aconserver, adquirir y reproducir ideas, emociones o cualquier otro tipo de información. También se refiere a la capacidad de recordar. Se distinguen tres zonas de almacenamiento de la memoria:

a) **Memoria sensorial (MS):** registra las sensaciones y la información que procede del ambiente externo. Esa información se conserva por un breve periodo de tiempo y, si no se almacena en la MCP, se pierde.

b) **Memoria de corto plazo (MCP):** retiene la información que usamos en el momento presente.

c) **Memoria de larga duración (MLP):** almacena nuestros aprendizajes a lo largo de la vida para utilizarlos posteriormente, cuando sea necesario.

#### 1.1.2. Metacognición

Cuando estudiamos empleamos habilidades metacognitivas, puesto que son necesarias para la adquisición de conocimiento, ya que es bueno tener memoria, pero también saber organizar estos conocimientos y secuenciar los procesos.

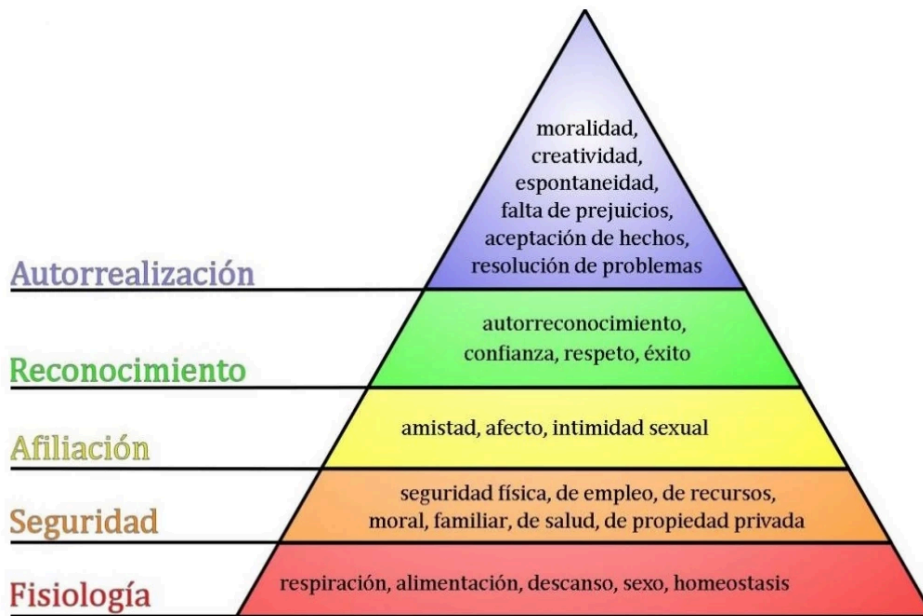
La metacognición es el conocimiento que se tiene sobre los propios procesos y productos cognitivos o sobre todo lo relacionado con ellos. Para aprender, tenemos distintas capacidades que se denominan modalidades metacognitivas y que son las siguientes:

- **Meta-memoria.** Referida al conocimiento de nuestra propia memoria y supone tener la capacidad de relacionar conocimientos previos con una nueva información adquirida. Por ejemplo, la capacidad analítica depende de esta habilidad.
- **Meta-atención.** Alude al control de nuestra propia atención, que nos ayuda a concentrarnos. Por tanto, es conveniente realizar descansos cada hora o saber el momento del día en que nos concentramos más.
- **Meta-comprensión.** Es la capacidad para comprender uno o varios conceptos y utilizarlos adecuadamente. Esto se manifiesta cuando leemos un texto y debemos explicar lo leído.
- **Meta-pensamiento.** Consiste en realizar un pensamiento reflexivo sobre nuestras propias ideas y creencias. Se emplea cuando se desea incentivar la creatividad.

#### **SABER MÁS**

##### ***Jerarquía de las necesidades de A. Maslow***

*Abraham Maslow estableció una jerarquía de las necesidades del ser humano por orden de prioridad. En la base de la pirámide están las necesidades más básicas, mientras que las que se encuentran en la cima contribuyen a alcanzar la autorrealización.*



Por tanto, desde la perspectiva de la metacognición, el conocimiento se adquiere aprendiendo a aprender, llegando a reconocer aquellas habilidades metacognitivas que más nos ayudan a optimizar nuestros propios procesos cognitivos, que pueden variar de persona a persona.

### 1.1.3. Estrategias de aprendizaje y estudio

Las estrategias de aprendizaje son los procedimientos que se realizan con el fin de facilitar la adquisición o la utilización de conocimientos. En los procesos de aprendizaje, el componente emocional y la cognición se entrelazan, ya que aprendemos aquello que realmente queremos aprender. Podemos distinguir múltiples estrategias de aprendizaje.

Las técnicas de estudio son las acciones concretas que realiza un individuo cuando estudia. Las técnicas se transforman en un hábito cuando son parte de la rutina: de esta manera, cuando una persona se organiza de manera consciente para usar una técnica que le permita alcanzar una meta u objetivo, esa técnica se convierte en una estrategia de aprendizaje.

### 1.1.4. Inteligencia emocional e inteligencia ejecutiva

Entendemos por inteligencia la capacidad que nos permite comprender, desarrollar pensamientos, resolver problemas o adaptarnos al medio. A continuación, analizaremos dos tipos de inteligencias: la **inteligencia emocional** y la **inteligencia ejecutiva**.

La **inteligencia emocional** es la habilidad de entender y emplear nuestras propias emociones de manera que se reduzca el estrés y ayude a la

comunicación con otras personas de forma eficiente, empatizando, superando dificultades y disminuyendo los conflictos.

Son **características** de la inteligencia emocional:

- Análisis de los proyectos o metas que se desean alcanzar.
- Automotivarse para buscar siempre renovar la vida con nuevas experiencias.
- En situaciones estresantes o negativas, estudiar las acciones erróneas y cómo mejorarlas.
- **Empatía**. Estudiar las emociones de otras personas para relacionarse mejor con ellas.
- Expresar los sentimientos de forma clara.
- Socialización. Conocer siempre gente nueva con la que se percibe una conexión, para tener distintos puntos de vista.
- Prestar atención a las emociones, no solo limitarse a sentirlas.

Sin embargo, la capacidad de saber tomar decisiones, frenar nuestros impulsos, reflexionar sobre lo que sentimos y lo que pensamos, saber planificar nuestras acciones y dirigir nuestra atención, es lo que se conoce como **inteligencia ejecutiva**.

**La inteligencia ejecutiva** es la habilidad que permite comprender la adaptación del individuo al entorno que lo rodea.

Son características de la inteligencia ejecutiva:

- **Autocontrol y manejo de los impulsos**.
- **Memoria de trabajo**, es decir, la habilidad de desarrollar razonamientos, recordar a muy corto plazo y emprender acciones.
- **Flexibilidad cognitiva**. Capacidad de mantener un plan, aunque las dificultades nos hagan modificar las acciones.
- **Planificación de situaciones en distintos escenarios y toma de decisiones**.
- **Razonamiento o pensamiento abstracto**, que permite al ser humano trabajar sobre sus emociones, sentimientos, dudas, miedos y demás aspectos psicológicos.

## 1.2. Enfoque antropológico

### 1.2.1. Lo heredado y lo aprendido

Tradicionalmente, la cuestión sobre si el comportamiento del ser humano es el resultado de nuestra herencia biológica o, por el contrario, somos el fruto de la herencia cultural, ha sido muy controvertida en psicología, suscitando diferentes opiniones a lo largo de la historia.

Por una parte, es evidente que existe una información que se transmite de generación en generación, de padres y madres a hijos e hijas, como los rasgos

físicos, el carácter, los comportamientos, las enfermedades, etc., así como la capacidad mental, que es de origen genético.

Pero, por otra parte, numerosas investigaciones en personas gemelas constatan que, entre los coeficientes intelectuales (CI) de gemelos idénticos criados por separado, la correlación es solo del 0.80 (cuando se crían juntos, es del 0.90). Luego, parece que, además de la herencia genética, existen otros factores que influyen en la determinación de la inteligencia.

Por tanto, podemos afirmar que la herencia genética, es decir, los factores biológicos, nos predispone y nos limita frente a ciertos comportamientos, pero el ambiente, también denominado factores culturales, determina su expresión.

### **1.3. Enfoque sociológico**

#### **1.3.1. Proceso de socialización**

##### **Socialización:**

El proceso de socialización, desde el punto de vista sociológico, se puede definir como el proceso mediante el cual un grupo o comunidad comparte valores, normas o símbolos comunes que han adquirido a lo largo de su vida, pudiéndose hablar de tres tipos de socialización.

Aquí tienes el texto corregido sin modificaciones en el contenido:

---

#### **1.3.1. Tipos de socialización**

##### **a) Socialización primaria**

Tiene lugar durante la infancia, principalmente en el seno familiar. Este proceso influye en el desarrollo personal, emocional, psicológico y social del individuo, ya que, mediante el núcleo familiar, irá incorporando valores y normas que definirán su identidad.

##### **b) Socialización secundaria**

Esta fase de la socialización comienza con la integración en la escuela, donde el niño o la niña recibe la influencia de sus docentes y cuando aparecen las primeras amistades.

##### **c) Socialización terciaria**

Cuando un individuo ha violado las normas que rigen la sociedad, puede tener la oportunidad de volver a integrarse mediante un proceso de resocialización, llevado a cabo por las autoridades o por educadores sociales.

### 1.3.2. Agentes de socialización

Un agente socializador es todo individuo o institución que determine el grado de adaptación a la sociedad.

Los agentes socializadores son aquellos elementos que determinarán la socialización de las personas, pudiéndose distinguir los siguientes tipos:

- **Familia.** Es el principal agente socializador. Durante los primeros años de la infancia, las relaciones con las personas de su entorno familiar inmediato (padres, madres, hermanos y hermanas) y la calidad de estas determinarán el desarrollo cognitivo, social y emocional del individuo.
- **Escuela.** Es un agente socializador destacado, ya que, en los colegios, niños y niñas conocen a otros niños y niñas de su misma edad para aprender unos determinados valores, como la tolerancia y el respeto a la autoridad del profesorado, conociendo las jerarquías institucionales y cómo deben comportarse en sociedad.
- **Grupo de pares.** Hace referencia a las relaciones que establece una persona con amigos y amigas, vecinos, compañeros y compañeras de clase, etc., siendo especialmente relevante durante la adolescencia.
- **Medios de comunicación.** Todos los medios de comunicación influyen en el pensamiento colectivo, creando costumbres e influyendo en el comportamiento.
- **Redes sociales.** Los avances tecnológicos han hecho que los medios de comunicación hayan evolucionado, tendiendo a formas de acceso más rápidas y cómodas.
- **Otros.** Destacamos la influencia que tiene para una importante parte del mundo la religión, ya que puede introducir a un individuo en un entorno sociocultural concreto, donde comunidades religiosas organizadas como parroquias, movimientos, asociaciones o sectas influyen en el pensamiento y en la personalidad de sus fieles.

### 1.3.3. Aprendizaje formal e informal

En el aprendizaje de las personas existen diversas formas de aprender a lo largo de la vida, pudiéndose distinguir las siguientes:

a) **Aprendizaje formal.** Son contextos de aprendizaje que han sido elaborados por los sistemas educativos institucionalizados y que se desarrollan en centros reglados como colegios, institutos y universidades.

b) **Aprendizaje informal.** Son contextos de aprendizaje en los que el individuo adquiere conocimientos sin necesidad de recurrir a un docente o a un plan de estudios oficial. Estos ambientes están presentes en las actividades cotidianas de nuestra vida, tales como el hogar, un museo, un congreso o cualquier otro lugar que nos aporte un conocimiento útil.

La **competencia** se produce cuando una persona desea ser el mejor en alguna actividad y lucha para alcanzar ese objetivo. Cuando competimos, tenemos tendencia a compararnos con las personas que nos rodean. Esto da lugar a hablar de los logros y del esfuerzo.

La **teoría de las metas de logro** alude al comportamiento que tienen las personas cuando pretenden alcanzar sus metas u objetivos. En un contexto de logro se pueden adoptar las siguientes conductas, que están relacionadas con diferentes motivaciones:

a) **Demostración de la capacidad.** El individuo se siente más capacitado que el resto y considera que tiene mayores posibilidades de alcanzar el logro cuando se percibe como más competente.

b) **Aprobación social.** El individuo trata de mostrar su superioridad para lograr el reconocimiento social. El éxito se consigue si se obtiene esa aprobación, independientemente de los resultados.

c) **Proceso de aprendizaje de la tarea.** Tiene como finalidad mejorar una habilidad o la realización de una tarea. Esta conducta está orientada al proceso de aprendizaje y el éxito se alcanza cuando se controla la tarea.

d) **Logro de las metas.** Se busca obtener un resultado óptimo y la satisfacción proviene de alcanzar la meta.

## 2.1. Autoconocimiento e identidad personal

### 2.1.1. Concepto de autoconocimiento

El **autoconocimiento** consiste en conocer qué queremos y qué camino seguir de una forma realista.

Antes de emprender este viaje hacia el autoconocimiento, es necesario desprenderse de otros condicionantes, como el miedo o las opiniones ajenas. Por ello, el individuo debe realizar un autoestudio interior con **honestidad**. Las nociones extraídas de ese autoconocimiento serán muy útiles para **enfocar la vida laboral** hacia aquellas tareas o actividades en las que la persona se sienta bien y que, con el tiempo, puedan diferenciarla positivamente del resto.

### 2.1.2. Identidad personal

La identidad personal es el concepto que un individuo desarrolla sobre su propia persona a lo largo de todas las etapas de su vida, lo que le permite diferenciarse del resto de individuos.

La personalidad es el conjunto de cualidades positivas y negativas que son propias de un ser humano y lo distinguen del resto.

La identidad personal se caracteriza por lo siguiente:

- a) Determina el **comportamiento** de un individuo y su **forma de interactuar** con el mundo que lo rodea.
- b) Produce **grandes transformaciones** en el individuo a lo largo de su vida.
- c) Es **coherente**, puesto que se pueden anticipar algunos de los rasgos de un individuo ante determinadas situaciones.
- d) Posee un **carácter sociocultural**, ya que se define en referencia a las semejanzas o diferencias respecto de quienes comparten una misma comunidad o cultura.

### 2.1.3. Rasgos de la personalidad

Los rasgos de la personalidad son un conjunto de **emociones, actitudes, aptitudes, valores, hábitos, formas de pensar y comportamientos** de un individuo que sirven para caracterizarlo y definirlo.

Los **rasgos de la personalidad** se basan en factores biológicos y sociales y se caracterizan por lo siguiente:

- a) **Apertura a la experiencia.** Es el grado en el que un individuo persigue nuevas experiencias personales con el objetivo de experimentar nuevas emociones que satisfagan su interés intelectual y estético. Es propio de personas imaginativas y con gran sensibilidad artística.
- b) **Extroversión o introversión.** Refleja el grado en que a una persona le agrada estar rodeada de otros individuos y establecer relaciones sociales. Las personas extrovertidas suelen ser habladoras, mientras que las introvertidas no.
- c) **Amabilidad o irritabilidad.** La amabilidad hace referencia a personas que son respetuosas, tolerantes o afables; esta cualidad es propia de las conductas

prosociales. La irritabilidad está relacionada con individuos poco amistosos y con conductas hostiles.

d) **Neuroticismo o estabilidad emocional.** La estabilidad emocional es propia de personas que pueden controlar sus impulsos y emociones en situaciones conflictivas, regulando su nivel de estrés. Lo contrario es el neuroticismo, que caracteriza a personas irascibles, incapaces de controlar sus emociones, las cuales suelen tener un cariz negativo, como la tristeza o la rabia.

e) **Responsabilidad.** Es propia de individuos disciplinados que persiguen sus objetivos hasta su consecución. Suelen ser personas honestas, con un alto grado de concentración y motivadas.

#### 2.1.4. Condicionantes en la construcción de la identidad personal

La **construcción de la identidad personal** es un proceso complejo en el que intervienen los siguientes elementos:

a) **Físicos.** Son las **características físicas** con las que se nace y que definen a la persona, aunque puedan cambiarse. Por ejemplo, el **color del pelo**. También se refiere a la **indumentaria** o a la **forma de hablar**.

b) **Sociales.** Son las características que hacen referencia a la **nacionalidad**, el **idioma** y la **cultura** de un individuo. Esto le permite identificarse como parte de un **grupo social específico**.

c) **Propios del individuo.** Hace alusión a los **gustos, costumbres y valores** que caracterizan a una persona. Por ejemplo, una persona se puede definir como **atea, amante de la ciencia y vegana**. Estos rasgos formarán parte de su **identidad**.

#### 2.2. Autonomía personal y autopercepción

La **autonomía personal** es la **capacidad de pensar o actuar** de manera independiente en las decisiones que afectan nuestra vida. Cuando se potencia la **autonomía personal**, desarrollamos capacidades que nos permitirán vivir con **libertad e independencia**. Para ello, es importante evitar ciertos **factores que la dificultan**, tales como:

a) **Autoimagen.** Es la **concepción** que se tiene de la propia imagen, que puede estar **sobrevalorada** o, por el contrario, ser **negativa**. Es importante mantener un **equilibrio**.

b) **Factores personales.** Están relacionados con los **comportamientos heredados o aprendidos** que determinan la **conducta** del individuo.

c) **Factores afectivos.** Se vinculan con la **facultad de expresar y recibir cariño** de otras personas de forma no posesiva. La afectividad potencia las **relaciones sociales** y la **autoestima**.

d) **Fanatismos.** Son las **ideas o creencias muy arraigadas** en un individuo, que le impiden apreciar **otras realidades** diferentes.

e) **Ideas preestablecidas.** Son **patrones de pensamiento** que muestran al individuo **cómo debe actuar** ante un hecho determinado. Esto limita su desarrollo autónomo, impidiéndole **actuar y pensar libremente**.

f) **Prestigio.** Es la **valoración social** que los demás otorgan a un individuo. En la sociedad actual, es fundamental tener **buen prestigio**, ya que esto significa **aceptación y estatus social**.

g) **Prejuicios personales.** Son ideas adoptadas por un individuo sobre un tema específico. Para desarrollarnos apropiadamente en sociedad, debemos tener **nuestro propio juicio**, pero siempre con una postura **abierta** para **escuchar y aceptar** ideas diferentes.

La **autopercepción** cambia en función del **comportamiento** de la persona en cada momento. Existen diversas **estrategias para mejorarla**, tales como:

- **Entrenar la autopercepción.** Realizar ejercicios que no generen **ansiedad por el rendimiento** y contribuyan a la **concentración personal**.
- **Observación.** Los ejercicios de **relajación** ayudan a que la persona **se perciba conscientemente**, permitiéndole identificar lo **agradable** y **agudizar los sentidos**.

### 2.3. Estilo atribucional

La **teoría de las atribuciones causales** busca explicar toda **conducta humana**, basándose en que tiene un **origen** que la ha motivado.

La **teoría de Fritz Heider** distingue entre **atribuciones internas** y **externas**, denominadas **locus de control**. Más adelante, **Bernard Weiner** añadió dos factores más, dando lugar a la **teoría de las atribuciones causales**:

- **Locus de control.** Puede ser **interno** (depende de la persona) o **externo** (depende del contexto).
- **Controlabilidad.** Hace referencia a si la causa es un **factor externo** (por ejemplo, la **mala suerte**) o un **factor interno** (por ejemplo, la **falta de habilidades**).
- **Estabilidad.** Se refiere a si la causa del éxito o fracaso es **permanente** o **temporal**.

### 2.4. Capacidad autocrítica

La **autocrítica** suele asociarse a aspectos negativos del ser humano, pero en realidad es **esencial para la mejora personal**. Se distingue entre:

- **Autocrítica negativa**. Cuando el individuo solo percibe sus **fallos y debilidades**, sin ver aspectos positivos.
- **Autocrítica positiva**. Cuando la persona es capaz de **valorar sus fortalezas y trabajar en sus debilidades**, convirtiéndolas en una oportunidad de **aprendizaje y crecimiento personal**.

En general, una persona con **baja capacidad de autocrítica** difícilmente asumirá sus errores y, con frecuencia, **culpará a los demás**.

## 2.5. Iniciativa personal

### 2.5.1. Concepto y características

La **iniciativa personal** es un **síndrome conductual** que caracteriza a personas **proactivas y persistentes** al enfrentar **dificultades** en la consecución de sus **objetivos**. Se caracteriza por:

- a) **Conductas autoiniciadas**. La persona actúa sin necesidad de que alguien le indique qué hacer.
- b) **Proactividad**. Se anticipa a los problemas y oportunidades.
- c) **Persistencia**. Capacidad de **superar barreras** hasta alcanzar el objetivo.
- d) **Pro-organización**. Se orienta hacia los **objetivos a corto plazo**.
- e) **Capacidad para modificar el ambiente**.

### 2.5.2. Pensamiento creativo

El **pensamiento creativo** tiene cuatro características principales:

1. **Fluidez**. Capacidad de generar **múltiples soluciones** en poco tiempo.
2. **Flexibilidad**. Capacidad de plantear soluciones desde **distintos puntos de vista**.
3. **Originalidad**. Desarrollo de ideas **novedosas, adecuadas y eficaces**.
4. **Elaboración**. Esmero en la presentación y ejecución del trabajo.

## 2.6. La vida adulta

La **vida adulta** es la etapa más **larga y significativa** de la vida del ser humano. Puede definirse desde distintas perspectivas:

- a) **Antropológica**. En sociedades modernas, la **adultez** comienza al finalizar la adolescencia.
- b) **Social**. Se relaciona con el concepto de **generación**.
- c) **Psicológica**. Se asocia con la **madurez emocional y cognitiva**.
- d) **Legal**. Determina la **mayoría de edad**, que varía según el país.

### 2.6.1. Responsabilidades, derechos y obligaciones legales

Los **derechos** son las **libertades y garantías** de una persona, mientras que las **obligaciones** son **exigencias establecidas por la ley**. Ambos están relacionados a través de las **responsabilidades**.

Ejemplos de **obligaciones familiares** incluyen:

- **Deber de respetar a los padres**. Se mantiene toda la vida.
- **Contribución a las cargas familiares**. Los hijos deben ayudar económicamente si conviven con sus padres.

### 2.6.2. Mayoría y minoría de edad

La **mayoría de edad** representa la **capacidad plena** de actuar legalmente. La **minoría de edad** implica **dependencia legal** de los tutores.

En España, la mayoría de edad se alcanza a los **18 años**, aunque hay **excepciones** según el ámbito **jurídico** (derecho penal, civil, laboral, etc.).