

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 aconservar, 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:

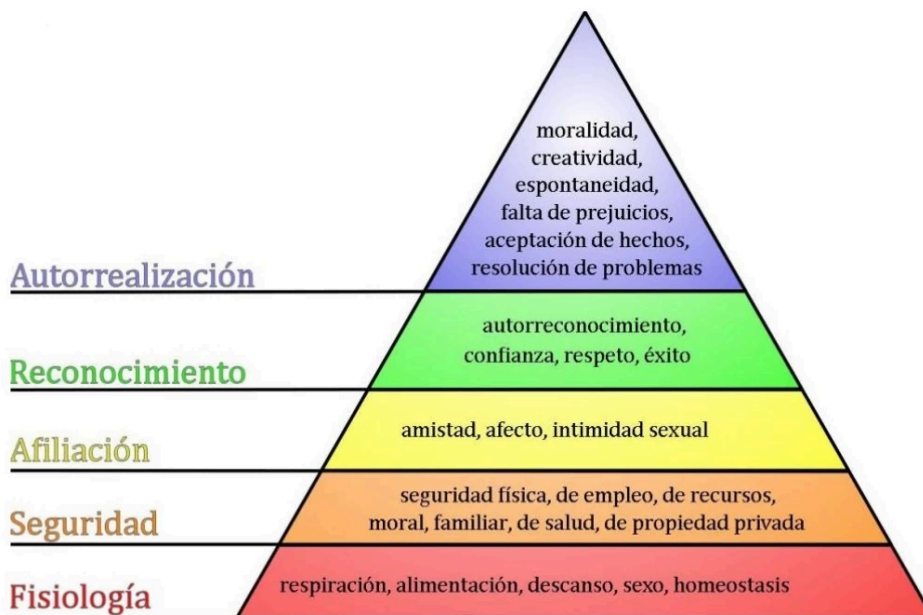
- **Meta-memoria.** Referida al conocimiento de nuestra propia memoria y supone tener la capacidad de relacionar conocimientos previos con una nueva información adquirida. Por ejemplo, la capacidad analítica depende de esta habilidad.
- **Meta-atención.** Alude al control de nuestra propia atención, 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.

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 de actuar de forma personal en las decisiones que afecten a 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 dificultan el desarrollo de la autonomía personal, tales como:

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

b) **Factores personales.** Están relacionados con los comportamientos heredados o aprendidos de otras personas y 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 y creencias que están muy arraigadas en un individuo y que le impiden apreciar otras realidades diferentes.

e) **Ideas preestablecidas.** Son patrones de pensamiento que muestran al individuo cómo debe pensar o actuar ante un hecho determinado. Esto le limitará para desarrollarse de forma autónoma, impidiéndole actuar y pensar de acuerdo con lo que realmente se identifique.

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

g) **Prejuicios personales.** Alude a las ideas que un individuo adopta en relación con un determinado tema. Para desarrollarnos apropiadamente en sociedad debemos tener nuestro propio juicio, pero siempre manteniendo una postura abierta para escuchar y aceptar las ideas de los demás, aunque sean contrarias a las nuestras.

La autopercepción cambia en función del comportamiento de la persona en cada momento. Existen distintas formas para mejorar la autopercepción, tales como:

a) **Entrenar la autopercepción.** Realizar ejercicios que no generen ansiedad por el rendimiento. Estos deben contribuir a la concentración personal.

b) **Observación.** Los ejercicios de relajación deben contribuir a que la persona se perciba de manera consciente. Ayuda también a sentir lo que es agradable y agudizar los sentidos. Una observación intensa de los sentimientos es decisiva para empatizar con los demás, puesto que, si nos auto-escuchamos, será más sencillo saber escuchar y entender a los demás.

2.3. Estilo atribucional

La teoría de las atribuciones causales busca una explicación a toda conducta de una persona, basándose en que tiene un origen que la ha motivado.

La teoría de las atribuciones causales de **Fritz Heider** es un método que se puede utilizar para evaluar cómo las personas perciben su propio comportamiento y el de los demás, pero solamente distingue entre atribuciones internas y externas, denominadas locus de control. Posteriormente, **Bernard Weiner** añadió dos factores más a la teoría, que pasó a denominarse teoría de las atribuciones causales:

- **Locus de control.** El locus puede ser interno, de la persona, o externo, del contexto. Así, por ejemplo, una persona que atribuye sus fracasos a factores personales sufrirá un notable descenso de autoestima, por lo que estará empleando un locus de control interno.
- **Controlabilidad.** Hace referencia a factores externos, que no dependen de la persona, o internos, dependientes de la persona. Siendo, por ejemplo, un factor externo la mala suerte, mientras que un factor interno sería la falta de habilidades. Cuando se considera que la causa es un factor interno, la motivación de logro disminuye.
- **Estabilidad.** Es la valoración que se hace respecto a la estabilidad en el tiempo de la conducta, refiriéndose a la duración de la causa. De esta forma, si una persona atribuye su fracaso a factores permanentes en el tiempo, su motivación de logro descenderá, o viceversa.

2.4. Capacidad autocrítica

La autocrítica es un término que se asocia a aspectos negativos del ser humano, sin embargo, resulta un elemento esencial en la mejora personal de los individuos. Así, conviene distinguir los siguientes aspectos de la autocrítica:

- Es **negativa**, cuando el individuo percibe únicamente sus fallos, sus debilidades o cualquier aspecto negativo de su persona y su trabajo.

- Es **positiva**, cuando la persona es capaz de valorar y analizar los puntos fuertes y, también, los débiles, buscando aspectos a mejorar, convirtiéndose en una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento personal.

Lo común será que una persona con una baja capacidad de autocrítica difícilmente asumirá sus errores y, con frecuencia, hará responsables a los demás por sus acciones.

2.5. Iniciativa personal

2.5.1. Concepto y características

La iniciativa personal es un síndrome conductual que caracteriza a las personas proactivas y persistentes a la hora de superar las dificultades que emergen en la consecución de los objetivos. Se caracteriza por los siguientes aspectos:

- a) **Conductas autoiniciadas**, son aquellas en las que la persona no necesita que nadie le diga lo que se tiene que hacer. Es lo que se denomina «objetivos autoimpuestos».
- b) **Proactividad**, se refiere a los actos con los que la persona se anticipa a la situación o al problema. Es una conducta orientada a largo plazo, donde el individuo se encuentra prevenido para afrontar las oportunidades o los problemas que surjan.
- c) **Persistencia**, es la capacidad personal de superar las posibles barreras que surjan para alcanzar un objetivo determinado.
- d) **Pro-organización**, hace alusión a conductas que deben afectar de manera positiva a los objetivos a corto plazo de la organización.
- e) **Capacidad para modificar el ambiente.**

SABER MÁS

Cómo aprovechar la autocrítica como elemento para la superación

- Fomentar la capacidad analítica, como proceso de autoconocimiento y reconocimiento de los aciertos y errores cometidos.
- Mantener una actitud positiva, pues si un acto es asumido de manera positiva, permite un mayor uso del pensamiento analítico y dicho error se entenderá como una posibilidad de mejora.
- La actitud abierta al diálogo hace referencia a cuando la persona tiene la oportunidad de mejorar al poder utilizar o

rechazar la información pertinente de los demás para su automejora.

- La reflexión y acción hacen referencia a cuando, tras la reflexión sobre lo que mejorar, la persona debe estar dispuesta a plantear estrategias de corrección para hacerlo.

2.5.2. Pensamiento creativo

El término pensamiento creativo surgió a partir de la realización de los test de inteligencia, que establecían una respuesta correcta para cada pregunta. Por tanto, no se podían clasificar las respuestas originales. Esto dio lugar a la distinción de dos tipos de pensamiento:

a) **Convergente:** es la respuesta correcta a una pregunta.

b) **Divergente:** es el pensamiento creativo, la originalidad.

El pensamiento creativo tiene cuatro características que lo definen:

1. **Fluidez.** Es la facultad de dar soluciones diferentes y adecuadas en un tiempo limitado.
2. **Flexibilidad.** Es la capacidad de proporcionar diversas soluciones desde distintos puntos de vista.
3. **Originalidad.** Es la capacidad de desarrollar ideas totalmente novedosas, adecuadas y eficaces.
4. **Elaboración.** Se refiere al esmero con el que se cuida el propio trabajo y la forma de presentarlo en un tiempo adecuado.

2.5.3. Confianza y seguridad en la propia personalidad

La confianza es una predisposición mental de la persona que la hace creer que es capaz de actuar de una cierta manera frente a una determinada situación.

La confianza se apoya en la esperanza y proporciona seguridad, optimismo y alegría a la persona, dotándola de fortaleza y libertad. Por el contrario, el recelo alienta el temor, el malestar y la insatisfacción.

La confianza es una creencia, ya que estima que una persona será capaz de actuar de una cierta manera frente a una determinada situación. Como, por ejemplo, un alumno no ha realizado los deberes, pero va a hablar con el profesor para explicarle la razón y espera que le entienda y le ayude. En este sentido, la confianza puede reforzarse o debilitarse de acuerdo con las acciones de la otra persona.

El tener seguridad en la propia personalidad es sentirse con el poder de expresar una opinión, defender a otra persona, decir cómo se siente, o pedir lo que se desea o necesita sin sentirse culpable por ello.

La seguridad en la propia personalidad implica tener seguridad en las acciones propias o del propio talento, no de una forma arrogante sino de una forma realista. Esta seguridad no debe entenderse como sentirse superior a las demás personas, sino de saber, internamente y con serenidad, que se es una persona capaz.

2.5.4. Optimismo inteligente y perseverancia

El optimismo inteligente es una de las ramas que estudia la psicología positiva. Se caracteriza por tener una visión positiva de la vida y por aportar bienestar emocional, psicológico, físico y social. El optimismo inteligente busca soluciones a los conflictos y no niega los problemas, acepta la realidad y genera actitudes positivas que beneficiarán a nuestra salud mental.

Las personas optimistas se caracterizan por ser perseverantes y creativas. Son personas eficaces en el trabajo y menos propensas a sufrir estrés o depresión, por lo que ante una situación traumática pueden salir fortalecidas.

SABER MÁS

Síndrome de Tintín

El optimismo inteligente también se conoce como el síndrome de Tintín porque, como el personaje de Hergé, son personas que plasman su optimismo en todas sus actividades diarias, pues tienen una actitud positiva y transmiten buenas vibraciones a las demás personas. Su forma de vida es el optimismo.

Acción / Consejo para practicar la RESILIENCIA
Aceptarse tal y como se es
Ser optimista
Establecer relaciones sociales sanas
Asumir responsabilidades
Construir el futuro que se desea de forma realista
No victimizarse
Buscar soluciones a los problemas
Practicar hábitos de vida saludable

2.5.5. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración

La frustración es un estado emocional desagradable que produce al individuo tristeza, decepción o ira, cuando no ha alcanzado algún objetivo.

Las estrategias para enfrentarse a la frustración son los esfuerzos que un individuo realiza conscientemente para controlar y superar la frustración.

En ocasiones, de manera inconsciente, utilizamos estrategias para protegernos contra el fracaso y la frustración, algunas de ellas son:

- a) **La represión.** Radica en evitar los pensamientos negativos que provocan la frustración.
- b) **La racionalización.** Se trata de justificar nuestras ideas o conductas ante otras personas.
- c) **La negación.** Consiste en obviar las situaciones desagradables para no enfrentarse a ellas.
- d) **La fantasía.** Es imaginar lo que deseamos conseguir y no podemos.
- e) **La identificación.** Se asimilan, como si fueran propias, cualidades particulares de otras personas.
- f) **La proyección.** Consiste en atribuir nuestros defectos o deseos negativos a otras personas.
- g) **La regresión.** Se produce cuando se vuelve a una fase o momento anterior como consecuencia de una experiencia que nos puede producir ansiedad.
- h) **La formación reactiva.** Se trata de comportarnos de forma contraria a como nos sentimos.

Estas estrategias, unas veces, pueden ayudar a superar la frustración, pero otras no son fructíferas y pueden originar patologías. Por ejemplo, la represión, la racionalización y la identificación pueden dar lugar a situaciones neuróticas.

SABER MÁS

Estrategias para enfrentarse a la frustración

- Ver el problema de manera positiva.
- Tener una actitud pasiva ante el conflicto.
- No aceptar el conflicto o distorsionarlo.
- No pensar en el conflicto.
- Analizar el conflicto y buscar una solución.
- Controlar las emociones y los sentimientos.
- Buscar ayuda en otras personas para resolver el problema.
- Buscar la comprensión en otras personas.

2.6. La vida adulta

La vida adulta es la etapa de la vida del ser humano más larga y significativa. El concepto de vida adulta se puede definir desde distintas perspectivas:

a) **Perspectiva antropológica.** En las sociedades modernas, se llega a la adultez cuando finaliza la adolescencia. Sin embargo, en sociedades más primitivas, no existe la etapa de la adolescencia y se pasa directamente de la niñez a la vida adulta.

b) **Perspectiva social.** La definición de vida adulta está relacionada con la de generación. Se diferencia entre la 1.ª generación que asciende (infancia y adolescencia), la 2.ª generación reinante (vida adulta) y la 3.ª generación que declina (vejez).

c) **Perspectiva psicológica.** Se relaciona el concepto de «vida adulta» con el de «madurez», entendiendo que a esta etapa no se llega por edad, sino por el grado de maduración del individuo: autoaceptación, saber afrontar los problemas, sensibilidad con el medio, creatividad, etc.

d) **Perspectiva legal.** La mayoría de edad de un individuo, que es diferente en cada país, determina la responsabilidad legal del adulto cuando llega a esta etapa de su vida. No obstante, este derecho de la mayoría de edad, que es el paso a la vida adulta y que proporciona libertad al individuo, no se da en algunas sociedades en lo que se refiere a la mujer, pues hay países donde la mujer no puede votar, o simplemente no puede trabajar o sacarse el permiso de conducir sin la autorización del padre o del marido.

No obstante, en términos generales, la vida adulta es la etapa del ser humano en la que está completamente formado y se tiene una vida plena, es productivo desde un punto de vista económico, puede crear una familia y participar social y políticamente de su entorno.

SABER MÁS

Clasificación de las generaciones de Ortega y Gasset

Ortega y Gasset establece una clasificación diferente de las generaciones. Así, desde un punto de vista sociológico, distingue las siguientes etapas:

- **Juventud** (de los 15 a los 30 años), caracterizada por la pasividad social.
- **Gestación** (de los 30 a los 45 años), comienza la vida social sin desarrollarse plenamente.
- **Gestión** (de los 45 a los 65 años), etapa más decisiva socialmente.
- **Jubilación** (a partir de los 65 años), se carece de un papel socialmente activo.

2.6.1. Responsabilidades, derechos y obligaciones legales

Antes de describir los derechos y obligaciones de los individuos, conviene aclarar qué se entiende por «derechos» y por «obligaciones»:

- **Derechos.** Es el conjunto de derechos y libertades que puede disfrutar una persona.
- **Obligaciones.** Es cualquier exigencia establecida por la ley o la autoridad competente.

Ambos conceptos están relacionados a través de las responsabilidades, puesto que estas son las obligaciones que conlleva el ejercicio de sus derechos. El ejercicio de las responsabilidades, tanto de padres y madres como de hijos e hijas, viene determinado en la normativa vigente española, en el artículo 39.3 de la Constitución:

1. **Obligaciones de padres y madres a prestar alimentos.** Esta obligación no se extingue con la mayoría de edad del menor, ya que puede estar estudiando y también incluye la obligación inversa, es decir, de hijos e hijas hacia padres y madres, cuando tanto hijos como hijas tengan posibilidades y, de no hacerlo, puede suponer la desheredación.
2. **Deber de respetar a los padres y las madres.** Según el Código Civil: «deben obedecer a sus padres mientras permanezcan bajo su potestad y respetarles siempre, consagrando dos obligaciones: una la de obediencia, circunscrita solo mientras estén bajo la patria potestad, otra la de respeto, que permanece durante la vida de los sujetos implicados», por lo que su incumplimiento tendrá consecuencias patrimoniales que pueden llegar a la desheredación.
3. **Obligación de contribuir a las cargas familiares.** De nuevo el Código Civil cita: «Los hijos deben contribuir equitativamente, según sus posibilidades, al levantamiento de las cargas familiares mientras convivan en ella», es decir, en el domicilio familiar y en proporción a sus posibilidades, pudiendo ser de forma económica (dinero) o en especie (mediante bienes o servicios).

2.6.2. Mayoría y minoría de edad

Como hemos observado anteriormente, los derechos y obligaciones no terminan con la mayoría de edad de los hijos e hijas, pero ¿qué se entiende por mayoría de edad y por minoría de edad?

La mayoría de edad es la plenitud física y psíquica de las personas, que se manifiesta en su capacidad de obrar. La minoría de edad es el estado civil que se caracteriza por la sumisión y la dependencia de la persona a aquellos que ostentan oficios protectores de la misma, como son la patria potestad y la tutela.

El límite entre la minoría y la mayoría de edad lo fija la Constitución para las personas con ciudadanía española en los 18 años cumplidos. No obstante, existen algunas excepciones, en función de la rama del derecho que citemos. Por tanto, conviene conocer que el derecho se divide en dos ramas: por una parte, el derecho público, como son el derecho laboral y el derecho penal, y, por otra parte, el derecho privado, como son los del derecho civil y el derecho mercantil, lo que podemos observar en la Figura 3.4.

Figura 3.4. Principales ramas del derecho

DERECHO PRIVADO	DERECHO PÚBLICO
Civil	Laboral
Mercantil	Penal

CUADRO 3.2. EJEMPLOS DE RAMAS DEL DERECHO

RAMA DEL DERECHO	EXCEPCIONES A LA MAYORÍA DE EDAD	EJEMPLO
Laboral	de 16 a 18 años	Bajo autorización de padres/madres/tutores.
Penal	de 14 a 16 años	Cinco años máximo en la cárcel.
Civil	de 16 a 18 años	Ocho años de internamiento en régimen cerrado y de tres en libertad vigilada, con la excepción de los delitos de terrorismo, en donde la sanción puede superar estos límites.
Civil	Emancipación	Entre 16 a 18 años, tras consentimiento de padres/madres/tutores.
Civil	Patria potestad prorrogada	Mayoría de edad de hijos que hubieren sido incapacitados durante su minoría de edad por haber concurrido una causa legal para ello.
Civil	Rehabilitación de la patria potestad	Hijo mayor de edad soltero o hija soltera, que viviére en compañía de sus padres/madres/tutores y fuere incapacitado o incapacitada.
Mercantil	Emancipación	Necesita autorización de padres/madres/tutores, por ejemplo, para pedir un préstamo.

