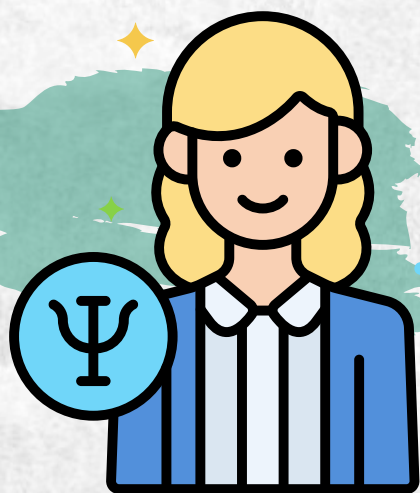
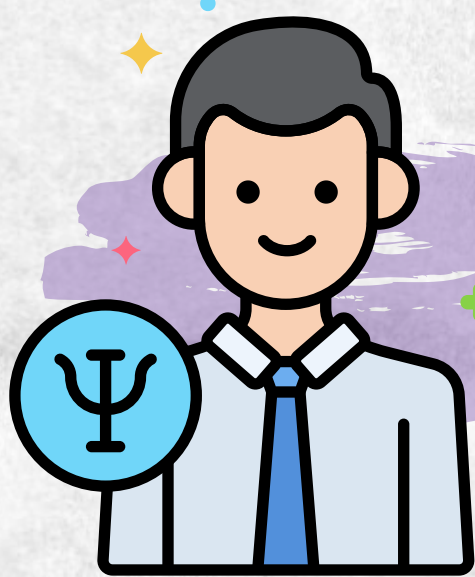


Actividad  
**SUPER**  
Nota



**LICENCIATURA  
EN  
PSICOLOGÍA**

**HÉCTOR DE  
JESUS LÓPEZ  
VÁZQUEZ**



**LIC. JAZMIN  
LÓPEZ**

**05-12-2023**



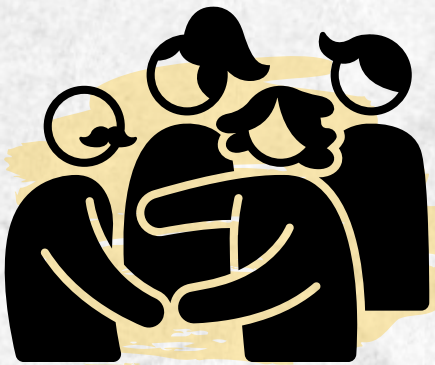
**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

# Super Nota

# UNIDAD

## III

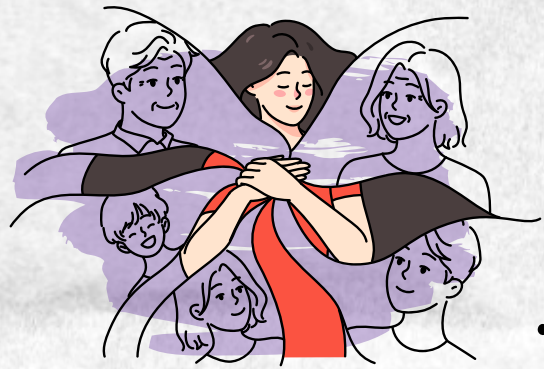
### NECESIDAD DE PERTENENCIA



Los humanos somos animales sociales. Necesitamos pertenecer. Como en el caso de otras motivaciones, buscamos la pertenencia cuando no la tenemos y menos cuando nuestras necesidades se encuentran satisfechas. Cuando sí pertenecemos, al sentirnos apoyados por relaciones cercanas e íntimas, tendemos a sentirnos más sanos y felices. Si se satisface la necesidad de pertenencia en equilibrio con otras dos necesidades humanas, la necesidad de sentir autonomía y competencia, el resultado típico será una profunda sensación de bienestar.

### EL APEGO

Poco después de nuestro nacimiento, exhibimos diversas respuestas sociales: amor, temor, enojo. Pero la primera y más importante de todas ellas es el amor. Como bebés, preferimos rostros y voces familiares casi de inmediato. Emitimos gorgoritos y sonreímos cuando nuestros padres nos dan atención. Alrededor de los ocho meses de edad, gateamos hacia nuestra madre o padre y por lo común emitimos chillidos cuando se nos separa de ellos. Al reunirnos, nos aferramos a nuestros progenitores. Al mantener a los lactantes cerca de sus cuidadores, el poderoso apego social funge como importante impulso de supervivencia.



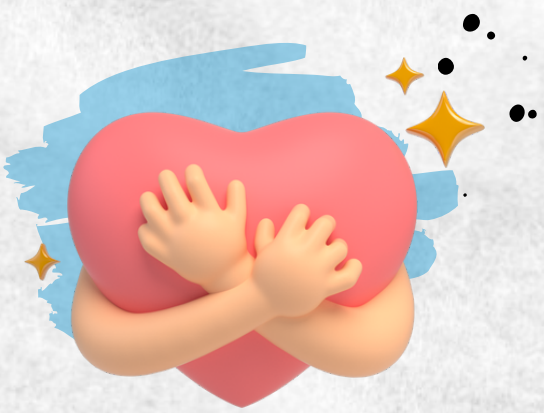
### EQUIDAD



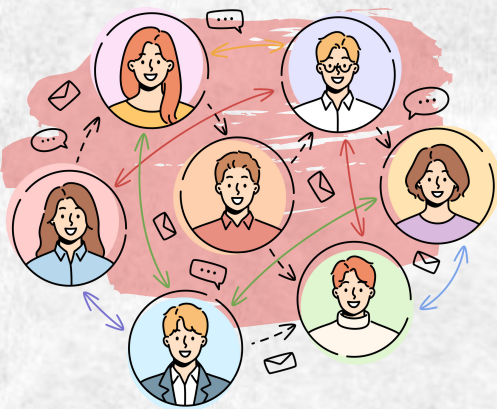
Si cada miembro de una pareja busca satisfacer sus deseos sin ton ni son, la relación no prosperará. Por ello nuestra sociedad nos enseña a intercambiar recompensas a través del principio de equidad de la atracción: lo que usted y su pareja obtienen de su relación debe ser proporcional a lo que cada quien invierte en ella.

### CONFIDENCIA

Las relaciones sociales y profundas son íntimas. Permiten que se nos conozca de la manera en que somos en realidad y que nos sintamos aceptados. Descubrimos esta deliciosa experiencia dentro de un buen matrimonio o de una amistad cercana: una relación en la que la confianza desplaza la ansiedad y donde estamos libres de abrirnos sin temor a perder el afecto del otro. Tales relaciones se caracterizan por la confianza.



### EL INTERNET COMO CREADOR DE INTIMIDAD O AISLAMIENTO



El internet, al igual que la imprenta y que el teléfono, expande la comunicación y esta habilita las relaciones. La imprenta redujo la narración de cuentos cara a cara y el teléfono redujo las conversaciones cara a cara, pero ambas nos permiten comunicarnos con las personas sin limitaciones de tiempo y distancia. Las relaciones sociales implican la creación de redes y la internet es la máxima red. Permite la conexión eficiente con la familia, los amigos y las personas con gustos similares, incluyendo a las que de otro modo jamás se hubieran encontrado, sean pacientes de esclerosis múltiple, coleccionistas de San Nicolás o fanáticos de Viaje a las estrellas

### DIVORCIO

Los individualistas se casan "hasta que la falta de amor los separe" y los colectivistas más con mayor frecuencia se casan de por vida. Los individualistas esperan más pasión y realización personal dentro del matrimonio, lo que coloca mayor presión sobre él. Eli Finkel y colaboradores argumentan que el matrimonio se ha vuelto más desafiante en los tiempos individualistas actuales a medida que las parejas esperan obtener una mayor satisfacción de su matrimonio, pero invierten menos recursos en él, una ecuación potencialmente imposible.



# Super Nota

# UNIDAD

## III

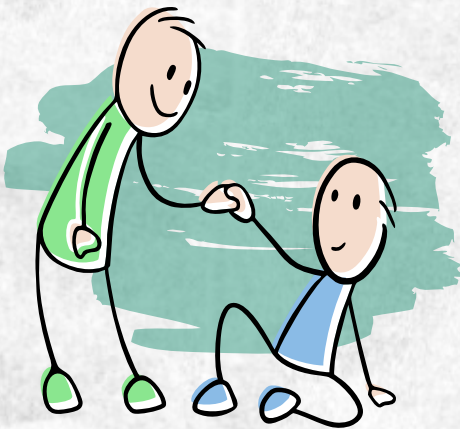
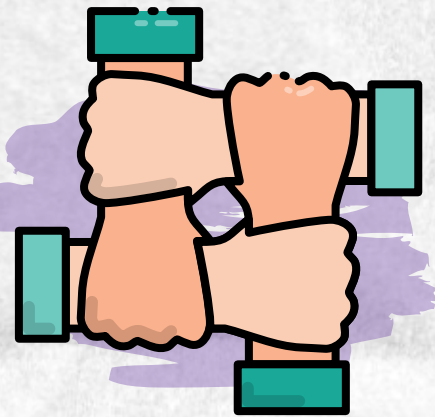
### EL PROCESO DE DESAPEGO



Cortar vínculos produce una secuencia predecible de preocupación angustiada con la pareja perdida, seguida de una profunda tristeza para culminar, al paso del tiempo, en el inicio del desapego emocional, de un dejar ir lo viejo al tiempo que nos centramos en alguien nuevo y un renovado sentido de la propia identidad. Debido a que, con frecuencia, los seres humanos se unen con más de una pareja, debemos haber evolucionado en procesos psicológicos para el rompimiento de relaciones, un mecanismo que los psicólogos evolutivos denominaron "módulo de rechazo de la pareja".

### AYUDA

Varias teorías sobre la ayuda concuerdan en que, a la larga, el comportamiento asistencial beneficia al que ayuda al igual que al que recibe la ayuda. ¿Por qué? Una explicación supone que las interacciones humanas están guiadas por la economía social. No solo intercambiamos bienes materiales y dinero, sino también bienes sociales: amor, servicios, información, estatus.



### CIRCUSTANCIAS QUE IMPULSAN A AYUDAR

Batson y colaboradores dirigieron a 40 estudiantes de la Universidad de Kansas a un experimento que se llevaría a cabo en otro edificio. A la mitad se les dijo que iban retrasados y a la otra mitad se les dijo que tenían tiempo de sobra. La mitad de cada uno de estos grupos pensaba que su participación era de suma importancia para el experimentador, y la otra mitad pensaba que no eran esenciales. Los resultados fueron que aquellos que iban con toda calma a una cita poco importante por lo regular se detuvieron a ayudar. Pero la gente rara vez se detuvo a ayudar si, como el Conejo Blanco de Alicia en el País de las Maravillas, iban tarde a una cita muy importante

### RASGOS Y VALORES QUE PREDICEN LA AYUDA

Los psicólogos sociales no fueron capaces de descubrir un solo rasgo de personalidad que predijera la ayuda con algo que se acercara al poder predictivo de los factores situacionales, de culpa y de estado de ánimo. Se encontraron relaciones poco significativas entre la ayuda y ciertas variables de personalidad, como la necesidad de aprobación social. Pero en líneas generales, las pruebas de personalidad no pudieron identificar a quienes brindan ayuda.



### INCREMENTO DEL ALTRUISMO

Como científicos sociales, nuestra meta es comprender el comportamiento humano, sugiriendo también las maneras de mejorarlo. Una manera de promover el altruismo es revertir aquellos factores que lo inhiben. En vista de que las personas preocupadas y apresuradas ayudan menos, ¿podemos pensar en formas de lograr que las personas reduzcan su prisa y dirijan su atención al exterior? Si la presencia de otros reduce el sentido de responsabilidad de cada espectador, ¿cómo podemos aumentar la responsabilidad? **REDUCCIÓN DE LA AMBIGÜEDAD Y AUMENTO DE LA RESPONSABILIDAD.**

### SOCIALIZAR EL ALTRUISMO

Si vemos o leemos sobre la ayuda que brinda alguien, tenemos más probabilidad de ofrecer asistencia. Si antes atestiguaron que alguien ayudaba a una mujer a la que se le caían unos libros, las compradoras en un experimento de la vida real presentaron una mayor probabilidad de asistir a alguien a quien se le cayó un dólar. Robert Cialdini y sus colaboradores dicen que es mejor no divulgar los actos flagrantes relacionados con evasión fiscal, tirar basura y abuso del alcohol entre adolescentes, y en lugar de ello enfatizar, para definir una norma, la honestidad, limpieza y abstinencia generalizada de la gente.



# Super Nota

# UNIDAD

## III

# CONCLUSIÓN

Todo el mundo desea una vida sana y plena, experimentar bienestar y satisfacción vital, emociones positivas y ser feliz. No lograrlo es fuente de insatisfacción, depresión, desesperanza e, incluso, causa directa o indirecta de suicidio. La literatura al respecto, tanto desde el ámbito de la filosofía como de la psiquiatría y de la psicología, así como de la antigüedad a nuestros días, lo atestigua, poniendo en evidencia que la promoción de una vida sana desde los puntos de vista físico, psicológico y social constituye, por tanto, un valor y una necesidad sociopolíticas y sanitarios de primer orden.

Investigar sobre el satisfacción vital y la felicidad, encontrar las causas por las que las personas experimentan vacío existencial e infelicidad y desarrollan patrones de conducta psicopatológicos es de una obvia relevancia. Que una vida sana y de calidad, creativa, productiva y autorrealizativa, aspiración de todo individuo y toda sociedad, se asocia a cierto estilo de vida, a la satisfacción vital, al bienestar psicológico, a la experiencia de emociones positivas, a la satisfacción vital y a la felicidad, es algo en principio obvio para el común entender.

Un conocimiento mayor de las relaciones entre bienestar y salud puede dar lugar al desarrollo de programas de asesoramiento e intervención que faciliten y potencien patrones de vida saludable, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico y social. Sin ninguna duda, la mejor política socio-sanitaria es la prevención. Y, en relación con la salud, la prevención es un objetivo fundamental, pues el futuro de la sociedad en su conjunto depende en buena medida de ello. La salud no puede ser sino un objetivo fundamental y prioritario de toda sociedad moderna y democrática, interesada en el bienestar de sus ciudadanos, el cual es, a la vez, resultado y promotor del progreso social.