

# TEORIAS Y MODELOS PSICOLOGICOS

## Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura

- Influencia social en el aprendizaje
- Observación y modelado del comportamiento
- Importancia de los procesos cognitivos

## Teoría del Desarrollo Cognitivo de Jean Piaget

- Proceso de construcción del conocimiento
- Etapas del desarrollo cognitivo
  - Sensorimotor
  - Preoperacional
  - Operaciones concretas
  - Operaciones formales

## Psicología Estructuralismo y Funcionalismo

- Fundación de la Psicología como ciencia
- Estructuralismo:
  - Análisis de la estructura de la mente
  - Introspección como método
- Funcionalismo:
  - Estudio de la función de la mente y el comportamiento
  - Enfoque pragmático

## Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow

- Jerarquía de las necesidades
  - Necesidades fisiológicas
  - Necesidades de seguridad
  - Necesidades sociales
  - Necesidades de estima
  - Necesidades de autorrealización
- Importancia de satisfacer estas necesidades para la motivación

## Teoría de la Personalidad de Freud

- Estructura de la personalidad
  - Ello: impulsos y deseos inconscientes
  - Yo: mediador entre el Ello y el Superyó
  - Superyó: conciencia y normas sociales
- Importancia de los procesos psicodinámicos
- Desarrollo de la personalidad

## Teoría del Reforzamiento de B.F. Skinner

- Introducción
  - B.F. Skinner fue un psicólogo y teórico del comportamiento estadounidense.
  - Su Teoría del Reforzamiento se centra en cómo el comportamiento humano puede ser modificado a través de recompensas y castigos.
- Tipos de Reforzamiento
  - Reforzamiento Positivo
    - Añadir un estímulo positivo para aumentar la probabilidad de repetir el comportamiento deseado.
    - Ejemplo: premiar a un niño con un dulce por hacer su tarea.
    - Aplicaciones prácticas: motivación laboral, entrenamiento de animales.
  - Reforzamiento Negativo
    - Eliminar o evitar un estímulo negativo para aumentar la probabilidad de repetir el comportamiento deseado.
    - Ejemplo: dejar de regañar a un niño cuando recoge sus juguetes.
    - Aplicaciones prácticas: terapia para trastornos de ansiedad, entrenamiento de conductores.
- Programas de Reforzamiento
  - Programa de Reforzamiento Continuo
    - Proporcionar una recompensa o consecuencia cada vez que ocurre el comportamiento deseado.
    - Ejemplo: pagar a un empleado por cada hora trabajada.
    - Aplicaciones prácticas: adiestramiento de mascotas, refuerzo de conductas académicas.
  - Programa de Reforzamiento Intermitente
    - Proporcionar una recompensa o consecuencia solo después de cierto número de repeticiones del comportamiento deseado.
    - Ejemplo: dar un premio al estudiante que obtiene el mejor rendimiento en un trimestre escolar.
    - Aplicaciones prácticas: juego en casinos, incentivos de ventas.

## Teoría de la Psicología humanista

- Teoría de la Psicología Humanista:
  - La Teoría de la Psicología Humanista es una corriente psicológica que se enfoca en la importancia de la experiencia subjetiva y la autorrealización de las personas. A diferencia de otras teorías psicológicas, la Psicología Humanista rechaza la idea de que las personas son determinadas por factores externos o internos, y en cambio, se centra en el libre albedrío y en el poder de la autodeterminación.
- Principios fundamentales:
  - Énfasis en la experiencia subjetiva: La psicología humanista destaca la importancia de comprender la experiencia subjetiva de cada individuo. Cada persona tiene su propia realidad y percepción del mundo, y es vital considerar estas experiencias para comprender completamente su bienestar y desarrollo.
  - Autorrealización: La autorrealización es un principio central en la teoría humanista. Se refiere al proceso en el que las personas se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial y convertirse en la mejor versión de sí mismas. Para lograr esto, es necesario buscar la autoactualización, la autenticidad y la congruencia entre las metas y los valores personales.
  - Enfoque en el crecimiento y desarrollo personal: La psicología humanista considera que el crecimiento y el desarrollo personal son necesidades fundamentales para los individuos. Los seres humanos tienen un impulso innato hacia el crecimiento y la superación de las limitaciones, y es importante proporcionar un entorno favorable que promueva dicho crecimiento.

## Teoría del Apego de John Bowlby

- Concepto central
  - El apego es un lazo emocional profundo que se forma entre un niño y su cuidador principal.
  - La teoría del apego sostiene que el apego temprano influye en el desarrollo social y emocional futuro de un individuo.
- Componentes clave
  - Figura de apego:** persona más cercana y significativa para el niño, generalmente la madre, pero puede ser cualquier cuidador principal.
  - Vínculo de apego seguro:** relación en la que el niño se siente seguro, protegido y comprendido por su figura de apego.
  - Exploración segura:** el niño se siente seguro para explorar su entorno cuando tiene una base segura en su figura de apego.
  - Duelo y pérdida:** la separación o la pérdida de la figura de apego puede causar angustia y desencadenar procesos de duelo en el niño.
- Estilos de apego
  - Apego seguro:** el niño tiene confianza en su figura de apego, busca su proximidad en momentos de estrés y se siente seguro al expresar sus emociones.
  - Apego ansioso-ambivalente:** el niño muestra ansiedad y preocupación por la disponibilidad de su figura de apego y puede tener dificultades para explorar el entorno.
  - Apego evitativo:** el niño evita buscar proximidad o consuelo en su figura de apego y tiende a minimizar la importancia de las relaciones emocionales.
  - Apego desorganizado:** el niño muestra conductas contradictorias, confusas o desorientadas en presencia de su figura de apego, lo cual refleja un entorno de cuidado inseguro o traumatizante.
- Influencias y aplicaciones
  - Desarrollo infantil:** el apego temprano influye en áreas como la autoestima, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales.
  - Relaciones posteriores:** el estilo de apego en la infancia puede influir en los futuros vínculos emocionales y la capacidad para establecer relaciones seguras y saludables.
  - Intervención temprana:** el conocimiento de la teoría del apego permite desarrollar estrategias de apoyo adecuadas para fomentar la seguridad y salud emocional de los niños.
  - Terapia y asesoramiento:** comprender los estilos de apego puede ser útil para la terapia de individuos con dificultades emocionales o de relación.

## teoría de la psicología conductista

- La teoría de la psicología conductista se centra en el estudio del comportamiento observable y la relación entre estímulos y respuestas.
- Principales exponentes
  - John B. Watson: Considerado el padre del conductismo, defendiendo el enfoque científico y objetivo de la psicología conductista.
  - B.F. Skinner: Con su teoría del condicionamiento operante, enfatizó la importancia del refuerzo en el aprendizaje y el comportamiento.
- Principios fundamentales
  - Condicionamiento clásico: A través de la asociación entre estímulos neutros y estímulos naturales, se pueden generar respuestas condicionadas.
  - Condicionamiento operante: Mediante el refuerzo positivo y negativo, se pueden moldear y modificar el comportamiento.
  - Aprendizaje por imitación: Los individuos pueden aprender nuevas conductas a través de la observación y reproducción de los comportamientos de otros.
- Aplicaciones prácticas
  - Terapia conductual: Empleo de técnicas conductuales para tratar trastornos psicológicos y modificar patrones de comportamiento no deseados.
  - Educación: Uso de principios conductistas para mejorar la enseñanza y promover el aprendizaje efectivo.
  - Construcción de hábitos saludables: Aplicación de técnicas conductistas para fomentar la adopción y mantenimiento de conductas beneficiosas para la salud.
- Futuro y tendencias
  - Integración de diferentes enfoques: la psicología conductista puede ser complementada con perspectivas cognitivas y biológicas para formar una visión más holística del comportamiento humano.
  - Uso de tecnología: La aplicación de técnicas conductistas asistidas por tecnología puede potenciar los resultados en áreas como el aprendizaje o la terapia.