

U.D.S

MI UNIVERSIDAD

DOCENTE: LOURDES GUADALUPE ABARCA FIGUEROA.

ALUMNA: NANCY CAROLINA MONTOYA HERNÁNDEZ .

MATERIA: TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD.

TEMA: ENSAYO DE LAS TEORÍAS COGNITIVAS.

GRADO : 3ER CUATRIMESTRE.

FECHA DE ENTREGA: 18/06/2024.

Para comenzar hablaremos de las teorías cognitivas del aprendizaje, los autores Jhon Adler y Skinner confiaban en la observación clínica, pero eso no es suficiente para entender las vivencias del entorno, sin embargo, Skinner sostenía que la psicología no debe explicar la conducta a partir de los componentes fisiológicos del organismo, sino más bien a partir de los estímulos ambientales.

Watson y Thorndike sostenían que la mejor manera de estudiar la conducta es sin hacer referencia a necesidades, instintos o motivos, también recalcaron que las cosas no pasan por consentimiento sino por espontaneidad, por ejemplo las aves no migran por gusto, sino por necesidad de tener una mejor vivencia al igual que nosotros los seres humanos siempre queremos y buscamos lo mejor, ya que estamos en constantes cambios.

Lo mismo pasa con la ciencia es un método que se tiene que seguir por una secuencia de pasos para completar el procedimiento y se adecua a las necesidades de los individuos.

Sobre el condicionamiento podemos decir que nos ha favorecido en algunas conductas, pero también ha afectado a otras, ya que este método se basa de conducta, estímulo, castigo y reforzamiento lo que implica que nosotros los humanos podemos cometer errores al no saber aplicar este tipo de condicionamiento; Una crítica importante dirigida contra Skinner es que descartó la presencia del libre albedrío ya que todas las acciones estaban determinadas por las contingencias del refuerzo. Esta perspectiva puede utilizarse para defender cualquier acción humana, ya que el individuo puede culpar a factores externos por sus acciones; Albert Bandura explica el comportamiento humano en términos de interacción recíproca continua entre las influencias cognitivas, conductuales y ambientales; La intención de Bandura era explicar cómo los niños aprenden en entornos sociales al observar e imitar el comportamiento de los demás.

Por consiguiente Bandura también se refiere a las características, creencias, valores, actitudes y capacidades cognitivas de una persona. Estos factores personales juegan un papel fundamental en la forma en la que una persona interpreta y responde a su entorno, ya que como seres humanos tenemos la necesidad de convivir con un mundo real.

También podemos comentar que cuando las personas tienen altos niveles de autoeficacia, confían en las acciones de los demás y poseen una eficacia colectiva sólida, tendrán una capacidad considerable para controlar su propia conducta; Los factores externos afectan al autocontrol al menos de dos maneras. En primer lugar, nos proporcionan parámetros para evaluar nuestra propia conducta. La segunda es cuando proceden solamente las fuerzas internas, de esta manera, las emociones no son tanto un obstáculo como una oportunidad para tomar conciencia y cambiar automatismos. Si el autocontrol es excesivo, lo podrá detectar porque aparecerá el miedo paralizante lo que en ocasiones sufrimos frente algún grupo o situación que se nos presenta. Sin embargo esto no solamente se trata de reprimir, sino de saber manejar las situaciones de nuestro entorno para poder controlar nuestras emociones; el poder controlar nuestras propias emociones, deseos y comportamientos es una pieza fundamental en la construcción de nuestro futuro, un futuro comprometedor, lejos de la dominación y esclavitud que es el vivir preso de nuestras emociones, que también es el peor castigo para quienes aún no logran tener un equilibrio emocional.

Tener autocontrol no significa vivir presos a nuestra fuerza de voluntad sino más bien, contar con esa sabiduría de comprender que no vamos a realizar actos indeseados para nuestra vida que nos van a acarrear tarde o temprano consecuencias que pudieron haber sido evitadas. Por ende las relación entre la emoción no deberían de limitarse al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la felicidad o la amargura de una persona .

Por otra parte existe una teoría la cual sostiene que las personas construyen conceptualmente su mundo y anticipan eventos basados en sus construcciones. Kelly propuso que la terapia psicológica debe enfocarse en ayudar a las personas a reconstruir sus perspectivas mediante experimentos de roles, es muy importante el papel que nosotros los seres humanos tomamos para construir nuestro propio mundo, ya que en la realidad todos somos y pensamos diferentes, y eso es la parte más hermosa de los humanos llenarnos de magia diferentes.