



Foto: Shutterstock, Inc

UNIDAD TEMÁTICA

Conducta humana

COMPETENCIA

Asume la construcción de una personalidad autónoma que le permita una adecuada convivencia social.

CAPACIDAD

Analiza los componentes de la conducta humana.

CONTENIDOS

- Sentimientos, emociones, percepción, atención.
- Imaginación, inteligencia.
- Importancia y proceso de formación como parte integrante de la persona.
- Tipos de inteligencia.



ACTIVIDAD DE INICIO DE LA UNIDAD

1. Lee el texto y contesta las siguientes preguntas.

El miedo



Fuente: Miedo. Recuperado proyectopv.org.com

No permitas que el miedo te destruya ¿te has puesto a pensar lo que el miedo significa para ti? , si lo has hecho seguramente habrás comprendido que uno de los grandes causantes de tus males es principalmente el miedo.

El miedo a la pobreza, te convierte en codiciosos, avaros; el miedo a perder al ser querido te vuelve celoso y por ello capaz de maltratar; por el miedo a las vicisitudes de la vida huir despavoridos por caminos degradantes o renuncias torpemente a tu existencia; el miedo a

que otros te destruyan te hacen destruir física y mentalmente. El miedo condiciona tus actos de instante en instante.

El miedo es un defecto aniquilante, destierra entonces esa terrible enfermedad llamada miedo, aterrador flagelo de la humanidad.

La serenidad es particularidad del equilibrio. El equilibrio pertenece a los hombres de verdad, reemplaza al miedo por la serenidad, alejas de ti el miedo a la vida y a la muerte, entonces veras ante ti un mundo diferente, por más cara o apacible que sea tu existencia, podrás disfrutar de ella concibiendo su grandeza, cuando en tus ojos ya no están el cristal del miedo, dejaras de ver bellos atardeceres como si fueran un ocaso sangriento y el dulce amanecer como el amargo despertar, veras la belleza que te rodean en todo su esplendor. Recuerda además que vivir temblando, de espanto no es vivir, debes tener presente que tenemos derecho a la vida.

Renuncia al miedo y vive como viven las aves surcando los aires de la libertad, sin temor a las altas cumbres ni a los abismos profundos, vivamos así y descubriremos que la vida es incomparablemente maravillosa.

(Autor anónimo)

2. Contesta las siguientes preguntas:

a. ¿Qué tipo de sentimiento despierta en ti la lectura?

b. ¿En qué consiste el miedo?

c. ¿Cómo hacer para no dejarte dominar por el miedo?

d. ¿Crees que el miedo se encarga en ocasiones de hacerte consciente de los peligros que te pueden amenazar?

e. ¿Piensas que el miedo forma parte de las emociones?

f. ¿Cómo se manifiesta el miedo en el cuerpo?

Tema: 1

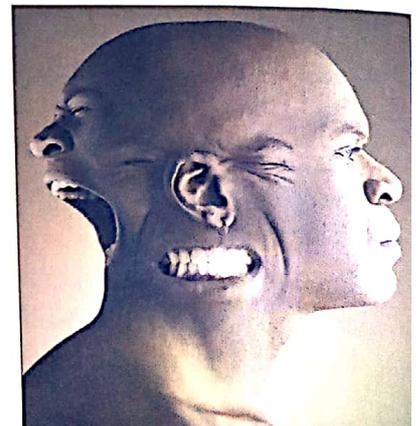
 **CONDUCTA HUMANA**

Fecha:.....



Me informo

La conducta es todo lo que hace, piensa y siente una persona. Esto es considerar a la conducta como un proceso dinámico (siempre en movimiento, no estática) que surge en una personalidad (forma de ser de alguien) y que está determinada por su medio ambiente (espacio, tiempo, costumbres, etc.). (Orsini, 2012, p. 20).



Fuente: Conducta. Recuperado de: [http://Intrpsicología. Blog /](http://Intrpsicología.Blog/)

Base biológica de la conducta

Toda actividad humana tiene base biológica, y si bien estudiamos la conducta desde la óptica de la Psicología debe tenerse en cuenta que existen mecanismo fisiológicos que lo regulan.

La conducta está determinada por factores:

Los genéticos o hereditarios: Es la conducta innata que existe en el individuo al nacer.

Los situacionales o del medio: Es la conducta concreta que se da ante una determinada situación (aprendida). (Orsini, 2012, p.23).

Componentes de la conducta humana

Los componentes de la conducta humana son los que se refieren a los fenómenos psicológicos: sentimientos, emociones, inteligencia, percepción, atención, imaginación, etc., que corresponden a la dimensión psicológica de la persona.

Los fenómenos psicológicos están formados por todo aquello que "no se ve", pero "se siente" y que influye en la manera de ser de una persona. Generalmente, cuando se refieren a un malestar que es físico, dicen: "es psicológico nomás" como si lo psíquico no fuera parte integrante de la persona. La inteligencia, los sentimientos, la percepción y otros fenómenos influyen en la conducta. Un joven muy sentimental se comporta en forma diferente que otro menos sentimental; o una joven muy inteligente tendrá oportunidades diferentes a otras con dificultades de aprendizaje.

Dimensiones que forman la conducta humana

Existen varios factores que constituyen o forman la conducta de las personas. Ellos son:

- **Factor Biológico:** Comprende la estructura fisiológica de la persona. Como la actividad del sistema nervioso, las hormonas, los órganos de los sentidos, el clima, la geografía, el alimento, la herencia, expuesto a las limitaciones y diferencias que puede sufrir el organismo como enfermedades, lesiones, etc.
- **Factor Psicológico:** Comprende los procesos mentales, como la inteligencia, la emoción, el sentimiento, la voluntad.
- **Factor Social:** Se refiere al ambiente que rodea a la persona, es decir la relación interpersonal, grupal, la naturaleza que le rodea y la sociedad en que vive. El ser humano nace, crece y llega a la madurez siempre en comunidad.



Para analizar

Generalmente, cuando se refieren a un malestar que es físico, dicen: "es psicológico nomás" como si lo psíquico no fuera parte integrante de la persona.
(Escola, R. 2010).

Estos tres factores se relacionan y dan como resultado la complicada pero muy interesante conducta del ser humano. Los factores mencionados no se dan en forma separada.

Fuente: Componentes de la Conducta humana. "ABC Estudiantil" 2010. Recuperado en noviembre de 2018 de:
<http://www.abc.com.py/articulos/componentes-de-la-conducta-humana-974686.html>.

La conducta afectiva

Es la manera en que nos afectan interiormente las situaciones o circunstancias que ocurren a nuestro alrededor. Se la llama también **estados de ánimo**. La afectividad está constituida por un conjunto de fenómenos subjetivos que producen cambios en el interior, que se da en dos polos opuestos: agrado - desagrado, alegría - tristeza, atracción - rechazo, etc. (Martínez, 2011).

Características de la afectividad

- Toda manifestación afectiva deja una huella que persiste en el individuo.
- Son fenómenos psíquicos muy íntimos, pues los experimentamos como algo muy subjetivo, muy personal.

- Son grandes motivadores del comportamiento humano, constituyen la energía que lo impulsa.
- Tienen diverso nivel o altura. Unos son muy elevados (el amor filial, la alegría por el bienestar ajeno, la solidaridad, el goce estético, etc.). Otros, muy bajos (el egoísmo, la envidia, los celos, la venganza, etc.).
- Oscilan entre dos polos: uno positivo y otro negativo. Siempre son agradables o desagradables; placenteros o dolorosos.

Los componentes de la conducta afectividad tiene tres formas de expresión: emociones, sentimientos y pasiones.

Las emociones



Conducta. Foto: Shutterstock.Inc

Las emociones son estados afectivos que se caracterizan por ser breves e intensos. Producen cierta agitación psicológica y, en algunos casos, desadaptación pasajera de la conducta. Generalmente se producen por un estímulo exterior, su aparición es brusca y se acompaña de manifestaciones fisiológicas (cambios en la expresión corporal). Son agitaciones del ánimo producidas por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos o pasiones. El término emoción proviene del latín *amoveré* que significa *agitar*. (Bringas, 2010, p.71).

Emoción: Vivencia o estado mental caracterizado por algún sentimiento intenso y acompañado a menudo por fenómenos motores. Estado integral de la conciencia que incluye un sentimiento distintivo y una tendencia característica hacia una actividad determinada. (Bela, 2010, p.273).

Es una tendencia a actuar y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano. (Vaquero, 2012, p.192).

Características de la emoción

- Modificación de la conducta de manera intensa y de menor duración.
- Son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo.

- Alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guías de respuestas del individuo.
- Fisiológicamente, organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, como las expresiones faciales, los músculos, la voz, etc.
- Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Se presenta en forma aguda, súbita, muchas veces inesperada.

Las emociones provocan modificaciones psíquicas como:

- De exaltación:** cuando la reacción emocional provoca un anormal aumento de actividad mental. El pensar transcurre con extraordinaria rapidez y surgen velozmente imágenes, ideas, pensamientos, etc. Se producen generalmente en emociones intensas de alegría o de miedo.
- De inhibición:** cuando se paralizan el curso del pensamiento y la capacidad de comprender, del habla y hasta aun el no actuar. Ej.: estar caminando y de pronto aparece un auto a toda velocidad, puede uno quedarse quieto sin poder reaccionar.

Las emociones provocan modificaciones orgánicas tales como:

El rostro se enrojece o empalidece. Se realizan una serie de movimientos reflejos. Excitación nerviosa. Aumenta la actividad del corazón, como así también hay modificaciones en la respiración. Los vasos de la piel se contraen. Aumenta la secreción de la glucosa y adrenalina, lo que determina una mayor resistencia a la fatiga, etc.

Los tipos de emociones

a. Primarias

Forman parte de nuestro instinto de supervivencia y nos sirven para adaptarnos al medio ambiente. Son automáticas de origen innato en nuestro cerebro, y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo.

Dentro de las emociones primarias se consideran.

- **La alegría:** Se inhiben sensaciones negativas o de intranquilidad. Parece que no hay reacciones fisiológicas relevantes, salvo una sensación de paz y calma corporal. Se asocia con el placer, deleite, diversión, placer sensual, euforia, disfrute, felicidad, alivio, capricho, dicha, orgullo, satisfacción, etc.
- **La tristeza:** Tiene una función adaptativa en caso de una pérdida significativa. Desencadena una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres; frena el metabolismo del organismo e induce al aislamiento. Se asocia con la aflicción, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.
- **La cólera:** El ritmo cardíaco se eleva y se liberan hormonas como la adrenalina que dispone el cuerpo para la acción. Se asocia con la furia, el ultraje, resentimiento, indignación, fastidio,

- **El miedo:** Hay una redistribución de la sangre en las partes indispensables en las acciones evasivas; puede haber una paralización repentina mientras se analiza una respuesta adecuada, pero en suma, el cuerpo está en un estado de máxima alerta. El miedo se asocia con la ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, desconfianza.

b. Secundarias

Son aquellas que hemos "aprendido" a desarrollar en base a nuestra experiencia. El proceso se inicia de manera consciente. Tienen lugar una vez que hemos comenzado a experimentar sentimientos y a formar vínculos sistemáticos entre clases de objetos y situaciones. Están formadas por una o más emociones y uno o más pensamientos. Algunas emociones secundarias, y sus manifestaciones son:

- **El amor:** Los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar siendo un conjunto de reacciones en todo el organismo que generan un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación, aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.
- **La sorpresa:** El levantar las cejas en expresión de novedad permite ampliar el campo visual, y ofrece más información sobre el hecho inesperado, facilitando cualquier análisis e ideando el mejor plan de acción, asombro, estupefacción, maravilla y shock.
- **Vergüenza:** La vergüenza es una emoción secundaria que pueden vincularse a emociones como la culpa, el remordimiento y el arrepentimiento. También se manifiesta como: humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.
- **Aversión:** La aversión es una distorsión de la realidad, generalmente debe su origen a procesos mentales que se realizaron y quedaron instalados tempranamente en la vida y que también, por regla general, pudo haber sido transmitido por miedo y temores de los padres. Son muy pocas las personas que podrían decir que no sienten aversión hacia algún tipo de cosas, animales o personas. Algunas aversiones son comunes y corrientes: a las cucarachas, las ratas, o a la sangre. Hay personas a las que le repugna un olor, o un sabor, o la visión de cosas nauseabundas; a veces les provoca reacciones físicas u orgánicas, como la arcada o el vómito, o quitar inmediatamente la vista, o salir, como disparada, si se trata de un olor. (Vaquero, 2012, p. 196-197).

Clases de las emociones (según William Wundt).

a. Esténicas: son aquellas que al producirse hacen intervenir al sistema nervioso simpático, afectando el funcionamiento de los órganos. Ejemplo: taquicardia, elevación de la temperatura. Incrementan la actividad del sujeto originando modificaciones psicológicas y fisiológicas, como gritar de alegría al ver los resultados del examen.

b. Asténicas: son aquellas que al producirse hacen intervenir al sistema nervioso parasimpático, afectando al funcionamiento de los órganos. Ejemplo: Hipotonía muscular (flacidez muscular), palidez, enfriamiento. Disminuye la actividad del sujeto, Ej.: (quedarse quieto ante un perro furioso).

¿Cómo se manifiestan las emociones?: Muchas veces, la persona no se da cuenta de que está emocionada; en otras es consciente de la emoción que se manifiesta, pero quiere ocultar a otras personas. Sin embargo "demuestra" mediante una cantidad de manifestaciones no verbales, que pueden ser: expresiones faciales, lenguaje del cuerpo, la mirada, contactos físicos y otros.

Las manifestaciones de las emociones pueden ser:

La respuesta externa: toma la forma de cambio de expresión facial: sonrisa, llanto, risa o manifestaciones de agresión: golpear con la mano a una persona, patear una silla, gritar, decir groserías.

La respuesta interna o fisiológica: con una emoción pueden sobrevenir cambios dentro del organismo, como el latido acelerado del corazón, se dilatan las pupilas, se libera el azúcar.

Alexitimia: También son manifestaciones de las emociones, pues existen personas que presentan gran dificultad para reconocer y describir sus propias emociones y afectos, así como para distinguir entre estados emocionales y sensaciones corporales. La cara es donde mejor se notan las diferentes emociones, aunque la expresión del rostro ante las diversas emociones es en parte consecuencia de un aprendizaje.

Las enfermedades psicósomáticas: Son trastornos físicos debidos a problemas emocionales negativas, como por ejemplo: ansiedad, depresión o el miedo permanente. Así tenemos algunas enfermedades producida por la misma. Por ejemplo: gastrointestinales, reacciones cutáneas, trastornos menstruales y otras. (Gutierrez,2011, p.164).

Los sentimientos



Sentimientos. Foto: Shutterstock.Inc

Son estados afectivos que se caracterizan por ser menos intensos, pero más duraderos que la emoción. Los sentimientos no van acompañados de cambios corporales y, en caso de producirse, son mínimos.

Son estados pasivos que se pueden vivenciar como agradables o desagradables.

Los sentimientos son fuentes de dificultades. Es muy frecuente por cuestión cultural, ignorarlos o negarlos.

Ejemplo: cuando un profesor no aprueba mi trabajo, me desilusiona, me siento inferior, incompetente pero como esto no es agradable, ignoro mis emociones, no fijo mi atención sobre mis sentimientos sino sobre el profesor y digo: es injusto, está loco/a, no entiende nada, etc. Es importante controlar los sentimientos para poder canalizarlos, no es ignorarlos, ni reprimirlos. Es natural tener sentimientos, aceptarlos, sean lo que sean: soledad, alegría, tristeza, envidia, angustia, ansiedad, etc. Los sentimientos son las respuestas de nuestra emotividad a un estímulo. Por ejemplo, nos agrada, por un lado recibir la visita de un amigo o amiga y nos desagrada, por el otro, estar con una persona aburrida.

Nosotros no provocamos nuestros sentimientos ni tampoco podemos evitarlos. Sin embargo, podemos dejarnos llevar por esos o no. Podemos también alejarnos o acercarnos a la causa que los provoca. Y, sobre todo, podemos controlar la reacción que los sentimientos inducen nuestras acciones dado que un sentimiento nos puede llevar a hacer cosas buenas y positivas. Por ejemplo: Vamos a suponer que muere un familiar cercano al que queríamos mucho. No podemos evitar sentir tristeza; pero sí podemos controlar nuestra reacción: en lugar de sentarnos en un sillón a llorar, podemos buscar la manera de ayudar a los demás familiares. (Zalazar, 2012).

Características de los sentimientos

- El sentimiento es la experiencia más destacada dentro de la vida afectiva de las personas.
- En los sentimientos la neutralidad no existe, oscilan entre lo agradable o desagradable, y desde lo positivo a lo negativo.
- Los sentimientos son estables.
- No surgen bruscamente.
- Es de escasa manifestación corporal.

Las pasiones

Son estados afectivos que tienen características de sentimientos y emociones, ya que son intensos y duraderos. La persona apasionada se siente dirigida y dominada por el objeto de su pasión. Debemos aprender a encauzarlas, ya que una energía descontrolada puede ser muy nociva. Cada pasión tiene dos aspectos: uno positivo y otro negativo, según nos lleve a un buen fin o a un mal fin. Por ejemplo, se dice que el orgullo es malo, pero bien encauzado hace que una persona se sienta realizada, satisfecha y contenta de su familia, de su trabajo, etc.

Las pasiones pueden ser positivas y negativas

Son positivas cuando: Orientan al sujeto hacia valores culturales positivos. Ejemplo: Un científico que concentra toda su atención en entender la naturaleza de un fenómeno natural tratando de producir un conocimiento útil a la humanidad.

Las pasiones son negativas cuando: Llegan a la persona a su autodestrucción, ellas producen una ruptura con el mundo exterior. Ejemplo: La obsesión como el juego, la bebida, el alcoholismo, las drogas que llevan a una persona a abandonar a toda su familia, trabajo y amigos hasta destruirse a sí mismo y a los demás.

Características principales de las pasiones

- Son exageradas, absorbentes y obsesivas con gran fuerza de atracción.
- Hay pasiones que son fuertes y enérgicas y otras que son tranquilas.
- El apasionamiento supone la fuerte polarización de una persona hacia otras: en la amistad, en el amor, en el entusiasmo personal.

- Las pasiones influyen en el entendimiento y la voluntad, es decir, pueden intervenir en el modo de valorar las cosas.
- Cada pasión tiene a su vez cualidades superiores o "virtudes opuestas", que surgen tras el trabajo de autoconocimiento y de identificación de nuestros rasgos de personalidad y permiten transformarla en algo positivo.
- Cualquier pasión por más corta que resulte es más larga que una emoción. (Zalazar,2012).



ACTIVIDADES DE CIERRE



Trabaja solo

1. **Escribe concepto de:**

a. Emoción.

b. Sentimiento.

c. Pasión.

2. **Contesta:**

a. ¿Qué significa conducta afectiva?

b. ¿Qué características presentan las manifestaciones de la afectividad?

c. ¿A qué se deben las reacciones psicósomáticas?

d. ¿Qué es la alexitimia?

3. Cita

a. Alteraciones fisiológicas que producen las emociones.

b. Enfermedades psicosomáticas.

c. Respuestas externas de las emociones:

d. Respuestas internas de las emociones:

e. Las características de las emociones.

f. Las características de los sentimientos.

g. Las características de las pasiones.

4. Establece diferencia entre:

Pasiones positivas	Pasiones negativas

5. Lee, analiza la siguiente situación y luego responde.

Cuenta un columnista famoso que en una ocasión acompañando a un amigo a comprar un periódico, éste entró y saludó cortésmente al vendedor, quien por su parte le respondió con brusquedad y descortesía tirándole el periódico, el amigo lo recogió y con una sonrisa le deseó un buen día. Al salir de la tienda, el columnista preguntó a su amigo:

- ¿Te trata siempre con esa descortesía?
- Sí, por desgracia
- ¿Y tú te muestras siempre igual de amable?
- Sí, así es.
- ¿Y por qué eres tú tan amable con él, cuando él es tan antipático contigo?
- Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.

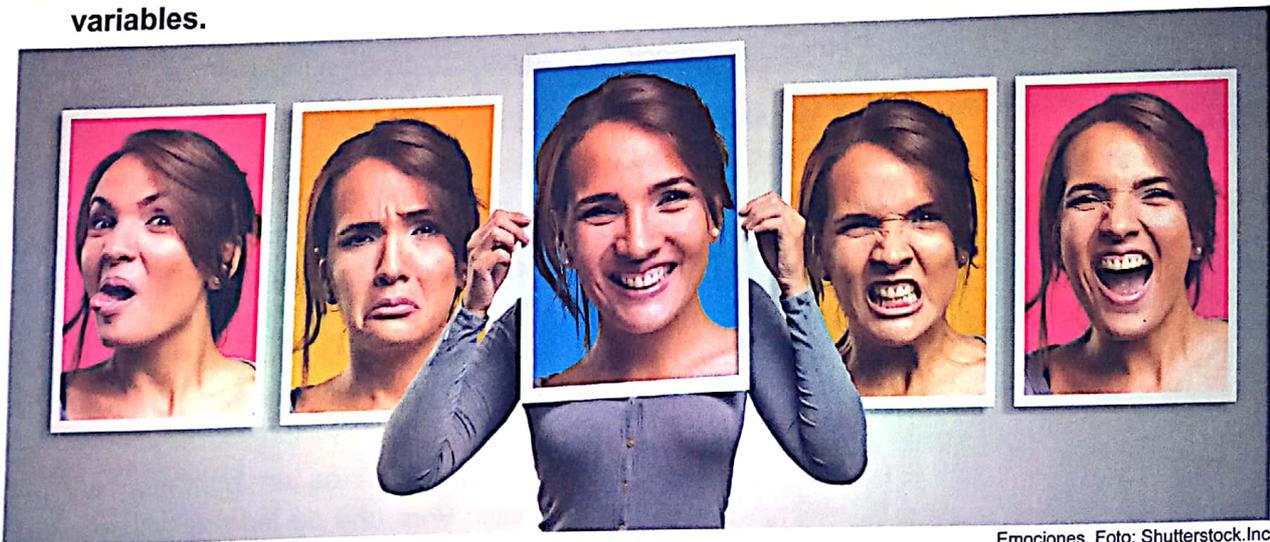
a. ¿Cuál de los personajes expresa correctamente sus emociones?

b. ¿Cómo actuarías tú en el caso de ser tú el amigo del columnista?



Trabaja en grupo

1. Observa la siguiente imagen. Escribe una lista de emociones positivas, negativas y variables.



Emociones. Foto: Shutterstock.Inc
