



LICENCIATURA EN PSICOLOGIA CRISTIANA

ALUMNO: OSMAR EZEQUIEL LOPEZ RAMIREZ

MATERIA: LPF414

TEMA: TEORIA DEL REFORZAMIENTO

FECHA: 15-06-2026

LUGAR: TAPACHULA, CHIAPAS.

CAPITULO 12. B.F. SKINNER: TEORIA DEL REFORZAMIENTO.

1. ¿Qué diferencias existen entre el enfoque de Skinner en cuanto a la personalidad y las otras teorías que hemos expuesto?

Decía que los factores inconscientes, los mecanismos de defensa, así como los rasgos y otros aspectos motivacionales no se pueden ver. En consecuencia, no tienen cabida en la psicología científica. Tienen el mismo valor para la ciencia que el antiguo concepto teológico del alma. Skinner no negaba la existencia de fuerzas internas, sino su utilidad científica. Aplicaba un razonamiento análogo al hablar de los procesos fisiológicos, y decía que carecen de importancia para la ciencia porque no podemos observarlos. Aseguraba: “El interior del organismo es irrelevante como lugar para los procesos fisiológicos o las actividades mentales” (citado en Evans, 1968, p. 22). Creía que no era necesario buscar en el interior del organismo algún tipo de actividad. El ser humano es un “organismo vacío”; es decir, en su interior no hay nada que explique la conducta en términos científicos.

2. ¿Cómo justificó Skinner el uso de ratas y palomas en lugar de sujetos humanos para estudiar la conducta?

Skinner admitió que la conducta humana es más compleja que la de los animales, pero no es una diferencia de clase, sino de grado. Los procesos fundamentales son similares en ambos casos. Dado que la ciencia avanza de lo simple a lo complejo, primero habrá que estudiar los procesos más elementales. Eligió la conducta de los animales porque es más simple que la humana.

3. Las experiencias de la niñez de Skinner, ¿cómo influyeron en su forma de estudiar el comportamiento?

Pasaba construyendo por largas horas aparatos mecánicos. Trabajó en una máquina de movimiento perpetuo que nunca funcionó y el interés en la conducta de los animales.

4. Señale las diferencias entre la conducta operante

y la conducta respondiente. Ofrezca un ejemplo

de cada una.

La conducta respondiente es una respuesta provocada por un estímulo específico. Una conducta refleja, digamos la sacudida de una rodilla, constituye un ejemplo de este tipo. Se aplica un estímulo (un golpecito en la articulación de la rodilla) y ocurre una respuesta (una sacudida). Esta conducta no se aprende, sino que se produce de forma automática e involuntaria. No nos han entrenado ni condicionado para emitirla.

A juicio de Skinner, la conducta respondiente es menos importante que la conducta operante. Estamos condicionados a responder directamente a muchos estímulos del ambiente, pero ese mecanismo no explica toda la conducta. Al parecer, gran parte de ella es espontánea y no se puede atribuir directamente a un estímulo particular. Esta clase de conducta se emite y no es provocada por un estímulo. Consiste en obrar de modo aparentemente voluntario; no constituye una reacción involuntaria a un estímulo al que hemos sido condicionados.

5. Describa el experimento clásico del condicio

namiento pavloviano de perros. ¿Cómo extingú

Pavlov las respuestas condicionadas?

El experimento clásico de Pavlov demostró la importancia del reforzamiento. Los perros no aprenderían a responder al sonido de la campana si no se les recompensaba por hacerlo. En este ejemplo, la recompensa era la comida. Así, Pavlov formuló una ley fundamental del aprendizaje: si no hay reforzamiento, no se establece una respuesta condicionada. El reforzamiento fortalece la respuesta aumentando la probabilidad de que esta última se repita.

La respuesta condicionada no se conservará si no se refuerza. . Esto se llama proceso de extinción. La respuesta ha sido eliminada por que se han dejado de proporcionar los reforzadores o las recompensas.

6. ¿Qué papel desempeña el reforzamiento en la modificación de la conducta?

De reforzar y formas patrones de la conducta, skinner concibió la personalidad como un patrón o un conjunto de conductas operantes.

7. Señales las diferencias entre reforzamiento positivo, reforzamiento negativo y castigo.

El reforzamiento positivo es cuando se obtiene la respuesta esperada se da la recompensa.

El reforzamiento negativo no es sinónimo de castigo. Un reforzador negativo es un estímulo aversivo o nocivo cuya supresión es recompensante. En el laboratorio o en el aula se crea una situación de condicionamiento operante donde el estímulo desagradable (un ruido fuerte o una descarga eléctrica) persistirá hasta que el sujeto emita la respuesta deseada. Tal como en el caso del reforzamiento positivo, el entorno cambia en razón de la conducta y, en este caso, desaparecerá el estímulo molesto.

En la vida diaria vemos ejemplos de reforzamiento negativo. Una persona dejará de fumar para evitar el estímulo aversivo de los reproches de su cónyuge o de un colega. El estímulo aversivo (el reproche) debe terminar cuando se realice la conducta deseada (no encender un cigarro en casa o en la oficina).

8. Según Skinner, ¿por qué el reforzamiento positivo es más efectivo para cambiar la conducta que el castigo?

Skinner se oponía al uso de estímulos aversivos para modificar la conducta, porque las consecuencias no se pueden prever con la misma facilidad que en el caso del reforzamiento positivo.

9. Explique la diferencia entre los programas de reforzamiento a intervalo fijo y a intervalo variable.

intervalo fijo proporciona el reforzador a continuación de la primera respuesta que se presenta después de transcurrido un intervalo fijo. Éste puede ser de un minuto, tres minutos o de otro periodo fijo cualquiera. El momento del reforzamiento no tiene nada que ver con la cantidad de respuestas.

intervalo variable el reforzador se podría entregar dos horas después de que se ha emitido la primera respuesta, la siguiente vez una hora y media después de la emisión y la tercera vez dos horas y 15 minutos después.

10. ¿Qué programa de reforzamiento se ha aplicado

a una persona que vende programas de cómputo a

comisión? ¿Qué programa se ha aplicado al niño al que de vez en cuando se le permite comer un helado cuando se porta bien?

Programa de reforzamiento de razón fija y programa de reforzamiento de intervalo fijo.

11. Explique de que modo una conducta compleja,

como aprender a hablar, se adquiere mediante

aproximaciones sucesivas.

Se proporciona recompensas a los sonidos parecidos a las palabras , a medida que prosigue este proceso, el reforzamiento se torna mas selectivo y solo se proporciona cuando la pronunciación y el uso son correctos.

12. Describa cómo utilizaría el método de aproxima

ciones sucesivas para enseñar a un perro a cami

nar en círculos.

Dando recompensa a la respuesta solamente deseada y cuando se va aproximando a ella.

13. El concepto de reforzamiento, ¿cómo explica la adquisición de conductas supersticiosas?

A veces somos reforzados accidentalmente después de haber mostrado cierta conducta. Así, la repetiremos a pesar de que no sea la causa o el motivo del reforzamiento.

14. Explique cómo se emplea la saciedad autoadministrada para deshacerse de malos hábitos.

exageramos alguna conducta a efecto de controlarnos para liberarnos de malos hábitos. Si un fumador quiere dejar el hábito, fuma como máquina durante algún tiempo, inhalando hasta que siente tal aversión, malestar o mareo, que deja de fumar.

15. ¿En qué consisten las técnicas de autocontrol de la conducta?

La capacidad para regular las variables que determinan la conducta.

16. Explique cómo se usa la economía de fichas para modificar la conducta. Ofrezca un ejemplo.

Técnica de modificación de la conducta con la cual se entregan fichas por las conductas deseables y éstas se pueden canjear por objetos de valor o por privilegios.

17. ¿Por qué Skinner prefirió estudiar casos individuales en lugar de grupos de sujetos?

Skinner prefería estudiar a un solo sujeto de modo exhaustivo. Sostenía que los datos referentes al desempeño de los grupos tienen escasa utilidad para tratar un caso particular. Una ciencia que se ocupe de promedios aporta poca información que ayude a entender al individuo.

18. Describa, utilizando a un sujeto humano, las etapas de un experimento común de Skinner.

En la primera etapa se establece una línea base. Se observa la conducta del sujeto (la variable dependiente) para determinar la tasa normal de respuesta antes de iniciar el tratamiento experimental. ■ La segunda etapa es la del condicionamiento o fase experimental, en la cual se introduce la variable independiente. Si ésta afecta la conducta, producirá un cambio notable en la tasa de respuestas de la línea base.

■ En la tercera etapa, llamada reversión, se determina si algún otro factor, aparte de la variable independiente, causó el cambio reobservado en la conducta. En esta fase se deja de aplicar la variable independiente. Si la conducta vuelve a la tasa de la línea base, el investigador concluirá que la variable independiente era la causa de la diferencia observada durante la etapa de condicionamiento. Si no regresa a la tasa de la línea base, algún otro factor, aparte de la variable independiente, habrá influido en la conducta.

■ Las etapas de la línea base, el condicionamiento y la reversión son suficientes en la generalidad de los experimentos de laboratorio. Cuando el procedimiento se aplica a la modificación de la conducta, se agrega una etapa de recondicionamiento, en la cual se reintroduce la variable independiente, suponiendo que haya conseguido cambiar la conducta. Si se omite la cuarta etapa, los sujetos permanecerían en la de reversión; es decir, la conducta permanecería en el nivel de la línea base, sin cambio alguno a pesar de que el tratamiento demostró eficacia. Sería poco ético no reanudar el tratamiento.

19. ¿Qué postura adoptó Skinner sobre la cuestión de la herencia frente al ambiente? ¿Y ante la de libre albedrío frente a determinismo?

La postura de Skinner referente a la cuestión de la herencia frente al entorno es muy clara. Las personas son producto fundamentalmente del aprendizaje, y las variables externas las moldean más que los factores genéticos.

Respecto de la cuestión del libre albedrío frente al determinismo, las personas funcionan como máquinas de forma lícita, ordenada y predeterminada. Skinner rechazaba la idea de un yo interno o autónomo que dirige las acciones u opta por obrar libre y espontáneamente.

20. ¿Qué métodos aplican los seguidores de Skinner para evaluar la conducta humana?

Los tres métodos que se utilizan para evaluar la conducta son la observación directa, los autorreportes y las mediciones fisiológicas.

21. Exponga el efecto que la psicología cognoscitiva ha tenido en el conductismo.

Hizo que la psicología conductista perdiera terreno por su tendencia, aunque a pesar de las incursiones de la psicología cognoscitiva el conductismo sigue influyendo en muchas áreas.

CAPITULO 13. ALBERT BANDURA: TEORIA DEL MODELAMIENTO

1. ¿Qué diferencias existen entre la teoría de la personalidad basada en el aprendizaje por observación y otras que hemos expuesto antes?

La teoría de la personalidad basada en el aprendizaje por observación (Bandura) se diferencia de las teorías clásicas como el conductismo y el psicoanálisis porque enfatiza la imitación de modelos y el aprendizaje vicario, en lugar de depender únicamente de refuerzos externos o procesos inconscientes.

2. En su sistema, ¿cómo maneja Bandura los procesos cognoscitivos internos o del pensamiento y el inconsciente?

- **Procesamiento consciente:** Bandura reconoce que las personas no son simples receptores pasivos de estímulos, sino que **piensan, interpretan y evalúan** lo que observan.
- **Autoeficacia:** la creencia en la propia capacidad para ejecutar una conducta es central; influye en la motivación y en la probabilidad de actuar.
- **Aprendizaje vicario:** los individuos aprenden observando las consecuencias que otros reciben, y procesan internamente esa información antes de decidir imitar o no.
- **Interacción recíproca:** conducta, cogniciones y ambiente se influyen mutuamente en un ciclo dinámico.

3. ¿Qué opina Bandura de la función del reforzamiento en el aprendizaje?

Bandura reconoce la importancia del reforzamiento, pero lo redefine: no es solo un mecanismo para fortalecer conductas como en el conductismo, sino una fuente de información y motivación que guía la imitación y la autorregulación.

4. Describa un experimento típico en el cual se modela la conducta por medio del modelamiento.

Un experimento clásico que ilustra el **modelamiento en Bandura** es el famoso “**experimento del muñeco Bobo**”, donde se demuestra cómo la conducta agresiva puede ser aprendida por observación.

5. Explique la desinhibición. Este fenómeno, ¿cómo explica la conducta de las personas en una multitud o una turba?

La **desinhibición** es un fenómeno descrito por Bandura dentro del aprendizaje social, que ocurre cuando una persona observa que otros realizan una conducta que normalmente estaría restringida por normas sociales o personales, y al ver que **no reciben castigo** o incluso obtienen recompensas, se siente más libre para imitarla.

6. ¿Cómo cambia el modelamiento en función de las características del modelo, de las características del observador y de las consecuencias (positivas o negativas) de la conducta?

El **modelamiento en Bandura** no es un proceso uniforme: cambia según tres factores principales —las características del modelo, las del observador y las consecuencias de la conducta.

7. Anote los cuatro procesos del aprendizaje por observación. ¿Cómo se relacionan entre sí?

- **Atención:** el observador debe fijarse en la conducta del modelo; factores como el interés, la novedad o el prestigio del modelo influyen en cuánto se atiende.
- **Retención:** la conducta observada se almacena en la memoria mediante imágenes, palabras o símbolos que permiten recordarla.

- **Reproducción:** el observador traduce lo retenido en acciones, ajustando según sus propias habilidades.
- **Motivación:** la persona decide si vale la pena ejecutar la conducta, considerando recompensas, castigos o expectativas.

Relación entre ellos:

Secuencia **dinámica**: primero se presta atención, luego se retiene la información, después se reproduce y finalmente se mantiene o extingue según la motivación.

Interdependencia: si falla uno de los procesos, el aprendizaje se debilita. Ejemplo: sin atención no hay retención; sin motivación, aunque se pueda reproducir la conducta, no se ejecutará.

Ciclo **social-cognitivo**: estos procesos muestran cómo el aprendizaje por observación integra tanto lo **cognitivo** (pensar, recordar, decidir) como lo **social** (modelos, consecuencias).

8. Explique cómo los procesos de producción sirven para enseñar a jugar tenis.

- **Atención:** el aprendiz observa cuidadosamente al entrenador o a un jugador experto, fijándose en la postura, el movimiento del brazo y la coordinación.
- **Retención:** guarda en la memoria imágenes y secuencias de los golpes (por ejemplo, cómo se realiza un saque o un revés).
- **Reproducción:** intenta ejecutar lo que ha retenido, ajustando la técnica según sus propias habilidades físicas. Aquí se practica repetidamente para afinar la coordinación.
- **Motivación:** el aprendiz se anima a seguir practicando porque recibe elogios, disfruta el juego o anticipa recompensas (ganar un partido, mejorar su nivel).

9. Los tipos de conducta que adquirimos por medio

del modelamiento, ¿cómo cambian con la edad?

Los tipos de conducta que adquirimos por **modelamiento** cambian con la edad porque tanto las características del **observador** como las del **modelo** y el contexto social se transforman a lo largo del desarrollo.

10. En la perspectiva de Bandura, ¿qué es el yo? ¿Có

mo opera el autorreforzamiento para cambiar la

conducta?

En la perspectiva de **Bandura**, el **yo** no es una entidad fija ni un conjunto de impulsos inconscientes como en el psicoanálisis, sino un sistema **cognitivo autorregulador**. Es decir, el yo se construye a partir de cómo la persona se percibe, se evalúa y se guía a sí misma en función de sus experiencias y aprendizajes sociales.

11. ¿Qué entiende Bandura por autoeficacia? Ofrezca

un ejemplo de cómo la utilizamos para controlar

nuestra vida.

Para Bandura, la **autoeficacia** es la **creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias** para alcanzar un objetivo. No se trata de la habilidad real que uno tiene, sino de la **percepción de esa habilidad**, lo cual influye directamente en la motivación, el esfuerzo y la persistencia.

12. ¿Qué diferencias existen entre las personas que

tienen mucha autoeficacia en su capacidad para

afrontar la vida y las que tienen poca?

Las diferencias entre personas con **alta autoeficacia** y aquellas con **baja autoeficacia** son profundas, porque esta creencia influye en cómo enfrentamos los retos, regulamos nuestras emociones y tomamos decisiones en la vida.

13. Nuestro juicio sobre nuestro grado de eficacia, ¿en qué fuentes de información se basa?

Bandura explica que nuestro **juicio sobre la autoeficacia** se construye a partir de varias **fuentes de información**, que funcionan como insumos para evaluar si somos capaces de enfrentar una situación.

Fuentes principales de la autoeficacia

- **Experiencias de dominio:** haber tenido éxito en tareas similares fortalece la creencia en la propia capacidad. El fracaso, en cambio, puede debilitarla.
- **Experiencia vicaria:** observar a otros semejantes lograr una meta nos hace pensar que nosotros también podemos hacerlo.
- **Persuasión verbal:** recibir mensajes de apoyo, ánimo o confianza de personas significativas (maestros, amigos, líderes) influye en nuestra percepción de eficacia.
- **Estados fisiológicos y emocionales:** el nivel de ansiedad, estrés o bienestar físico afecta cómo interpretamos nuestra capacidad. Por ejemplo, sentir calma y energía aumenta la autoeficacia; el nerviosismo la reduce.

14. Describa los cambios que ocurren en el desarrollo de la autoeficacia desde la infancia hasta la vejez.

¿De qué manera se puede mejorar?

La autoeficacia evoluciona a lo largo de la vida: en la infancia se construye con la imitación y el refuerzo de padres y maestros, en la adolescencia se vincula con la identidad y la influencia de pares, en la adultez se fortalece con la autorregulación y los logros profesionales, y en la vejez se enfrenta al reto de la adaptación a cambios físicos y sociales. Puede mejorarse mediante experiencias de éxito, modelos positivos, apoyo verbal y manejo emocional.

15. Describa cómo se usa la participación guiada y el modelamiento encubierto para modificar la conducta.

La **participación guiada** es más práctica y directa, mientras que el **modelamiento encubierto** es más cognitivo e imaginativo.

Ambas técnicas buscan **reducir inhibiciones** y aumentar la **autoeficacia**, permitiendo que la persona adquiriera nuevas conductas de manera gradual y segura.

16. Ofrezca un ejemplo de cómo emplear el modelamiento para disminuir la ansiedad.

Un ejemplo claro de cómo emplear el **modelamiento para disminuir la ansiedad** es en el contexto de hablar en público.

17. ¿Qué relación existe entre autoeficacia y salud física? ¿Y entre autoeficacia y salud mental?

- La autoeficacia actúa como un **punto de unión entre mente y cuerpo**:
 - Mejora la salud física porque motiva conductas preventivas.
 - Fortalece la salud mental porque regula emociones y pensamientos.
- En conjunto, promueve un **círculo virtuoso**: sentirse capaz lleva a cuidarse más, y cuidarse más refuerza la sensación de capacidad.

18. ¿Qué postura adopta Bandura respecto del libre albedrío frente al determinismo? ¿y en cuanto a la influencia relativa de la herencia y el entorno?

Bandura plantea que **no somos esclavos del ambiente ni de la biología**, pero tampoco totalmente libres: nuestra conducta surge de la interacción entre **cognición, entorno y predisposiciones biológicas**, en un proceso de **determinismo recíproco**.

19. ¿Cómo cambia la autoeficacia en función de la edad, el género y el atractivo físico?

La **autoeficacia** no es estática: cambia según la edad, el género y el atractivo físico, porque estos factores influyen en cómo las personas interpretan sus capacidades y en la retroalimentación que reciben del entorno.

20. ¿Cómo influye la autoeficacia en el desempeño académico y en el laboral? ¿Cómo afecta la capacidad para afrontar el estrés?

La **autoeficacia** influye de manera decisiva en el desempeño académico, laboral y en la capacidad para afrontar el estrés, porque determina cómo interpretamos nuestras habilidades y cómo actuamos frente a los retos.

21. Explique cómo la exposición a la violencia en la televisión y en los videojuegos incide en la conducta agresiva.

La exposición a la **violencia en la televisión y en los videojuegos** puede incidir en la conducta agresiva porque, según Bandura y la teoría del aprendizaje social, los individuos aprenden observando modelos y las consecuencias de sus acciones.

CAPITULO 14. ASPECTOS DE LA PERSONALIDAD.

1. ¿Qué diferencias existen entre las teorías globales de la personalidad y las de terreno limitado?

Las **globales** intentan dar una **explicación total** de la personalidad.

Las de **terreno limitado** se enfocan en **fragmentos específicos**, ofreciendo precisión y aplicabilidad.

2. ¿Qué diferencias existen entre las personas que tienen un locus de control interno y las que tienen uno externo en lo tocante a su idea de la fuente del reforzamiento que reciben?

- **Interno:** el reforzamiento se interpreta como consecuencia de la propia conducta → mayor responsabilidad y motivación personal.
- **Externo:** el reforzamiento se percibe como producto de factores ajenos → menor sensación de control y dependencia de circunstancias externas.

3. Ofrezca ejemplos de diferencias entre las personas que tienen un control interno y las que tienen un control externo.

Interno: se sienten responsables de sus resultados → mayor motivación, disciplina y resiliencia.

Externo: creen que dependen de fuerzas externas → mayor pasividad, dependencia y vulnerabilidad al azar.

4. Si las personas que tienen un locus de control externo se enteraran de que se aproxima un ciclón, ¿pensarán que no pueden hacer nada al respecto, o tomarán medidas para protegerse y para proteger a su familia y sus bienes? ¿Por qué?

Normalmente, lo que sucede es que pueden tomar medidas, pero lo hacen porque las autoridades o las fuentes externas lo sugieren, más que por sentir un control directo sobre la situación. Es decir, podrían tomar precauciones, pero pensando que están siguiendo indicaciones externas y no porque crean que sus propias decisiones marcan la diferencia.

En resumen, podrían actuar y protegerse, pero su motivación viene de la influencia externa, no tanto de la creencia en su propio control.

5. ¿Qué conductas de los padres favorecen el locus de control interno de sus hijos?

los padres que promueven la **responsabilidad, la autonomía y el reconocimiento del esfuerzo** ayudan a que sus hijos desarrollen un locus interno, lo cual fortalece la **autoeficacia y la motivación personal**.

6. Describa las diferencias raciales, culturales y de clase social que indican las investigaciones respecto del locus del control interno o el externo.

Las investigaciones muestran que el locus de control interno o externo está influido por factores raciales, culturales y de clase social: las poblaciones con mayores desventajas históricas tienden a desarrollar un locus más externo, mientras que quienes gozan de privilegios sociales y económicos suelen mostrar un locus más interno.

7. El concepto de control, ¿en qué aspectos es diferente de la autoeficacia? ¿En cuáles se parecen?

El **control** es un marco más general sobre *quién* determina los resultados (yo vs. fuerzas externas).

La **autoeficacia** es más específica: *¿puedo yo realizar esta acción con éxito?*

- **Relación con el éxito:** ambos se asocian con mayor rendimiento académico, laboral y mejor manejo del estrés.

8. Defina la búsqueda de sensaciones y mencione sus cuatro componentes.

La **búsqueda de sensaciones** es un rasgo de personalidad definido como la tendencia a buscar experiencias nuevas, variadas, complejas e intensas, incluso si implican cierto riesgo físico, social o financiero. Fue estudiada por Marvin Zuckerman y se considera un factor que influye en la motivación y en la conducta.

Los cuatro componentes principales

- **Búsqueda de aventura y riesgo:** deseo de realizar actividades físicas arriesgadas o emocionantes (deportes extremos, viajes peligrosos).
- **Experiencias nuevas:** interés por probar cosas diferentes en música, arte, drogas, estilos de vida o personas.
- **Desinhibición:** tendencia a soltarse en situaciones sociales, buscar fiestas, alcohol, sexo casual o conductas impulsivas.
- **Susceptibilidad al aburrimiento:** baja tolerancia a la rutina; necesidad de cambiar constantemente de actividades para evitar la monotonía.

9. ¿Con qué criterios Zuckerman diferencia la búsqueda de sensaciones positivas y negativas? ¿A qué tipo pertenece usted?

Criterios de diferenciación

- **Búsqueda positiva:**

- Se orienta hacia experiencias nuevas, intensas y estimulantes que no necesariamente implican daño.
- Ejemplos: deportes extremos, viajes, arte innovador, música intensa.
- El riesgo existe, pero se percibe como parte del reto y la aventura.

- **Búsqueda negativa:**

- Se centra en conductas que pueden tener consecuencias dañinas o autodestructivas.
- Ejemplos: consumo excesivo de drogas, alcohol, conductas sexuales de alto riesgo, apuestas compulsivas.
- El riesgo se asume sin valorar demasiado las consecuencias negativas.

10. ¿Qué indican las investigaciones en torno a las diferencias en la búsqueda de sensaciones atribuidas a la edad, el género, la cultura y la raza?

Las investigaciones sobre la **búsqueda de sensaciones** muestran que este rasgo varía según la **edad, el género, la cultura y la raza**, porque está influido tanto por factores biológicos como sociales

11. ¿Qué diferencias de personalidad y de la actividad cognoscitiva se observan en las personas que buscan intensamente las sensaciones de las que las buscan con menos intensidad?

Diferencias de personalidad

- **Altos buscadores de sensaciones:** suelen ser más extrovertidos, impulsivos, abiertos a la experiencia y tolerantes al riesgo. Les atraen actividades novedosas, intensas y a veces peligrosas (deportes extremos, viajes imprevisibles, consumo experimental).

- **Bajos buscadores de sensaciones:** tienden a ser más cautelosos, responsables, orientados a la rutina y a la seguridad. Prefieren ambientes estables y actividades predecibles, con menor exposición al riesgo.

Diferencias en la actividad cognoscitiva

- **Altos buscadores:** muestran mayor rapidez en la atención hacia estímulos novedosos, menor tolerancia al aburrimiento y una tendencia a la exploración cognitiva. Suelen tomar decisiones más rápidas, aunque a veces menos reflexivas.
- **Bajos buscadores:** presentan mayor capacidad de concentración sostenida, más planificación y análisis antes de actuar. Prefieren procesar la información con calma y evitan la sobreestimulación.

12. Ofrezca ejemplos de las diferencias que existen

entre los dos grupos.

- Un **alto buscador** puede decidir viajar sin plan previo a un país desconocido.
- Un **bajo buscador** preferirá organizar el viaje con itinerarios, reservas y seguridad garantizada.

13. Describa los intereses profesionales y las actitu

des políticas de las personas que califican alto en

la búsqueda de sensaciones.

Intereses profesionales

- **Carreras dinámicas:** prefieren trabajos con variedad, viajes y retos constantes (pilotos, periodistas de campo, emprendedores, artistas, deportistas extremos).
- **Profesiones creativas:** buscan ámbitos donde puedan innovar y experimentar (publicidad, diseño, música, cine, investigación científica).
- **Ambientes de riesgo:** se sienten atraídos por profesiones que implican adrenalina o incertidumbre (bomberos, policías, cirujanos de urgencias, exploradores).

- **Emprendimiento:** disfrutan crear proyectos propios, asumir riesgos financieros y explorar mercados nuevos.

Actitudes políticas

- **Orientación liberal:** tienden a apoyar políticas progresistas, apertura cultural y derechos individuales.
- **Tolerancia al cambio:** muestran mayor disposición a aceptar reformas sociales, diversidad y nuevas formas de organización.
- **Activismo social:** participan en movimientos juveniles, ambientales o de justicia social, buscando experiencias intensas y transformadoras.
- **Menor conservadurismo:** suelen rechazar estructuras rígidas y tradiciones estrictas, prefiriendo la innovación política.

14. Explique la importancia relativa que la herencia y el entorno tienen en la búsqueda de sensaciones.

La **herencia** establece el nivel básico de necesidad de estimulación.

El **entorno** determina cómo se expresa esa necesidad: puede orientarse hacia actividades constructivas (arte, deporte, innovación) o hacia conductas de riesgo.

15. Defina la indefensión aprendida y explique las primeras investigaciones de Seligman con perros.

- La **herencia** establece el nivel básico de necesidad de estimulación.
- El **entorno** determina cómo se expresa esa necesidad: puede orientarse hacia actividades constructivas (arte, deporte, innovación) o hacia conductas de riesgo.

16. En el estudio realizado con los ancianos que vivían en asilos, el hecho de controlar más su vida, ¿cómo influyó en su conducta y en sus actitudes?

El **control personal** funcionó como un catalizador de bienestar: los ancianos que podían decidir más sobre su vida mostraron **mejor salud física, mayor vitalidad emocional y menor mortalidad** en comparación con los que permanecían pasivos.

17. La indefensión aprendida, ¿cómo afecta la salud física? ¿Cómo se relaciona con la depresión?

La indefensión aprendida actúa como un **punto negativo entre cuerpo y mente**:

- Afecta la salud física al debilitar defensas y fomentar conductas pasivas.
- Afecta la salud mental al generar desesperanza y predisponer a la depresión.

18. Señale las diferencias entre el estilo explicativo optimista y el pesimista. ¿Cómo influyen en la salud?

- El **optimista** interpreta los problemas como temporales y superables, lo que fortalece la resiliencia y la salud.
- El **pesimista** los ve como permanentes y personales, lo que debilita la motivación y aumenta el riesgo de enfermedad.

19. ¿Qué diferencias existen entre el modelo de atribución de la indefensión aprendida y la versión anterior propuesta por Seligman?

El **modelo original** veía la indefensión como una reacción automática a la falta de control

El **modelo de atribución** la entiende como un proceso cognitivo: la manera en que interpretamos las causas de los eventos determina si desarrollamos pasividad, resiliencia o depresión.

20. Explique el desarrollo de la indefensión aprendida en la niñez.

En la niñez, la indefensión aprendida no solo afecta la conducta inmediata, sino que **moldea la personalidad futura**: un niño que internaliza la idea de que “nada depende de mí” puede crecer con baja motivación, mayor vulnerabilidad a la depresión y menor resiliencia.

21. Exponga las similitudes y las diferencias entre la versión contemporánea de la psicología positiva de Seligman y la psicología humanista de Maslow y de Rogers.

La psicología positiva contemporánea de Seligman y la psicología humanista de Maslow y Rogers comparten la idea de que el ser humano tiene potencial de crecimiento y bienestar, pero difieren en su enfoque metodológico y epistemológico: la primera se centra en la investigación empírica y la medición científica del bienestar, mientras que la segunda se basa en la experiencia subjetiva, la autorrealización y la relación terapéutica.

22. Describa el efecto que los siguientes cuatro factores tienen en el bienestar subjetivo: situación financiera, salud, raza y cultura.

- La **situación financiera** asegura estabilidad.
- La **salud** permite disfrutar la vida.
- La **raza** condiciona el bienestar según experiencias de inclusión o discriminación.

- La **cultura** define qué se entiende por “vivir bien” y cómo se mide la satisfacción.

23. La personalidad de quienes obtienen una puntuación alta en bienestar subjetivo, ¿en qué aspectos se diferencia de la de aquellos que obtienen una puntuación baja?

- Los **altos en bienestar subjetivo** muestran una personalidad orientada hacia la **positividad, la conexión social y la resiliencia**.
- Los **bajos en bienestar subjetivo** tienden hacia la **negatividad, la vulnerabilidad emocional y el aislamiento**.

24. Describa los tres componentes o tipos de felicidad según Seligman. ¿Cuál de ellos se asemeja más al concepto de la autorrealización de Maslow?

Tres tipos de felicidad según Seligman

- **La vida placentera:** se centra en disfrutar las emociones positivas inmediatas, como alegría, placer sensorial y satisfacción momentánea.
- **La vida comprometida:** se basa en el *flow*, es decir, en la inmersión total en actividades que absorben la atención y generan disfrute por el desafío.
- **La vida significativa:** consiste en dar sentido a la existencia, conectando las propias fortalezas con un propósito mayor, como ayudar a otros o contribuir a la sociedad.

Relación con la autorrealización de Maslow

- El concepto de **autorrealización** de Maslow se asemeja más a la **vida significativa** de Seligman.

- Ambos destacan la importancia de trascender lo individual, encontrar propósito y desarrollar el máximo potencial personal en conexión con valores superiores.
- Mientras Maslow lo describe como alcanzar la cúspide de la pirámide de necesidades, Seligman lo operacionaliza como vivir con sentido y propósito.