



CARRERA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
TÉCNICO EN TERAPIA OCUPACIONAL
PLAN DIARIO



Centro Universitario de Totonicapán CUNTOTO, enero 2026

LECTURA

Historia de Totonicapán: Un Legado de Resistencia y Lucha

Totonicapán, ubicado en el altiplano de Guatemala, tiene una rica historia que se remonta a la época precolombina. La región fue habitada por los k'iche's, una de las civilizaciones mayas más importantes.

Época Precolombina

La Época Precolombina fue un período fundamental para Totonicapán, ya que fue la segunda provincia en importancia del señorío Quiché, gobernado desde Q'umarkaj (Utatlán). Durante esta época, la región experimentó un auge cultural y económico, con una población próspera y una rica tradición artesanal.

Características de la Época Precolombina en Totonicapán:

- **Desarrollo cultural:** La región fue habitada por los k'iche's, una de las civilizaciones mayas más importantes, que se establecieron en la región alrededor del siglo XIII.
- **Comercio y arte:** Totonicapán era un centro próspero de comercio y arte, con una rica tradición textil y una arquitectura monumental.
- **Organización social:** La sociedad estaba organizada en una estructura jerárquica, con un cacique gobernante y un consejo de ancianos que asesoraban en la toma de decisiones, época Precolombina en Totonicapán fue un período de gran crecimiento y desarrollo, que sentó las bases para la rica historia y cultura de la región.

La antigua Totonicapán fue la segunda provincia en importancia del señorío Quiché, gobernado desde Q'umarkaj (Utatlán). Los k'iche's se establecieron en la región alrededor del siglo XIII y desarrollaron una cultura próspera.

Conquista Española

En 1524, los españoles, liderados por Pedro de Alvarado, conquistaron la región. Totonicapán se convirtió en un importante centro de comercio y producción textil durante la colonia.

Levantamiento de 1820

En julio de 1820, los indígenas de Totonicapán se levantaron contra las autoridades españolas, liderados por Atanasio Tzul y Lucas Aguilar. Aunque la revuelta fue reprimida, marcó un hito en la lucha por la independencia de Guatemala.

Independencia y Época Moderna

Después de la independencia, Totonicapán se convirtió en un departamento de Guatemala. En 1838, la ciudad fue instrumental en la creación del Estado de Los Altos, que buscaba establecer un gobierno liberal y autónomo.

Independencia y Época Moderna de Totonicapán

La independencia de Totonicapán fue un proceso marcado por la lucha de sus habitantes contra la dominación española. En 1820, un levantamiento indígena liderado por Atanasio Tzul y Lucas Aguilar se alzó contra las autoridades españolas, logrando establecer un gobierno autónomo durante 29 días.

Creación del Estado de Los Altos

En 1838, Totonicapán se convirtió en parte del Estado de Los Altos, un intento de crear un estado independiente en la región. Sin embargo, este estado fue reincorporado a Guatemala en 1849.

Reforma Liberal y Creación del Departamento de Quiché

En 1872, el gobierno liberal de Miguel García Granados creó el departamento de Quiché, separándolo de Totonicapán/Huehuetenango y Sololá/Suchitepéquez. Totonicapán en la Época Moderna.

Hoy en día, Totonicapán es un departamento de Guatemala con una rica historia y cultura. Su cabecera, la ciudad de Totonicapán, es conocida por sus tradiciones textiles y su arquitectura colonial.

TEXTO DE ESTUDIO

La Universidad de San Carlos es una Universidad Estatal y autónoma de Guatemala.

La conducta humana es toda acción o reacción que un ser vivo presenta ante estímulos.

Psicología: Es la ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

Personalidad: Patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas que persiste a través del tiempo.

Rol Social: Conjunto de conductas esperadas de una persona en una posición determinada.

La terapia ocupacional es una profesión sanitaria que promueve la salud y el bienestar usando actividades significativas (ocupaciones) para ayudar a las personas a desarrollar, recuperar o mantener la capacidad de realizar actividades diarias, mejorando su independencia, autonomía y calidad de vida, ya sea en autocuidado, trabajo, ocio, educación, etc., adaptando tareas o el entorno si es necesario.

Recreación es el uso del tiempo libre en actividades placenteras y voluntarias (juegos, deportes, hobbies, etc.) que permiten el descanso, la diversión, la recuperación de energías y el desarrollo personal, físico y mental, ayudando a aliviar el estrés y promoviendo la inclusión social. Se define por su carácter voluntario, la satisfacción que genera y su propósito de esparcimiento, diferenciándose del trabajo o las obligaciones.

El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo ante desafíos o demandas, una reacción natural que libera hormonas como la adrenalina para la "lucha o huida", siendo positivo en dosis pequeñas (motivación), pero perjudicial a largo plazo.

Un estudiante universitario es una persona matriculada en una institución de educación superior (universidad) para adquirir conocimientos especializados, enfrentando desafíos académicos y personales, y cuyo rol va más allá de lo formal, implicando pensamiento crítico, búsqueda de la verdad y un compromiso con su desarrollo integral y el de la sociedad.

Aspectos Clave de los Estudiantes Universitarios:

- **Contexto Académico:** Están inscritos en universidades, facultades o escuelas técnicas, ya sea en modalidad presencial, virtual o bimodal.
- **Perfil:** Generalmente son jóvenes entre 18 y 30 años, aunque el perfil incluye a adultos trabajadores que buscan actualización profesional o retomar estudios.
- **Rol y Características:** Se definen como buscadores de verdad, con capacidad de investigación y compromiso con la sociedad.
- **Desafíos:** Enfrentan presiones académicas, adaptaciones personales, manejo del estrés y, a menudo, la necesidad de equilibrar estudios con trabajo.
- **Responsabilidad:** Asumen la inversión de tiempo y recursos para su formación, con el objetivo de profesionalizarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- ❖ Cortés y Larraz, Pedro (1958) [1770]. Descripción Geográfico-Moral de la Diócesis de Goathemala. Guatemala: Diócesis de Guatemala.
- ❖ Fuentes y Guzmán, Francisco Antonio de (1883) [1690]. Recordación Florida. Discurso historial y demostración natural, material, militar y política del Reyno de Guatemala II. Madrid, España: Central. García Elgueta, Manuel (1897). Un pueblo de los Altos: apuntes para su historia. Exposición Centroamericana. Quetzaltenango, Guatemala: Popular. Bibliografía para la Carrera de Psicología
- ❖ Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2008). Introducción a la psicología. México: Cengage Learning.
- ❖ Myers, D. G. (2011). Psicología. México: Pearson Educación.
- ❖ Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). Desarrollo humano. México: McGraw-Hill.

Teorías y Modelos

- ❖ Freud, S. (1915). La interpretación de los sueños. Madrid: Alianza Editorial.
- ❖ Skinner, B. F. (1953). Ciencia y conducta humana. Barcelona: Fontanella.
- ❖ Bandura, A. (1977). Teoría del aprendizaje social. Madrid: Espasa-Calpe.

Psicología Clínica y de la Salud

- ❖ American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- ❖ Beck, A. T. (1976). Terapia cognitiva y trastornos emocionales. Madrid: Desclée de Brouwer.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1991). Aprender optimismo. Madrid: Grijalbo.