

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN

CARRERA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
TÉCNICO EN TERAPIA OCUPACIONAL
PLAN DIARIO



GUIA DE ESTUDIO PRUEBA ESPECÍFICA 2027

ASPIRANTES 2027

LECTURA

Totonicapán y la Psicología Lectura para estudiantes Página 1:

Conociendo Totonicapán, es uno de los departamentos de Guatemala y se encuentra en la región del altiplano occidental. Su clima es generalmente templado y cuenta con hermosos paisajes montañosos, bosques y áreas naturales que forman parte de la riqueza del país. La cabecera departamental también se llama Totonicapán. El departamento limita con Quetzaltenango, Sololá, Quiché y Huehuetenango. La mayoría de su población pertenece al pueblo maya k'iche', por lo que sus tradiciones, idioma y costumbres forman parte de la identidad cultural de la región. La economía de Totonicapán se basa principalmente en la agricultura, el comercio, la artesanía y la elaboración de textiles. Muchas familias cultivan maíz, frijol, trigo y hortalizas. Además, los habitantes elaboran productos artesanales como tejidos, muebles de madera y prendas típicas que son reconocidas en diferentes lugares de Guatemala. Uno de los aspectos más importantes de Totonicapán es la conservación de sus bosques comunales. Las comunidades trabajan de manera organizada para proteger los recursos naturales, cuidar el agua y preservar los árboles para las futuras generaciones. Este ejemplo demuestra la importancia de la participación ciudadana y del trabajo en equipo. Las tradiciones también ocupan un lugar especial. Durante las celebraciones religiosas y culturales se realizan desfiles, bailes tradicionales, procesiones y actividades comunitarias que fortalecen la convivencia entre los habitantes. La educación es otro elemento importante para el desarrollo del departamento. Las escuelas y centros educativos buscan formar estudiantes responsables, respetuosos y comprometidos con su comunidad.

Página 2: ¿Qué es la Psicología?

La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento, las emociones, los pensamientos y la manera en que las personas aprenden, sienten y se relacionan con los demás. Su objetivo es comprender mejor a los seres humanos y contribuir a su bienestar.

Los psicólogos trabajan en diferentes áreas. Algunos ayudan a niños y adolescentes en las escuelas; otros trabajan en hospitales, empresas, universidades o comunidades. También existen psicólogos que investigan cómo aprenden las personas o cómo pueden mejorar su calidad de vida.

La psicología estudia muchos temas, entre ellos:

Las emociones como la alegría, el miedo, la tristeza y el enojo.

La memoria y el aprendizaje.

La personalidad.

La motivación.

La comunicación.

La convivencia entre las personas.

La salud mental.

La salud mental es tan importante como la salud física. Cuando una persona cuida sus emociones, duerme bien, mantiene relaciones saludables y busca ayuda cuando la necesita, puede enfrentar mejor los retos de la vida.

Es normal experimentar emociones diferentes todos los días. Lo importante es aprender a reconocerlas, expresarlas de manera adecuada y buscar soluciones a los problemas sin hacer daño a otras personas ni a uno mismo.

Página 3: La Psicología en la vida diaria

La psicología está presente en muchas actividades cotidianas. Por ejemplo, cuando un estudiante organiza su tiempo para estudiar, está utilizando habilidades como la planificación y la atención. Cuando aprende a controlar el enojo o resuelve un conflicto mediante el diálogo, también está aplicando principios relacionados con la psicología.

En la escuela, la psicología ayuda a comprender cómo aprenden los estudiantes y cuáles son las mejores estrategias para enseñar. Cada persona aprende a un ritmo diferente, por lo que es importante respetar las diferencias individuales.

Algunas acciones que favorecen el bienestar emocional son:

- Dormir suficientes horas.
- Alimentarse de forma saludable.
- Practicar ejercicio físico.
- Conversar con personas de confianza.
- Participar en actividades recreativas.
- Leer y aprender cosas nuevas.
- Respetar a los demás.
- Pedir ayuda cuando exista una dificultad.

La autoestima también forma parte de la psicología. Consiste en la valoración que una persona tiene de sí misma. Una buena autoestima ayuda a enfrentar los desafíos con mayor confianza y responsabilidad.

Página 4: Relación entre Totonicapán y la Psicología

La cultura y las tradiciones de Totonicapán contribuyen al bienestar de muchas personas. Las actividades comunitarias, el apoyo entre vecinos y la participación de las familias fortalecen los valores de solidaridad, respeto y cooperación.

La psicología reconoce que el entorno donde vive una persona influye en sus emociones, pensamientos y comportamiento. Cuando existe una comunidad organizada, con espacios seguros y oportunidades para aprender, es más fácil que las personas desarrollen habilidades para convivir y resolver problemas.

Los estudiantes pueden aplicar la psicología en su vida diaria mediante acciones sencillas como escuchar con respeto, controlar sus emociones, cuidar su salud, trabajar en equipo y valorar su cultura.

También es importante proteger el medio ambiente, ya que vivir en un entorno limpio y saludable favorece el bienestar físico y emocional de las personas. El ejemplo de conservación de los bosques comunales de Totonicapán demuestra que el trabajo conjunto puede generar beneficios para toda la población.

Conclusión

Totonicapán es un departamento con una gran riqueza cultural, natural e histórica. Sus tradiciones, el trabajo comunitario y el respeto por la naturaleza representan un ejemplo para todo el país.

Por su parte, la psicología nos ayuda a comprender cómo pensamos, sentimos y actuamos. Gracias a ella aprendemos a cuidar nuestra salud mental, fortalecer nuestras relaciones con los demás y desarrollar habilidades para enfrentar los retos de la vida.

Conocer nuestra comunidad y comprender nuestras emociones permite formar ciudadanos responsables, respetuosos y comprometidos con el bienestar de la sociedad.

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.