

Glosario

Adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la adultez, caracterizado por intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que abarca desde los 10 hasta los 19 años según la OMS, siendo una etapa crucial para la formación de la identidad, la autonomía y la independencia, marcada por la pubertad y la búsqueda de roles sociales y personales.

Adultez es la etapa de la vida que sigue a la adolescencia y se caracteriza por alcanzar la madurez física, psicológica y social, donde se consolidan la autonomía, la responsabilidad y la estabilidad. Generalmente, abarca desde los 18 o 20 años hasta aproximadamente los 60 años, aunque su definición puede variar. Se divide en diferentes fases, como la adultez temprana (juventud) y la adultez media (madurez), y está marcada por la consolidación de la personalidad y el desarrollo de compromisos sociales y familiares.

Autorregulación es la capacidad de manejar y controlar voluntariamente nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos para adaptarnos a las demandas de una situación, alcanzar objetivos y mantener el bienestar, en lugar de reaccionar impulsivamente a los sentimientos momentáneos.

Creencia convicción de la verdad de alguna afirmación o de la realidad de algún ser o fenómeno, especialmente cuando se basa en el examen de la evidencia.

Cognitivo se refiere a todo lo relacionado con el conocimiento y los procesos mentales que nos permiten entender, aprender, recordar, razonar, percibir y resolver problemas, abarcando funciones como la atención, memoria, imaginación, lenguaje y toma de decisiones, fundamentales para interactuar con el mundo y adaptarnos.

Dimensión se refiere a una magnitud medible que indica el tamaño o la extensión de algo (largo, ancho, alto), el número de coordenadas necesarias para ubicar un punto en un espacio (como 3D para el mundo físico), o una faceta, aspecto o importancia de un concepto abstracto (como la "dimensión humana" de un problema). En esencia, describe qué tan grande, extenso o complejo es algo, ya sea físico o no.

Empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona, poniéndose en su lugar sin necesariamente estar de acuerdo con ella. Implica una conexión emocional y cognitiva, permitiendo ver el mundo desde otra perspectiva y entender sus estados mentales, lo cual es fundamental para una comunicación efectiva y la construcción de relaciones.

Erickson: "Erickson" se refiere comúnmente a Erik Erikson, el famoso psicólogo que desarrolló la teoría de las 8 etapas del desarrollo psicosocial, destacando la crisis de identidad.

Jean Piaget fue un psicólogo suizo pionero en la psicología evolutiva, conocido por su **Teoría del Desarrollo Cognitivo**, que describe cómo los niños construyen activamente su entendimiento del mundo en cuatro etapas (sensoriomotora, preoperacional, operaciones concretas y formales) a través de la interacción y la adaptación (asimilación y acomodación) de la información. Su trabajo revolucionó la pedagogía, enfatizando que los niños no son receptores pasivos, sino "pequeños científicos" que aprenden a través del juego y la experimentación.

Lateralidad es la tendencia natural que tiene un individuo a utilizar con mayor frecuencia uno de los lados de su cuerpo al realizar una tarea o actividad, sea mano, pie, ojo u oído.

Maslow se refiere principalmente a la [Pirámide de Maslow](#), una teoría psicológica de [Abraham Maslow](#) que jerarquiza las necesidades humanas en cinco niveles, desde las fisiológicas (base) hasta la autorrealización (cima), explicando que las necesidades superiores solo se atienden cuando las básicas están satisfechas, motivando así el comportamiento humano hacia el crecimiento personal y el éxito, siendo aplicable en psicología y gestión empresarial.

Motivación es la fuerza interna o externa que inicia, dirige y mantiene la conducta hacia el logro de una meta u objetivo, combinando procesos psicológicos, fisiológicos y cognitivos que dan energía y dirección a nuestras acciones, ya sea por satisfacción personal (intrínseca) o por recompensas externas (extrínseca).

Niñez es el primer periodo vital de la vida humana, desde el nacimiento hasta la adolescencia (aproximadamente hasta los 18 años según la ONU), caracterizado por un desarrollo físico, cognitivo y social acelerado, donde se adquieren habilidades fundamentales, se forma la personalidad y se requiere protección y cuidado para un desarrollo integral, siendo un tiempo de juego, aprendizaje y descubrimiento crucial para el futuro.

Percepción es el proceso cognitivo mediante el cual el cerebro recibe, organiza e interpreta la información sensorial (estímulos del exterior y del interior) para darle significado y comprender el entorno, transformando las sensaciones básicas (vista, oído, tacto, etc.) en una experiencia consciente y estructurada del mundo, influyendo directamente en cómo entendemos la realidad, nuestras ideas y emociones.

Proyecto de vida es un plan personal y a largo plazo que una persona diseña para guiar sus decisiones y acciones hacia la consecución de metas en diferentes áreas de su vida, como la personal, académica, profesional y social. Consiste en definir objetivos claros y un camino para alcanzarlos, permitiendo un mayor sentido de propósito, organización y empoderamiento.

Sistema es un conjunto organizado de partes o elementos interrelacionados que trabajan juntos para lograr un objetivo común, funcionando como un todo mayor que la suma de sus partes y que interactúa con su entorno, intercambiando información, energía o materia para cumplir su función. Estos elementos (como reglas, órganos, componentes) son dependientes y el cambio en uno afecta a los demás, creando patrones predecibles, como sistemas planetarios, nervioso o de estudio.

Sentido de la vida es la percepción de orden, coherencia y propósito en la existencia de uno mismo, una búsqueda individual de metas valiosas que brinda realización. Este concepto se construye de forma personal y dinámica, puede variar a lo largo de la vida y está profundamente ligado a la capacidad de experimentar plenitud, propósito y dirección.

Valores son principios, creencias y cualidades fundamentales que guían la conducta humana y social, determinando lo que se considera bueno, importante o deseable, y sirviendo como un ideal que orienta nuestras decisiones y acciones hacia un fin útil o positivo, como la honestidad, el respeto o la justicia, y pueden ser personales, familiares o culturales.

Vygotsky fue uno de los más destacados teóricos de la [psicología del desarrollo](#), fundador de la [psicología histórico-cultural](#) y claro precursor de la [neuropsicología](#) soviética, de la que sería máximo exponente el médico ruso [Aleksandr Lúriya](#). Su obra fue reconocida y divulgada por los medios académicos del mundo occidental en la década de 1960.