

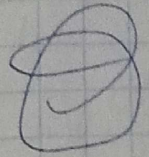
Asignatura: Introducción a la Psicología Social

Curso y paralelo: Segundo "A"

Nombre del estudiante: Daniela Machay

Docente: Msc. Alejandra Lucia Salazar

Fecha: 30 de Junio del 2025



PROCESO DE ATRIBUCIÓN

- Durante 5 días, deberá registrar una situación significativa por día en la que haya hecho una atribución sobre su propio comportamiento o el de otra persona.
- Por cada situación debe indicar:
 - ✓ Descripción breve del evento
 - ✓ Atribución realizada (interna o externa)
 - ✓ Elementos de consistencia, distintividad y consenso (modelo de Kelley)
 - ✓ Posibles sesgos presentes
 - ✓ Reacción emocional asociada a la atribución

Descripción breve del evento	Atribución realizada	Elementos (Modelo de Kelley)	Posibles sesgos presentes	Reacción emocional
Estaba haciendo una tarea y la profe ya casi se iba, así que estaba estresada. El novio de mi amiga empezó a jugar, y rayaron mi trabajo.	Interna , pienso que su forma de ser (gracioso) hace que no se preocupe por la situación.	Consistencia - alta siempre se comporta así. Distintividad - baja se comporta así en muchas situaciones, no solo en esta. Consenso - bajo Solo él actúa así, no todos.	Pienso que es por su personalidad, y tal vez quería animarnos. • Error fundamental	Me sentí enojada, estresada y frustrada.
Al día siguiente, pensé que mi amiga estaba molesta porque el día anterior le dije que no me parecía chistoso lo que había pasado. No respondió mis mensajes y llegó seria a la U, así que actué como si nada pasara.	Interna , llegué a creer que por su seriedad yo había hecho algo.	Consistencia - baja Ella normalmente no es seria conmigo. Distintividad - alta Solo fue seria en esta situación. Consenso - bajo	Pensé que estaba seria por algo relacionado conmigo, sin considerar que estaba cansada o algo. Tré que su conducta tenía que ver conmigo. • Falsa singularidad • Error fundamental	Me sentí confundida y preocupada, porque pensé que estaba enojada.

<p>Estaba saliendo con una persona que siempre fue agradable, pero esta vez, como no pude verlo, me dijo que ahí quedaba todo. Me di cuenta de lo egoísta que se vio al hacerlo solo porque no podía verlo.</p>	<p>Interna, lo interpreté como egoísmo, no por las circunstancias.</p>	<p>Consistencia - baja El nunca se había comportado de esa manera antes. Distintividad - alta Su reacción fue muy distinta a la que solía tener. Consenso - bajo No todos hubieran reaccionado así en esa situación.</p>	<p>Asumí que actuó así por egoísta, sin pensar en algo externo. Me enfiqué en su reacción mala que en como era. • Error fundamental</p>	<p>Me sentí muy decepcionada por su forma de actuar, pero también liberada, como si me hubiera quitado una venda de los ojos.</p>
<p>Mi madre me mandó a buscar algo que no encontré, me gritó e hizo comentarios. Siempre es así en situaciones similares.</p>	<p>Externa, sentí que su reacción se debió al enojo del momento y no a que fuera así conmigo a propósito.</p>	<p>Consistencia - alta Siempre reacciona de esa manera en situaciones similares. Distintividad - baja No solo fue esta vez, también en otras situaciones similares. Consenso - bajo No todas las personas reaccionan igual.</p>	<p>Trato de justificar su comportamiento para no sentirme peor. Normalice su conducta por el momento de enojo. • Sesgo de autobeneficio</p>	<p>Aunque entendí que su enojo no era contra mí, me sentí triste y sin ganas de hablar.</p>
<p>Estaba muy estresada con un deber y hablando con mi primo me preguntó si quería comer algo. Me compró chocolates y me sentí súper feliz.</p>	<p>Interna, sentí que lo hizo porque es una persona buena y atenta conmigo.</p>	<p>Consistencia - alta Siempre tiene esos gestos conmigo. Distintividad - baja Suele hacerlo en diferentes contextos no solo cuando estoy mal. Consenso - bajo No creo que se comporte igual con todo el mundo.</p>	<p>Idealizo su acción porque es cercano a mí. Su comportamiento lo interpreto como una muestra de cariño más que como algo casual. • Falsa singularidad</p>	<p>Me sentí muy feliz, aliviada y agradecida. Su gesto me ayudó a soltar un poco el estrés que tenía.</p>

Reflexión crítica

Realmente el proceso de atribución me ha ayudado a comprender mi propio pensamiento y el de los demás. Como seres humanos, siempre buscamos explicación a nuestras emociones y conductas, lo que muchas veces nos ayuda a estar en paz con nosotros mismos y con los otros. Saber que todo tiene explicación es sorprendente. La atribución nos permite ver cómo valoramos internamente una acción (por la personalidad o acciones de la persona) sin considerar el contexto externo, como problemas o situaciones que lo provocan.

Entender la consistencia, distintividad y consenso (modelo de Kelly) implica saber si una persona siempre se comporta así, si es solo en algunas situaciones o si todos lo hacen o se hace con todos. Al igual que existen sesgos en la explicación que le damos a algo y en la reacción emocional que provoca en nosotros, ya sea positiva o negativamente.

Cambio en mi comprensión del proceso atribucional:

Gracias a la realización de estos ejemplos me he dado cuenta de que siempre hago atribuciones internas, pensando que todo es por la personalidad de esa persona o que tiene que ver conmigo y no con el contexto, como bien lo menciona el sesgo de error fundamental. He reflexionado en el daño personal que me he causado a mí misma y a mi entorno por atribuir de esa manera.

Patrones identificados en mis atribuciones:

He identificado que casi siempre atribuyo las causas a factores internos, sin considerar suficientemente las circunstancias externas que pueden estar influyendo en el comportamiento de los demás.

Es por eso que tenemos que tener mucho cuidado antes de hablar o pensar, pues el daño emocional que se causa al actuar puede afectar tanto a nosotros mismos como a los demás. Que este proceso de atribución nos ayude a dejar de juzgar a las personas y, al contrario, entender que cada persona pasa por algo y eso es muy válido. Este tema ha impactado totalmente en mí y me motiva a seguir aprendiendo para tener una visión más

crítica, especialmente para ser una futura psicóloga, ya que contar con este conocimiento es realmente importante para futuras intervenciones.