

UNIDAD 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

La psicología es el estudio científico de la conducta y de los procesos mentales en todas sus facetas. Como tal, vista desde una gran cantidad de perspectivas distintas, abarca cada aspecto de los pensamientos, sentimientos y acciones humanas.

Los procesos mentales son : pensamientos, sueños, sentimientos...

El humor, por ejemplo, afecta en nuestras acciones o conductas, es decir, los procesos mentales condicionan nuestra conducta.

Según la APA (American Psychological Association) hay hasta 56 campos de estudio que podemos agruparlos en 7 áreas principales de aplicación.

1. Psicología del desarrollo.

Esta área de la psicología estudia los aspectos del crecimiento y cambio humano desde el periodo prenatal hasta la vejez. Estudia de qué forma crecen y cambian las personas a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Dentro de esta área se pueden diferenciar tres ámbitos:

- Psicología Infantil
- Psicología de la adolescencia
- Psicología del ciclo vital de la vejez

2. Psicología fisiológica.

Investigan las bases biológicas de la conducta, los pensamientos y las emociones humanas.

- Neuropsicólogos estudian el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.
- Psicólogos: estudian la bioquímica corporal y la forma en que afectan las hormonas, los medicamentos psicoactivos, y las drogas sociales
- Genetistas conductuales: exploran el impacto de la herencia en la conducta normal y "anormal".

3. Psicología experimental.

Realizan investigaciones sobre procesos psicológicos básicos como el aprendizaje, la memoria, la sensación, la percepción, el pensamiento, la motivación y la emoción.

En cuanto a la percepción, podemos diferenciar dos tipos:

- Percepción objetiva: Aquí hay 20 personas
- Percepción subjetiva: La manera de ver las cosas

4. Psicología de la personalidad.

Estudian las diferencias que hay entre los individuos en rasgos como estos: la sociabilidad, la escrupulosidad, la estabilidad emocional, la autoestima, la agradabilidad, las inclinaciones agresivas la apertura a nuevas experiencias...

5. Psicología clínica y consejera.

El objetivo de esta área de la psicología es ayudar a las personas a vivir de manera más exitosa sus vidas. Para ello primero hacen diagnósticos y buscan las causas de los problemas cotidianos, de situaciones conflictivas... que busquen las personas. Para ello llevan a cabo terapia y tratamiento de trastornos psicológicos.

6. Psicología Social

Realizan un estudio científico de cómo se ejercen las influencias sociales y sus efectos.

Piensen que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas reciben una gran influencia de otras personas y de las situaciones sociales en las que participamos.

7. Psicología industrial y organizacional

En la psicología industrial y organizacional aplican los principios de la psicología al lugar de trabajo. Muestran interés por cuestiones prácticas como la selección y entrenamiento del personal, mejora de la productividad, condiciones de trabajo....

Método científico

Como ya he mencionado anteriormente la psicología se trata de un estudio científico y por ello, el método que utilizará también será científico. Este método, intenta resolver una cuestión. Para ello, partiendo de la observación sistemática y cuidadosa, recopila datos para luego tratar de explicar lo observado y crear teorías.

Para la investigación en el ámbito de la Psicología es necesario tener un pensamiento crítico y científico. Es decir, es imprescindible cuestionarse ciertas afirmaciones, cuestiones comunes... De esta manera se pueden definir problemas, examinarlos con mayor evidencia, analizar las suposiciones... encontrando razones para apoyar o rechazar un argumento. Para todo esto se requiere objetividad y disposición a cuestionar tanto las opiniones ajenas como las propias.

A continuación se explicaran algunos de los métodos de investigación:

-Observación. Dentro de este método se diferencian dos formas de observación. Por un lado está la observación naturalista, se lleva a cabo en un entorno natural. Para observar la conducta la observación naturalista es mejor que la observación de laboratorio. En la mayoría de veces cuando se analiza la conducta de alguien en un laboratorio, el sujeto sabe que está siendo observado y por eso su conducta no es natural. Por otro lado, la observación de laboratorio, como el nombre mismo lo dice es la observación que se realiza en un laboratorio. Para ello se recrean lo más posible las condiciones naturales. Esto no siempre se puede conseguir. Tanto en la observación naturalista como en la de laboratorio, el observador tiene que tener mucho cuidado. Ya que si no es completamente objetivo sus expectativas, predicciones,... pueden distorsionar e influir en su interpretación.

-Estudio de caso. Este método consiste en la descripción detallada de un individuo o de un grupo de pocas personas. Normalmente se realizan observaciones en situaciones reales, es decir, no se recrean las situaciones; entrevistas, pruebas psicométricas o proyectivas... para después sacar unas conclusiones.

-Encuestas/Entrevistas. Este método se pone a prueba en entrevistas personales y en cuestionarios a un grupo de personas seleccionadas. Sin embargo, este método tiene un problema ya que la mayor parte de veces las personas responden las cuestiones con las respuestas de agrado por miedo, aprobación social... Por otro lado, el psicólogo tiene que

tener cuidado con el tipo de preguntas que hace, puesto que la pregunta no puede hacer que se intuya la respuesta, no puede hacer preguntas agresivas...

-Investigación correlacional. Es una técnica de investigación que se basa en la relación natural que existe entre una o más variables. Esta táctica contribuye a hacer predicciones pero no siempre da a dirección de la correlación.

-Investigación experimental. Es la técnica de investigación en la que se manipula deliberadamente eventos o circunstancias seleccionados y luego se mide los efectos de esas manipulaciones en la conducta posterior.

Variable independiente: la que es manipulada para probar sus efectos sobre las variables dependientes

Variable dependiente: la variable que se mide para ver cómo cambia al modificar la independiente.