

PUBLICACIÓN MATERIAL DOCENTE

Proceso: Planeación Académica

Código
600.R.07

Versión
01

Emisión
11-05-2022

Página 1 de 1



La Psicología como ciencia

Autor:

María Alejandra Ceballos Casas
Docente OTC



Presentación - 13/10/2023

Resumen:

La psicología es una disciplina que contribuye a la comprensión de otras áreas del conocimiento y la música no es la excepción, así que este documento presenta el origen etimológico de la disciplina, su definición y algunas diferencias básicas entre la psicología y la psiquiatría. Al final de la misma se presentan algunos mitos comunes y su respectivo argumento.

Descripción:

Esta presentación es un acercamiento a la psicología como ciencia que estudia el comportamiento humano.

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Licenciatura en Español e inglés
Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca

Palabras clave:

Psicología, ciencia, comportamiento, psiquiatría.

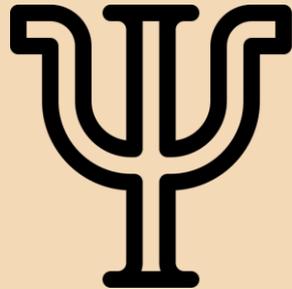
Referencie este documento así: Ceballos, M. (2023). La psicología como ciencia [Presentación]. Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca.

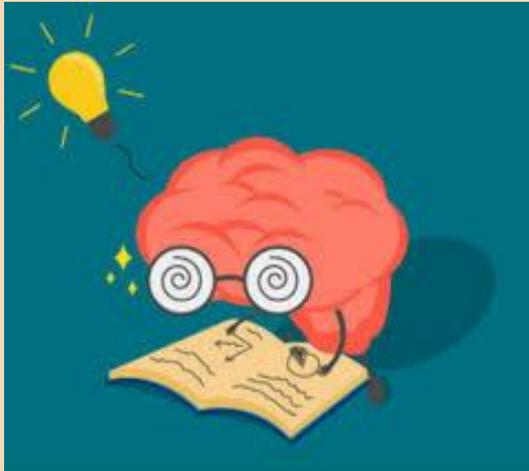


**La psicología
como ciencia**

La psicología

¿Es una ciencia? Ofrece
procedimientos racionales y
sistemáticos para llevar a cabo
investigaciones válidas y construir un
cuerpo de información coherente.





Es la ciencia que estudia el comportamiento humano externo e interno (la conducta y los procesos mentales)

Comportamiento? Abarca prácticamente todo lo que hace la gente: acciones, modos de comunicación, procesos mentales y del desarrollo.

Procesos mentales? Incluye formas de cognición o modos de conocer, como percibir, prestar atención, recordar, razonar, solucionar problemas, entre otros

¿Qué es la Psicología?

Etimológicamente psique alma - logos: ciencia
Ciencia del alma.

La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de como los seres humanos sienten, piensan, aprenden, y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

PSICOLOGÍA



 PsicoActiva



Los psicólogos y psiquiatras trabajan juntos para ayudar a las personas con problemas de salud mental, pero no son exactamente lo mismo.

Un psicólogo trata a un paciente a través de psicoterapia, ayudando a aliviar los síntomas a través de un cambio en su comportamiento.

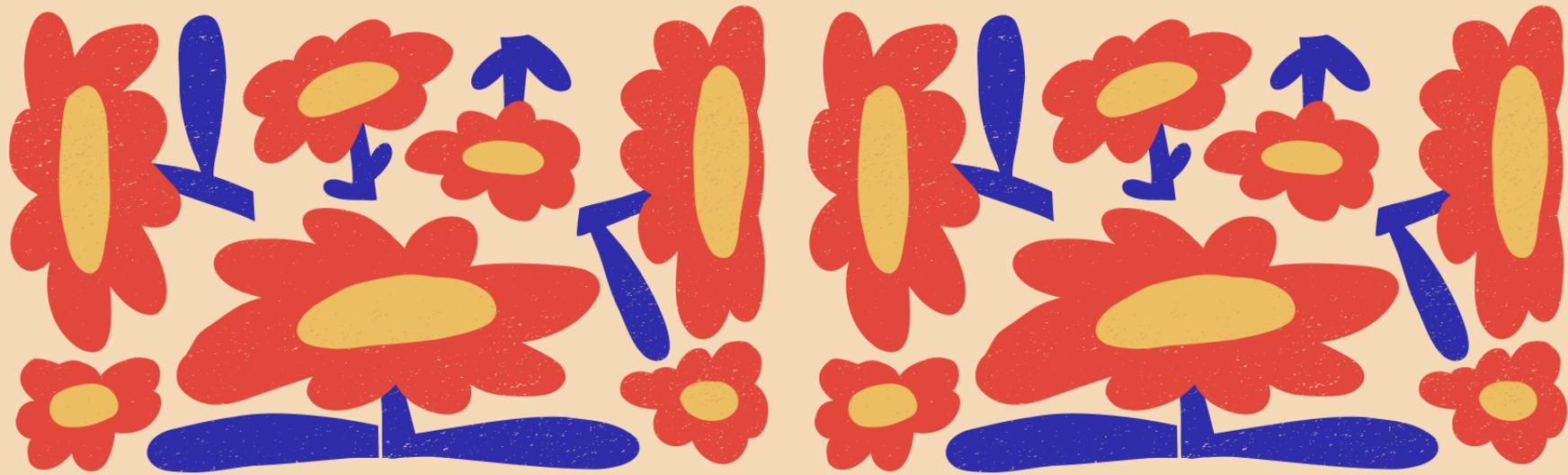
La función del psiquiatra, que es un médico, se centra más en la prescripción de medicamentos y otras intervenciones para controlar las afecciones de salud mental.



Diferencias entre el psicólogo y el psiquiatra

Psicólogo	Psiquiatra
Para ser psicólogo se estudia la carrera de psicología	El psiquiatra estudia medicina y después se especializa en psiquiatría
Se centra en lo emocional	Se centra en lo neurológico
No puede recetar medicamentos	Sí puede recetar medicamentos
Es una ciencia social	Es una ciencia natural
Duración de la sesión: 45-60 minutos	Duración de la sesión: 20 minutos

Ambos especialistas pueden complementarse. Por un lado, el psicólogo trabajará el comportamiento y el bienestar mental de la persona. Y por otro, el psiquiatra será el encargado de prescribir y supervisar la medicación correspondiente.



Curiosidades de la psicología

La mayoría de la gente focaliza el 43% de su atención en tus ojos

El cerebro sólo tarda 30 segundos en formarse una primera impresión de alguien

Sonreír libera endorfinas y te hace sentir mejor aunque sea fingido

Si te duermes pensando demasiado sobre algo, la mente permanece activa como si estuvieras despierto, y por eso te despiertas con sensación de no haber dormido

El cerebro interpreta el rechazo como dolor físico

Cuando en los recuerdos hay “lagunas” de información, nuestro cerebro tiende a completarlas con información que es falsa pero que a nosotros nos parece completamente real

Somos mucho más influenciables cuando sentimos miedo o estamos tristes

Cuanto más feliz te sientes menos horas de sueño necesitas para un funcionamiento normal.



Datos curiosos

<p>EFEECTO SPOTLIGHT: Sentirnos juzgados siempre. Nuestros fallos no se notan tanto como creemos</p>	<p>La negatividad debilita tu sistema inmunitario</p>	<p>Las pupilas se nos dilatan cuando miramos algo o alguien que nos gusta</p>
<p>Las razones por las que procrastinamos son: miedo, incertidumbre o tener una actitud demasiado perfeccionista</p>	<p>Las personas inteligentes tienden a infravalorarse y lo más ignorantes a pensar que son brillantes</p>	<p>Ante una lista de cosas nos vamos a acordar mejor de las primeras (efecto primacía) y de las últimas (efecto recencia)</p>

The image features a dark blue background with stylized tulips. On the left, there are two yellow tulips of different sizes. On the right, there is a large pink tulip. In the center, a white rectangular box contains the text 'Enterrando mitos' in a white serif font. The tulips have simple, flat petals and stems with a few leaves.

Enterrando mitos

1. «Al psicólogo van los locos»

Al psicólogo va el que lo necesita. Lo que conocemos popularmente como locura suele tener que ver con trastorno mental grave, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, problemas en los cuales el tratamiento de elección es farmacológico no psicológico.



2. «Ir al psicólogo es de débiles»

Al contrario, ir al psicólogo es de personas valientes. Personas capaces de reconocer que tienen un problema de gestión emocional y capaces de reconocer que necesitan ayuda. Todos tenemos dificultades emocionales, pero solo los valientes se atreven a pedir ayuda.



3. «Para desahogarse es mejor un amigo»

La terapia psicológica no consiste en desahogarse, consiste en evaluar las variables que influyen en el inicio y el mantenimiento del problema para después, mediante el entrenamiento en técnicas que han demostrado eficacia científica tratar de modificarlas, para así, mejorar la calidad de vida del paciente.



4. «No creo en los psicólogos»

La psicología es una ciencia, no es una cuestión de fe. La psicología fundamenta sus principios y sus avances a partir de la aplicación del método científico, al igual que lo hacen otras disciplinas como la medicina o la biología.



5. «Solo con ir a la consulta ya mejoro»

Al contrario que en otros tipos de tratamientos, como puede ser el farmacológico, el tratamiento psicológico implica una actitud activa por parte del paciente, puesto que tiene que aplicar lo aprendido en consulta en su vida cotidiana para conseguir generalizar la mejoría.



6. «Ya me dará consejos el psicólogo»

Un buen psicólogo en ningún caso dirá lo que tiene que hacer el paciente. La labor del psicólogo es ayudar a las personas a tomar mejores decisiones y ser mas libres, no al contrario.



7. «Si el psicólogo no lo ha vivido, no podrá ayudarme»

El profesional está formado y capacitado para poder evaluar, diagnosticar y tratar problemas emocionales. De este modo, aunque no haya pasado por lo mismo que tú, sabe cómo funcionan nuestras emociones, y por tanto puede ayudarte a hacer una buena gestión de las mismas.



9. «Todos tenemos que ir al psicólogo»

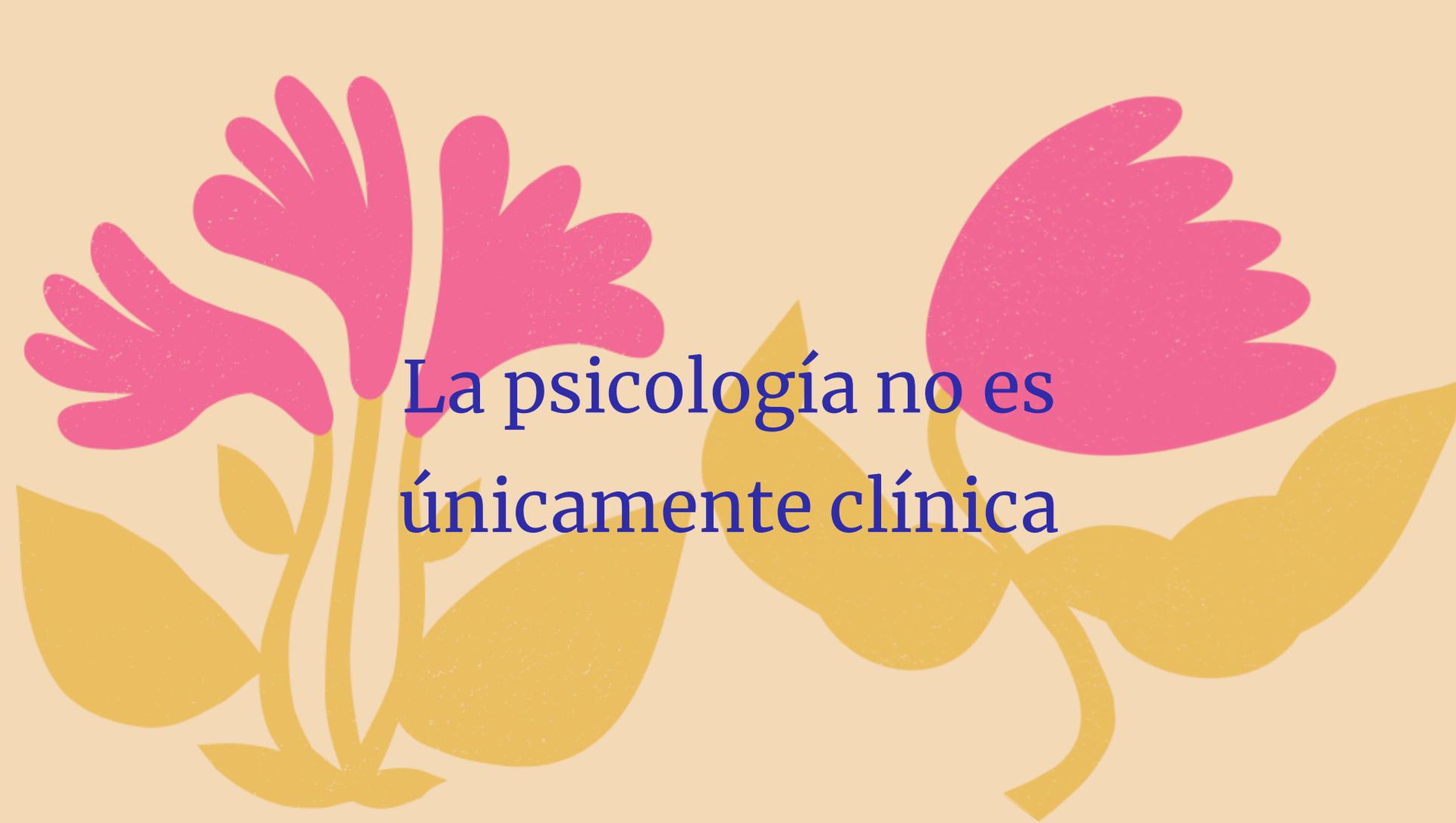
No tiene por qué, solamente deberíamos acudir al psicólogo en aquellos casos en los que sintamos que necesitamos ayuda. Esto no es como ir a pasar la revisión al coche.



10. «Los psicólogos pueden leer la mente»

Aunque el psicólogo pueda establecer hipótesis basadas en la observación, esto no significa que el psicólogo tenga telepatía. Necesitamos que los pacientes nos cuenten qué les ocurre para poderles ayudar.



The image features a light yellow background with stylized, flat-colored illustrations of pink flowers and yellow-green leaves. The flowers have multiple petals and are arranged in two main groups. The text is centered over the image in a dark blue, serif font.

La psicología no es
únicamente clínica