



Licdo. en Psicología CP Mexicana: 11958495
Licdo. en Psicología Venezuela: FPV: 20102
MSc. Psicología Clínica y de la Salud CP Mexicana: 13691282
Especialista en Autismo CP Mexicana: 14508667
Msc. Terapia Cognitiva Conductual

“Humanizar la salud mental es mi propósito”

CLASE 1

Introducción a la Psicología

Fundamentos de la Psicología y procesos psicológicos básicos

Programa para credenciales de registro y estadística de salud de la región zuliana

Objetivo general

Comprender los fundamentos básicos de la psicología como disciplina científica, su objeto de estudio, principales áreas de aplicación y los procesos psicológicos que intervienen en el comportamiento humano.

Objetivos específicos

- Definir la psicología desde una perspectiva científica.
- Diferenciar la psicología de algunas concepciones populares sobre la conducta humana.
- Identificar los principales campos de aplicación de la psicología.
- Reconocer la relación entre pensamientos, emociones y conductas.
- Identificar los principales procesos psicológicos básicos.
- Comprender la influencia del contexto y las diferencias individuales sobre el comportamiento.
- Relacionar estos conceptos con situaciones cotidianas y hospitalarias.

1. ¿Qué es la Psicología?

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales del ser humano.

Cuando hablamos de conducta nos referimos a aquellas acciones que pueden ser observadas, como hablar, caminar, evitar una situación, llorar, trabajar, estudiar o interactuar con otras personas.

Los procesos mentales incluyen fenómenos que no siempre podemos observar directamente, pero que podemos estudiar a través de sus manifestaciones. Entre ellos encontramos los pensamientos, emociones, recuerdos, percepciones, motivaciones, expectativas y procesos de toma de decisiones.

Por lo tanto, la psicología intenta comprender preguntas como:

- ¿Por qué pensamos de determinada manera?
- ¿Por qué sentimos determinadas emociones?
- ¿Por qué reaccionamos de manera diferente ante una misma situación?
- ¿Cómo aprendemos?
- ¿Cómo recordamos?
- ¿Por qué olvidamos?
- ¿Qué nos motiva?
- ¿Cómo influye nuestro entorno en nuestro comportamiento?
- ¿Cómo modificamos nuestra conducta a partir de la experiencia?

Idea clave: La psicología no estudia solamente los trastornos mentales. Estudia el comportamiento humano y los procesos psicológicos que lo hacen posible.

2. La Psicología como ciencia

Una de las primeras ideas que debemos establecer es que la psicología es una disciplina científica. Esto significa que sus conocimientos no deberían construirse únicamente a partir de opiniones, intuiciones o experiencias personales.

La psicología utiliza procedimientos sistemáticos para observar, describir, explicar y estudiar el comportamiento. Entre sus herramientas encontramos:

- Observación
- Entrevista
- Evaluación psicológica
- Instrumentos psicométricos
- Estudios experimentales
- Estudios correlacionales
- Investigación longitudinal
- Investigación clínica
- Análisis de conducta

Ejemplo para discutir en clase

Una persona puede afirmar: “Yo conozco a alguien que superó su depresión solamente haciendo ejercicio, por lo tanto, cualquier persona con depresión puede curarse haciendo ejercicio”.

Desde el pensamiento científico no podemos generalizar una experiencia individual a todas las personas. La experiencia personal puede ser importante, pero una experiencia individual no constituye por sí misma evidencia científica.

Pregunta para el grupo: ¿Cuántas veces hemos escuchado recomendaciones psicológicas basadas solamente en “a mí me funcionó”?

3. Breve recorrido histórico de la Psicología

Durante siglos, muchas preguntas que actualmente estudia la psicología fueron abordadas principalmente desde la filosofía. Los seres humanos siempre se han preguntado por la mente, las emociones, la conciencia, la memoria y el comportamiento.

Wilhelm Wundt

En 1879, Wilhelm Wundt estableció en Leipzig, Alemania, un laboratorio dedicado al estudio experimental de procesos psicológicos. Este acontecimiento suele utilizarse como uno de los principales puntos de referencia para hablar del nacimiento de la psicología científica.

Conductismo

Centró gran parte de su atención en el estudio de la conducta observable y en cómo el ambiente influye sobre ella. Autores importantes incluyen a John B. Watson y B. F. Skinner.

- Estímulo
- Respuesta
- Condicionamiento
- Refuerzo
- Consecuencias de la conducta
- Aprendizaje

Psicoanálisis

Sigmund Freud destacó la posible influencia de procesos inconscientes y de experiencias tempranas sobre el comportamiento. Aunque muchas de sus formulaciones originales han sido ampliamente debatidas y revisadas, su influencia histórica en el desarrollo de la psicología y la psicoterapia fue considerable.

Psicología cognitiva

Se interesó especialmente por estudiar procesos como pensamiento, memoria, atención, lenguaje, resolución de problemas y toma de decisiones.

Humanismo

Destacó aspectos como la experiencia subjetiva, el desarrollo personal, la autonomía, el potencial humano, las necesidades y la importancia de la relación interpersonal.

Perspectiva contemporánea

Actualmente resulta insuficiente explicar el comportamiento desde una sola variable. La conducta humana puede comprenderse considerando la interacción entre dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y ambientales.

4. Principales áreas de la Psicología

Psicología Clínica y de la Salud

Estudia, evalúa e interviene sobre diferentes procesos relacionados con la salud mental, el comportamiento y el bienestar psicológico.

Psicología Educativa

Estudia los procesos psicológicos involucrados en la enseñanza y el aprendizaje. Se interesa por cómo aprendemos, qué papel tienen la memoria, la atención y la motivación, y qué factores pueden dificultar el aprendizaje.

Psicología Social

Estudia cómo los contextos sociales y la presencia de otras personas influyen sobre pensamientos, emociones y comportamientos.

Psicología Organizacional

Estudia el comportamiento de las personas dentro de organizaciones y ambientes laborales, incluyendo liderazgo, motivación, trabajo en equipo, capacitación y bienestar laboral.

Neuropsicología

Estudia las relaciones entre el funcionamiento cerebral y procesos cognitivos, emocionales y conductuales.

Psicología del Desarrollo

Estudia los cambios psicológicos que ocurren a lo largo del ciclo vital, desde las primeras etapas de la vida hasta la adultez y el envejecimiento.

5. ¿Por qué las personas reaccionamos diferente?

Una misma situación puede generar respuestas completamente diferentes en distintas personas.

Ejemplo: dos trabajadores reciben exactamente la misma crítica de un supervisor. Una persona puede pensar “me están señalando algo que puedo mejorar”; otra puede interpretar “piensan que soy incompetente y seguramente me van a despedir”. El acontecimiento externo fue similar, pero la interpretación fue diferente y modificó la respuesta emocional y conductual.

6. Pensamiento, emoción y conducta

Una forma sencilla de comprender el comportamiento humano consiste en analizar tres dimensiones: pensamiento, emoción y conducta.

Pensamiento

¿Qué estoy interpretando? ¿Qué significado le estoy dando a lo que ocurre?

Emoción

¿Qué estoy sintiendo? Pueden aparecer alegría, tristeza, miedo, rabia, culpa, vergüenza, frustración o ansiedad.

Conducta

¿Qué hago frente a lo que pienso y siento?

Ejemplo: Situación: debo presentar una evaluación. Pensamiento: “Voy a equivocarme y todos se van a dar cuenta de que no sé”. Emoción: ansiedad. Conducta: evito participar, pospongo la actividad o intento escapar de la situación.

Idea importante: No reaccionamos solamente ante lo que ocurre. También reaccionamos ante la manera en que interpretamos lo que ocurre.

7. Procesos psicológicos básicos

7.1 Percepción

La percepción es el proceso mediante el cual organizamos e interpretamos la información que recibimos a través de nuestros sentidos. Puede estar influenciada por experiencias anteriores, expectativas, contexto, estado emocional, atención y características individuales.

Principio: transmitir información no garantiza que la otra persona la haya comprendido de la manera que esperábamos.

7.2 Atención

La atención permite seleccionar y priorizar determinados estímulos o información. Puede verse afectada por fatiga, falta de sueño, dolor, ansiedad, estrés, ruido, distractores y motivación.

Ejemplo hospitalario: un familiar acaba de recibir información emocionalmente difícil y luego recibe varias indicaciones sobre medicamentos, horarios y signos de alarma. No podemos asumir que recordará correctamente toda la información.

7.3 Memoria

La memoria permite codificar, almacenar y recuperar información. De manera sencilla: codificación → almacenamiento → recuperación.

Principio educativo: escuchar algo una vez no significa haberlo aprendido. La repetición, la comprensión, la asociación con conocimientos previos y la recuperación activa pueden favorecer el aprendizaje.

7.4 Pensamiento

El pensamiento permite procesar información, establecer relaciones, formar conceptos, anticipar consecuencias y resolver problemas. Memorizar no necesariamente significa comprender.

7.5 Lenguaje

El lenguaje permite comunicar pensamientos, emociones, necesidades e información. Para que exista comunicación efectiva debemos considerar qué decimos, cómo lo decimos, a quién se lo decimos, qué conocimientos previos tiene esa persona y qué lenguaje puede comprender.

Ejemplo hospitalario: “Debe mantener una adecuada adherencia terapéutica para disminuir el riesgo de descompensación” puede sustituirse por “Es importante tomar el medicamento todos los días como fue indicado, incluso cuando se sienta mejor”.

Idea clave: una comunicación técnicamente correcta puede ser educativamente ineficaz si la persona no la comprende.

7.6 Motivación

La motivación comprende los procesos que activan, orientan y mantienen conductas dirigidas hacia objetivos.

- Motivación intrínseca: la actividad tiene valor o interés para la propia persona.
- Motivación extrínseca: la conducta está relacionada principalmente con una consecuencia externa.

La motivación también se relaciona con las expectativas y con la percepción de capacidad.

7.7 Emoción

Las emociones forman parte de nuestra adaptación al ambiente y se relacionan con atención, memoria, motivación y comportamiento. Niveles elevados de miedo, estrés o ansiedad pueden dificultar la concentración, el procesamiento de información, el recuerdo de instrucciones, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

8. La conducta no ocurre en el vacío

Uno de los errores frecuentes al explicar el comportamiento consiste en atribuirlo exclusivamente a características internas de la persona: “no aprende porque es flojo”, “no presta atención porque no le interesa” o “no sigue las indicaciones porque es irresponsable”.

Antes deberíamos preguntarnos:

- ¿Comprendió la instrucción?
- ¿La información fue presentada de manera adecuada?
- ¿Tenía conocimientos previos suficientes?
- ¿Estaba cansado o experimentaba dolor?
- ¿Estaba ansioso?
- ¿Había demasiados distractores?
- ¿Existía alguna dificultad cognitiva?
- ¿La tarea era excesivamente compleja?
- ¿Sabía exactamente qué debía hacer?
- ¿Recibió retroalimentación?

Idea clave: antes de juzgar una conducta debemos intentar comprender las variables que pueden estar influyendo sobre ella.

9. Diferencias individuales

No todas las personas perciben igual, mantienen la atención durante el mismo tiempo, procesan información a la misma velocidad, recuerdan de la misma manera, poseen los mismos conocimientos previos, se motivan por las mismas razones o responden emocionalmente de la misma manera.

Reconocer las diferencias individuales no significa disminuir las expectativas. Significa comprender que una misma estrategia puede no funcionar de igual manera para todas las personas.

10. Cerebro, experiencia y aprendizaje

El cerebro humano posee capacidad para modificar determinados patrones de funcionamiento como consecuencia de la experiencia. El aprendizaje implica cambios relativamente duraderos derivados de la experiencia y la interacción con el ambiente.

- Incorporamos información.
- Modificamos conocimientos previos.
- Desarrollamos habilidades.
- Construimos asociaciones.
- Modificamos conductas.
- Desarrollamos nuevas estrategias.

El aprendizaje no ocurre exclusivamente dentro de un salón de clases. Aprendemos durante toda la vida, observando, practicando, equivocándonos, recibiendo retroalimentación e interactuando con otras personas.

11. Psicología dentro del contexto hospitalario

Un hospital no es solamente un espacio de diagnóstico y tratamiento. También es un espacio permanente de comportamiento, comunicación y aprendizaje.

El paciente aprende

- Cómo tomar un medicamento.
- Cómo modificar determinados hábitos.
- Cómo reconocer signos de alarma.
- Cómo realizar determinados cuidados.
- Cómo adaptarse a una enfermedad.

La familia aprende

- Cómo cuidar.
- Cómo acompañar.
- Qué conductas evitar.
- Cómo responder ante determinadas situaciones.

El trabajador aprende

- Protocolos.
- Procedimientos.
- Normas.
- Tecnologías.
- Nuevas funciones.
- Formas de comunicación.

Los equipos aprenden

- A coordinarse.
- A comunicarse.

- A resolver problemas.
- A incorporar nuevas prácticas.

12. Ideas fundamentales para recordar

1. La psicología es una ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales.
2. La psicología no se limita a estudiar trastornos mentales.
3. Pensamiento, emoción y conducta están relacionados.
4. La conducta humana está influenciada por variables biológicas, psicológicas, sociales y ambientales.
5. Atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, motivación y emoción participan en nuestra interacción con el entorno.
6. No todas las personas procesan la información de la misma manera.
7. Escuchar información no significa necesariamente comprenderla.
8. Memorizar no necesariamente significa aprender.
9. El contexto influye sobre el comportamiento y el aprendizaje.
10. Antes de juzgar una conducta debemos intentar comprender qué variables pueden estar influyendo sobre ella.