

Lady
BROKER.

INTRODUCCIÓN A LA
psicología

INTRODUCCIÓN

Imagina que cada persona en esta tierra tiene puestos unos lentes invisibles y cada lente tiene el poder de mirar al mundo de distinta manera. qué loco sería eso. ¿no? Y que si te dijera que así es en verdad. la cosa es que no se necesitan lentes para poseer esa habilidad. simplemente la tenemos.

Cada ser humano interpreta, piensa, siente y actúa de distinta manera. Eso no quiere decir que es algo malo. simplemente es otro. es diferente. Justo por eso es importante la psicología. porque te permite visualizar y entender los lentes que utilizan las personas para ver la vida.



¿QUÉ ES LA psicología?

Según la Universidad de Oxford, la psicología es una ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

Se considera una ciencia porque estudia los procesos mentales: cómo estos no se pueden ver, su factor observable es la conducta del sujeto, la cual es el conjunto de acciones que se tienen ante un estímulo determinado.

Al ser una ciencia, utiliza el método científico que es una metodología para obtener nuevos conocimientos. Por lo tanto, el método científico se divide en:

- **Método clínico:** Una combinación de preguntas y observaciones individuales.
- **Método Experimental:** Se lleva a cabo un estudio para poder comprobar lo que se plantea. (Ambos tienen la finalidad de realizar un diagnóstico y futuro tratamiento del paciente)

La psicología estudia los procesos sensorio-perceptivos.

- **Sensación:** Se conoce como la información que capta el cuerpo directamente de los sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto).
- **Percepción:** Permite seleccionar, organizar e interpretar las sensaciones (depende de la experiencia de la persona y sus recuerdos previos).

Entonces

¿cuáles son sus objetivos principales?

Describir, explicar, predecir, y en algunos casos, modificar el comportamiento humano.



¿QUÉ ES LA personalidad?

Seguramente en alguna etapa de tu vida has realizado algún test psicológico que determina el tipo de personalidad que posees. Suelen ser bastante populares porque ayudan a comprender los alcances y limitaciones que tiene cada tipo de personalidad. Se utilizan en varios ámbitos como educativos, laborales y clínicos para entender un poco la forma en la que cada quien interpreta y responde. Pero,

¿qué es la personalidad?

La personalidad es un concepto psicológico: es la suma de todas las características de una persona que explican, modelan y mantienen su conducta. En otras palabras, es el patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y conductas que distingue a una persona de otra.

Para la creación de una personalidad determinada intervienen 3 distintos factores en diferentes medidas según la persona.

Biologicos

- Herencia: Es el resultado de influencias genéticas.
- Maduración: Considerado el proceso anatómico y fisiológico del desarrollo.
- Aprendizaje: Se conoce por el proceso en donde se adquiere experiencia.

Psiquicos

- Temperamento: Se refiere al fenómeno naturalmente emocional con el que nace una persona.
- Carácter: Es la manera en la que una persona suele reaccionar a las situaciones.

Sociales

- Personalidad social: Se desarrolla en base a la sociedad en la que se vive.
- Carácter nacional: Es el resultado de factores endogámicos, genéricos y culturales.
- Carácter social: Se conoce como las características compartidas por miembros de una misma cultura.



CAMPOS DE APLICACIÓN Y *sus estudios*

Es muy común que cuando se piensa en un psicólogo se imagine la típica escena de Freud en donde el paciente se encuentra acostado en un diván hablando de sus problemas. mientras que el psicólogo toma notas de lo que se dice en la consulta. Pero. los campos de aplicación de la psicología son mucho más extensos que la psicoterapia. A continuación. se mencionan y describen las ramas de la psicología.

Psicología clínica: Se encarga del estudio de los trastornos mentales. Así como de su evaluación. diagnóstico. prevención y tratamiento de las personas con algún problema mental.

Psicología anormal Tiene que ver con el estudio de los trastornos emocionales y las conductas normales en el ser humano. Hay que tomar en cuenta que el concepto de normal se define de acuerdo al sexo. género. cultura. y más. de una persona.

Psicología cognitiva: También conocida como psicología evolutiva. estudia los cambios de conducta y manera de pensar a través de los años (niñez. adolescencia. adultez y vejez).

Psicología del desarrollo: Se encarga del estudio de los trastornos mentales. Así como de su evaluación. diagnóstico. prevención y tratamiento de las personas con algún problema mental.

Psicología de la educación: Estudia. comprende y mejora la enseñanza y el aprendizaje humano.

Psicología familiar y de pareja: Las relaciones familiares suelen influir en todos los miembros de la misma. por lo tanto. indaga en los problemas de pareja. dificultades de adaptación. patologías entre los integrantes de la familia. entre otros.

CAMPOS DE APLICACIÓN Y *sus estudios*

Psicología del trabajo:

También conocida como psicología de las organizaciones, analiza, entiende y mejora el comportamiento dentro de una empresa.

Psicología forense:

Aplicación de la psicología a la investigación criminal y a la detección de posibles delincuentes.

Neuropsicología:

Es el estudio de la conducta humana como una propiedad biológica.

Psicología social:

Investigación de cómo las personas piensan, se comportan e influyen en los demás.



ENFOQUES DE LA *psicoterapia*

La psicología se conforma por diferentes enfoques teóricos. esto quiere decir que cada uno considera distintas características principales de lo que diferencia a las personas. los procesos cognitivos que posee. la manera en la que se adapta al mundo. el impacto que tiene la sociedad en su vida. la importancia de las influencias biológicas. el desarrollo en su niñez y adultez. y sobre todo. la forma en la que se realiza terapia. Es importante recalcar que no hay una forma mejor que otra. todos los enfoques poseen grandes aportaciones dentro de la psicología. Además. cada ser humano es un mundo distinto. no porque a una persona le funcione un tratamiento en específico a otra le funcionará.

Por lo general. la mayoría de los psicólogos no siguen una técnica determinada. al contrario. utilizan procedimientos de diferentes enfoques para tener un tratamiento más completo. Aunque. para fines prácticos del curso. se expondrá solamente la manera en la que cada rama procede en terapia. para así. poder identificar y distinguir cada una de estas en caso de asistir o estar interesada en ir a consulta.



Enfoques psicológicos más utilizados

TERAPIA PSICOANALÍTICA

La terapia psicoanalítica consiste en traer todo el material inconsciente desarrollado a lo largo de la vida de la persona al plano consciente. Para así. poder encontrarle un sentido a las emociones y conductas que posee la persona ante determinadas situaciones para realizar y ajustar su comportamiento. Para el psicoanálisis. el origen de la mayoría de los conflictos se generan en la infancia. y en la actitud que la persona optó por su defensa. Estos sucesos reprimidos son los causantes de sus síntomas o dolencias actuales.

Es una terapia de larga duración. lo que significa que es posible durar meses o años en terapia. según el caso. El ritmo de lo que se avanza en terapia depende del paciente. ya que. esté es el que habla hasta sacar todo lo que trae dentro. De vez en cuando. el terapeuta interviene para dirigir la terapia. realizar preguntas y mostrar al paciente patrones repetitivos.



TERAPIA COGNITIVA

Dentro de la terapia cognitiva se considera que los pensamientos influyen en los sentimientos por lo que la respuesta que la persona tiene depende esencialmente de lo primero. Por tanto, dentro de terapia se trata de modificar el desorden de pensamiento que distorsiona la realidad de la persona. La percepción que poseen las personas en su vida impacta directamente en la manera en la que viven. Entonces, se debe de identificar las situaciones problemáticas, los pensamientos y emociones que surgen, y reformar esos pensamientos para vivir una realidad distinta. Es una terapia de corta duración, Normalmente, dura semanas o meses. El psicólogo es una persona activa dentro de terapia que incentiva al paciente a dar un recorrido interno, poner nombre al pensamiento destructivo, a las emociones que surgen, y promueve el cambio de idea.



TERAPIA CONDUCTUAL

Como su nombre lo dice, es una terapia que se centra en los comportamientos que no se desean en la persona. Por lo tanto, cambia las conductas desadaptativas y las reemplaza por las adaptativas. Se apoya de distintas técnicas que han sido validadas científicamente. Hay quienes consideran que es una manera sencilla y rápida de observar cambios en las personas. Principalmente, se utiliza en casos de fobias, crisis de pánico y trastorno obsesivo-compulsivo.

Es una terapia de corta duración, Normalmente, dura semanas o meses.



TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Es la combinación de la terapia cognitiva y conductual. En consecuencia, las actitudes, hábitos y pensamientos negativos se deben de reconocer para poder reemplazarlos por juicios más realistas que ayuden a la persona a tener distintas respuestas. Por lo antes mencionado, durante la terapia se ayuda al paciente a aprender nuevas maneras de pensar, sentir y actuar.

Es una terapia de corta duración porque se centra en problemas específicos. El tratamiento suele durar entre 14-16 sesiones. El paciente tiene un papel activo dentro del tratamiento porque al final de las sesiones de acuerdo a lo que se habló en terapia se lleva a casa alguna actividad o tarea a realizar que se revisa en la siguiente sesión. Como resultado, existe una reconstrucción cognitiva, se superan obstáculos y se regala al paciente la oportunidad de vivir en el momento presente.



TERAPIA NEUROPSICOLÓGICA

La neuropsicología se encarga de aplicar conocimientos clínicos y científicos de la psicología con el objetivo de apoyar a personas que padezcan de trastornos neurológicos del desarrollo, lesiones o disfuncionamientos cerebrales, ya sean adquiridos por una enfermedad o algún accidente. Por tanto, esta rama contribuye a comprender las relaciones que existen entre cerebro, funciones intelectuales (lenguaje, memoria y atención) y el comportamiento.

Antes de tomar la terapia neuropsicológica se necesita tomar pruebas estandarizadas para comprobar el diagnóstico. Normalmente, tales evaluaciones tienen una duración de 2-8 horas dependiendo del paciente y su historia. La duración de la terapia depende totalmente de la condición del paciente.



TERAPIA GESTALT

La terapia de Gestalt corresponde a un enfoque humanista. ¿qué quiere decir esto? Que la relación entre el cliente y el terapeuta cobra mayor importancia porque de esto depende la mayor parte de la terapia. Lo importante de este enfoque es que el cliente pueda sentirse aceptado y comprendido por quien realmente es, y a la vez, pueda tener el espacio y libertad para descubrirse. Así como el psicoanálisis se basa en el pasado, el Gestalt propone mirar hacia el presente: el aquí y el ahora. Entonces, se basa en la situación actual del paciente, en el reconocimiento de las sensaciones y la manera en la que reacciona ante estas. Normalmente, tiene una duración de 8 - 15 sesiones por lo que se considera una terapia de corta duración.



TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES

Como su nombre lo dice, es una terapia que se basa en encontrar las soluciones a los conflictos, en vez de lo que se quiere dejar atrás. En terapia se platica sobre supuestos viables para salir adelante y formas para alcanzar las expectativas del cliente. Por tanto, no se le da atención a los problemas, si no, a las soluciones. Lo importante es hacer que el cliente pueda visualizar un futuro en vez de estar fijado en el pasado.

Tiene una corta duración, no suele durar más de 8 sesiones.

PRINCIPIOS *éticos*

Según la Real Academia de la Lengua Española, la ética es un grupo de normas morales que rigen el comportamiento de los seres humanos en cualquier ámbito de su vida. Así, la psicología al igual posee principios éticos que deben ser seguidos por las personas que la practican para protegerse a sí mismos y a sus pacientes.

Esto quiere decir que la ética psicológica es necesaria para regular los posibles dilemas éticos que pueden surgir entre el profesional de la salud y su cliente. Por tanto, se han generado numerosos principios, algunos universales y otros dependiendo del país de origen... su finalidad es la misma, establecer límites responsables.

Principales principios éticos a nivel mundial:

- Respeto por la dignidad.

Tiene que ver con el reconocimiento de todos los seres humanos sin importar las diferencias. Se debe de tener equidad, justicia, respeto y protección por la privacidad.

- Cuidado de los demás.

Buscar siempre el beneficio de los otros aplicando de manera asertiva los conocimientos y habilidades, buscando siempre la reducción de daños.

- Integridad.

Significa que se necesita de una comunicación honesta y precisa en todo momento. La confidencialidad, veracidad y no explotación entran en juego.

- Responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad.

Se relaciona con la contribución de conocimientos al área de psicología.



*Los principios mencionados fueron adoptados en la Asamblea de la Unión Internacional de Ciencia Psicológica.

¿CÓMO ELEGIR AL terapeuta correcto?

Si alguna vez te has encontrado en esta situación reconocerás que es complicado determinar por dónde comenzar porque nunca has sido instruida en el tema. Es de suma importancia seleccionar a un profesional de la salud que posea la información suficiente para poder manejar el caso. por lo tanto.

Asegúrate de tomar en cuenta los siguientes factores.

1. Validar que realmente es psicólogo/psicóloga con posgrado.
Para dar psicoterapia es necesario poseer los estudios señalados. de lo contrario es un fraude.
2. Se debe realizar la psicoterapia en tu idioma principal para poder comprender plenamente lo que se habla en terapia.
3. Verifica que el psicólogo/psicóloga se encuentre registrado en el Colegio Oficial de Psicólogos.
4. Pregunta por sus años de experiencia.
5. Comprueba que la especialización del terapeuta sea acorde al conflicto a tratar.
6. Busca opiniones de personas que hayan sido tratadas por el mismo psicólogo/psicóloga.
7. Tener en claro los precios de su consulta con el tiempo establecido.



Estos son algunos puntos importantes a revisar. pero nunca olvides que tú serás la paciente y que debes de sentirte cómoda con la manera en la que se realiza la terapia. De lo contrario. siéntete libre de buscar a otro terapeuta que te apoye a encontrar eso que tanto estás buscando.

Considera que si tú estás bien. todo lo demás se acomodará.

Lady
BROKER®