

# **INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA**

Profesora: Dolores Aranda Iglesias.

Licenciada en psicología. Psicólogo general sanitario. Diplomada en psicología militar.

Reservista de especial disponibilidad en el Ministerio de Defensa.

Tfno: 616 67 97 07

Email: arandaloli@gmail.com

## **1.- CONTENIDOS/OBJETIVOS/METODOLOGÍA**

### ***PRIMER BLOQUE: HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA***

Se presentarán al alumno las corrientes o escuelas principales de desarrollo de la psicología en su historia, partiendo de su aparición como disciplina científica hasta las últimas propuestas en nuestros días.

#### Contenidos

- El estructuralismo de Wundt
- El funcionalismo de William James
- La teoría de la Gestalt: Max Wertheimer
- El psicoanálisis de Sigmund Freud
- El conductismo: Watson y Skinner
- El Cognitivismo: George A. Miller
- La psicología Humanista: Abraham Maslow y Carl R. Rogers
- Algunas perspectivas contemporáneas:
  - \* Psicología positiva: la inteligencia emocional
  - \* Psicología cognitiva y procesamiento activo de la información
  - \* Neuropsicología: últimos avances

El objetivo será adquirir unos conocimientos básicos sobre el desarrollo de la psicología, fomentando en todo momento que este aprendizaje no sea puramente memorístico, sino basado en la reflexión, comprensión y actitud crítica positiva sobre los conceptos, métodos, etc. que cada una de las “escuelas” psicológicas han ido aportando.

En este sentido, la metodología de trabajo se orientará en un primer lugar hacia el conocimiento de la teoría, continuando después con ejercicios de tipo

práctico sobre lo aprendido y desarrollo de trabajos de grupo en el aula, con el fin de exponer en el mismo las reflexiones personales para enriquecerlas con las que provengan de los demás. Se pretende, en última instancia, aprovechar la sinergia del grupo para aprehender y asimilar los conceptos, de una forma dinámica y participativa que motive al alumno.

## ***SEGUNDO BLOQUE: EL HOMBRE, SUJETO Y OBJETO DE LA PSICOLOGÍA***

Se abordará el conocimiento del hombre como "ser psicológico que vive en un cuerpo biológico". En este sentido se estudiarán los procesos biológicos y psicológicos principales que intervienen en la conducta y los procesos mentales.

### Contenidos

- Psicobiología:

- \*Bases neuronales de la conducta
- \* El sistema endocrino
- \* Influencias genéticas de la conducta

- Sensación y Percepción
- Atención
- Memoria
- Cognición, Pensamiento, Lenguaje e Inteligencia
- Motivación y Emoción
- Teorías y evaluación de la Personalidad

El objetivo, al igual que en el bloque anterior, será adquirir unos conocimientos básicos sobre el funcionamiento humano, que no estén exclusivamente basados en el aprendizaje memorístico.

La metodología de trabajo se orientará de nuevo en un primer lugar hacia el conocimiento de la teoría, continuando después con ejercicios de tipo práctico sobre lo aprendido y desarrollo de trabajos con el grupo en el aula, intentando fomentar siempre al máximo la participación de los alumnos.

## **TERCER BLOQUE: TEMAS MONOGRÁFICOS**

Se trabajarán con carácter monográfico algunos temas concretos de especial interés propuestos por los propios alumnos o elegidos entre los que se presentan como sugerencias en el apartado de contenidos.

### Contenidos

#### *Propuesta 1:*

##### *Tema: “Jubilación y ocio”*

El concepto de jubilación (definición e implicaciones), preparación para la jubilación, variables que influyen en la adaptación a la jubilación, diferencias interindividuales, factores de influencia para conseguir disfrutar de un ocio de calidad, actitudes facilitadoras del proceso, etc.

#### *Propuesta 2:*

##### *Tema: “Técnicas eficaces para afrontar y manejar con éxito los problemas más comunes: ansiedad, depresión, estrés...”*

El autoconocimiento de uno mismo como punto de partida, técnicas de relajación y mindfulness o atención plena, estilos de comunicación positivos como una manera de gestionar los problemas, cuándo recurrir a la búsqueda de ayuda profesional, etc.

El objetivo será conseguir que los alumnos comprueben la utilidad de la psicología aplicada a la hora de resolver problemas de nuestra vida “cotidiana”, manejando para ello los conceptos que han aprendido a lo largo del curso.

En este caso la metodología de trabajo consistirá en un primer momento en la búsqueda de información sobre el tema de que se trate, para después proponer estrategias de afrontamiento válidas para resolver los problemas en cada caso. En este sentido, los alumnos aportarán los contenidos sobre el tema que hayan sido capaces de elaborar por sí mismos. Para ello se repartirán cometidos concretos a llevar a cabo en grupos pequeños, haciendo después una puesta en común a toda la clase integrando los resultados, con ayuda del profesor.

Para finalizar cada tema, se harán prácticas en el aula de las técnicas aprendidas entre los propios alumnos, en la medida en que las condiciones y el tiempo disponible lo permitan, con el fin de saber manejarlas con cierta soltura.

## **2.- MEDIOS NECESARIOS**

Todos los temas se presentarán a los alumnos mediante exposiciones en power-point, entregándoles a continuación los contenidos de los archivos, con el fin de que no necesiten estar en clase “tomando apuntes” y puedan atender y participar expresando su opinión o haciendo preguntas en cualquier momento.

También se utilizarán extractos de textos, revistas o artículos que sean de interés en algún momento, manejándolos y trabajando con ellos en el aula.

Será necesario disponer de un aula con sillas y mesas pequeñas que se puedan mover con facilidad, para poderlas colocar en la disposición que se necesite en cada caso para los trabajos de grupo.

## **3.- ACTIVIDADES.**

Se proporcionará información a los alumnos sobre conferencias, talleres, etc. sobre temas de interés a los que puedan asistir como alumnos, que se desarrollen en Centros e Instituciones de la localidad, intentando programar la asistencia a alguna de ellas del grupo, en la medida en que las condiciones lo permitan.

## **4.- EVALUACIÓN**

La evaluación de los dos primeros bloques se realizará mediante un examen tipo test con el que se obtendrá el 50 % de la nota en cada bloque.

El 50 % restante se obtendrá a través de una evaluación continua basada en la participación en los distintos grupos de trabajo y actividades que se realicen fuera o dentro del aula.

La evaluación respecto al tercer bloque se basará únicamente en la implicación y el esfuerzo desarrollado, la cantidad y calidad del trabajo aportado y la motivación en el desempeño de las actividades propuestas.