

Entiende la complejidad del ser humano

Imagen licencia C.C. Flickr / Daniele Oberti.



Poco queda, por no decir nada, de la visión trasnochada de la Psicología como una profesión extraña, o cuando menos exótica. Hoy se ve al psicólogo como a un profesional cercano que nos puede ayudar a solucionar los distintos problemas que a veces se presentan a lo largo de la vida. ¿Quién no ha estado en alguna ocasión preocupado por algún problema de aprendizaje de los niños, interesado en la superación de algún conflicto personal, o pendiente de los resultados de un equipo de selección de personal o de recursos humanos de una empresa? El psicólogo ayudará a sobrellevar mejor todas estas situaciones.

Entre Estudiantes

La psicología es la disciplina que investiga sobre la conducta y los procesos mentales de personas -y también de los animales, pues la psicología animal es una ciencia que cada día se vuelve más cotidiana-. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual. La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre las conductas y las experiencias de los seres vivos, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar su comportamiento y hasta en algunos casos, predecir sus acciones futuras.

La metodología de estudio de la psicología se divide

La carrera al desnudo

■ **Área:** Ciencias de la Salud

■ **Estudios:** Psicología

■ **Duración:** Cuatro cursos (240 créditos)

■ **Acceso:** Desde Bachillerato: Tendrán preferencia en el acceso desde el Bachillerato las personas que hayan superado dicha prueba por las vías de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales. Es importante que los alumnos hayan cursado las asignaturas de Biología y Matemáticas.

Desde Formación Profesional: Titulado en un grado superior de FP. Tendrán preferencia los titulados que procedan de Animación Sociocultural, Educación Infantil o Integración Social.

■ **Perfil del estudiante:** Para estudiar Psicología es importante tener interés por las personas y sus relaciones, así como alta disposición para ayudar a los demás. Asimismo, se aprecian valores como la intuición, la sensibilidad social o la facilidad para las relaciones interpersonales. A su vez, se requieren conocimientos de comprensión verbal, aptitudes numéricas, fluidez verbal y dominio del lenguaje, capacidad de análisis y síntesis y capacidad de adaptación.

■ **Competencias profesionales:**

La obtención del título de Psicología habilita para el ejercicio profesional en una gran variedad de áreas. La actividad profesional, tanto en la administración pública, como en la empresa privada o mediante el libre ejercicio profesional se puede llevar a cabo en:

1. Servicios sanitarios y centros de salud: hospitales generales y psiquiátricos, centros de salud mental, de rehabilitación, de centros de atención primaria, unidades geriátricas, infantiles, del dolor, de cuidados paliativos, unidades neurológicas y oncológicas, gabinetes psicológicos.

2. Instituciones educativas formales y no formales: psicología infantil y del desarrollo, psicología escolar.

3. Servicios sociales: maltrato psicológico, drogodependencias,

infancia, juventud, mujer, familia, personas con discapacidades, mayores, inmigrantes, asociaciones de enfermos, ONGs, etc.

4. Empresas y consultorías: recursos humanos, selección de personal y formación, riesgos laborales, ergonomía, calidad, etc.

5. Centros de investigación y docencia

6. Entidades deportivas, culturales, turísticas y de ocio.

7. Entidades en las que se desarrolla la psicología jurídica: juzgados, tribunales, instituciones penitenciarias, policía y fuerzas armadas, centros de peritaje psicológico, etc.

8. Entidades en las que se desarrolla la psicología del tráfico y la seguridad: Dirección General de Tráfico, centros de reconocimiento, compañías de seguros, centros de formación, etc.

9. Medios de comunicación: Psicología de la publicidad y del marketing

■ **Dónde se imparte:** Universidad de La Laguna, Universidad Rey Juan Carlos, Universidad Autónoma de Madrid, Universidad de Cádiz, Universidad de Santiago de Compostela, Universidad de Oviedo, Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Sevilla, Universidad de Barcelona, Universitat de València, Universidad Autónoma de Barcelona, Universidad Miguel Hernández de Elche, Universidad de Granada, Universidad de Salamanca, Universidad de Girona, Universidad de Murcia, Universidad de Málaga, Universidad Jaume I de Castellón, Universidad de Lleida, Universidad Rovira i Virgili, Universidad de Huelva, Universidad del País Vasco, Universidad de Jaén, Universidad de Almería, Universidad de Zaragoza, Universidad de Vic, Universidad de les Illes Balears, IE Universidad, UNED, Universidad Camilo José Cela, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, UCAM, Universidad de Deusto, Universidad de Navarra, Universidad Europea de Madrid, Universidad Francisco de Vitoria, Universidad Internacional de La Rioja, Universidad Internacional Isabel I de Castilla, Universidad Loyola Andalucía, Universidad Pontificia Comillas, Universidad Pontificia de Salamanca, Universidad Ramón Llull, Universidad San Pablo CEU, Universidad Abat Oliba CEU, Universitat Internacional Valenciana y Universitat Oberta de Catalunya.

«Esta ciencia estudia la conducta y los procesos mentales»

en dos grandes ramas: aquella que entiende esta disciplina como una ciencia básica (también denominada experimental) y emplea una metodología científica-cuantitativa (contrasta hipótesis con variables que pueden cuantificarse en el marco de un entorno de experimentación), y otra que busca comprender el fenómeno psicológico mediante metodologías

cuantitativas que enriquezcan la descripción y ayuden a comprender los procesos.

Diferentes teorías

Existen muchas corrientes psicológicas, pero seguramente la escuela de la psicología más conocida

Plan Estudios UAM

Primer Curso

- Análisis de Datos I
- Fundamentos Psicosociales del comportamiento
- Historia de la Psicología, Ciencia y Profesión
- Introducción a la Psicología I
- Introducción a la Psicología II
- Metodología de la Psicología
- Neurociencia y Conducta I
- Psicología del Desarrollo Afectivo y Social
- Aprendizaje y conocimiento
- Motivación y emoción

Segundo Curso

- Neurociencia y conducta II
- Psicología de la Personalidad
- Cognición Social
- Desarrollo Cognitivo y Lingüístico
- Etología y Neuropsicología de la Comunicación y la Cognición
- Percepción y Atención
- Psicología de la Memoria
- Psicología del Lenguaje
- Psicología del Pensamiento

Tercer Curso

- Adquisición del Conocimiento
- Evaluación Psicológica I y II
- Psicología de la Educación
- Psicometría
- Psicopatología

Cuarto Curso

- Prácticas en empresas
- Psicología de las Organizaciones
- Psicología de los Grupos
- Técnicas de Intervención Psicológica
- Trabajo de Fin de Grado

Optativas (42 ECTS)

- Los alumnos pueden especializarse en varias ramas: Psicología Educativa, Psicología Clínica, Psicología Social o Psicología Multicompetencia. Para ello, tendrán que elegir entre tercero y cuarto curso siete asignaturas optativas de las diferentes ramas ofertadas.

es la cognitiva, que estudia el acto de conocimiento (la forma en que se comprende, organiza y utiliza la información recibida a través de los sentidos). Así, la psicología cognitiva estudia funciones como la atención, la percepción, la memoria y el lenguaje.

La psicología puede dividirse en psicología básica



Imagen licencia C.C. Flickr / puck90.

(su función es generar nuevos conocimientos respecto a los fenómenos psicológicos) y psicología aplicada (tiene como objetivo la solución de problemas prácticos a través de la aplicación de los conocimientos producidos por la psicología básica).

Por otro lado, es necesario aclarar que la psicología es una ciencia en constante desarrollo y dados los condicionantes sociales y morales, va transformándose en base a la madurez de las sociedades a lo largo del tiempo. En la actualidad, la psicología se divide en varias ramas, las cuales se encuentran conectadas en tanto y en cuanto intentan dar respuesta a lo mismo, el por qué de las acciones y los efectos que las experiencias puedan tener en un ser vivo o grupo para condicionar su existencia. Algunas de las áreas de la psicología son:

La psicología fisiológica es la rama de esta ciencia que se dedica a estudiar el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.

La psicología experimental estudia la percepción y la memoria utilizando para ello técnicas de laboratorio específicas que ayuden al discernimiento de la conducta humana en este aspecto.

Se llama **psicología social** a la rama que se encarga de analizar las influencias que marca el entorno social sobre un individuo, las cuales se estudian a partir de las reacciones que ese individuo tiene frente a las experiencias que le acontecen.

Psicología industrial es la parte de la psicología que estudia el entorno laboral de un grupo de traba-

jadores e intentan buscar formas de comprender lo que puede ser nocivo dentro de la actividad que se desarrolla, buscando soluciones a esos problemas.

Psicología clínica se llama la rama que se encarga de estudiar y ayudar a aquellas personas que tienen inconvenientes para enfrentar su vida normalmente, como consecuencia de un trastorno mental o una afección particular.

En conclusión, la psicología puede entenderse como la ciencia que se ocupa de atender cuestiones que atañen al espíritu, a la forma de sentir de un individuo o un pueblo, sus aspectos morales y la forma en la que se desenvuelven con el entorno. Dicho de otro modo, al estudio de la vida subjetiva, y de las relaciones que se establecen entre el aspecto psíquico y físico de los individuos (sentimientos, ideología, reacciones, tendencias, instintos). ✨



ESTUDIAR PSICOLOGÍA SIN MORIR EN EL INTENTO

La psicología es uno de los grados universitarios más populares y emocionantes. Sin embargo, después de los primeros meses de clase, muchos estudiantes pierden esa ilusión inicial y deciden abandonar la carrera. Por eso, hoy vamos a compartir contigo algunas técnicas de estudio que han ayudado a muchos psicólogos durante sus años de estudio y que te pueden ayudar tanto a estudiar más eficientemente como a mantener tu motivación alta. Estas técnicas no solo son útiles para estudiantes de psicología sino también para universitarios de otras áreas que incluyen algunas asignaturas de psicología o relacionadas con ella.

Los amigos de **ExamTime** nos dan estos cinco sabios consejos:

#1 Evita el "Síndrome del Paciente": Con esto nos referimos a que intentes NO identificarte con cada uno de los conflictos que lees ni trates de diagnosticar a tus amigos y conocidos. Antes de entrar en clase o ponerte a estudiar, deja tus problemas a un lado. Recuerda que escogiste estudiar a la psicología, no que la psicología te estudie a ti. Esto que parece tan lógico es, con diferencia, uno de los mayores errores de muchos estudiantes de psicología, que deciden estudiarla para solucionar sus problemas personales y sociales.

#2 Lee: Las asignaturas de psicología incluyen numerosas lecturas y casos prácticos, por lo que deberás sentirte cómodo cuando realices lecturas comprensivas. Recuerda que la lectura, como cualquier otra habilidad, se mejora al practicarla.

#3 Usa Flashcards: ¡Admitámoslo! La psicología incluye términos imposibles de memorizar. Los nombrecitos de algunos trastornos pueden producirnos uno todavía más grave. Afortunadamente, las flashcards, también conocidas como fichas de estudio, pueden servirnos de gran ayuda para almacenar por conjuntos los términos clave y facilitarnos su memorización.

#4 Crea Grupos de Estudio: La psicología es una materia de naturaleza social, por lo que resulta muy recomendable estudiarla en grupo. Esto nos permite iniciar debates con compañeros y profesores y compartir recursos de estudio, lo que ayuda a mantener nuestro nivel de motivación alto. Además, estudiar en grupo evitará que pierdas el tiempo intentando identificarte con los rasgos que lees en el material de estudio.

#5 Mide tu Progreso: No estudies todo de un tirón. Haz paradas frecuentes para repasar, recapitular y medir tu progreso. Una buena alternativa para esto son los Tests, que te pueden dar una idea aproximada de la cantidad de material que has conseguido asimilar. Sigue esta estrategia y no solo conseguirás memorizar más cantidad de material de cara al examen sino que también la retendrás más tiempo en tu memoria.

ÓSCAR GARCÍA. DIRECTOR DEL DPTO. DE PSICOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD EUROPEA

«Psicología es el tercer grado más demandado en las universidades»

Óscar García



—¿Cuál es el perfil idóneo del alumno que llega a este grado?

—El perfil de los estudiantes que inician los estudios de Grado en Psicología es habitualmente muy heterogéneo, lo cual es fácilmente comprensible si se piensa en las futuras áreas de especialización. Poco tendrá que ver el trabajo de un neuropsicólogo que el de un psicólogo en un colegio. No obstante, es aconsejable que muestren cierta predisposición a establecer relaciones interpersonales que le permitan intervenir en los diferentes contextos en los que se estudia el comportamiento humano y es recomendable que el estudiante posea las siguientes características personales y académicas: Interés por aspectos relacionados con la salud y la calidad de vida, compromiso social, compromiso ético, curiosidad científica, habilidad para las relaciones interpersonales, capacidad para adaptarse a nuevas situaciones, capacidad para el trabajo en equipo, capacidad para aplicar el conocimiento a la práctica, estabilidad emocional, inglés e informática, conocimientos básicos en biología y de estadística.

—¿Cómo está el sector en España? ¿Qué requisitos existen para poder trabajar en el sector público?

—En el Libro Blanco de Grado en Psicología de la ANECA se presenta un estudio sobre la demanda de esta titulación según el cual el Grado en Psicología es el tercero más demandado en el conjunto de universidades españolas y una de las primeras titulaciones en número de solicitudes como primera opción. Por tanto, la psicología es una carrera muy atractiva para los estudiantes y por lo general, hay más demanda de esta titulación que plazas en las universidades. En la actualidad, solo existe regulación de la profesión de psicólogo en el área clínica. Todos los psicólogos que deseen ejercer como psicólogos clínicos deben realizar el Máster Universitario en Psicología General Sanitaria. El Psicólogo General Sanitario tiene la consideración de profesional sanitario y puede desarrollar su actividad profesional, por cuenta propia o ajena en el sector sanitario, público o privado. Para el resto de áreas no es necesario por lo general tener un máster específico. Sin embargo, cabe recordar que el grado ofrece formación de carácter general, y que por tanto, es más que recomendable que los alumnos graduados hagan un máster que les permita especializarse en el área de trabajo en el que se quieran desarrollar en el mundo profesional.

—¿Cómo se estructura el plan de estudios del grado?

—El título de Graduado en Psicología debe ofrecer a los estudiantes la preparación necesaria para iniciarse en los diver-

sos campos de aplicación de la psicología (clínica y de la salud, educativa, de los recursos humanos, jurídica, del deporte, etc.), así como la formación necesaria para la investigación en esa área tanto básica como aplicada. Por este motivo, además de incluir un tronco de formación común, la titulación en psicología debe aportar diferentes conocimientos y metodologías de trabajo para orientar a los estudiantes ante la diversidad de salidas profesionales existentes. Además, la formación práctica en psicología debe ser un pilar fundamental en esta titulación, ya que preparará a los futuros graduados en psicología en su desarrollo profesional y facilitará su inserción laboral. En este mismo sentido, la implementación del inglés en diferentes fases del programa formativo incrementará su empleabilidad y dotará al futuro graduado en psicología de competencias muy útiles en este mercado laboral cada vez más globalizado.

—¿Qué conocimientos asegura esta formación al alumno?

—En el diseño de las titulaciones de Grado de Psicología, se ha realizado una estructura en materias, de manera que el egresado posea una formación integral y generalista, de capacitación para ejercer como psicólogo. Una vez concluida la fase de conocimientos más generales, los estudiantes se especializan, en el caso de la Universidad Europea, en Psicología de la Salud, Psicología de la Educación, Psicología del desarrollo profesional en las Organizaciones, Psicología de Actividad Física y del Deporte o Psicología Legal y Forense. ✱

JORGE LÓPEZ, PSICÓLOGO EN FUNDACIÓN BETESDA

«El problema del ámbito público es su difícil acceso»

—¿Por qué estudiar Psicología?

—La psicología como tal es muy holística que toca muchos aspectos de la vida y de la sociedad, y te ayuda a entender el comportamiento humano.

—¿Qué es lo que has aprendido en el mundo laboral y nunca te enseñaron en la facultad?

—Es una carrera que es poco práctica, en el sentido de que en muy pocas ocasiones realizas o palpas lo que estás estudiando. A mí personalmente, me ayudó a definir mis preferencias y mi camino a seguir, dentro de las muchas opciones que te ofrece la psicología.

—¿Cómo se trata a tu profesión desde el sector público? ¿Es mejor destacarse por el privado para trabajar?

—El problema del ámbito público es su difícil acceso. Te tienes que sacar el PIR, del cual se ofertan muy pocas plazas para toda la demanda que hay, para poder ser contratado por el sistema público. Lo bueno es que la psicología tiene muchas salidas. Puedes ir por el mundo de lo social, por el de la educación, por el mundo de las empresas. El abanico es mucho más amplio que simplemente la rama clínica de la psicología,

—¿Qué aconsejarías a los alumnos que están terminando el Grado para poder incorporarse al mercado laboral?

—Tal como está el mundo laboral yo les aconsejaría que fueran haciendo sus incursiones en este ámbito para ir probándose, que vean que les gusta, vayan cogiendo experiencia, que es un aspecto fundamental para destacar en el

mundo laboral, ya que psicólogos somos muchos. Lo ideal sería que saliesen teniendo las ideas claras de lo que quieren y hayan cogido algo de experiencia en ese aspecto, para que después pudiesen seguir formándose para especializarse en la rama que más les gustase.

—¿Hasta qué punto es posible comprender la complejidad de la mente humana?

—El estudio de la mente humana es algo muy general a la vez que complejo. El cerebro regula, a parte de las actividades fisiológicas de nuestro cuerpo, muchos aspectos más, como por ejemplo, la memoria, la adquisición del lenguaje, el aprendizaje, y muchísimas cosas más. Pero por si esto no fuese poco, los seres

«Te ayuda a entender el comportamiento humano»

humanos somos mucho más complejos, porque no solo se quedan ahí, sino que también se comprenden, se forman, o se diferencian del resto, en el sentido de que también nos complementa el mundo que nos rodea. De ahí que cada ser humano sea en sí mismo lo que es como individuo, el ambiente que lo rodea, y la relación que establecen entre los dos. Y ahí cada persona es única. ✱

Orígenes de la Psicología

Platón y Aristóteles, como otros filósofos griegos, afrontaron algunas de las cuestiones básicas de la psicología que aún hoy son objeto de estudio: ¿Nacen las personas con ciertas aptitudes y habilidades, y con una determinada personalidad, o se forman como consecuencia de la experiencia? ¿Cómo llega el individuo a conocer el mundo que le rodea? ¿Ciertos pensamientos son innatos o son todos adquiridos?

Tales cuestiones fueron debatidas durante siglos, pero la psicología científica como tal no se inicia hasta el siglo XVII con los trabajos del filósofo racionalista francés René Descartes y de los empiristas británicos Thomas Hobbes y John Locke. Descartes afirmaba que el cuerpo humano era

como una maquinaria de relojería, pero que cada mente (o alma) era independiente y única. Mantenía que la mente tiene ciertas ideas innatas, cruciales para organizar la experiencia que los individuos tienen del mundo. Hobbes y Locke, por su parte, resaltaron el papel de la experiencia en el conocimiento humano. La corriente más influyente se desarrolló siguiendo el punto de vista de Locke. Sin embargo, ciertos psicólogos europeos que han estudiado la percepción sostendrían varios siglos después la idea cartesiana de que parte de la organización mental es innata. Esta concepción aún juega un papel importante en las recientes teorías de la percepción y la cognición (pensamiento y razonamiento).