



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: Marco Antonio Mendez Ventura

Nombre del tema: Métodos Psicológicos

Parcial I

Nombre de la Materia: Introducción a la psicología

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura Psicología

Cuatrimestre I

MÉTODOS DE LA PSICOLOGÍA



¿QUÉ SON?

Todas las ciencias (la psicología, la sociología, la economía, la ciencia política, la biología y la física) requieren evidencia empírica basada en la observación cuidadosa y la experimentación.



¿QUÉ MÉTODOS EXISTEN?

La observación, la experimentación, la psicometría



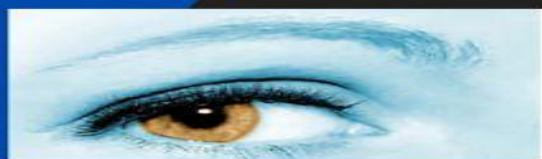
OBSERVACIÓN NATURAL



Los psicólogos se valen de la observación natural para estudiar la conducta humana o animal en su contexto natural. Un psicólogo con esta orientación hacia la vida real puede observar la conducta en una escuela o una fábrica; otro quizá sea una hecho a una familia para estudiar la conducta de sus miembros; otro observará a los monos en su hábitat natural en lugar de hacerlo en jaulas.

¿CUALES SON SUS VENTAJAS?

La ventaja principal de la observación natural es que es probable que la conducta observada en la vida cotidiana sea más natural, espontánea y variada que la que se observa en un laboratorio



Por ejemplo, la observación natural se empleó en un estudio reciente (Hammen, Gitlin y Altshuler, 2000) diseñado para entender por qué algunos pacientes con un trastorno bipolar tienen mayor probabilidad que otros de ajustarse con éxito al lugar de trabajo.





Un segundo método de investigación es el estudio de caso: una descripción detallada de uno (o unos cuantos) individuos.

PHINEAS GAGE, QUIEN SUFRIÓ UN DAÑO CEREBRAL SEVERO E INUSUAL, LLEVÓ A LOS INVESTIGADORES A IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE LA PARTE FRONTAL DEL CEREBRO PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES Y LA CAPACIDAD PARA PLANEAR Y REALIZAR TAREAS COMPLEJAS

ESTUDIOS DE CASO

Aunque en algunas maneras es similar a la observación natural, el investigador emplea una variedad de métodos para recoger información que arroje un retrato detallado y a profundidad del individuo.

El sesgo del observador es un problema aquí tanto como en la observación natural. Más aún, ya que cada persona es única, no podemos extraer con confianza conclusiones generales a partir de un solo caso

Por ejemplo, el psicólogo suizo Jean Piaget desarrolló una teoría de gran alcance sobre el desarrollo cognoscitivo estudiando con cuidado a cada uno de sus tres hijos conforme crecían y cambiaban durante la niñez.

Al igual que la observación natural, los estudios de caso pueden proporcionar información valiosa, pero también tienen desventajas importantes.

¿QUE SON LAS ENCUESTAS?

ALGUNOS ASPECTOS, LAS ENCUESTAS ENCARAN LAS DESVENTAJAS DE LA OBSERVACIÓN NATURAL Y LOS ESTUDIOS DE CASO.



QUIZÁ LAS MÁS FAMILIARES SEAN LAS ENCUESTAS REALIZADAS ANTES DE LAS ELECCIONES IMPORTANTES.

POR EJEMPLO, PREGUNTAR A LOS PADRES “¿ALGUNA VEZ HA USADO EL CASTIGO FÍSICO PARA DISCIPLINAR A SUS HIJOS?”, PUEDE INDUCIR LA RESPUESTA SOCIALMENTE CORRECTA, “NO”. PREGUNTAR “¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE LE DIO UNA ZURRA A SU HIJO?”

EN LA INVESTIGACIÓN POR ENCUESTAS SE PLANTEA UNA SERIE DE PREGUNTAS PREDETERMINADAS EN ENTREVISTAS PERSONALES O EN CUESTIONARIOS A UN GRUPO DE PERSONAS SELECCIONADAS CUIDADOSAMENTE.

A un psicólogo contratado por la Fuerza Aérea se le pide que prediga qué aspirantes a ingresar a un programa de entrenamiento se convertirán en buenos pilotos. Una aproximación excelente a este problema sería la investigación correlacional.

El psicólogo puede seleccionar varios cientos de reclutas, aplicarles una variedad de pruebas de aptitud y de personalidad y luego comparar los resultados con su desempeño en la escuela de entrenamiento

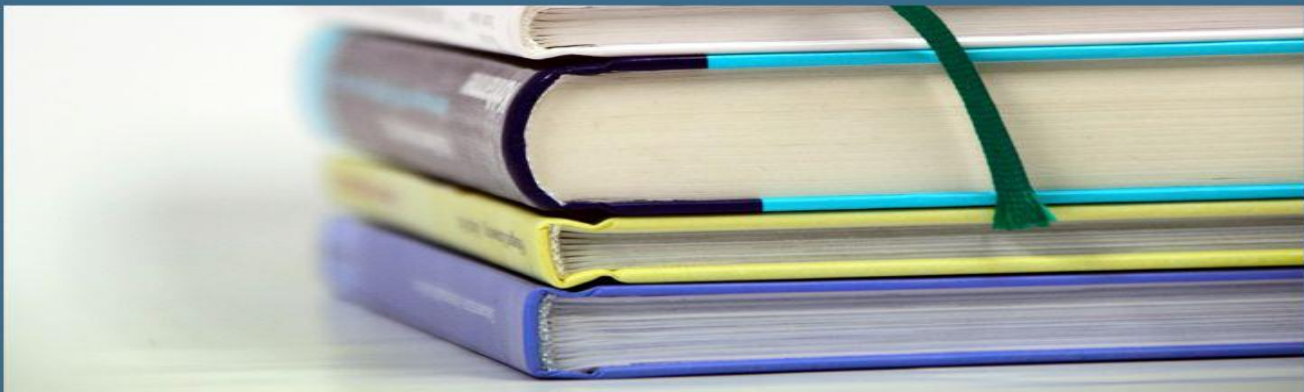


Investigación correlacional.

Este enfoque le diría si algunas características o conjunto de características tienen una estrecha relación o correlación con el eventual éxito como piloto. Suponga que encuentra que los reclutas más exitosos califican más alto que los reclutas no exitosos en las pruebas de aptitud mecánica y que también son gente cautelosa a la que no le gusta correr riesgos innecesarios.

. El psicólogo ha descubierto que existe una correlación, o relación, entre esos rasgos y el éxito como piloto entrenado: las puntuaciones altas en las pruebas de aptitud mecánica y la cautela predicen el éxito como piloto entrenado.

Si esas correlaciones se confirman en nuevos grupos de reclutas, entonces el psicólogo podría recomendar con cierta confianza que la Fuerza Aérea considere el uso de esas pruebas para seleccionar a sus futuros reclutas.

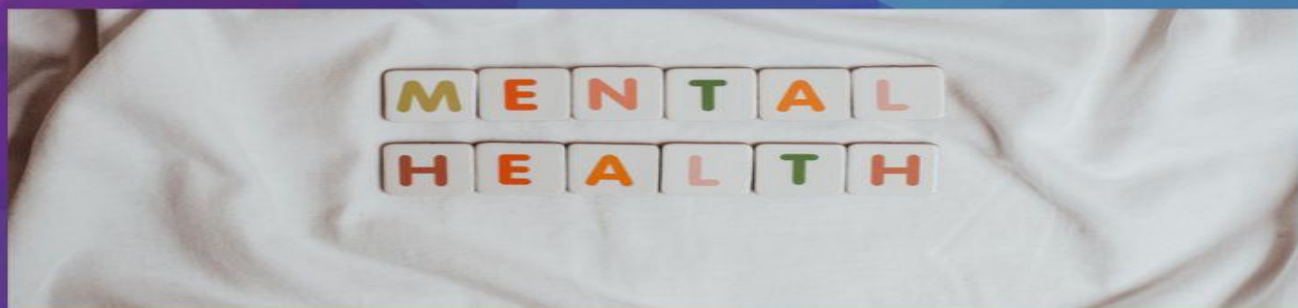


Los datos correlacionales son útiles para muchos propósitos, pero no permiten al investigador identificar causa y efecto. Esta importante distinción a menudo se pasa por alto. Correlación significa que dos fenómenos parecen estar relacionados: cuando uno aumenta el otro aumenta (o disminuye)

La salud mental tiene muchas alteraciones que se conocen como enfermedades o trastornos mentales, que afectan a los procesos afectivos y cognitivos, al estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Muchas personas sufren problemas de salud mental de tanto en tanto. En cambio, se convierte en enfermedad mental cuando los síntomas y signos permanecen, provocan estrés en el paciente e impiden funcionar de forma normal.

TRASTORNOS MENTALES



Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos (1), que en 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19

Trastornos de ansiedad
En 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellos 58 millones de niños y adolescentes (1). Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes.

TRASTORNOS MENTALES



Existen varios tipos diferentes: trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por una preocupación excesiva), trastorno de pánico (que se caracteriza por ataques de pánico), trastorno de ansiedad social (con miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales), trastorno de ansiedad de separación (que es el miedo excesivo o la ansiedad ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo)

En la ansiedad es uno de los trastornos mas comunes en la población que ha tenido diversos estudios hassta la actualidad, uno de los metodos es la terapia, terapia ocupacional, psicoterapia.

Terapia de aceptación y compromiso: Esta es otro de los métodos psicológicos para curar la ansiedad. En esta terapia se centra en actuar para identificar los valores que tenemos e intentar seguirlos en nuestro día a día.

TRASTORNOS MENTALES



Normalmente, las primeras intervenciones van encaminadas a reducir los síntomas de ansiedad y la incapacitación que producen. Posteriormente se analizan y tratan los factores que originan y/o mantienen la ansiedad y otras alteraciones que puedan acompañarla.

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

Los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves, en función del número y la intensidad de los síntomas, así como de las repercusiones en el funcionamiento de la persona.

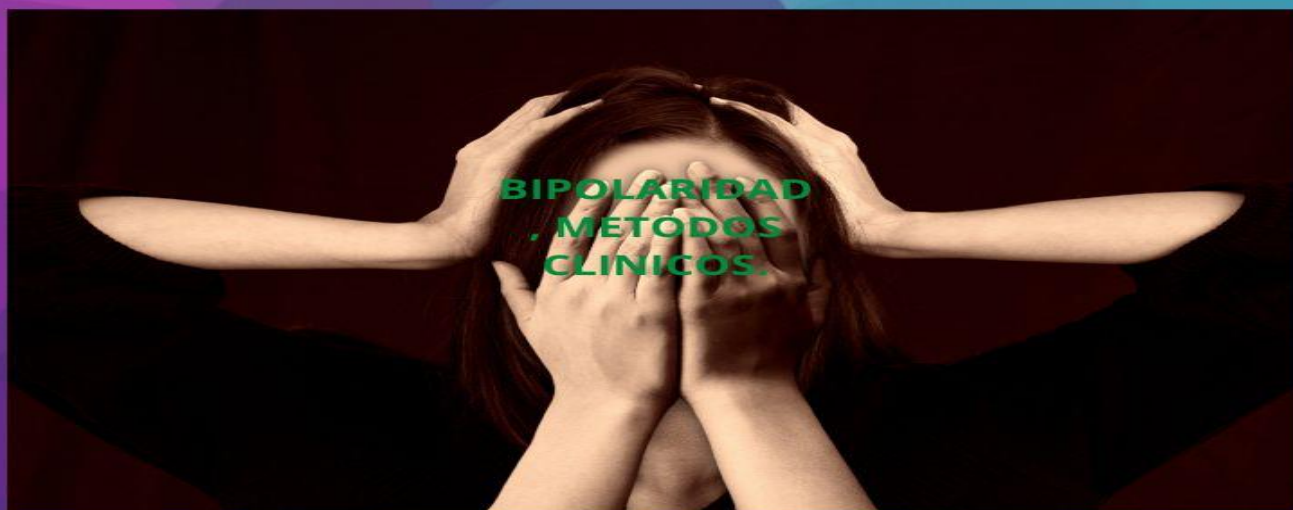
DEPRESION, METODOS PSICOLOGICOS



Según la intensidad y tipología de los episodios depresivos a lo largo del tiempo, los proveedores de atención de salud pueden ofrecer tratamientos psicológicos, como la activación conductual, la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, y/o medicamentos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. La serotonina está presente en gran cantidad de procesos. La serotonina es uno de los principales neurotransmisores del cerebro humano.

El trastorno bipolar es una grave enfermedad mental, que consiste en cambios de humor extremos. También se le conoce con el nombre de enfermedad 'Maniaco-depresiva' puede ser causada por un desequilibrio químico en el cerebro.

Es un procedimiento que suele ser complicado fundamentalmente por la falta de diagnóstico adecuado u oportuno. Los que sufren del trastorno bipolar experimentan mucho cambios de ánimo, que no son usuales en personas con buena salud.

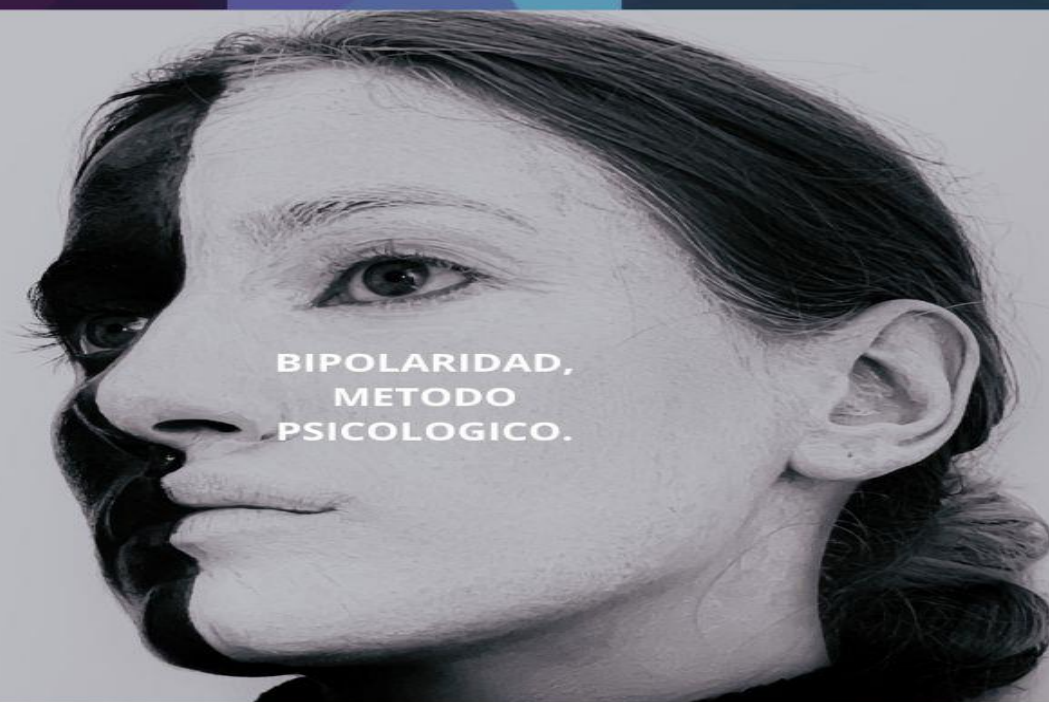


**BIPOLARIDAD
, METODOS
CLINICOS**

A veces se sienten muy felices, animados y más activos que de costumbre, a esto se le conoce como manía, que significa literalmente 'locura' y otras veces los que sufren de el, se sienten muy tristes, deprimidos y pocos activos, a esto se le conoce y provoca, depresión. El trastorno bipolar también puede provocar cambios de la energía y en el comportamiento.

Estas fases de alegría, exaltación desenfrenada o irritabilidad y grosería, se mezclan muchas veces con otros episodios en que la persona está con depresiones intensas, con bajo estado de ánimo, incapacidad para poder disfrutar, falta de energía, ideas negativas y, en casos muy graves, ideas de suicidio.

Se debe entender que el trastorno bipolar en los pacientes no es el mismo que los altibajos que experimentan las personas comunes, que tienen cambios de estado de ánimo ocasionalmente y es normal sentirse a veces animado y alegre y otras veces triste y desanimado.



Los síntomas bipolares son más fuertes y potentes. Estos cambios son exagerados y fuera de lugar en relación con los acontecimientos que están teniendo lugar en sus vidas y afectan tanto como su conducta, su pensamiento, sus sentimientos, su salud física y el funcionamiento general. Pueden dañar las relaciones entre personas y hacer que sea más difícil ir a la escuela o conservar un empleo. También suelen ser peligrosos, por eso la importancia de obtener un buen tratamiento y con la ayuda de familiares y amigos mejorar y llevar vidas exitosas.

El trastorno bipolar a veces se hereda entre los miembros de familia. Si se tiene un padre con trastorno bipolar, su probabilidad de tenerlo es mayor. Tanto el hombre como la mujer pueden tener trastorno bipolar. La gente de todas las edades lo puede presentar.

Esta enfermedad se alterna con 3 tipos de episodios:

- Depresivos,
- Normales
- Maníacos.

Estos cambios en el estado del ánimo o cambios en el temperamento pueden durar horas, días, semanas o incluso meses.



BIPOLARIDAD,
METODO
PSICOLOGICO.

Uno de los problemas más graves de esta enfermedad es el alto riesgo de suicidio existente en cualquiera de las dos fases, lo que puede empeorar si el enfermo abusa del alcohol o sustancias adictivas, por lo que se debe buscar ayuda médica inmediata cuando el enfermo empieza a manifestar el deseo de suicidarse o hablar de muerte; estos casos presentan síntomas severos de depresión o manía y se les puede diagnosticar ya como un problema grave.

Otro de los tratamientos psicológicos para el trastorno bipolar más utilizados es la terapia interpersonal y del ritmo social, que ha sido desarrollada para mejorar el estado de ánimo de las personas con trastorno bipolar interviniendo sobre los episodios afectivos, y también para estabilizar los ritmos sociales y biológicos del paciente.

Por ello, se interviene con el fin de que el paciente aprenda a desarrollar y mantener rutinas de sueño estables, entrenar una serie de habilidades que permitan al paciente reducir en cantidad y en gravedad los factores sociales estresantes, lo que permitiría mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales



La terapia cognitivo-conductual (TCC), cuando está enmarcada dentro de los tratamientos psicológicos para el trastorno bipolar, está fundamentada en el hecho de que en todos los seres humanos se da una interacción entre sus pensamientos, emociones y conductas, por lo que los pensamientos influyen directamente en la forma de actuar y sentir.

Por ello, el objetivo de este tratamiento es entrenar a las personas con un trastorno bipolar para que sean capaces de dominar, examinar y también modificar los pensamientos disfuncionales que pudieran tener, lo que repercutirá positivamente en sus conductas y emociones.

CONCLUSIÓN, METODOS PSICOLOGICOS

En los métodos psicológicos se encuentra infinidad de aspectos a seguir, así mismo hablamos de investigaciones, como la observación natural, encuestas, estudios de caso, solo son algunos de los temas que se tocaron en la actividad realizada, a lo largo del tiempo se han implementado distintos métodos, y con el tiempo se han ido actualizando, un personaje muy importante que es Sigmund Freud, mejor conocido como el padre del psicoanálisis, un método que en la actualidad es de los más usados y así mismo muy eficaz para aplicar con nuestros pacientes, desde los inicios se comprobó la eficacia de este método en Ana O, una persona que tenía un gran problema y gracias al descubrimiento de Freud fueron atendida.

Así mismo en la actualidad hay demasiados métodos psicológicos para poder trabajar contra los trastornos, en los más comunes como lo es la ansiedad, depresión, otros casos como la bipolaridad, dicho trastorno se denomina 'Maniaco-depresiva' es uno de los trastornos que azotan de peor manera al paciente cuando están en su fase activa constante, para ello el trabajo y métodos psicológicos deben ser aplicados correctamente.

Concluimos que desde la filosofía, los siglos pasados la manera de ver a la psicología ha cambiado totalmente, así mismo como los métodos que hoy en día aplicamos.

BIBLIOGRAFIAS

PAGINAS WEB:

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-mentales.com>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.com>

www.mundopsicologos.com/articulos/como-se-cura-la-ansiedad-13-consejos.com

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/como-se-cura-la-ansiedad-13-consejos-tratamientos-y-terapias-para-afrontar-este->

[trastorno#:~:text=Terapia%20de%20aceptaci%C3%B3n%20y%20compromiso%3A%20Esta%20es%20otro,no%20verbal%20que%20est%C3%A1%20orientada%20a%20la%20experiencia.](https://www.mundopsicologos.com/articulos/como-se-cura-la-ansiedad-13-consejos-tratamientos-y-terapias-para-afrontar-este-trastorno#:~:text=Terapia%20de%20aceptaci%C3%B3n%20y%20compromiso%3A%20Esta%20es%20otro,no%20verbal%20que%20est%C3%A1%20orientada%20a%20la%20experiencia.)

LIBRO:

‘Todo acerca del trastorno bipolar’. Olga T.Silvinati [2010]

[PAGINA 8] {P1,P2}

[PAGINA 9] {P1,P2,P3}

ANTOLOGÍA, INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGIA