

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CLASES.

Autoras:

Karla Silvia Murillo Ruiz
Verónica Arredondo Martínez
Ana Teresa Espino y Sosa
Ana Martha Hernández Malagón



CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CLASES

Curso Propedéutico 2024 - 2025

AUTORAS:

KARLA SILVIA MURILLO RUIZ
VERÓNICA ARREDONDO MARTÍNEZ
ANA TERESA ESPINO Y SOSA
ANA MARTHA HERNÁNDEZ MALAGÓN

EDICIÓN 2023:

KARLA SILVIA MURILLO RUÍZ
ANA TERESA ESPINO Y SOSA
MAYTE BOTELLO CEDEÑO

EDICIÓN 2024:

KARLA SILVIA MURILLO RUÍZ
TAMARA MELINA VILLAR ZEPEDA

Fotografía de Júpiter Ramos Esquivel.
(Facultad de Psicología, 2019).



Introducción

Bienvenido al Curso Propedéutico de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, el cual forma parte del Proceso de Ingreso. Su objetivo general es introducir formalmente al aspirante en las diferentes ópticas que abordan el objeto de estudio de la Psicología, considerando los aspectos académicos, personales y profesionales, que conlleva estudiar la carrera en nuestra máxima casa de estudios.



Te recomendamos que des tu máximo esfuerzo, disfrutes de la experiencia que hoy vives y analices si has tomado la decisión correcta. Para nosotros es muy importante que te involucres en el proceso, participes activamente en las actividades, pero sobre todo te permitas aprender de lo que implica esta profesión, que sin duda es apasionante, pero también requiere de mucho trabajo personal y académico. La responsabilidad, el compromiso y la ética, son valores que representan a nuestra comunidad nicolaíta y con base en ellos aplicamos nuestra profesión.

**Área operativa de Ingreso Estudiantil
Facultad de Psicología, UMSNH**

Recomendaciones para antes de iniciar las clases

¿Estás listo para empezar? Considera las siguientes recomendaciones:

1. Llega a la Facultad unos 15 minutos antes de que inicie tu clase.
2. En la entrada del edificio central encontrarás una mampara con las listas de los grupos, búscate y revisa qué salón es el tuyo.
3. Una vez que estés en tu salón, seguro tendrás un poco de tiempo para ir conociendo de manera informal a tus compañeros de clase, busca el lugar en el que te sientas cómodo (a). No olvides llevar contigo lápices, pluma y goma.
4. Aunque no se permite comer en los salones, puedes llevar contigo una botella de agua, mira que las neuronas necesitan estar hidratadas para aprender. En los recesos tendrás oportunidad de comer algún refrigerio, así que te recomendamos que lo traigas desde casa para que no pierdas tiempo en salir a comprar.
5. Tu celular debe estar en silencio mientras estés en clase, debes asegurarte de estar lo más concentrado posible.
6. Te sugerimos asistir al curso con ropa cómoda, pues habrá ejercicios que requieran de movimiento y trabajo en equipo.
7. Para nosotros tus reacciones y tus participaciones son muy importantes para ir haciendo un vínculo con tus compañeros y maestros, no te detengas en externar tus opiniones cuando se abran los espacios de preguntas y comentarios.
8. Contarás con un profesor, quien estará al pendiente de las dudas del grupo y abrirá el espacio para que se resuelvan las preguntas planteadas.
9. Recuerda siempre dirigirte con respeto, tanto al profesor como a los compañeros.
10. Es indispensable tu participación para que se puedan cumplir los objetivos planteados.

Bueno, si todo está claro, ya estás listo(a) para empezar. Prepárate para iniciar tu Curso Propedéutico.

Nombre:
Grupo:
Profesor:

Fecha:

Tema 1


Breve recorrido histórico y objetos de estudio de la Psicología

La Psicología a pesar de ser una ciencia joven, ha evolucionado de tal manera, que ahora contamos con una amplia diversidad de teorías y enfoques que fundamentan nuestro quehacer, su historia ha creado un entramado de aportaciones y constantes controversias mantenidas durante años acerca de su objeto de estudio; esto sugiere además una amplia variedad de ocupaciones en las que los profesionales desarrollan su labor, como lo veremos más adelante.

Te invitamos a participar y aprender de lo que cada uno de sus representantes han aportado en la evolución de esta ciencia, como los son los conceptos y teorías que a partir de sus reflexiones se van gestando.

El presente cuaderno de trabajo fue diseñado con la intención de generar un espacio en el que además de elaborar tus propias notas, te permitirá reflexionar sobre los diversos temas que se te impartirán en el Curso Propedéutico. No debes de olvidarlo ya que durante todas las sesiones lo utilizarás.

I. Ahora es momento de conocer sobre el concepto de Psicología. Elaborar una definición clara, adecuada y objetiva no es una tarea fácil, ya que existen diversidad de teorías y enfoques que tratan de definirla. Tratemos de hacer el ejercicio de encontrar una definición conceptual ¿alguna vez has leído sobre lo que es la Psicología? ¿Tienes alguna idea de lo que esta ciencia aborda o estudia? ¿sabes cuál es su objeto de estudio? Ahora te pedimos que escribas una frase sobre lo que tú crees que es la Psicología.



II. Ahora, de acuerdo a la definición vista en clase, da un ejemplo de una conducta, de un proceso mental y de cómo se genera una interacción con el medio.

III. La Psicología y la ciencia son conceptos que se interconectan ¿Qué es la ciencia? ¿Logras identificar qué es ciencia y qué no es ciencia? Escribe tus reflexiones y da algunos ejemplos.

IV. Al adentrarte a la historia de la Psicología te darás cuenta que la filosofía y la epistemología juegan un papel muy importante, además identificarás varios personajes que seguro ya conoces, pero que al revisar sus aportaciones te darás cuenta lo diversa e interesante que es. ¿Estás listo para conocer este recorrido que seguro despertará en ti la motivación de querer aprender más? No olvides tomar notas en el siguiente cuadro:

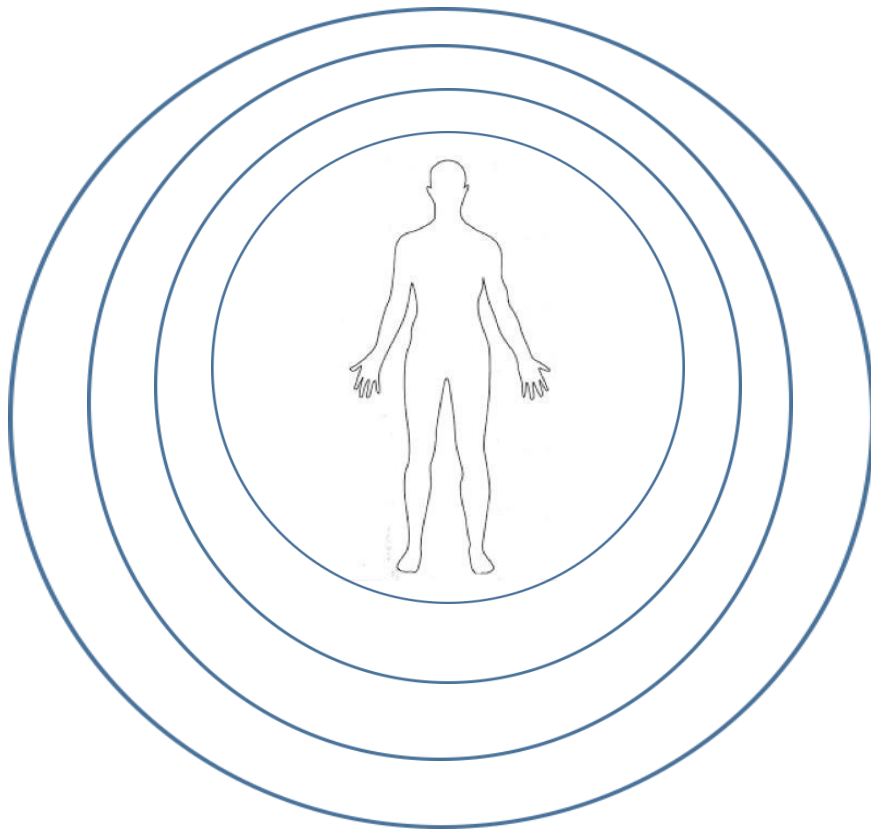


Psicología pre-científica y filosófica		Psicología positivista		Psicología contemporánea	
Representante	Aportación	Representante	Aportación	Representante	Aportación

Tema 2 Teorías y Terapias Psicológicas

I. Mi Red de apoyo (Modelo familiar sistémico).

En esta actividad encontrarás una silueta que te representa. Te encuentras rodeado(a) de varios círculos que constituyen tu entorno. En tu vida hay algunas personas significativas, ¿cierto? En cada uno de estos círculos, coloca una esfera, con algún color, esa figura representa a alguien en tu vida, puede ser tu papá, tu mamá, tu hermano, etc. Colócalos tan cerca o lejos de ti como los percibas. Ilumina tu silueta y agrega tu nombre y alguna característica propia, que te distinga del resto de las personas y que pueda significar algo positivo.



II. Registro ABC (modelo Cognitivo Conductual).

En la presentación se explicó qué es un registro ABC y cómo lo aplican los terapeutas cognitivos conductuales. Vamos a construirlo para ver si quedó claro. Te daremos la experiencia objetiva y tú crearás el registro.

Experiencia: Sitúate en marzo 2026, estas escuchando la radio, cuando interrumpen la transmisión para avisar que una nueva pandemia se acerca, encontraron una nueva cepa mucho más agresiva que la de 2019; ha ido creciendo mucho más rápido y la mortalidad es de 70%, además confirman la detección del paciente cero en Querétaro.

Construye tu registro ABC

ACTIVADOR (A)	CREENCIAS (B)	CONSECUENCIAS (C)
		Consecuencia emocional
		Consecuencia conductual
		Consecuencia fisiológica

¿Qué tan complicado te resultó separar los componentes emocionales, fisiológicos y conductuales? Una de las primeras intervenciones que hacemos en este modelo, es aprender sobre nuestras emociones y cómo éstas reaccionan a nuestros pensamientos, si bien, esto es una forma aún muy básica, este ejercicio te permite ver el objeto de estudio desde este marco teórico.

Nombre:
Grupo:
Profesor:

Fecha:

Tema 3

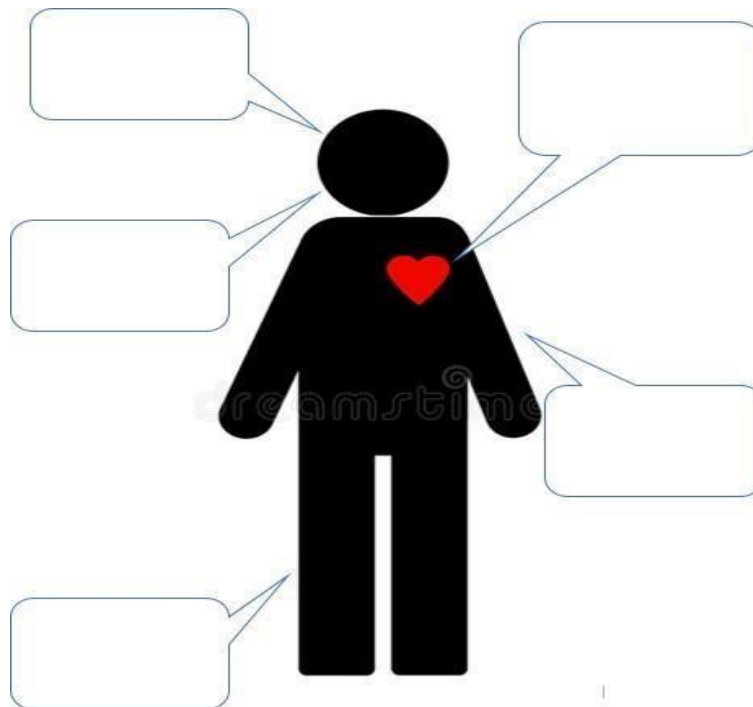
Perfil de ingreso a la Facultad de Psicología

¿Qué tengo y qué me falta?

Seguramente cuando decidías qué carrera estudiar, tuviste que investigar acerca del objeto de estudio de la disciplina, campo laboral, habilidades requeridas, entre otras cosas; sin embargo, algo muy importante que no debes de perder de vista, es el perfil del psicólogo, con la finalidad de conocer todos los requisitos que se necesitan para ser un profesionalista de la salud mental.

Para introducir el tema contesta lo siguiente:

- I. Anota en los espacios correspondientes los datos de acuerdo al aspecto físico, intelectual, emocional y actitudinal que te gustaría que tu pareja tuviera.



¡Acabas de hacer el perfil de tu pareja ideal! quien tenga los requisitos que anotaste, es candidato a que lo elijas. Justo eso es un perfil, el conjunto de características, habilidades, cualidades, rasgos, etc., que caracterizan a una persona

II. En la Facultad de Psicología nos interesa conocer el perfil de ingreso de los estudiantes, esto da la pauta para ofrecer distintas actividades que permitan fortalecer los recursos y herramientas de los alumnos para tener una trayectoria académica exitosa. El perfil de cada persona incluye fortalezas y áreas de oportunidad con las que podemos trabajar, reforzar y mejorar.

Con la siguiente actividad queremos conocer tus necesidades, estos resultados servirán para implementar talleres de apoyo que fortalezcan tus habilidades en el curso de inducción. Así que es muy importante que contestes de manera honesta.

NECESIDADES QUE IDENTIFICO EN MI PERSONA	SI	NO
Apoyo en el conocimiento y comprensión del español, en caso de que tu lengua p sea otra.		
Tutoriales para realizar exposiciones, resumen, ensayos, etc.		
Capacitación en el uso de recursos tecnológicos.		
Apoyo en la lectura y comprensión de textos.		
Apoyo para el desarrollo de habilidades sociales y relacionales.		
Apoyo porque tengo necesidades especiales de audición.		
Apoyo porque tengo necesidades especiales de visión (que no se corrigen con lentes).		
Apoyo porque tengo necesidades especiales motoras.		
Apoyo porque tengo necesidades especiales orgánicas (diabetes, insuficiencia renal...)		
Si tienes alguna necesidad especial coméntalo en este espacio.		

Poder hacer un análisis de dónde estamos, nos permite trazar nuestro mapa que permita identificar lo que necesitamos para poder llegar a nuestra meta, ¿identificaste necesidades en las que podemos apoyarte?

III. A continuación, te presentamos un breve texto. Mientras realizas la lectura identifica cuál de los personajes se parece más a tu forma de ser y actuar en situaciones similares.

Trabajo... ¿En equipo?

¡Es fin de semestre! y como actividad final de la materia de Formación Cívica y Ética se ha pedido a los alumnos realizar un trabajo en equipo.... ¿Te suena familiar? **Luis** propone que nos juntemos en su casa, ya que él tiene muchos libros, también fue quien eligió a los integrantes que conforman el equipo y además elaboró un esquema de trabajo y funciones para cada uno. **Sofía** se propone para hacer el trabajo escrito, a ella le gusta escribir. **Juan** es experto en recursos tecnológicos y elaborará la presentación en power point; **Beto** siempre está pendiente de que no falte una buena botana, algo de tomar y si el trabajo se extiende seguro irá por la pizza. **María** es la autora intelectual del trabajo, es la que quisieran todos los equipos pues es muy capaz y eficiente en las labores de la escuela, aunque es un tanto tímida. **Elisa**, es el alma de la fiesta, es alegre y hace bromas divertidas durante las largas horas de trabajo, sin embargo, no siempre está atenta a lo que se tiene que realizar, para ella lo más importante, es pasarla bien.

Perla, por el contrario, se preocupa y se estresa demasiado por que el trabajo salga lo mejor posible, puede llegar a no dormir ni comer, por pasar horas trabajando en sus tareas y trabajos. Y por último **Alfonso**, a él se le dificulta seguir el ritmo de sus compañeros y ser cumplido en sus tareas, por esta razón casi nadie lo quiere juntar en sus equipos.

Anota el nombre del personaje con el que más te identificas porque se parece más a ti y a como regularmente actúas. _____


¿Qué aspectos positivos encuentras en el personaje? _____

¿Qué aspectos negativos encontraste en el personaje? _____

¿Qué podría hacer para mejorar sus posibilidades de éxito escolar? _____

Cuando nos insertamos en la vida universitaria, nuestra personalidad tiene rasgos que nos ayudan, nos adaptan y enriquecen nuestro trabajo, pero también algunos de ellos pueden obstaculizar la trayectoria escolar, es decir, la personalidad tiene que ver con el perfil.

Anota tus conclusiones:




IV. Ser psicólogo es una hermosa profesión, pero no todas las personas saben con exactitud lo que implica ejercerla, por este motivo existen muchos mitos acerca de la Psicología y lo que se hace en la práctica profesional.

Como parte final del tema, se presentarán algunos de los mitos que existen acerca de la Psicología y el ser psicólogo, tu profesor presentará en diapositivas power point algunas frases, léelas y responde de la siguiente manera:

- Si consideras que la premisa es Falsa, levantarás tu mano derecha.
- Si consideras que es Verdadera, levantarás tu mano izquierda

Así que no olvides estar atento y trata de tener el mayor número de aciertos posibles



Tema 4

La práctica de la Psicología, ¿Dónde y cómo puedo ejercer como psicólogo?

Bienvenido al último tema que se abordará en el Curso Propedéutico. Como resumen, se ha hecho un recorrido muy interesante sobre diversos temas de la Psicología, esperamos que sigas entusiasmado en cursar esta carrera, aquella que nos adentra al conocimiento del ser humano de la manera más integral.

Como te has dado cuenta, en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, contamos con maestros, especialistas en distintas áreas de la Psicología, psicoanalistas, neuropsicólogos, humanistas, sistémicos, conductistas, cognitivos. Así que tus clases estarán muy nutridas a través de la mirada de todos tus maestros, tan distintos, tan variados, pero con un fin común: acompañarte en esta experiencia de tu vida para que te formes integralmente, con un pensamiento crítico, ético y con una gran consciencia social.

Pero un día terminarás tu carrera... y te tocará seguir el camino de la especialización que elijas. La universidad te provee de las herramientas que debe tener todo psicólogo general, empezarás con el ejercicio de esta profesión. ¿Cuál? ¡Vamos a ver!, este apartado lleva a reflexionar en dónde podemos trabajar y qué camino elegir después de la carrera.

Este cuadernillo se contestará durante la sesión, así que prepárate porque vamos a empezar.

I. La mayoría de los estudiantes inician creyendo que el campo del psicólogo solo implica ver pacientes... ¿sabías que hay muchas áreas dónde te puedes desenvolver? ¿Cuál te llamó más la atención de las que presentó tu profesor? ¿por qué?




II. Escribe una organización que conozcas.

Por ejemplo, ¿dónde trabaja tu papá o mamá?, ¿si un psicólogo fuera a ese campo de trabajo, crees que podría apoyar en algo y cómo?

III. La Psicología Social se centra en el estudio de los procesos interaccionales individuo-grupo-sociedad. Se encarga tanto de los procesos psicológicos que influyen en la conducta social, como de los aspectos y procesos sociales que impactan en el comportamiento de las personas. Menciona dónde consideras que puede trabajar un psicólogo que trabaja con este enfoque.

IV. La Psicología de la Educación estudia el aprendizaje, considerando los aspectos psicológicos (cognitivos, motivacionales, afectivos), contextuales (social, familiar, escolar) y la interacción entre seres humanos, con la finalidad de diseñar situaciones y entornos educativos que optimicen el proceso en contextos formales como informales. Menciona cuáles son las funciones que consideras que realiza un psicólogo educativo y en qué situación o situaciones consideras que interviene.

V. La Psicología Laboral u Organizacional, es la rama dedicada al análisis de la conducta humana dentro del contexto de una organización laboral o empresa, se encarga de estudiar y mejorar los procesos organizacionales tales como la comunicación, la capacitación, el desarrollo, la satisfacción laboral, entre muchos otros más. ¿Qué actividades te imaginas que desarrollan?



VI. La Psicología Clínica se encarga de la evaluación, diagnóstico, tratamiento, pronóstico y la rehabilitación de todo aquello que afecte la salud mental y las repercusiones de la misma. Estudia los elementos de incidencia en los trastornos mentales y/o de la conducta desadaptativa en las personas con el fin de apoyar al equilibrio psicológico. ¿Puedes mencionar 3 situaciones por las cuales alguien buscaría apoyo psicológico y cómo el psicólogo clínico trabajaría con estas?

Si tú quisieras trabajar como psicólogo clínico, ¿has pensado dónde te gustaría laborar?

VII. Te pedimos que hagas un dibujo en el cual puedas representarte a ti mismo desempeñándote en la labor del psicólogo desde cualquiera de las áreas que hasta ahora conoces. Trata de detallar lo más posible, ¿En dónde estás?, ¿Qué actividades realizas?, ¿Quiénes trabajan a tu alrededor? y sobre todo identifica, ¿Cómo te sentiste al dibujarte de esta manera: motivado, con un poco de miedo, angustia, alegre, seguro, realizado?

Esperamos que la hayas disfrutado tanto como nosotros. Nos encantaría verte en los pasillos de la Facultad. ¡Mucho éxito!