

**OPTATIVA DE PSICOLOGÍA  
2º BACHILLERATO  
TODAS LAS MODALIDADES**

En la actualidad nos hemos acostumbrado a vivir en unas condiciones de estrés y ansiedad que conllevan una pérdida importante de salud mental y su correlato, la salud física. Sean cuales sean las demandas sociales, personales y ambientales, muchas personas carecen de los recursos necesarios para hacer frente a tales exigencias. Esto implica, a corto y medio plazo, un deterioro de defensas y de estrategias de afrontamiento para conseguir mejor calidad de vida. Uno de los principales motivos por los que esto ocurre es la falta de formación en aspectos tan necesarios y relevantes como los psicológicos.



La asignatura de Psicología, que se oferta para todas las modalidades de bachillerato, ofrece una amplia variedad de contenidos, conocimientos, estrategias, habilidades y recursos que se desarrollan de manera progresiva en el curso. La perspectiva desde la que se aborda es la Psicología científica, es decir, la que permite obtener una visión rigurosa y objetiva de los logros adquiridos en los últimos 140 años y las contribuciones en el campo de la salud mental; así como todas las aportaciones relevantes en ámbitos como la aproximación humanística, entre otros.



Los temas a tratar son, básicamente:

- Qué es la Psicología, contenidos, metodología, aplicaciones, investigación y campos de acción; y también, qué no es, para desmentir bulos y falsedades al respecto.
- Procesos mentales, el contenido de la mente humana, para comprender cómo actuamos y por qué, desglosado en los siguientes temas y sus correspondientes patologías:
  - sensopercepción y atención;
  - estados de conciencia;
  - aprendizaje y memoria;
  - inteligencia y pensamiento;
  - personalidad;
  - motivación y emoción.
- Psicología social. El estudio de la conducta humana en interacción con el entorno social y los cambios derivados de dicha interacción, con temas como actitudes, liderazgo, atracción, estereotipos, obediencia, presión del grupo, atribuciones, disonancias, entre otros.



El desarrollo de la asignatura incluye explicaciones teóricas, apoyo audiovisual, visita a centros de aplicación de la Psicología, charlas y talleres con profesionales y actividades de aplicación en el aula.

Esta asignatura es una de las materias mejor valoradas por el alumnado que la he elegido y cursado. Cada año se manifiesta un gran interés y una enorme utilidad, no solo en la parte más teórica y académica, sino, especialmente, en la aplicada. Preguntados los estudiantes por su valoración respecto a la asignatura, manifiestan afirmaciones como las siguientes:

- es muy útil para comprender por qué actuamos como lo hacemos;

- me ha permitido descubrir formas más adecuadas para gestionar algunas situaciones que me causaban problemas;
- me prepara muy bien para estudiar la carrera;
- es la asignatura más divertida, útil y práctica del curso, parece de relax en medio del estrés de 2º ;
- he aprendido mucho y, además, lo he pasado bien.

