



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE.**

Nombre de la Alumna: Dariana Esteban
Rodríguez.

Nombre del Maestro: Bayron Iram Vidals.

Nombre de la Materia: Psicología General.

Nombre del Trabajo: Ensayo.

3er Cuatrimestre.

Fecha: 20/06/20.

¿Qué es la psicología?

Para empezar.

A grandes rasgos podemos definir la psicología como una ciencia que se encarga de estudiar el comportamiento humano.

Esto nos sirve para poder ayudar y orientar a las personas que se encuentran, tanto atravesando situaciones muy difíciles y problemáticas en su vida, como para ayudar a aquellas que sin tener ninguna problemática en particular, tienen que enfrentarse, como todos, a la vida diaria con sus preocupaciones, pequeños conflictos, retos, manejo de emociones, de relaciones.

Es decir, la psicología nos puede servir a todos, para ayudarnos a manejarnos en la vida de una forma más eficaz, tengamos serios problemas o no.

Yo realmente creo en que las personas que nosotros podemos cambiar. Creo que cambiar y mejorar no sólo es posible, sino que además, uno de los objetivos que nos podemos poner en la vida, es aprender y superarnos cada día para intentar ser mejores en la vida y poder estar feliz.

Y en ese sentido, la psicología tiene mucho que aportar, pues lleva ya muchos años de investigación y estudio para poder concluir cuestiones valiosas que nos puedan ser de utilidad.

Hemos de empezar diciendo que la psicología se va a centrar especialmente en trabajar a la persona desde dentro, pues entiende que la verdadera felicidad no está en cómo es tu vida, sino en cómo la vives.

Por eso por ejemplo, hay personas que consiguen todo lo que creían que deseaban en la vida y descubren que no son felices, o personas que aunque parezca que no tiene nada o que han vivido situaciones realmente difíciles, consiguen vivir la vida de forma plena y feliz.