



Ensayo

**“¿QUE ME DEJA LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA Y QUE
TIENE QUE VER CON MI HISTORIA DE VIDA”**

PSICOLOGIA GENERAL

LIC. BAYRON IRAM VIDAL CAMPOSECO

PRESENTA LA ALUMNA:



PASIÓN POR EDUCAR

JENNIFER LIZBETH AGUILAR SOLIS

**3ER CUATRIMESTRE GRUPO “A” TRABAJO SOCIAL Y
GESTION COMUNITARIA.**

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

19 DE JUNIO DEL 2020

INTRODUCCION

Este ensayo tiene como finalidad de dar a conocer que me deja la psicología como aprendizaje y cómo influye en mi historia de vida, también hablare sobre mis conocimientos adquiridos en la materia.

¿QUE ME DEJA LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA Y QUE TIENE QUE VER CON MI HISTORIA DE VIDA?

La psicología es una ciencia que ha ido dando grandes pasos para dar soluciones basadas en metodologías ampliamente estudiadas. Si bien la psicología estudia los procesos mentales y la conducta, también lo hace desde los diferentes enfoques que se manejan y que además son recomendados para los diferentes casos. El alcance de esta ciencia abarca campos como lo clínico, lo social, laboral y educativo, proponiendo en cada ámbito soluciones basadas en el desarrollo, equilibrio y bienestar de las personas. La psicología como ciencia me deja de aprendizaje muchas cosas principalmente a entender a los seres vivos, su manera de pensar, su conducta, etcétera. Nos sirve para poder potenciar un mejor rendimiento profesional, aumentar nuestra creatividad, para poder solucionar los problemas concretos entre otras cosas.

La psicología abarca varios temas en el cual me siento identificada con algunos de ellos ya que influye en mi vida cotidiana, uno de ellos es el enfoque cognitivo, como sabemos el campo de estudio de la psicología es la conducta, pues bien el conductismo trata de usar el Método científico para estudiar la conducta. Dentro de este enfoque se considera que todo es conducta, el pensamiento es conducta, es algo que haces, básicamente pensar es hablar, es un dialogo que haces contigo mismo; cualquier cosa cuya existencia no haya sido demostrada, siguiendo con el método científico, no existe. Nuestra conducta puede ser modelada, se puede incrementar, se puede extinguir, se puede modificar a través de lo que llamamos reforzamiento; si una conducta te da buenos resultados aumenta la probabilidad de que ocurra. Una conducta te ayuda a adaptarte y a sobrevivir como individuo, como especie o que te ayuda a tener una mejor calidad de vida, una mejor relación con tu medio y tus semejantes o al logro de tus objetivos, eso una conducta sana, la conducta que no te ayuda es patológica. Otra de las ramas de la psicología que influye en mi vida es la

psicología cognitiva y salud mental recordemos que gracias a esta investigación se logró desarrollar nuevos enfoques de tratamiento para ayudar a tratar la ansiedad, las fobias, la depresión y otros trastornos psicológicos. Esto influye de manera consecutiva en mi vida, porque hoy en día la depresión es uno de los temas más conocidos y hablados, esto se debe a que hay muchas personas que sufren de estos trastornos mentales, he tenido varios casos con personas que conozco y estoy muy agradecida con Dios porque gracias a él, he podido dar las herramientas necesarias para poder mejorar su calidad de vida y que puedan seguir adelante.

Conclusión

Llegue a la conclusión de que la psicología es algo primordial que deberíamos tener siempre presente en todo momento, es algo que nos beneficia mucho para nuestro crecimiento y desarrollo como individuos , pero no solo lleguemos a implementarlo con nosotros mismos si no también llegar a compartir nuestros aprendizajes y experiencias vividas con los demás, es algo muy satisfactorio poder dar orientación y buscar una resolución a las problemáticas de nuestros usuarios que están en una situación vulnerable ,poder dar las herramientas necesarias para que puedan salir adelante y así poder mejorar su calidad de vida.