



**Nombre de la alumna: Lesly Merari Utrilla López.**

**Nombre de la profesora: Monica Lisseth Quevedo Pérez.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Introducción a la psicología.**

**Grado: Primer cuatrimestre.**

**Grupo: Psicología escolarizado.**

Pichucalco, Chiapas a 01 de diciembre de 2020.

## “La psicología como ciencia de la vida”

A lo largo de nuestra vida se presentarán adversidades que se podemos superar, o en su momento, le pueden dar un sentido negativo a nuestra situación. Desde pequeños nos vamos formando tanto física como mentalmente mediante infinidad de procesos, aunque tristemente las personas le damos importancia es a lo físico.

Es aspecto mental de una persona de igual forma necesita de una buena formación y equilibrio.

Todo lo que nosotros realizamos tiene que ver, directa o indirectamente, con nuestra psique, sentimientos, pensamientos, etc.

Nosotros llevamos a cabo una serie de procesos a lo largo del día, desde que nos despertamos hasta que volvemos a dormir. Algunos son más importantes que otros, pero todos cumplen una función especial.

En el ámbito de la psicológico encontramos lo que definimos como procesos psicológicos que son *“capacidades que toman como base los sentidos. Gracias a estos procesos el individuo puede captar y procesar información del medio ambiente”*. Estos se mantienen presentes de manera constate. Por este medio la persona o individuo puede prestar atención y conciencia de sí mismo y de lo que lo rodea.

Ellos se pueden dividir en dos: los procesos psicológicos superiores y los inferiores. El primero se trata de los que se presentan en hombres y animales (ejemplo: atención, percepción, memoria...). El segundo grupo se trata de los que solo están presentes en el hombre (tales como lenguaje y pensamiento).

Una persona necesita de todos estos procesos para que su desempeño sea óptimo en cualquier condición o situación. Y si bien los seres humanos presentamos diversas características comunes, en muchas de ellas diferimos. Un ejemplo claro puede ser nuestra personalidad.

La personalidad según Bermúdez (1996) es una *“Organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones”*.

Es decir que cada una de las personas tiene personalidades distintas ya que, para cada una de ellas los factores que la definen son distintos. Y, ¿cuáles son estos factores? Los más comunes son el carácter, influencia sociocultural y genética, temperamento, entre otros.

Dentro de la ciencia de la psicología se reconocen tres modelos de personalidad:

1. Modelo internalista. *“Establecen que la conducta está determinada básicamente por variables personales, que constituyen un predictor válido de dicha conducta”.*
2. Modelo situacionista. *“Consideran que las causas de la conducta son externas al individuo (paradigma mecanicista). Ponen el énfasis en la conducta, que es importante en sí misma y que es producto del aprendizaje”.*
3. Modelo interaccionista. *“Determinan que la conducta es el resultado de la interacción entre variables situacionales y personales. Estos modelos superan el reduccionismo de los anteriores, se trata de una “mezcla” de los dos”.*

Podemos aplicar la psicología a la vida de diversas maneras, enfocando los diversos conocimientos y métodos obtenidos para ayudarnos a resolver problemas cotidianos y así hacer más adecuado el funcionamiento de nuestro vivir.

Hugo Münsterberg (psicofisiólogo alemán) se considera el personaje más importante y el pionero de la psicología aplicada.

Las vertientes más comunes de la psicología aplicada son:

- La psicología **comunitaria** que es la que utiliza todo lo aprendido, sobre todo de la psicología social, para mejorar la calidad de vida de grupos amplios. *“La mayor peculiaridad de la psicología comunitaria es que se focaliza en aspectos macro sociales partiendo de una perspectiva territorial”.*
- La psicología **organizacional y de los recursos humanos**, es aquella que se centra en la prevención y resolución de problemáticas que surgen en organizaciones de trabajo o empresas. También selecciona, forma, y gestiona personal para que todos los objetivos de la organización sean cumplidos.
- La psicología **educativa**, en ella se aplica la psicología científica al aprendizaje, fundamentalmente el que llevan a cabo los niños o adolescentes durante la enseñanza básica.
- La psicología **clínica** es una de las ramas más comunes y se encarga de estudiar, prevenir y tratar la conducta disfuncional y, aunado a eso mejorar el bienestar mental.
- La **ambiental**, aplica los conocimientos de la psicología a la relación de las personas con su entorno. Podemos a través de ella mejorar el mobiliario para un mejor rendimiento de todos los trabajadores, estrategias para conservar la naturaleza, entre muchas otras.

Las personas también hacen uso de la psicología cuando tienen problemas de los cuales no pueden salir ellos solos, y lo hacen por medio de psicólogos.

La psicoterapia o *tratamientos psicológicos* son aquellas oportunas intervenciones profesionales (psicólogos clínicos) con la utilización de técnicas psicológicas, en un contexto clínico.

Durante dichas intervenciones lo más fundamental es tener muy en cuenta a nuestro paciente, escucharlos con mucha atención, buscar la raíz de los problemas, también proponer soluciones por medio de técnicas o métodos que puedan terminar las problemáticas que agobien a quien estamos tratando y demás. Dentro de las cosas que se prohíben en las sesiones o durante todos los tratamientos psicológicos, una de las más importantes es que por ninguna razón podemos prescribir fármacos.

Los tipos de terapia que se utilizan en estos casos son diversos, pero se consideran al menos cuatro de las más conocidas:

1. La terapia cognitivo-conductual (*basada en el modo de aprender nuevas formas de pensar, actuar y sentir*).
2. Las psicoterapias psicoanalíticas y dinámicas (*centradas en el estudio introspectivo del ser humano*).
3. Las terapias de corte existencial-humanista (*basadas en gran parte en la relación terapeuta-paciente*).
4. Las terapias sistémicas (*que consideran los problemas de una persona como la expresión de que algo funciona mal en su sistema familiar o de pareja, lo que implica hacer cambios en dicho sistema*).

Cada uno de ellas se emplean en casos diversos, pues cada ocasión se requieren hasta dos o tres técnicas. En muchas de ellas podemos combinar la psicoterapia con ayuda de un psiquiatra.

No siempre podemos mantener el control de todo lo que sucede a nuestro alrededor. El mundo vive bajo mucho estrés. Todos los días nos suceden cosas que pueden marcarnos de por vida o en ocasiones solo necesitamos una pequeña ayuda para ser completamente feliz o auto realizarnos, como lo señala el humanismo.

Siempre es necesario estar saludables, completamente saludables. Si sabemos emplear correctamente las herramientas que la vida nos presenta podremos vivir una vida completamente plena.

Referencia bibliográfica:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/5647eef64157e6062dd2d366367ed1e7.pdf>