



ENSAYO

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA GENERAL EN LA ACTUALIDAD

Asesor académico: Sandy Naxchiely Molina

Alumna: Claudia Cecilia Molina Morales

Fecha: 21 de mayo del 2022

INTRODUCCIÓN

Para comenzar este ensayo me basé mucho en la importancia de la psicología general en la actualidad, tomando en cuenta puntos importantes como lo es el desarrollo del ser humano con la psicología. Así mismo tratando temas de su comienzo y lo mucho que ha ido evolucionando junto con nosotros. Ha sido de gran utilidad para tener un buen comportamiento dentro de la sociedad, ya sea una sociedad laboral o familiar. Hemos sentido en algunos momentos de la vida que perdemos el rumbo o el sentido real de las cosas, el ritmo con que vivimos actualmente nos puede sacar de nuestro balance, todos podemos sufrir de estrés, depresión, angustia, cansancio o cualquier malestar psicológico.

Tenemos en cuenta que la psicología ha dado grandes pasos para dar soluciones 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, su alcance abarca diferentes campos como lo clínico, laboral, lo social y lo educativo, proponiendo en cada ámbito soluciones basadas en el desarrollo, equilibrio y en el bienestar de las personas.

Actualmente nuestra sociedad se ha visto invadida por los avances tecnológicos que ofrecen grandes ventajas pero con ellas vienen grandes riesgos, ahora sabemos a dónde van los demás que hacen, que no hacen y esto ha provocado que confundamos el ser con el tener.

Los psicólogos son el resultado de todos los años de estudio de una ciencia, son personas preparadas para escuchar, analizar y mostrar alternativas que parecen ocultas en la vida inconsciente de las personas, son profesionales en los que se puede confiar y que no juzgarán, no serán nuestros enemigos ni se reirán de nuestros problemas.

La psicología ha sido parte importante en la humanidad, desde Aristóteles hasta nuestros días ha evolucionado y se ha adaptado a su cambiante objeto de estudio. La psicología estará ahí para enfrentar la realidad con todo y sus dificultades, nos muestra que aún hay opciones, nos muestra que la ciencia tiene cada vez más explicaciones nos acerca cada vez más a entendernos y a enfrentarnos. Es una práctica que en la actualidad es imprescindible, si queremos avanzar, necesitamos de las herramientas que nos ofrece y que están ahí para quien quiera tomarlas.

DESARROLLO

Importancia de la psicología general en la actualidad

Saltémonos miles de años de investigaciones filosóficas y empecemos nuestra breve revisión de la Psicología con una reseña de los eventos que se presentaron en la segunda mitad del siglo XIX. Los filósofos apenas comenzaban a usar los métodos científicos para estudiar al cerebro, los nervios y los órganos de los sentidos.

Quizá lo más importante fue que Gustav Fechner (1801-1887) filósofo y físico, empezaba a encontrar la forma en que los métodos científicos podían utilizarse en la investigación de los procesos mentales.

Gustav Fechner: científico de la mente. Principios de la década de 1850. Gustav Fechner se interesó por la relación entre estimulación física y sensación ¿Qué tan brillante debe de ser una estrella para que sea vista? ¿Qué tan fuerte debe de ser un ruido para que escuche? ¿Qué tan pesado debe de ser un contacto físico para ser sentido. Diseñó técnicas para encontrar respuestas precisas: así cuando Elements of Psychophys, la principal obra de Fechner, fue publicada en 1860, mostró claramente cómo podrían usarse los procedimientos experimentales y matemáticos para estudiar la mente humana.

Aproximadamente veinte años después, la psicología quedó establecida como un campo de estudio; otras dos personas Wilhelm Wundt William James, tuvieron que ver mucho con éste logro.

Todo el mundo tiene una idea aproximada de a qué se dedican los psicólogos. Sin embargo tiende a minimizar el rol de la psicología en nuestra sociedad, limitando al tratamiento de trastornos mentales, cuando lo cierto es que las aportaciones de la psicología son múltiples y variadas.

Dado que la psicología estudia la conducta de las personas en su conjunto, las utilidades que se derivan del conocimiento adquirido por esta ciencia se pueden aplicar muchos campos.

¿Por qué es importante la psicología?

Debido a la amplitud de su campo, su importancia depende en gran medida de la aplicación concreta a la que nos referimos. No obstante, en este apartado reflexionaremos sobre la relevancia de la psicología a nivel general, haciendo hincapié en algunas de sus aportaciones clave.

-Para entender a los seres vivos: las teorías psicológicas son fundamentales para explicar la conducta de los animales, especialmente las personas; cualquier actividad producida en una sociedad humana es susceptible de ser analizada desde la psicología puesto que siempre implicará de los procesos mentales básicos. En relación al estudio de los grupos humanos, la psicología social es particularmente importante. El análisis del comportamiento no solo es interesante en sí mismo para un gran número de personas, sino que también permite aplicar los conocimientos adquiridos a muchos campos distintos, en especial dentro de las ciencias sociales y naturales como la medicina, la sociología, la historia, la ciencia política, entre otras.

-Para aumentar la calidad de vida: Muchas personas consideran que el último objetivo de la psicología es aumentar el bienestar y la calidad de vida de los demás. Aunque otros profesionales tienen concepciones distintas lo cierto es que el servicio a otras personas ha sido un aspecto central en el desarrollo de la psicología y sigue siéndolo el día de hoy. Evidentemente la psicología es útil para potenciar la salud mental y el crecimiento personal, pero los beneficios de esta ciencia no se limitan a la psique. La psicología de la salud, por ejemplo, procura el bienestar físico y la prevención de enfermedades a través de la adquisición de hábitos conductuales saludables, un aspecto clave que la medicina tiende a dejar de lado.

-Para mejorar las relaciones: Los conocimientos derivados de la ciencia psicológica son muy importantes para la mejora de las relaciones humanas. Así son los psicólogos quienes están capacitados para mejorar las habilidades sociales de las personas tímidas, de mediar en casos de divorcio o de intervenir en el bullying entre otras funciones.

-Para potenciar el rendimiento profesional: En las sociedades actuales el rendimiento y la productividad son extremadamente valiosos en el plano profesional, y cada vez más personas se dan cuenta de que contar con psicólogos en su equipo de trabajo potencia los resultados de forma clara. Los recursos humanos, la psicología organizacional y la del deporte son buenos ejemplos de este rol.

-Para desarrollar la cognición desde la psicología se han propuesto muchas técnicas para mejorar las capacidades cognitivas como el razonamiento lógico, la memoria o la solución de problemas. Hablamos de metacognición para referirnos al conocimiento de sobre los propios procesos de aprendizaje; entender cómo funcionan nuestros procesos mentales es muy importante para perfeccionarlos.

-Para aumentar la creatividad: La psicología potencia la creatividad por distintos motivos. No solo permite analizar el proceso artístico a nivel profundo, sino que la comprensión de la conducta y el funcionamiento mental de las personas es una ayuda muy importante para la creación de obras significativas con personajes realistas.

-Para solucionar problemas concretos: Tanto la psicología clínica como otras ramas de esta ciencia se han centrado frecuentemente en resolver los problemas cotidianos. En este sentido consideramos que merecen una mención especial las técnicas de resolución de problemas, que determinan una serie de pasos útiles para afrontar cualquier situación compleja.

-Para cambiar al mundo: Al fin y al cabo, muchas personas querríamos que una sociedad fuera menos benévola con quienes la componen. Aunque las instituciones tienden a ignorar la psicología por desconocimiento o por contraposición de intereses, si las aportaciones de nuestra ciencia en torno al bienestar individual y el funcionamiento colectivo se tuvieran en cuenta el mundo sería un lugar más mejor.

Conclusión

Por último y no menos importante debemos recatar que la Psicología de manera general nos ha dado las herramientas para coexistir de manera adecuada, como lo estuvimos tratando clínicamente nos ha servido mucho y que decir de todas las veces que hemos estado sin sentido y lo hemos vuelto a recobrar de una mejor manera.

Referencias:

<https://danielvillalpandomedium.com>

<https://psicologiaymente.com>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/asset/doc/libro/LPS/>