



Nombre de alumno: José Emmanuel Gómez Mejía.

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez,

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Investigación en psicología.

Grado: 3°.

Grupo: Psicología.

Introducción

La intervención en psicología es un proceso fundamental que busca ayudar a las personas a superar dificultades emocionales, conductuales o cognitivas que puedan estar afectando su bienestar y calidad de vida. En esta breve pero significativa intervención, exploraremos el papel de la psicología en la promoción de la salud mental y en la resolución de problemas psicológicos.

Desarrollo

La psicología, como disciplina científica, se ha desarrollado a lo largo de los años y ha demostrado ser una herramienta valiosa para comprender y abordar los desafíos que enfrentamos como seres humanos. Desde trastornos de ansiedad y depresión hasta problemas de relación y estrés, la psicología nos proporciona un conjunto de enfoques y técnicas basados en la evidencia para ayudarnos a manejar estas dificultades.

Una de las principales contribuciones de la psicología es su enfoque en el bienestar y la prevención. En lugar de centrarse exclusivamente en el tratamiento de los problemas una vez que han surgido, la psicología promueve la idea de que es posible prevenir muchos problemas psicológicos a través de la educación, la promoción de habilidades de afrontamiento saludables y la atención temprana.

En este sentido, la intervención en psicología puede adoptar diferentes formas. Por ejemplo, un terapeuta puede trabajar con un individuo que está experimentando síntomas de ansiedad, utilizando técnicas como la terapia cognitivo-conductual para ayudar a la persona a identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos que están contribuyendo a su ansiedad. Además, el terapeuta puede enseñar estrategias de afrontamiento efectivas, como la relajación y la respiración profunda, para ayudar al individuo a manejar la ansiedad en su vida diaria.

Asimismo, la intervención en psicología también puede llevarse a cabo a nivel grupal o comunitario. Por ejemplo, en un programa de prevención del abuso de sustancias, los

psicólogos pueden trabajar con adolescentes para mejorar sus habilidades de resistencia a la presión de grupo y proporcionar información sobre los riesgos asociados con el consumo de drogas. De esta manera, la intervención no solo se centra en el individuo, sino que también busca promover cambios en el entorno y la sociedad para fomentar conductas saludables y prevenir problemas psicológicos.

Conclusión

La intervención en psicología desempeña un papel esencial en el abordaje de los problemas psicológicos y la promoción de la salud mental. A través de enfoques basados en la evidencia y técnicas terapéuticas, los psicólogos trabajan para ayudar a las personas a superar las dificultades emocionales y conductuales, así como a prevenir problemas psicológicos mediante la promoción de habilidades de afrontamiento saludables y cambios en el entorno. La psicología tiene el potencial de mejorar la calidad de vida de las personas y promover sociedades más saludables y resilientes.