



¿Qué es la psicología?

Autor: María Quezada
Palabras: 1250

Índice

- 03 ¿Qué es la psicología?
- 05 ¿Cómo funciona nuestra mente?
- 07 Reflexión
- 09 Los sentimientos, nuestra mente y cuerpo.
- 11 ¿Es una ciencia fiable?
- 13 Glosario

¿Qué es la psicología?

La **psicología** es una ciencia muy joven que investiga todas aquellas cosas que nos preocupan sobre nuestro ser. Algunas podrían ser nuestros sentimientos, nuestra percepción de las cosas, comportamientos o problemas diarios que por algún motivo no logramos resolver.

La psicología nos puede ayudar a responder preguntas sobre nuestro **carácter** o forma de ser, algunos ejemplos:

1. ¿Qué motiva nuestro comportamiento?
2. ¿Cómo soy como persona y cómo me comporto hacia otros?
3. ¿Por qué hago berrinche por lo que no me gusta?

Muchos psicólogos te dirán que el comportamiento y carácter de un ser humano se forma desde nuestra infancia y el entorno bajo el cual fuimos creados. Por ejemplo, cómo nuestros padres se

comportaron hacia nosotros, el lugar donde fuiste creado, las relaciones familiares y entre amigos. Esto moldea o forma nuestro carácter o nuestra forma de ser.

Quiero que leas estos **TRES** pequeño relatos y te fijas en tres aspectos: edad, situación y respuesta de la madre:





La Heladería:

HISTORIA 1:

Pedro tiene **2 años** es el niño consentido de la casa. Pedro habla poco, gesticula, se da a entender y siempre consigue lo que quiere. Hoy es el cumpleaños de su prima, y deben hacer una parada en la heladería para comprar un galón de helado que le ha pedido que llevara a la fiesta. Pedro, siempre anda de la mano de su mamá, la ama y adora. Cuando entran a la heladería, Pedro empieza a pegar de brincos de felicidad, pues cree que a él le van a comprar helado. Su madre, le explica que en esta ocasión no hay helado para él, pues únicamente van a comprar para la fiesta. Pedro, insiste. La madre, le vuelve a explicar. Pedro vuelve a insistir y cómo no logra lo que quiere se tira un berrinche. La madre avergonzada sale de la tienda, no compra el helado y lleva un niño de 2 años en sus brazos.

HISTORIA 2:

Cristina, tiene **6 años**, acompaña a su mamá a la heladería a comprar helado para un almuerzo familiar. Cristina cree que le van a comprar un helado. Le dice a su mamá:

- “Mami, me compras uno de fresa por favor”. Su mama responde: - No hija, vamos de prisa para llegar al almuerzo de tu prima. El helado será el postre del almuerzo. Todos podrán comer-
- Pero por favor... aunque sea uno pequeñito, pequeñito.
- No. Se te va a estropear el apetito.
- Por favor, es que me fascina el helado, me muero de ganas de uno.
- Hija, por favor, si vuelves a insistir, no comerás helado al finalizar el almuerzo.
- Muy bien, esperaré.



HISTORIA 3:

Mario tiene **16 años**, va a la heladería con su mamá a comprar helado para una cena de amigos. Mario le pide a su mamá que compre los sabores que a él y a sus amigos les gusta. Acuerdan pedir chocolate y fresa. Como hay que ayudar en los preparativos de la fiesta, Mario y su mamá se apresuran, hacen el pedido, y se van ambos contentos.

Reflexión

Reflexiona: a distintas edades nos comportamos de distintas formas en la misma situación. ¿Por qué? Mucho de esto tiene que ver con la formación de carácter. Un niño de dos años, no podría ser capaz de articular: *“Quiero una cornucopia de fresas con crema por favor, y te prometo que aún así voy a almorzar”*. La niña de 6, sí puede pedir el sabor que le gusta, pero probablemente no tiene conciencia de las horas de comida y su madre la guía. El niño de 16, sabe lo que le gusta, tiene conciencia del gasto, habla y discute con sus padres.



Lo **primero** que quiero que comprendas es que el comportamiento y formación de carácter tiene que ver con la edad. Es **progresivo** y las personas que nos rodean son quienes nos **influyen**.

Entre más avanzamos en edad, tendremos mayor información y conciencia de lo que sucede alrededor y podremos tomar nuestras propias decisiones.

Lo **segundo**, es que importa mucho con quien estás, quien te enseña a comportarte y cómo te lo enseña.

Lo **tercero**, hay veces que estamos “conscientes” de nuestro comportamiento y otra veces no, depende de nuestra edad y madurez, así como de las experiencias que hemos vivido.

Ahora, pensemos en otro tipo de comportamiento: como ser enfadado, gritar, no respetar, ser abusivo. O lo contrario, ser generoso, amable y amigable. Todas estas **conductas** las aprendemos desde muy pequeños. La psicología ayuda a reencontrar las buenas conductas, si en un momento de tu vida tienes comportamientos distintos o adversos a lo que se espera de ti en tu edad.



¿Cómo funciona nuestra mente?

La mente graba todo lo que vives, miras, escuchas y experimentas. ¿Dónde se “guarda” todo esto? Al principio tu cerebro lo guarda en lo que llamamos consciente, pero a medida que va pasando el tiempo, los registros pasan al subconsciente y por último al inconsciente. Científicamente hay muchas explicaciones sobre cómo funciona nuestra mente. En términos psicológicos, la mente está dividida en dos partes: **CONSCIENTE y SUB-CONSCIENTE.**

El consciente es el lugar donde “entran” las ideas y el sub-consciente en cambio donde se “depositan”. El subconsciente también da luego espacio al INCONSCIENTE.

Nuestra mente la podemos comparar con el disco duro de una super computadora. Todo lo que vas creando lo guardas en el disco duro, con nombres y fechas. Al mismo tiempo que lo guardas y archivas la supercomputadora tiene otro disco que va almacenando los datos sin un nombre, son sólo datos. Cuando una parte del disco está lleno, tu lo vacías y sigues creado. Tu cerebro, en cambio, no lo puedes vaciar, si no que automáticamente “guarda” algunas cosas en el subconsciente.

La parte consciente de tu mente es la que percibe la realidad y la puede describir. Por ejemplo, imagina que miras por una ventana, hay un jardín, tiene árboles y flores. ¿Lo puedes describir verdad? Esta parte también te da la posibilidad de los recuerdos y los sentimientos.

La parte subconsciente “conoce” todas las cosas que en un momento has sabido pero que temporalmente has olvidado. Un ejemplo sería tu fiesta de cumpleaños número 10. Te llevaron una piñata de Batman y un amigo tuvo la suerte de recoger una enorme cantidad de dulces y a él se le “grabó” la experiencia como algo placentero y lo tiene almacenado en el consciente. Tú no recuerdas exactamente ese día, pero lo tiene guardado en el subconsciente. Un día, te encuentras de nuevo con el amigo y te dice: “¿Te recuerdas de aquella vez en tu cumpleaños donde había una piñata de Batman?”. Tú no tienes ni idea, o no sabes exactamente que piñata o qué edad. Luego que tu amigo te recuerda, con esfuerzo podrías “traerlo a la memoria consciente”.

La parte inconsciente, y sobre la cual se conoce menos, es donde se “archivan” tus experiencias de la niñez que son imposibles de recordar. Esta parte está presente en tu carácter en forma de impulsos, impresiones, pensamientos incontrolados y recuerdos reprimidos. Es muy rara la persona que se recuerda con exactitud de su niñez.



Los sentimientos, nuestra mente y cuerpo.

Vamos por un momento a hablar de una idea o un concepto de un sentimiento. Por ejemplo la ALEGRÍA. Si entra en nuestra mente una idea de lo que la “ALEGRÍA” produce inmediatamente una sensación de bienestar. Esa sensación modifica nuestro rostro, y a través de nuestro semblante podemos interpretar nuestro comportamiento exterior. Te podría dar ganas de reír, o de saltar. Mente y cuerpo juntos expresan lo que sientes.

Lo mismo sucede cuando se introduce una idea o concepto de “TRISTEZA”. Esta idea toca todo nuestro interior, se refleja principalmente en nuestro rostro y sucede a veces que esta sensación es tan fuerte que nos hará llorar.

¿Qué pasa con el miedo? Lo mismo. Si tenemos una idea o un concepto de “TEMOR o de MIEDO”, producirá dentro de nosotros una sensación que nos puede hacer sentir tensos, molestos,

apresurar el paso, escondernos o cerrar las puerta y ventanas. En algunas ocasiones podríamos sentir que nuestro corazón comienza a “palpitar” intensamente. Todo esto demuestra que cuando una idea entra en nuestra mente, “produce lo que la idea es en sí”.

Ahora, la psicología se pregunta: ¿por qué sufrimos, nos alegramos, nos reímos o lloramos? ¿Por qué actuamos de tal manera cuando tenemos una idea de miedo y de otra cuando estamos alegres? ¿Qué provoca que una persona sea más segura de sí misma que otra? Estas preguntas nos las hacemos puesto que muchos sentimientos, llevados a un extremo, causan enfermedades. Por ejemplo, si una persona sufre mucho y no llega a entender el por qué, probablemente termine deprimido, colérico o resentido. Esos sentimientos le causaran muchos problemas en la vida. La psicología nos ayuda a entender nuestros sentimientos, comportamientos, carácter y actitudes, no sólo internas (con nosotros mismos), sino externas (hacia los demás).





¿Es una ciencia fiable?

Es importante tener en cuenta que de toda ciencia esperamos que arroje resultados exactos y ciertos. Sin embargo, la psicología es una ciencia que sabe que no va a obtener un saber exacto, al contrario de como ocurre con la física y las matemáticas. ¿Qué queremos decir con esto? Pues que el ser humano no es como una máquina perfecta y exacta, no es una computadora que si introducimos una serie de datos va a arrojar exactamente lo que se espera de él.

Existe en cada uno de nosotros una diversidad de factores que impide que el humano sea un objeto predecible y calculable. Es este aspecto humano, la individualidad, el que la psicología estudia y valora para alcanzar a comprender la conducta del hombre. Habrá cosas que son parecidas en unos u otros, pero debemos recordar que al final de cuentas todos somos distintos.

Si las personas no somos objeto de experimento, ¿cómo se investiga en psicología?

En este sentido, la psicología debe necesariamente recurrir a otros saberes que le permitan ordenar el 'rompecabezas' que es el ser humano. El estudio se compone de todos aquellos saberes que estudian los distintos aspectos que intervienen en la constitución y desarrollo del ser humano: antropología, biología, sociología, etnología, lingüística, filosofía.

Para fines de nuestra introducción a la psicología, vamos a hablar de dos factores principales la biología y la sociología. Por ejemplo, a la hora de abordar cualquier trastorno psicológico, el psicoterapeuta tendrá en cuenta los factores genéticos (biología) y los culturales (sociales), de una persona. Es decir, los factores que llevamos incorporados en nuestros genes al nacer y los que vamos adquiriendo a lo largo de la vida en nuestra relación con las personas y con la sociedad. El factor genético viene determinado por nuestros antecesores (abuelos, padres). El factor social por las experiencias que vivimos y que van organizando nuestra vida (donde nacimos, con quien vivimos, en qué condiciones).

Glosario

- **Psicología:** es una ciencia que investiga todas aquellas cosas que nos preocupan sobre nuestro ser.
- **Carácter:** conjunto de cualidades que definen a una personas
- **Reflexión:** considerar algo detenidamente
- **Estar consciente:** Que siente, piensa y obra con conocimiento de sus actos y de la repercusión que estos puedan tener.
- **Consciente:** parte de tu mente es la que percibe la realidad y la puede describir.
- **Subconsciente:** parte de tu mente que “conoce” todas las cosas que en un momento has sabido pero que temporalmente has olvidado.

Fuentes de referencia:

- <http://www.lifeprinciples.net/whatslifeaboutspanish.html>
- Definición de sociología - Qué es, Significado y Concepto:
<http://definicion.de/sociologia/#ixzz3P1j7S37w>
- <http://www.wordreference.com/>



¿Qué es la psicología?

Autor: María Quezada

Palabras: 1250