EL VALOR DE LA PSICOLOGÍA EN EL SIGLO XXI

¿Es la psicología útil? ¿Para qué sirve? ¿Realmente es importante? ¿Se puede considerar la psicología una verdadera ciencia?

Estas son algunas de las cuestiones que siguen vigentes hoy en día sobre la psicología. En primer lugar, aclaremos de qué trata la psicología:

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales (tanto conscientes como inconscientes), las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente y la sociedad que lo rodea.

Muchos piensan que la psicología es inútil, pues piensan que como se ocupa del estudio de la mente (algo tan subjetivo como abstracto) no es algo que pueda tener una utilidad comprobable. Pero esto no es así, pues, actualmente la psicología nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos y, de esta manera, promover nuestro éxito personal y a encontrar lo que realmente nos hace felices. También, nos ayuda a comprender como pensamos, lo que se puede usar para ayudarnos a tener mejores relaciones con las demás personas en un amplio rango de situaciones; nos ayuda a tratar enfermedades mentales de distinto tipo, y un largo etcétera.

Esto nos hace replantearnos su verdadera importancia. La psicología abarca un campo de estudio muy amplio, entonces, su importancia dependerá de la aplicación concreta a la que nos refiramos. Por ejemplo, es importante para entender a los seres vivos, ya que las distintas teorías psicológicas son fundamentales para explicar la conducta de los animales (especialmente las personas), pues cualquier actividad producida dentro de una sociedad humana es perfectamente analizable, ya que todos los actos implican la actuación de los procesos mentales básicos. También es importante para desarrollar nuestra cognición, pues desde la psicología se han propuesto distintas técnicas para mejorar las capacidades cognitivas de las personas, como el razonamiento o la memoria; también es importante para aumentar la creatividad y muchas cosas más de las cuales no podemos negar su importancia a la hora de conocer cómo funciona el ser humano y bajo qué condiciones.

Muchos piensan que la psicología no se trata de una verdadera ciencia debido a que esta no da unos resultados comprobables, pues estudia algo tan subjetivo como es la mente. Esto era lo que decían los psicólogos conductistas como John B. Watson o Bhurrus F. Skinner, que declaraban que mientras la psicología se ocupe de la conciencia no será una verdadera ciencia, porque la ciencia exige resultados comprobables. Pero, realmente, esto no es así, pues la psicología sí que actúa como ciencia, ya que esta sigue un método científico para realizar investigaciones. Después, aplica los conocimientos que obtiene en las personas dentro de la sociedad y es en estas aplicaciones donde se observan los resultados y se valoran los cambios y se

reflexiona. Esto es lo que verdaderamente hacen las ciencias, cuestionárselo todo siempre y no creer o intentar llegar a una verdad absoluta, como comúnmente se cree.

Una vez aclaradas estas cuestiones que solemos escuchar acerca de la psicología, voy a centrarme en qué es lo que trata la psicología del siglo XXI, pues el objeto de estudio a la psicología anterior es distinto.

En el siglo XIX, la psicología se consideró ciencia gracias a Wilhelm Wundt, que creó el primer laboratorio de psicología experimental. Wundt era un famoso estructuralista.

El estructuralismo tenía como objeto de estudio la estructura de la mente y fue la base de las corrientes psicológicas del siglo XX.

En el siglo pasado encontramos distintas corrientes psicológicas con distintos objetos de estudio. En resumidas cuentas, el funcionalismo estudiaba la función de la mente, el conductismo estudiaba el comportamiento, el psicoanálisis se encargaba de la mente inconsciente, la gestalt se encargaba del estudio de la experiencia perceptiva (la forma) como dato primario, la psicología humanista se interesaba por lo específico de la existencia humana y, por último, la psicología cognitiva, que se interesa por los procesos internos no observables.

Pero en el siglo XXI, esto cambia. La psicología actual se encarga sobretodo de la colaboración con otras ciencias (como son la biología o la medicina) para encontrar una mejora en la vida cotidiana de las personas tocando diferentes aspectos como por ejemplo, la salud mental. Esto ocurre debido a los descubrimientos en relación con la investigación genética y neurológica sobre el genoma humano, los neurotransmisores y el cerebro.

Entonces, vemos como la psicología no es una ciencia aislada del resto, pues aprovecha los métodos y resultados de otras ciencias dándoles una perspectiva distinta. Por ejemplo, al psicólogo le interesan los hallazgos neurológicos para poder conocer más sobre la conducta, las emociones y el pensamiento humano; que son asuntos específicos de la psicología.

En conclusión, la psicología es la que nos ayuda a mejorar nuestra vida y por eso es muy importante en nuestro día a día, pues, ¿hay algo más importante que nuestra felicidad?

Yecenia Rodríguez Caro 2ºBTO A