

Nombre del estudiante: _Gabriel Martinez Grueiro Fecha: _30 de septiembre 2025

¿Qué aprendí del curso?

En el curso de Fundamentos de la Psicología aprendí que la psicología no se limita solamente a estudiar la mente, sino que también busca comprender la conducta humana en sus diferentes contextos. Pude reconocer que la psicología es una ciencia porque utiliza métodos de investigación para observar, describir y explicar cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Uno de los aprendizajes más importantes fue conocer las principales corrientes psicológicas, como el psicoanálisis, el conductismo, el humanismo y la psicología cognitiva. Cada una me mostró diferentes maneras de entender al ser humano: desde la influencia del inconsciente, hasta la importancia del aprendizaje, los pensamientos y la motivación.

También comprendí cómo la psicología se aplica en la vida diaria. Vi que ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, a manejar mejor las emociones, a comprender el desarrollo humano en cada etapa de la vida y a enfrentar problemas como el estrés o la ansiedad.

Otro aspecto valioso que aprendí es que la psicología no trabaja aislada, sino que se relaciona con otras disciplinas como la biología, la sociología y la educación. Esto me ayudó a ver al ser humano de una manera más integral.

En conclusión, este curso me permitió entender que la psicología es una herramienta que no solo sirve para profesionales, sino que también ofrece recursos prácticos para cualquier persona que desee conocerse mejor, relacionarse con los demás de manera saludable y contribuir positivamente en la sociedad.