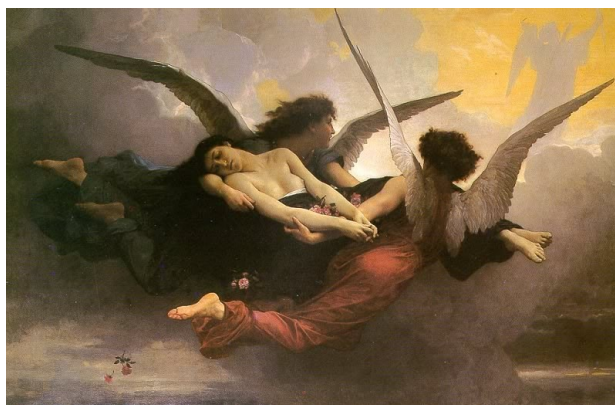


UD 1 – A PSICOLOXÍA UNHA CIENCIA



1.- INTRODUCCIÓN

O ser humano (SH) estivo interesado, dende as súas orixes, por dúas grandes preocupacións que responden á súa natureza dual:

Por un lado sentiu fascinación polo ENTORNO: explicar a natureza, o cosmos, entender aquilo que o rodea e do que forma parte. Iso levouno a unha intensa actividade intelectual para acadar un coñecemento cada vez mais preciso e metódico. Foi capaz de desenvolver métodos científicos precisos e acadou logros técnicos cos que, en liñas xerais, puido mellorar a súa vida.

Pero por outro lado tamén sempre estivo preocupado por SÍ MESMO manifestando esa dobre mirada cara a fora e cara adentro. Sempre precisou comprenderse, saber quen era máis aló do seu aspecto físico e o seu corpo. Intentou dende as súas orixes responder as chamadas preguntas eternas: Quen son? De onde veño? Que é a morte? Hai algo despois dela? De que estou feito? Que conexión teño co universo? Como debo actuar? Quen é o responsable dos meus actos?

O SH é unha especie con AUTOCONCIENCIA (conciencia de nós mesmos) e iso abócanos, inevitable, á continua reflexión sobre nós. Do intento de responder esas eternas preguntas nace a investigación sobre a PSIQUE (mente) da que orixinariamente encargouse a filosofía (identificando psique con ALMA) e a partir do s.XIX o fai unha nova disciplina: a psicoloxía.

A palabra Psicoloxía está formada por: PSIQUE = mente + LÓXICA = investigación, estudo. Polo tanto a PSICOLOXÍA defínese como o estudo da mente e dende o seu nacemento encargouse de investigar sobre:

- Estrutura anatómica do cerebro
- Funcionamento do cerebro
- Procesos mentais
- Personalidade
- Aprendizaxe
- Atención, motivación, memoria, intelixencia
- Sensacións e sentimentos
- Patoloxías mentais

2.- A SEMENTE

Como vimos de dicir, antes do s.XIX o estudo da psique formaba parte da reflexión filosófica: Psique = Alma = principio de vida, alento, espírito; en contraposición á materia. Dende tempos remotos atopamos no SH unha visión dualista de si mesmo. A isto chamámoslle **dualismo antropolóxico**. O SH vese a si mesmo como un composto.

- Por un lado está a MATERIA = CORPO. Todo o que aparece, o que vemos e tocamos, o que cambia, o que está e despois non está, o que nace e corrómpe-se. O nacemento e a morte. O corpo sustenta todo o que lle acontece á materia, as formas que pode adoptar.

- Por outro lado está o ESPÍRITO = ALMA. O que non vemos, aquilo oculto para os sentidos. O que hai que descubrir/desvelar, o que permanece, o inmutable, o non suxeito a cambios, alí onde non hai nin morte nin destrución. O que pervive..

Desta configuración dual do SH, xurde a necesidade de entender a estrutura e o funcionamento desa parte non materia. Pero é no século XIX, co nacemento de todas as ciencias sociais, que aparece o esforzo en alonxarse da especulación metafísica sobre a alma, e realizar un estudo “científico” sobre ela.

3.- PRINCIPAIS ESCOLAS DE PSICOLOXÍA DOS SÉCULOS XIX E XX

As escolas de psicoloxía son os grandes movementos teóricos que historicamente explican a conduta e os procesos mentais desde distintas perspectivas. Aínda que na actualidade a psicoloxía é máis integradora e ecléctica, estas escolas foron fundamentais no seu desenvolvemento e seguen influíndo nas terapias e enfoques actuais. Cada unha das escolas psicolóxicas que xurdiron ao longo do tempo axudaron a completar esta disciplina. Moitos psicólogos na actualidade non traballan só coas ideas dunha das escolas psicolóxicas, senón que combinan varias.

3.1.- ESTRUCTURALISMO

W.M.WUNDT (fisiólogo alemán 1832-1920)

Fundador da primeira escola científica de psicoloxía. Crea o primeiro laboratorio de psicoloxía (1879 - Leipzig). Esta corrente céntrase no estudo da estrutura do cerebro xa que consideraba que desa estrutura poderíase deducirse o comportamento humano. Na actualidade pensar que determinar a estrutura da mente pode explicar o funcionamento humano en todo a súa complexidade, pode parecer absurdo pero naquel momento, os estruturalistas estaban convencidos diso. Centrábanse no estudo das sensacións e dos sentimentos para intentar explicalos “científicamente” e absolutamente separado de especulacións filosóficas.

Unha das principais ferramentas do estruturalismo era a introspección: facultade de reflexionar sobre nós mesmos, de mirar cara ao noso interior. Para o estruturalismo:

- O cerebro é materia
- O seu funcionamento é químico
- O estudo en laboratorio deste funcionamento químico, debe explicar científicamente porque actúa o SH.

O estruturalismo tivo un papel esencial na formación e desenvolvemento da psicoloxía e os seus seguidores puxeron as bases da psicoloxía como unha ciencia experimental independente doutros campos.

Críticas:

- Non todo o funcionamento dos SH pódese explicar a partir da química. Nos sentimentos humanos hai algo máis que particulariza cada individuo
- A sociedade non é un laboratorio pechado de estímulos controlados. Os individuos están sometidos a moitos estímulos que se superpoñen continuamente e que os condicionan.

Hoxe en día o estruturalismo clásico está absolutamente superado.

3.2.- FUNCIONALISMO

William JAMES (Psicólogo e sociólogo de EEUU 1842-1910).

Rexeita a idea do Estructuralismo de estudar o funcionamento químico da mente para entender a conduta humana porque:

“Non hai un funcionamento predefinido; a mente adáptase ás características do entorno segundo as necesidades para solucionar os problemas que lle van xurdindo.”

Así pois, non se pode estudar a mente de maneira illada/descontextualizada. A mente vaise conformando en función das situacións vividas, e por tanto, o seu funcionamento é distinto en cada individuo. O comportamento depende do funcionamento da mente logo podemos dicir que é a mente a que crea a personalidade do individuo e despois, esa personalidade faíños actuar dunha maneira ou outra. O entorno conforma a nosa mente e esta faíños actuar dunha maneira determinada. Polo tanto a psicoloxía está intimamente relacionada con a socioloxía e moito menos con a fisioloxía.

3.3.- A PSICOANÁLISE

Sigmund FREUD (psiquiatra austríaco 1856-1939).

Falar de psicanálise é falar de Sigmund Freud. A gran contribución de Freud á psicoloxía é o descubrimento do SUBCONSCIENTE. Hai algo na mente humana que non coñecemos nin controlamos; non todo na mente humana é consciente, non todo é racional. Esa parte da mente que non está baixo o noso control, condiciónanos e é responsable de boa parte dos nosos actos. Esa parte é irracional e incontrolable. Freud denomina a esta parte da mente o subconsciente e o compara con un iceberg que está debaixo e non podemos ver.

Freud vai facer dúas versións do seu subconsciente ás que chama TÓPICAS. A primeira é moi simple e a segunda moito máis elaborada.

- **1ª TÓPICA:** na mente do individuo hai tres planos:

O consciente: aquilo que controlo na miña mente.

O subconsciente: aquilo que non coñezo nin controlo da miña mente e que é responsable dos meus actos. No subconsciente operan os instintos básicos do SH que son eros (amor/sexo/reprodución) e thanatos (odio/loita/destrución). Responsables dos actos que non podemos explicar.

O preconscious: é unha cámara de seguridade que mantén os instintos pechados e non os deixa aflorar. Esta válvula perde efectividade durante o sono e no psicanálise.

- **2ª TÓPICA:** seguen habendo tres planos pero agora con unha estrutura máis complexa:

O Iso: é inconsciente e nela habitan os instintos básicos Eros/Thanatos

O Eu: é como son eu, a miña personalidade e os meus pensamentos racionais. O eu é como os demais venme, como son publicamente. Este plano ten unha parte consciente que eu domino e que me permite ser como desexo pero tamén ten unha inconsciente da que non son consciente e que non podo controlar.

O Supereu: son as normas, regras, constricións sociais, familiares, relixiosas, culturais, etc que condicionan a miña maneira de ser. Teñen unha parte consciente das que eu son coñecedora e respecto voluntariamente pero tamén hai unha parte inconsciente que está integrada no meu subconsciente e que non son consciente de que marquen as miñas actuacións e sentimentos.

Pero Freud non só abriu o continente ignoto do subconsciente senón que tamén ideou unha técnica “científica” para acceder a el. Esta técnica que permite acceder á parte oculta da psique é o PSICOANÁLISE. Unha auténtica revolución para a psicoloxía. Se os nosos pensamentos e accións están influídos por factores que están fóra da conciencia e que derivan directamente do noso subconsciente, é necesario que a psicoloxía se centre en estudar eses impulsos inconscientes para poder entender a unha persoa. Desde a psicanálise considerábase a xénese dos desequilibrios psicolóxicos froito de experiencias traumáticas anteriores: o nacemento, as relacións cos pais na infancia, a sexualidade e outros eventos vitais que inconscientemente marcan unha forma de sentir e actuar. Pero eses impulsos están fortemente bloqueados polo preconscious. O obxectivo da terapia psicanalítica de Freud era facer aflorar estas experiencias traumáticas para liberar ao individuo do seu peso no comportamento. Como unha terapia a partir da cal poder acceder ao subconsciente, liberar todas as vivencias patolóxicas e recuperar o equilibrio emocional. A psicanálise podía levar a cabo por dous métodos:

- Hipnose

- Asociación libre de conceptos

A psicanálise clásica, con todo a importancia na historia da psicoloxía como método de terapia, tiña un gran inconveniente: implicaba anos de sesións frecuentes de psicanálises e, aínda que os pacientes melloraban momentaneamente, acostumaban volver empeorar. Hoxe en día está case descartada no seu estilo clásico.

3.4.- TEORÍAS COGNITIVAS

Jean PIAGET (psicólogo e pedagogo suízo 1896-1980).

Para o cognitivismo non só importa o que facemos (o comportamento), senón como pensamos e como os pensamentos disfuncionais lévannos a condutas anómalas. Desde esta corrente búscase coñecer os construtos cognitivos do mundo que ten a persoa e cambialos para xerar benestar. Se cambias como pensas, cambiarás como che sentes.

Piaget estivo interesado no funcionamento da mente nun sentido práctico, fundamentalmente para entende o proceso de aprendizaxe. Explicou a aprendizaxe como un proceso madurativo e progresivo da mente. Polo tanto o seu traballo vaise desenrolar en dous ámbitos:

- Desenvolvemento da intelixencia na infancia
- Estudo dos mecanismos de aprendizaxe

ESTADIOS DE DESENVOLVIMIENTO DA MENTE		
ETAPA SENSOMOTRIZ	de 0 a 2 anos	Desenrolo de actividades motoras básicas
		Coordinación vista/man
		Comprensión rudimentaria do Espazo/Tempo
		Exploración do entorno: distinción entre ELES e o RESTO
		Comprensión da permanencia dos obxectos cando desaparecen da súa vista
ETAPA PREOPERACIONAL	De 2 a 7 anos	Egocentrismo
		Falta de perspectivismo: entende que hai OUTROS pero non é capaz de poñerse no seu lugar
		Dificultade ca permanencia de obxectos cando cambian de aspecto
		Pensamento simbólico moi básico
ETAPA DE OPERACIÓNS CONCRETAS	De 7 a 12 anos	Evolución da relación causa-efecto
		Perspectivismo
		Maduración do pensamento simbólico
		Sistematización da información: seriación, clasificación, conservación
ETAPA DE OPERACIÓNS FORMAIS E ABSTRACTAS	Maiores de 12 anos	Pensamento abstracto maduro
		Razoamento hipotético
		Capacidade de planificar, resolver e avaliar problemas e situacións

A mente madura funciona como un esquema que permite xeneralizar accións: pasamos do CONCRETO ao UNIVERSAL. Isto é imprescindible para xerar coñecemento.

As teorías cognitivas teñen sido unha ferramenta imprescindible durante anos para pedagogos, psicólogos e docentes. A simbiose entre condutismo e cognitivismo deu como resultado unha das correntes psicolóxicas máis sólidas na actualidade: o enfoque cognitivo-condutual.

Críticas:

O filósofo ruso VYGOTSKY (1896-1934) acusa a Piaget de:

- Estudar a mente dende unha perspectiva excesivamente biolóxica

- Esquecer o poder do estímulo (social e cultural) que son determinantes na maduración da mente.

3.5.- CONDUTIVISMO

J.B. WATSON (psicólogo e sociólogo de EEUU 1878-1958).

Foi a escola mais importante durante a 1ª metade do s.XX, por enriba de todo, nos anos 50. Fundamental no sistema educativo durante moito tempo e aínda hoxe segue a xogar un papel importante. Os traballos dos pioneiros Watson e Skinner, baseáronse nos postulados do fisiólogo ruso Ivan Petrovich Pavlov.

Os condutistas crían que a observación do comportamento é a clave para a psicoloxía. É dicir, non hai que analizar o funcionamento da mente, senón observar o comportamento humano. As correntes anteriores como o estruturalismo e a psicanálise centrábanse nos procesos mentais pero Watson opúxose a esta idea e provocou un cambio na comprensión da actuación humana. A psicoloxía condutista opoñíase a todo o que fora a psicoloxía ata ese momento, unha disciplina dominada pola introspección como método de investigación e na que conciencia, memoria ou subxectividade eran obxecto de estudo frecuente. Watson, en cambio, sostiña que o centro de atención debía estar na conduta manifesta e observable e que o comportamento humano pode ser entendido mediante o exame da relación entre os estímulos e as respostas. Por tanto, esta escola psicolóxica sostén que o comportamento se explica en base a causas ambientais e non en base a forzas internas.

A terapia psicolóxica condutista daba un papel fundamental á aprendizaxe no desenvolvemento das condutas tanto nas anormais como nas normais. As condutas sempre son aprendidas e, por tanto, pódense desaprender e aprender de novas máis adaptativas. A conduta observable pódese medirse e modificarse. No condutismo a persoa ten un papel moi activo na terapia e o común é que deba realizar, independentemente, actividades que forman parte do proceso terapéutico. Todo comportamento é aprendido do ambiente, nacemos coa nosa mente sendo unha tabula rasa.

Baseándose na observación da conduta, Watson chega ás seguintes conclusións:

- Pódense extraer leis de conduta comúns a tódolos individuos. Incluso comúns entre especies.
- Pódese modificar esa conduta

COMO??? A través das chamadas técnicas de condicionamento. Un condicionamento é algo que asociase a unha conduta concreta co obxectivo de reforzar ou variar a resposta.

REFORZO NEGATIVO	REFORZO POSITIVO
Resposta non axeitada	Resposta correcta
Cambio de resposta	Consolidación da resposta

A persoa é un ser respondiente, un ente que reacciona aos estímulos da contorna. Vontade, crenzas ou valores son construtos que os condutistas non involucraron na súa forma de explicar a conduta humana.

A influencia das experiencias con animais:

Os métodos de investigación que buscaron debían ser obxectivos, trasladando aqueles que imperaban na experimentación animal ao estudo dos seres humanos. Esencialmente consistía en manipular a contorna para crear determinados estímulos e provocar unha resposta.

O condicionamento clásico foi o método de experimentación por excelencia. Baseábase nas experiencias desenvolvidos en animais por Pavlov e no seu descubrimento do chamado reflexo condicionado. Segundo descubriu o ruso, se a un estímulo normalmente neutro que non provoca ningunha resposta, asociámoslle un estímulo que si provoca unha resposta, entón esa neutralidade pérdese e comezamos a responder a este estímulo por asociación. É un mecanismo clásico na formación das fobias.

Críticas:

Watson revolucionou o campo da psicoloxía facéndoa máis obxectiva, máis científica, pero no camiño esqueceu elementos esenciais do ser humano. A historia da psicoloxía, que o inscribiu como un grande nas súas páxinas, non esqueceu sinalarlle tamén os seus principais desacertos:

- Ignora os factores que median entre o estímulo e a resposta.
- Ignora en boa medida a influencia da bioloxía.
- É extremadamente determinista, entende o ser humano como un ente totalmente determinado pola súa contorna.
- Reducionista na súa visión do home e a conduta.

Estas limitacións levaron á evolución do condutivismo clásico. As novas correntes dentro da psicoloxía condutista, foron o neocondutismo ou condutismo radical de Skinner. Cos anos, a psicoloxía condutista foi unha das correntes que máis achegou a psicolóxica á ciencia, en especial na creación de tratamentos moi efectivos para combater condutas non desexadas. O condutivismo segue tendo unha gran influencia a día de hoxe, debido a que se aplican numerosas técnicas condutistas en programas de modificación de conduta e psicoterapia.

3.6.- TEORÍA DA GESTALT

Os principais representantes da escola Gestalt foron Wertheimer e Kohler. O primeiro sentou os principios da escola Gestalt como corrente psicolóxica e o segundo realizou algúns experimentos con monos sobre percepción e aprendizaxe de gran interese.

Os seguidores desta corrente psicolóxica sosteñen que a mente humana tende a converter a información parcial en total. A escola Gestalt entendía que as imaxes son percibidas na súa totalidade como forma ou configuración e non como unha mera suma dos seus partes. A información configúrase en base a tres principios:

- O isoformismo. Diferentes elementos forman un todo.
- O totalismo. Un todo é un conxunto de elementos que non se poden fragmentar.
- A contemporaneidade. O aquí e o agora.

A esta escola psicolóxica non lle importa o pasado, considéranlo irrelevante, só interésalle o presente.

A Gestalt preséntanse coma unha teoría revolucionaria oposta ao condutivismo que ven de EEUU, segundo a cal:

A NOSA MENTE DESEMPEÑA UN PAPEL ACTIVO NA CONSTRUCCIÓN DA EXPERIENCIA

Podemos dicir que:

A NOSA MENTE CONSTRÚE A NOSA REALIDADE

COMO?

- Organiza a realidade en torno a un elemento concreto que nós eliximos. A ese obxecto dámoslle toda a relevancia
- O resto de elementos pasan a ser o ESCENARIO no que se move o elemento elixido
- Todas esas outras FIGURAS relaciónanse co elemento elixido e as coñecemos e entendemos en función da relación que manteñen con aquel.

POLO TANTO:

- A mente non é un mecanismo de execución de respostas
- A mente é un ORGANIZADOR dos estímulos recibidos aos que dalles sentido.

Os estudos da Gestalt centráronse sobre todo nos estímulos visuais: construción da realidade en imaxes. Nesta construción operan 7 leis:

- Principio de proximidade:

LEY DE PROXIMIDAD DE LA GESTALT



Psicología Online

- Principio de semellanza:

LEY DE SEMEJANZA DE LA GESTALT



Psicología Online

-Principio de continuide:



- Principio de dirección única:



FOCUS

- Principio de relación figura/fondo:



- Principio de igualdade ou equivalencia:



- Principio do cierre:



3.7.- TEORÍAS HUMANISTAS

Moitos cuestionan os resultados desta escola e a cualifican de “pouco científica”, pero certo é que pode ser un enfoque inspirador. Como corrente psicolóxica foi impulsada por figuras como Carl Rogers e Abraham Maslow.

Maslow foi o creador da chamada pirámides de Maslow das necesidades humanas, onde sostíña que as necesidades como a alimentación, o amor e a autoestima determinan o comportamento de cada persoa. A satisfacción destas necesidades produce benestar e axuda a resolver problemas psicolóxicos.

O humanismo ve no SH un ser capaz de tomar decisións racionais e desenvolver o seu máximo potencial. O humanismo cre no home e na súa capacidade innata para crecer, non foxe da subxectividade humana como obxecto científico, senón que a abraza e realza.

Desenvólvese como unha resposta ás escolas psicolóxicas da psicanálise e o condutismo. Mentres as escolas nomeadas centrábanse esencialmente na conduta humana anormal, a psicoloxía humanista céntrase en axudar ás persoas para desenvolverse ao máximo, debido a que se centra en ideas como o crecemento persoal ou a libre vontade do individuo.

A psicoloxía humanista é unha actitude sobre o ser humano e o coñecemento. As principais ideas desta corrente psicolóxica son as seguintes:

- Asígnaselle unha importancia esencial ao individuo, á liberdade persoal e ao libre albedrío.
- Céntrase na experiencia consciente.
- Dáse importancia a todo o relacionado coa natureza humana.

A día de hoxe o humanismo segue sendo unha das escolas psicolóxicas máis significativas e influíu noutras escolas posteriores como a psicoloxía positiva que se centra en que as persoas sexan máis felices e teñan unha vida máis satisfactoria. Desde a terapia psicolóxica humanista o terapeuta non é unha figura de autoridade, senón que ten unha relación próxima co seu cliente axudándolle a ser máis consciente de si mesmo, máis responsable e a alcanzar novos chanzos no seu autodesenrolo.

4.- METODOLOXÍA

4.1.- MÉTODOS FILOSÓFICOS

- Introspección: descrición por parte do cliente/paciente, das súas experiencias e sensacións. Supónselle capacidade reflexiva
- Fenomenoloxía: análise cualitativa e cuantitativa das experiencias relatadas polo paciente/cliente.

4.2.- MÉTODOS CLÍNICOS:

- Métodos históricos: recollida de datos e realización da HC (historia clínica) do paciente. Inclúe todos aqueles obxectos, cartas, debuxos, informes, etc que se poda aportar.
- Observación planificada: o paciente queda ingresado durante un tempo X nun centro hospitalario co fin de realizar un exame exhaustivo do seu comportamento en todos os momentos do día.
- Psicoanálise: usan a hipnose e a asociación libre de pensamentos.

4.3.- MÉTODOS EXPERIMENTAIS: analizan o comportamento do paciente nunha situación xerada artificialmente na que se introducen as variables que se desexen. Son os EXPERIMENTOS. Son moi perigosos polas consecuencias inesperadas que poden conlevar. Realízanse en contadas circunstancias.