

## BLOQUE I: LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

1. Evolución histórica de la psicología: desde Grecia hasta el siglo XIX.
2. Constitución de la psicología como saber autónomo: autores y corrientes.
3. Características de la psicología: definición, relación con otros saberes, objetivos de la psicología.
4. Ramas de la psicología.
5. Metodologías de investigación psicológica.
6. Enfoques terapéuticos.

### 1. Evolución histórica de la psicología: desde Grecia hasta el siglo XIX

La palabra **psicología** proviene de dos términos griegos: *psyché* y *logos*, etimológicamente significa “conocimiento del alma”. Como ocurre con muchas otras ciencias, el origen de la psicología se encuentra en la filosofía. **Platón** es el primer filósofo que se pregunta acerca de la relación entre el cuerpo y la mente y también es el primero en distinguir varios aspectos del psiquismo humano: razón, emoción y lo que más tarde se llamará instinto o impulsos primarios. **Aristóteles**, su discípulo, considera que mente y cuerpo son aspectos inseparables (como el ojo y la vista) que caracterizan al ser vivo. Además, este filósofo es el primero en indicar que la felicidad del ser humano tiene, además de una dimensión espiritual, otras dos: el ser humano necesita disfrutar de su cuerpo y de la compañía de sus semejantes (dimensión social). Ya en el siglo XVII, **Descartes** defenderá una separación radical entre mente y cuerpo, hasta el punto de que resultará casi imposible explicar cómo ambos se conectan (por ejemplo, para que la mente perciba los estados del cuerpo o para que se produzcan movimientos voluntarios). Esta desconexión radical entre las dimensiones mental y corporal del ser humano influirá extraordinariamente en los estudios posteriores.

En el siglo XIX, la teoría de la evolución de las especies de **Darwin** producirá una revolución no solo en la biología, sino también en el concepto que los seres humanos tenían sobre sí mismos: la diferencia radical entre lo animal y lo humano, que sostenía todo el pensamiento filosófico, religioso y científico occidental, se acorta y se convierte en un proceso evolutivo natural: la hominización. La hipótesis darwinista influyó en el desarrollo de la psicología evolutiva, en el estudio de la motivación y en el análisis de las diferencias individuales.

Desde finales del siglo XIX, los pioneros de la **psicología científica** desarrollaron un saber independiente de la filosofía. Este cambio se produjo cuando varios investigadores comenzaron a aplicar los conceptos y métodos de la ciencia moderna al

campo de la mente, entendida como un conjunto de capacidades que nos permiten tener experiencias conscientes.

## 2. Constitución de la psicología como saber autónomo: autores y corrientes.

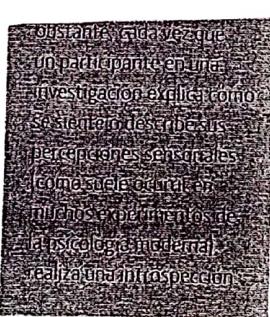
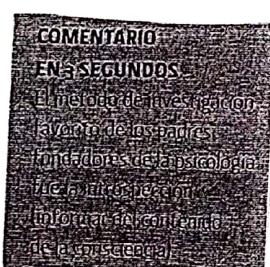
Escuelas (comienzo)	Objeto de estudio	Temas básicos	Método	Perspectiva	Autores (precursores)
Estructurismo (1879)	Estructura de la conciencia	Sensación Imaginación	Introspección	Mentalista	W. Wundt E. Titchener
Funcionalismo (1890)	Funcionamiento de la conciencia	Hábitos Emociones	Introspección	Mentalista	W. James J. Dewey
Psicología de la Gestalt (1912)	Experiencia perceptiva	Percepción Memoria Pensamiento	Introspección Observación	Mentalista	M. Wertheimer K. Lewin W. Köhler K. Koffka
Psicoanálisis (1895)	Inconsciente Neurosis	Personalidad Motivación Afectividad	Clínico Análisis de sueños	Mentalista	S. Freud C. Jung A. Alder
Condicionismo (1912)	Conducta observable	Aprendizaje Modificación de la conducta	Experimental Terapia de conducta	Conductista	J. B. Watson I. Pávlov B. F. Skinner A. Bandura
Psicología humanista (1950-1960)	Ser humano	Motivación Personalidad	Psicoterapia	Personalista	A. Maslow C. Rogers
Psicología cognitiva (1960)	Estructuras y procesos mentales	Percepción Memoria Razonamiento	Experimental	Modelo (ordenador) Racionalista	J. Piaget D. Ausubel J. Fodor G. A. Miller.
Psicología cultural (1990)	Influencia de la cultura en la vida psicológica	Socialización Subjetividad	Interpretativo	Histórico-cultural Socioconstrucciónista	J. Bruner M. Cole R. A. Shweder

### El estructuralismo de Wilhelm Wundt (1)

Los historiadores de la psicología consideran al fisiólogo alemán **Wilhelm Wundt** el fundador de la psicología científica, porque creó el primer laboratorio de psicología experimental en la universidad alemana de Leipzig en 1879, y en su obra *Elementos de psicología fisiológica* defendió la independencia de esta nueva ciencia.

La psicología deberá investigar los contenidos mentales (sensaciones, sentimientos e imágenes) mediante la introspección (autorreflexión del observador de sus experiencias conscientes) y la experimentación. Wundt consideraba que la estructura de la mente podía estudiarse en sus distintos componentes. Y dedicó sus esfuerzos a investigar la psicofisiología de la sensación, la percepción y la descripción de la conciencia.

*Nadie tiene un acceso tan directo a la mente como uno mismo. Por eso, la introspección continúa siendo una técnica válida a pesar de la invención de los escáneres cerebrales.*



## El funcionalismo de W. James (2)

William James, fisiólogo y psicólogo norteamericano, escribió *Principios de Psicología* en 1890, donde criticó a Wundt por investigar la estructura mental (contenidos mentales) en lugar de las funciones adaptativas de la mente. Los funcionalistas analizan cómo funcionan los procesos mentales (pensar) para satisfacer las necesidades humanas.

Mientras que los estructuralistas se preguntaban «qué es pensar», los funcionalistas se preguntan «¿para qué sirve?», es decir, pretenden saber cómo nuestras habilidades mentales nos permiten adaptarnos a un entorno cambiante y complejo.

James también estudió las emociones, que consisten en las sensaciones producidas por la percepción de los estímulos externos y la utilidad de los grupos en la investigación psicológica (personas de diferentes edades, trabajadores, jóvenes, etc.).

## La psicología de la Gestalt (3)

La **percepción** es el proceso por el que las personas organizan e interpretan sus impresiones sensoriales para dotar de significado a su entorno. Sin embargo, lo que percibimos puede ser muy distinto de la realidad objetiva. Cuando miramos no percibimos los elementos de forma aislada como piezas de un mosaico, sino que percibimos una «estructura global».

Los psicólogos alemanes de la Gestalt (Wertheimer, Köhler y Koffka) criticaron el enfoque analítico y asociacionista de Wundt. No aceptaban que la percepción fuera un compuesto de sensaciones y defendían que **el todo es más que la suma de las partes**: percibimos totalidades, no un conjunto de sensaciones.

## El psicoanálisis de Freud (4)

Sigmund Freud (1856-1939), médico originario de Viena, es el creador del **psicoanálisis**, uno de los sistemas psicológicos que más arraigo tiene en nuestra cultura.

Freud modificó la concepción occidental del ser humano, ya que se opuso a la consideración racional de la mente humana, defendida por los filósofos; admitió la realidad del inconsciente y defendió que la personalidad está determinada por los instintos biológicos.

Creía que los datos conscientes son insuficientes para explicar el comportamiento humano. La realidad fundamental es el inconsciente, que aflora a la conciencia de manera disfrazada en los lapsus (no recordar el nombre de una persona), los actos fallidos (perder las llaves de casa, o ir al salón y no saber a qué), los chistes, los sueños y las fantasías.

El **psicoanálisis freudiano** puede encuadrarse en la perspectiva mentalista, porque pretende explicar la personalidad, la motivación y la psicoterapia atendiendo a la historia de la mente. Utiliza la introspección, la asociación libre de ideas y la interpretación de los sueños como método terapéutico.

Sigmund Freud concibió y desarrolló el concepto del psicoanálisis a finales del siglo xix y principios del siglo xx como medio para entender la conducta. En su opinión, la personalidad se compone de tres elementos: el ello, gobernado por los placeres y la búsqueda de la gratificación inmediata; el ego, que se ocupa de tomar decisiones racionales, y el superego, que realiza juicios morales. El ego va y viene de la mano del ello y el superego, lo que da lugar a conflictos de personalidad. Cuando el ego se ve abrumado por las exigencias del ello, nos convertimos en neuróticos; cuando se rinde a ellas, el superego castiga al ego con el sentimiento de culpa. Este último afronta esas exigencias en conflicto por medio de las neurosis y los sueños, que satisfacen los deseos reprimidos del ello, y con mecanismos de defensa como la represión y la negación, que reducen la ansiedad. Sin embargo, esos mecanismos pueden

ser patógenos y constituyen una causa clara de enfermedad mental. Alfred Adler y Carl Jung también contribuyeron al psicoanálisis, pero se desligaron de Freud en la década de 1910. Jung, en concreto, no estaba de acuerdo con él en cuanto a la estructura de la personalidad, mientras que Adler hizo hincapié en la importancia de los factores sociales en el desarrollo. Creía que las personas están motivadas por el instinto de conservación, la voluntad de poder y el impulso de afirmar la propia personalidad. Ambos rechazaron el énfasis de Freud en la sexualidad.

**COMENTARIO EN 3 SEGUNDOS**  
Las fuerzas motivadoras inconscientes son esenciales en nuestra conducta, pero son la principal causa de enfermedad mental.

**PENSAMIENTO EN 3 MINUTOS**  
Las principales críticas a las teorías de Freud afirman que no es posible demostrar su falsedad y que no se pueden aplicar para realizar predicciones sobre los resultados de los tratamientos. Sus pacientes no representan a la población general, y el hecho de que tratase a muy pocos niños invalida hasta cierto punto su teoría sobre el desarrollo de la personalidad. Freud, además, fue acusado de distorsionar pruebas para encajarlas en sus teorías. No obstante, su trabajo contribuyó de forma importante a la psiquiatría, como en la cultura popular.

## El conductismo (5)

La psicología conductista fue la perspectiva dominante durante la primera mitad del siglo xx. Su creador fue **John B. Watson** (1878-1958), que publica un manifiesto fundacional en 1913, *La psicología desde el punto de vista conductista*, donde rechaza la introspección como método y orienta la psicología por caminos más objetivos. Sin apelar a la mente o la fisiología, afirma que el aprendizaje es el tema fundamental de la psicología y sitúa las causas de la conducta en el entorno, fuera del organismo.

Watson definió la psicología como una ciencia natural cuyo objetivo es describir, predecir y controlar la conducta, que es divisible en elementos más simples: estímulos y respuestas (reacciones) del organismo. El psicólogo conductista estudia la conducta animal y humana (entre las que hay una continuidad biológica) mediante el método experimental.

El conductismo fue desarrollado por los teóricos del aprendizaje. **Iván Pavlov** (1849-1936) es el creador del «condicionamiento clásico», introduce el concepto de «reflejo condicionado» como unidad elemental de análisis de toda actividad aprendida por los organismos. Más tarde, **B. Frederik Skinner** (1904-1991), en su obra *La conducta de los organismos*, de 1938, describe la «conducta operante» que está en función de sus consecuencias.

Los conductistas consideran que la conducta es un fenómeno susceptible de observación y cuantificación, y las leyes que rigen el comportamiento son compartidas por todas las especies.

**A los conductistas no les interesaba la «caja negra» de la mente y optaron por centrarse en lo observable.**

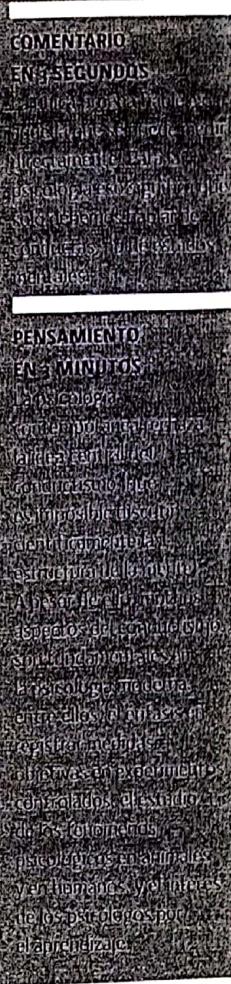
## La psicología humanista (6)

Aparece a mediados de la década de los cincuenta y sus autores más representativos son **Abraham Maslow** (1908-1970) y **Carl Rogers** (1902-1987). Pero, más que una escuela constituida, es un movimiento con estas características comunes:

- El ser humano es autónomo y responsable de las decisiones que toma para su desarrollo.
- Como los pensamientos, sentimientos y acciones humanas forman un todo integrado, la psicología debe estudiar al individuo globalmente.
- La vida humana se desarrolla en un contexto interpersonal. La búsqueda del sentido de la existencia y los valores humanos son aspectos fundamentales para el ser humano.

**Abraham Maslow estudió psicología** experimental, pero no tardó en desilusionarse con la definición de la naturaleza humana a través de experimentos de laboratorio y tampoco le satisfacía la alternativa freudiana. En lugar de concebir a los seres humanos como receptores pasivos de experiencias o como esclavos de impulsos subconscientes, creía que estamos motivados por la necesidad de satisfacción y realización, de estar en paz con nosotros mismos y con los demás, y por la libertad psicológica de «convertirse en aquello de lo que uno sea capaz». La psicología humanista surgió de esa inspiración y situó a la experiencia vivida subjetiva, en lugar de la mente subconsciente, en el centro de la naturaleza humana. Muchos psicoterapeutas adoptaron esas ideas, en especial Carl Rogers, que basó la «terapia centrada en el

cliente» en los principios de la autenticidad y la aceptación de la valía básica de una persona. Aunque Maslow se sintió incómodo con el enfoque de sus ideas que adoptó la contracultura en la década de 1960 (y que llevó al amor libre o a la psicoterapia desnuda, por ejemplo), sus temas centrales de respeto hacia la autonomía individual y el fomento del desarrollo personal ocupan hoy un lugar destacado en la mayoría de los tratamientos psicológicos. Su «jerarquía de necesidades» todavía se considera una teoría importante sobre la motivación humana.



# La psicología cognitiva

(7)

El objetivo de la psicología cognitiva es comprender la naturaleza y el funcionamiento de la mente humana y estudiar los procesos cognitivos, tales como la percepción, la memoria, el aprendizaje, el razonamiento y el lenguaje.

La psicología cognitiva abandona el modelo conductista (estímulos y respuestas) y subraya que entre ambas variables intervienen procesos mentales. El ser humano no es un ejecutor pasivo de respuestas, sino un procesador activo de la información que recibe del entorno.

Los psicólogos cognitivos se basan en la metáfora del ordenador y estudian qué ocurre en la mente de una persona cuando realiza una tarea determinada (procesos mentales) y la forma en que almacena y utiliza su conocimiento (estructuras mentales).

Las estructuras son las partes permanentes del sistema, el *hardware* o soporte físico (memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, etc.), mientras que los procesos tienen una naturaleza no permanente y están constituidos por las diversas operaciones que se encuentran bajo el control del sujeto (percepción, pensamiento, etc.).

**PENSAMIENTO EN 3 MINUTOS**  
Un psicólogo con una visión cognitiva de la psicología moderna. Aunque en la psicología clásica se planteaba la mente en términos de procesar una información, los avances en la neurociencia han dado lugar a la investigación de la mente (el cerebro). La literatura de la psicología concreta como la memoria o la inteligencia cognitiva. Además, las pruebas de neuroplasticidad (como el cambio del cerebro con el tiempo) sugieren que la metáfora del ordenador tiene sus limites. Si el cerebro es una máquina, es una máquina que se cambia a sí misma.

## 3. Características de la psicología: definición, relación con otros saberes, objetivos de la psicología.

La psicología es una ciencia a caballo entre las ciencias de la naturaleza (neuropsicología) y las ciencias sociales (psicología social). Como la psicología se interesa por sujetos y no por objetos, la sociedad y la cultura ejercen gran influencia en sus objetivos e investigaciones.

Las diversas concepciones de la psicología dependen de las distintas ideas sobre la naturaleza del ser humano (filosofía) y las formas de conocimiento (epistemología).

Clasificación de las ciencias	
Ciencias Pura	Matemáticas (aritmética, geometría), lógica (proposiciones, predicados, cláses)
Naturales	Astronomía, Geología, Biología, Psicología (?)
Sociales o humanas	Psicología (?) Sociología, Economía, Historia, Política

### Reflexión 3

• La psicología está presente en toda nuestra vida actual. Ninguna historia de ficción ni delitos de por medio ni ningún documental, programa de entrevistas o consulta médica están completos si no los evaluamos desde un punto de vista psicológico. El diseño de nuestro coche, nuestra casa, la elección de nuestra ropa, los compañeros, la forma con la que educamos a nuestros hijos..., todo ello ha sido investigado por la psicología y está muy influido por la misma. La psicología también desempeña una función manifiesta en la administración de empresas, el mundo deportivo, la mercadotecnia dirigida al consumidor.

La psicología es tanto una ciencia pura como aplicada. Su objetivo último es el de comprender el comportamiento y los mecanismos y procesos básicos que influyen en las ideas, los sentimientos y los razonamientos. Además, también persigue la solución de los problemas del ser humano.

ADRIAN FURNHAM: 50 cosas que hay que saber sobre Psicología, Barcelona. Ariel. 2014. p. 7.

### Características del conocimiento científico

- La ciencia es un saber riguroso, sistemático y crítico, pero no es infalible. Está formulada en un lenguaje riguroso y preciso, común a todos los científicos de una disciplina.
- La investigación científica comienza cuando en los hechos se descubren problemas. Y para resolver estos problemas, los científicos crean conceptos, inventan hipótesis e intentan contrastarlas en la experiencia.
- La ciencia utiliza diversos procedimientos y estrategias para obtener conocimientos. Depende de la libre circulación de las ideas y de la transparencia de los métodos empleados en la investigación.
- La cultura y el conocimiento hacen al ser humano más libre e independiente, a la vez que lo enriquecen y facilitan su desarrollo personal y social. Necesitan las ciencias y humanidades.
- El secretismo no es admisible en la ciencia. Los científicos deben contar de dónde sacaron las ideas, cómo las pusieron a prueba y qué resultados obtuvieron. Así, otros investigadores pueden replicar sus estudios y verificar o refutar sus resultados.
- El desarrollo científico y tecnológico debe ser objeto de una crítica racional; si, por el contrario, se convierte en una fe ciega e intolerante, deja de ser ciencia.

### La psicología es multidisciplinar

La psicología es una ciencia que tiene raíces en muchos saberes, desde la biología o la medicina, hasta la sociología o la filosofía. Deben recordar que muchos de los conocimientos psicológicos se los debemos a autores que procedían de otras ramas del saber, como Wilhem Wundt (fisiólogo), William James (filósofo), Sigmund Freud (médico), Iván Pavlov (fisiólogo), Jean Piaget (biólogo).

En las últimas décadas, otros autores, como Antonio Damasio (neuroólogo), Eric Kandel (neuroólogo), Zygmunt Bauman (sociólogo), Stephen J. Gould (biólogo) o Hans-Georg Gadamer (filósofo), han ayudado con sus investigaciones a desarrollar el campo psicológico.

## Definición y características de la psicología

La **psicología** es la ciencia que estudia el comportamiento de los seres vivos y los procesos mentales por los que estos conocen y se orientan en su entorno y aprenden de la experiencia.

- Es una ciencia **experimental**. Su carácter científico se debe a la utilización del método científico, y a la observación rigurosa y sistemática de los fenómenos psicológicos. Parte de los hechos y busca sus regularidades mediante la verificación empírica.
- Es una ciencia **eclectica** porque recoge datos aportados por otras disciplinas (biología, sociología, antropología) y posee un carácter **multidisciplinar**, ya que está interesada en el comportamiento (psicología) de un organismo (biología) que aprende a adaptarse al medio ambiente (ecología) cambiante mediante la relación con otros seres (sociología), sin olvidar la cultura en que se desarrolla.
- La psicología opera con **diferentes niveles de análisis**. Todas las disciplinas pertenecientes a esta ciencia trabajan en alguno de dichos niveles. Un psicólogo social se ocupa más del estudio de grupos, mientras que el interés de un psicólogo clínico radica en el diagnóstico y tratamiento de individuos con problemas emocionales o de conducta.
- La **unidad de la psicología** proviene de su interés común por varias cuestiones: ¿la conducta se debe a procesos internos (pensamientos y emociones) o a factores externos (situación)?, ¿qué es más importante, la herencia o el ambiente?, ¿cómo difieren las personas respecto al sexo, el origen étnico y la cultura (diversidad)?, y, finalmente, ¿qué relación hay entre los factores biológicos y la experiencia (cuerpo-mente)?

## Objetivos

Las personas en su vida cotidiana tratan de describir («Patricia es superdotada»), explicar («Begoña se separó de su marido porque era alcohólico»), predecir («Miguel será un buen periodista») o controlar («No hay quien pueda con mi hijo, es hiperactivo») su conducta y las de otras personas. Los psicólogos también tienen estas metas, pero sus análisis son más sistemáticos, buscan las causas que subyacen a la conducta y sus métodos de investigación son más rigurosos.

Los objetivos fundamentales de la psicología son:

1. **Describir.** La tarea básica de la psicología es recoger datos y recabar información detallada sobre los procesos cognitivos y los comportamientos. Por ejemplo, si un individuo padece insomnio hay que investigar qué estímulos influyen, en qué situaciones se produce o qué problemas le impiden conciliar el sueño.
2. **Explicar.** La psicología no se conforma con describir los hechos; trata de averiguar las causas de determinada conducta. Para ello formula hipótesis o explicaciones basadas en una teoría, siempre provisionales y sujetas a revisión, a medida que se tiene mayor conocimiento de la conducta que se investiga.
3. **Predecir.** Es la capacidad para pronosticar un comportamiento. Una relación causa-efecto dentro del ambiente nos asegura que unos hechos preceden a otros. Podemos saber si alguien mantendrá una conversación con nosotros por su forma de mirarnos. Aprender a predecir acontecimientos es necesario para adaptarnos a nuestro entorno.
4. **Modificar.** Significa alterar las condiciones que influyen en el comportamiento de manera predecible. Si una profesora sugiere cambios en clase para ayudar a los adolescentes en su aprendizaje, ha ejercido un control. Pero algunas actividades humanas no son normales, porque ocurren en situaciones inapropiadas. Gritar se aprueba socialmente si uno está viendo un partido de fútbol, pero se prohíbe cuando visitamos una catedral.

## 4. Ramas de la psicología

La psicología tiene dos dimensiones: la investigación básica y la psicología aplicada. Así, mientras algunos psicólogos investigan en el laboratorio la conducta y el comportamiento de los organismos, en especial del ser humano, otros aplican estos conocimientos a múltiples contextos, como la educación, la clínica, la empresa o el deporte.

<b>Psicología básica</b>	Psicología general	Se ocupa de investigar la naturaleza y el funcionamiento de los procesos psicológicos como la percepción o la memoria.
	Psicología experimental	Estudia los procesos psicológicos mediante experimentos de laboratorio y utiliza tanto a animales como a seres humanos. El investigador manipula diferentes variables y puede establecer un vínculo entre la causa y el efecto.
	Psicobiología	¿Por qué unas lesiones del cerebro producen pérdida de memoria y otras trastornos del lenguaje? ¿Qué áreas cerebrales son importantes en las emociones humanas? ¿Cómo afectan los neurotransmisores cerebrales a la conducta? Los psicobiólogos estudian las bases biológicas del comportamiento, el sistema nervioso y endocrino, y las influencias de la genética o la farmacología en la conducta.
	Psicología evolutiva	Estudia los cambios de la conducta que se producen durante el desarrollo vital (describir), por qué ocurren (explicar) y cómo se puede intervenir en ellos (modificar). Por ejemplo, ¿cuáles son las etapas del desarrollo de la inteligencia? ¿Hay una decadencia de la memoria en la vejez? La psicología evolutiva debe tener en cuenta la edad del individuo (a cada edad de la vida le corresponde un comportamiento), el contexto histórico (cada generación es diferente en su desarrollo) y el conjunto de experiencias individuales (no hay dos desarrollos iguales). Los cambios en la conducta son fruto de la edad y de factores tanto individuales como histórico culturales.
	Psicología del aprendizaje	Investiga cómo se adquieren habilidades, conductas y conocimientos como resultado de la observación, la experiencia o la instrucción. El aprendizaje influye en la conducta adaptativa de los seres humanos y los animales.
	Psicometría	Es una disciplina metodológica, cuya objetivo es la medición de habilidades, actitudes, rasgos de personalidad, trata de la construcción y validación de instrumentos de medida tales como los test, cuestionarios y otras pruebas de evaluación.
	Psicología de la personalidad	¿Está la personalidad ya determinada desde la infancia? ¿Mostramos idéntica personalidad en todas las situaciones o cambia según los contextos en que vivimos? Los psicólogos de la personalidad investigan qué características definen a una persona, cómo interactúan las fuerzas genéticas y ambientales en la personalidad de cada individuo, y por qué este se comporta de una forma y no de otra.
	Psicología social	¿Qué factores influyen más en la atracción interpersonal? ¿Qué prejuicios y estereotipos son característicos de nuestro grupo social? Estos son algunos interrogantes que se plantean los psicólogos sociales. Su campo de estudio es muy amplio y analizan la publicidad o las influencias de un grupo sobre el individuo.
	Psicología cultural	Los psicólogos culturales examinan las formas en las que la cultura afecta al pensamiento y al comportamiento humano. El lenguaje que hablamos, la educación que recibimos, las leyes que obedecemos y otros muchos comportamientos dependen de la cultura en la que hemos crecido.
	Psicología del género	Estudia las diferencias entre hombres y mujeres. Los factores biológicos, la crianza y la educación influyen en las diferencias de género.
<b>Psicología aplicada</b>	Psicología educativa	¿Cómo pueden los niños mejorar su aprendizaje y creatividad? ¿Cómo integrar a los retrasados y a los superdotados? ¿Se deben incluir la educación emocional o las habilidades sociales en la escuela? Los psicólogos educativos realizan e interpretan pruebas psicológicas para ayudar a los estudiantes en sus decisiones, y orientar a padres y profesores para lograr mayor rendimiento académico.
	Psicología clínica	Los psicólogos clínicos tratan problemas emocionales y de conducta, desde leves, como falta de autoestima o timidez, hasta los más problemáticos, como la separación de pareja o la depresión. Ayudan al ser humano a enfrentarse a su propio sufrimiento.
	Psicología del trabajo y de las organizaciones	Investiga la conducta de las personas en el ámbito laboral para mejorar las relaciones humanas. También analiza la estructura, el desarrollo, la cultura y el liderazgo en las organizaciones para mejorar su eficacia.
	Psicología jurídica	Comprende un amplio rango de prácticas que involucran evaluaciones de capacidad de los acusados, informes a jueces, abogados y dar testimonio en los juzgados sobre determinados temas.
	Psicología del deporte	Estos psicólogos pretenden lograr que los deportistas desarrollen todo su potencial físico, técnico y táctico.

**Tabla 1.4.** Ramas y áreas de aplicación de la psicología del siglo xxi.

## 5. Metodologías de investigación psicológica

## Explicar y comprender

A finales del siglo xix, **Dilthey, Weber, Jaspers** y otros teóricos alemanes distinguieron claramente entre explicar (*erklären*) y comprender (*verstehen*). Las ciencias naturales utilizan la experimentación y tratan de encontrar regularidades naturales que se puedan expresar mediante leyes matemáticas. El objetivo de las ciencias humanas es, más que explicar, comprender. La **explicación** pretende conocer las causas de los fenómenos naturales así como su relación y su semejanza con otras realidades, con las cuales es comparada y relacionada. Por ejemplo, un meteorólogo puede predecir las condiciones atmosféricas del día siguiente teniendo en cuenta el conocimiento de los factores que influyen como la lluvia, el viento o la presión atmosférica. La **comprendación** es terapéutica, que coexiste en la interpretación.

En cambio, la **comprensión** utiliza el método hermenéutico, que consiste en la interpretación de los hechos. Es decir, en captar las relaciones internas y profundas de un fenómeno mediante la penetración en su intimidad, buscando entender el sentido que las personas dan a las situaciones que <sup>ocurren</sup> a lugar de parcelar lo real, como hace la explicación, la comprensión respeta la vivencia, la totalidad. Comprender implica, en mayor o menor medida, una <sup>conciencia</sup> nificada de la tarea que realizamos o de la situación que vivimos.



Fig. 1.4. El método científico.

Método	Objetivo	Ejemplos	Cómo se realiza
Descriptivo	Observar y registrar la conducta de forma sistemática.	¿La privatización de sueño perjudica el aprendizaje (rendimiento escolar)?	Observación naturalista. Encuestas. Cuestionarios. Estudios de casos.
Correlacional	Establecer relaciones entre variables. La relación puede ser positiva, negativa o nula.	Correlación positiva: calor y comer helados. Correlación negativa: depresión y baja autoestima.	Método estadístico llamado «coeficiente de correlación». La fuerza de la correlación oscila entre +1 y -1.
Experimental	Determinar la relación causa-efecto entre dos variables (VI y VD). Contrastar las hipótesis mediante experimentos.	Experimentos de laboratorio: ¿ver violencia en TV produce conductas violentas? Relación entre alcohol y conducir un coche.	Manipulación de la VI. VI: factor que manipula el experimentador. VD: conducta (o resultado) que manifiesta el que participa en el experimento.

**Tabla 1.5.** Métodos de la psicología. La pluralidad metodológica permite adaptarse al objeto de investigación. No existe un método ideal, sino que lo ideal es utilizar siempre el método más adecuado.

## Método descriptivo

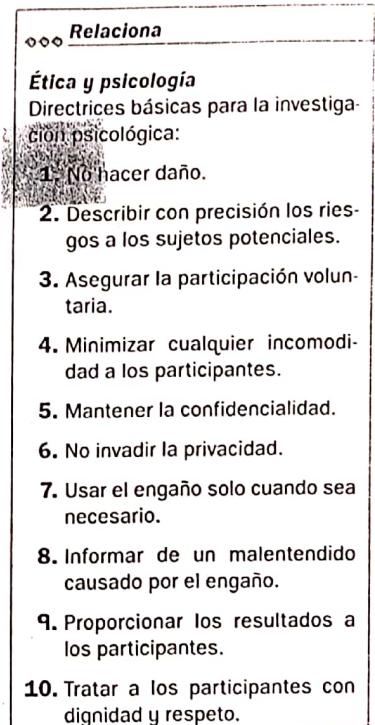
La observación natural no explica la conducta, sencillamente, la describe. En la vida cotidiana, todos observamos y describimos la conducta de las personas y, a veces, intuimos por qué se comportan de una forma determinada. Los psicólogos hacen lo mismo, pero de un modo objetivo y sistemático, mediante la observación, las encuestas y el estudio de casos. Además, la observación se puede mejorar con ciertos instrumentos como el video o el ordenador.

¿Cómo podemos mejorar la observación del comportamiento? En la observación de una conducta hay que tener en cuenta estas medidas:

- **Latencia.** Tiempo transcurrido entre un estímulo y la aparición de la conducta.
  - **Frecuencia.** Número de veces que aparece la conducta.
  - **Duración.** Tiempo en que se manifiesta la conducta desde el comienzo hasta su fin.
  - **Intensidad.** Fuerza con que ocurre la conducta.

- **Intensidad.** Fuerza con que ocurre la conducta.

Observar un comportamiento supone que hay una buena pregunta que responder. Algunos problemas no son resueltos porque formulamos mal las preguntas. Por otra parte, hay que tener en cuenta el nivel de análisis psicológico que trabajamos. No es igual observar animales en libertad que en cautividad, ni observar a un individuo alegre o deprimido.



## Método correlacional

El método correlacional consiste en la búsqueda de algún tipo de relación entre dos o más variables, y en qué medida la variación de una de las variables afecta a la otra.

- Una **correlación positiva** indica una relación directa, es decir, que dos variables aumentan o disminuyen al mismo tiempo, por ejemplo, a mayor autoestima mayor nivel de salud.
- Una **correlación es negativa** cuando la relación es inversa, es decir, si una cosa aumenta, disminuye la otra. Es fácil observar esta correlación entre las variables autoestima y depresión; una persona deprimida suele tener muy baja autoestima.

Cuando una variable correlaciona con otra, no significa que una sea causa de otra. La correlación es más apta para describir un fenómeno que para explicarlo. Esta metodología es muy utilizada en la investigación de la inteligencia y la personalidad.

## Método experimental

Un **experimento** es toda observación controlada que sirve para comprobar la verdad de las predicciones que se derivan de una hipótesis.

Un experimento supone crear una situación, generalmente en el laboratorio, que permita comprobar qué efectos tiene una **variable independiente** (VI) sobre una **variable dependiente** (VD). Se trata de verificar si al modificar alguna condición de la VI se produce algún cambio en la VD. Un investigador puede manipular la VI para demostrar o rechazar una hipótesis.

Se utilizan dos tipos de hipótesis:

- **Hipótesis nula.** Los cambios realizados por el experimentador en las condiciones de la prueba no alteran el resultado de esta.
- **Hipótesis alternativa.** Un cambio particular en las condiciones del experimento alterará los resultados de este. Si varía una condición, los resultados también varían.

Veamos el ejemplo de un experimento como puede ser observar si influye la temperatura a la hora de realizar un examen. El investigador trata de confirmar o descartar la hipótesis nula (los cambios de temperatura no tienen efecto en las puntuaciones de los estudiantes) y aplica el examen tres veces: una, al grupo que realiza el ejercicio a temperatura normal; otra, al grupo con alta temperatura; y otra al grupo con baja temperatura.

Los estudiantes que realizan el ejercicio a temperatura normal forman el **grupo de control**. Los estudiantes que lo hacen a temperatura alta o baja son miembros de **grupos experimentales**, cuya ejecución se compara con la del grupo control.

Los grupos experimentales y de control difieren únicamente en la cantidad o nivel de la VI. Las respuestas de ambos grupos se miden en términos de la misma variable dependiente. Para realizar bien un experimento es imprescindible:

- **La muestra** (individuos sujetos a la situación experimental) debe ser típica de la población que se investiga; solo así podremos generalizar los resultados del experimento. El muestreo puede ser:
  - a) **Al azar.** El grupo seleccionado de la población se obtiene de una tabla de números al azar. Cada sujeto tiene igual oportunidad de ser elegido.
  - b) **Estratificado.** En algunos casos el investigador escoge una muestra estratificada; cada subgrupo es representado en el experimento por el porcentaje que tiene en la población total.
  - c) **El investigador debe controlar las variables extrañas que puedan influir en el experimento.** En la investigación psicológica se consigue mediante la división de los sujetos participantes del experimento en el grupo experimental y el grupo de control.

### Más datos

#### Otras técnicas psicológicas

- **Los test.** Los psicólogos, con frecuencia, obtienen información pidiendo a los sujetos que respondan a test, entrevistas y cuestionarios. Permiten investigar diversos aspectos del comportamiento; por ejemplo, la personalidad o las actitudes.

Su ventaja es que permiten recoger información con rapidez y es posible comparar las respuestas de unos sujetos con otros mediante técnicas estadísticas. La mayor desventaja es que un sujeto puede distorsionar voluntariamente sus respuestas.

- **El estudio de casos.** En el área clínica se usa mucho esta clase de estudios. Se trata de un interrogatorio flexible, en el que el entrevistador pregunta al paciente o cliente para analizar diversos problemas.

- Para conseguir unos resultados satisfactorios, la metodología experimental exige que el experimento tenga **valididad interna** (existencia de la relación entre las variables) y **valididad externa** (permite la generalización de resultados a otros sujetos y situaciones). En un experimento controlado, las diferencias en la VI son la única causa posible para cualquier efecto en la VD. Esto permite establecer relaciones de causa-efecto entre variables.

## La Psicología Clínica: Enfoques terapéuticos

Cuando estudiamos las distintas ramas de la psicología vimos que la **psicología clínica** se encuadra en la psicología aplicada. Como hemos visto, la psicología no se reduce a tratar problemas, disfunciones o trastornos emocionales o de conducta pero, ciertamente, ayudar al ser humano a enfrentarse a su sufrimiento es una de las tareas fundamentales de la psicología.

Las distintas corrientes psicológicas (teorías que explican el funcionamiento del psiquismo humano) han dado lugar a distintos enfoques terapéuticos. Además de la **terapia psicoanalítica**, siempre muy controvertida, existen las que se conocen como terapias de primera, segunda y tercera generación.

Cuando se habla de **terapias de primera generación**, se habla de terapias Conductistas, es decir del Condicionamiento Clásico de Pavlov y del Condicionamiento Operante de Skinner. En su día, estas técnicas resultaron muy útiles a la hora de tratar miedos, fobias, depresiones... es decir, trastornos neuróticos.

Nos referimos a **terapias de segunda generación** cuando hablamos de terapias cognitivo-conductuales, que da por sentado que los pensamientos (cogniciones) distorsionados son la causa de los trastornos psicológicos, del malestar de la persona. La terapia cognitivo-conductual es la más representada en el movimiento de los tratamientos psicológicos que han probado su eficacia en relación con la medicación.

Pero desde el punto de vista de las terapias de la tercera generación, la eficacia de las terapias cognitivo conductuales presenta dos problemas: Puede estar limitada debido a su tendencia a estandarizar los casos. Dicha eficacia puede ser que se deba sobre todo a la parte conductual.

¿Qué son las terapias de 3<sup>a</sup> generación? ¿Qué beneficios tienen? ¿Qué nos aportan que no nos aporten ya las terapias mencionadas? ¿Cuál es el enfoque de estas nuevas terapias de última generación?

Las terapias de 3<sup>a</sup> generación tienen en común una perspectiva funcional y contextual de los trastornos psicológicos. A este enfoque o perspectiva se le ha dado el nombre de **Contextualismo funcional**.

El Contextualismo funcional estudia los eventos psicológicos, incluyendo los trastornos, como interacciones entre la persona y el contexto, entendidas de acuerdo con su historia y circunstancias actuales. Se trata de analizar la conducta de la persona pero destacando la **conducta verbal y la clarificación de valores**.

Cuando se habla de conducta verbal, nos referimos a que se da especial relevancia a lo que la persona cuenta de sí misma (su situación, su problemática) y cómo lo cuenta a los demás. Lo que el paciente se dice a sí mismo y a los demás no es importante por su contenido, sino por su función.

Por ejemplo: Ramiro se pasa los días, uno tras otro diciéndose a sí mismo que está lleno de complejos, que no los asume, que está harto... Es lo que se dice a sí mismo y lo que cuenta a

sus allegados de forma bastante habitual. Lo importante no es el tema (que en este caso serían los complejos), sino si estos pensamientos y narraciones a su entorno están facilitándole la vida a Ramiro o, por el contrario, le dificultan el día a día.

Cuando se habla de clarificación de valores, nos referimos a la importancia que tiene el hecho de clarificar las diferentes direcciones que el paciente quiere tomar en su vida. Suele aconsejarse al paciente dejar de luchar contra sus síntomas y concentrarse en reorientar su vida de acuerdo con sus auténticos valores.

¿Por qué es importante? Porque esto ayuda al paciente a salir de ese círculo vicioso de rumiación en el que está metido y del que le es difícil salir, de tal forma que el paciente se dé cuenta de que tiene un horizonte lleno de posibilidades a escoger. Se trata, no de analizar más el problema, sino de buscar soluciones prácticas a dicho problema mediante la clarificación de los auténticos valores del paciente.

En resumen, el modelo contextual de la psicoterapia se caracteriza por explicar el trastorno no en términos de defecto en la persona sino en términos interactivos, funcionales y contextuales como algo que se da en la evolución de la persona y sus circunstancias. No se considera que el problema o trastorno se encuentre dentro de la persona, sino que es la persona la que se encuentra en unas circunstancias, una situación problemática.

Este tipo de terapias se basa en dos grandes principios: La aceptación y la activación. Negar los problemas no hace que desaparezcan, pero las personas pueden ser más felices si reorientan sus vidas según sus auténticos valores. Debido a esto la eficacia de este tipo de terapias no se mide por la cantidad de síntomas eliminados, sino por los logros personales del paciente basados en la clarificación de sus valores.

La diferencia de estas terapias con las de segunda generación es que las de 3<sup>a</sup> enfocan los casos desde una perspectiva contextualista e individual cuyo principal objetivo no es la reducción de síntomas que presenta el paciente, sino una reorientación de la vida de la persona. Por el contrario, las de 2<sup>o</sup> generación presuponen que la causa del trastorno es un defecto en el funcionamiento psicológico de la persona y por lo tanto, el objetivo principal que definirá la eficacia de la terapia es la reducción de los síntomas que presenta el paciente

Los principales tipos de terapias de tercera generación desarrollados hasta el momento son:

- Terapia de aceptación y compromiso ATC.
- Psicoterapia analítica funcional.
- Terapia de conducta dialéctica.
- Terapia conductual integrada de pareja.
- Terapia de activación conductual.
- Terapia cognitiva con base en Mindfulness.
- Terapia cognitiva para la psicosis.