

Tema 1. Introducción á psicoloxía.

- 1.1 ¿Que estuda a psicoloxía?
- 1.2 Evolución histórica da psicoloxía.
- 1.3 Principais ramas da psicoloxía.
- 1.4 Teorías psicolóxicas clásicas.
- 1.5 Algúns métodos da psicoloxía.

1.1 Que estuda a psicoloxía?

A psicoloxía é unha ciencia que estuda a conduta e os procesos mentais de persoas e animais. Os seus obxectivos fundamentais consisten en describir o comportamento, explicalo, predicilo e, se é necesario, modificalo para mellorar a vida do individuo e da sociedade en xeral. Ningunha manifestación humana, sexa individual ou social, é allea á psicoloxía. Por iso o seu estudo céntrase principalmente en analizar cómo os seres humanos pensan, senten e aprenden para adaptarse ao seu ambiente. Trata de comprender por qué as persoas se comportan como o fan, e para iso estuda, entre outras cousas, o funcionamento do pensamento, a memoria, a aprendizaxe, as emocións, a personalidade, os trastornos mentais ou as dinámicas dos grupos sociais.

Para entender a conduta actual dos seres humanos, as súas dificultades e as patoloxías, debemos coñecer tamén o contexto social, cultural e histórico no que nos tocou vivir, que é o da sociedade de coñecemento e da globalización económica e cultural.

Nas sociedades tradicionais, a vida era máis previsible e a mobilidade social era menor. As regras sociais eran estables e os roles que cada persoa tiña que desempeñar estaban máis definidos. A aparición da imprenta durante o século XV modificou notablemente algunhas destas normas establecidas desde a Antigüidade, aínda que dunha maneira moito menos revolucionaria que a irrupción de Internet a finais do século XX, cuxas principais consecuencias aínda non podemos valorar e que está transformando dun modo radical o comercio, a educación, a forma de facer política e a comunicación entre as persoas.

Na actual sociedade do coñecemento de inicios do século XXI os seres humanos vivimos nun mundo moito máis complexo e debemos afrontar problemas distintos, como os que plantexa a aparición destas novas tecnoloxías, a globalización da cultura e dos mercados, a destrución da biodiversidade do planeta e o esgotamento dos recursos naturais, a enxeñería xenética, o terrorismo ou as migracións en busca de traballo e liberdade. Esta sociedade que xorde da revolución tecnolóxica desenvolvida nas últimas décadas do século XX, caracterízase por unha cultura universal baseada na difusión mundial da información a través dos medios de comunicación. Estes medios e redes

cibernéticas -que transcenden fronteiras, culturas, idiomas, relixións ou rexímenes políticos- orixinaron un novo espazo virtual, aínda sen regras, no que o suxeito edúcase, desenvólvese e relaciónase, e que xa non é o país, a rexión, a familia ou a cidade de orixe. Nos últimos anos, e de maneira case inadvertida, modificouse profundamente a vida humana e as relacións entre as persoas. Esta nova sociedade complexa e multicultural provocou un declive das tradicionais autoridades políticas, relixiosas, médicas, educativas ou paternais. Ademais, o aumento da mobilidade, a inseguridade no traballo ou as esixencias da sociedade de consumo, así como a dispersión dos lazos familiares e sociais xeran novos problemas de desarraigo, incertidume, inseguridade e ansiedade .

Neste contexto histórico e cultural complexo e case improvisado, a psicoloxía convertiuse nun estudo académico e nunha profesión cun ámbito moi amplo de aplicacións, cada vez máis demandada e cun maior prestixio social. Dende que se converteu en ciencia experimental, a psicoloxía foi adquirindo cada vez máis protagonismo en numerosos ámbitos da vida cotiá das sociedades avanzadas. Unha parte da psicoloxía actual está adicada ao diagnóstico e ao tratamento de psicopatoloxías, pero o psicólogo está hoxe presente nos centros educativos, nos departamentos de marketing e nos procesos de selección de persoal das grandes empresas ou en áreas como o desenvolvemento infantil, a publicidade e os medios de comunicación, o envellecemento, o deporte, a xustiza ou as ciencias forenses.

Como **científicos**, os psicólogos realizan investigacións para resolver problemas como: é o cerebro a base da mente, a conciencia e a personalidade? Cal é a mellor educación para os nosos fillos? É posible mellorar a memoria? Cales son as causas dunha drogodependencia, a anorexia ou a bulimia? Cales son os motivos dunha persoa para cometer un crime ou para suicidarse? É a psicoterapia máis efectiva ou complementaria dos fármacos?

Como **tecnólogos**, os psicólogos deseñan instrumentos, cuestionarios e test para avaliar e responder a esixencias e necesidades sociais.

Como **profesionais**, prestan os seus servizos na sanidade, o ensino, nas empresas, na xustiza, a publicidade ou no deporte.

En definitiva, a psicoloxía é un coñecemento, unha práctica e unha profesión que pretende contribuír a un mellor y máis saludable funcionamento das sociedades e ao benestar das persoas, facilitando o seu desenvolvemento e preparándoas para afrontar os retos dun entorno cada vez máis complexo e esixente .

<https://www.youtube.com/watch?v=WaNBa6lvVAc&t=60s>

1.2 Evolución histórica da psicoloxía.

A interese polas cuestións que aborda a psicoloxía es tan antiga como a historia da humanidade, aínda que durante séculos, esta disciplina permaneceu incluída dentro da filosofía e só a finais do século XIX vai comezar a súa andadura como ciencia

independente. Ao igual que outros saberes, a psicoloxía ten percorrido un longo camiño ata converterse en ciencia e ten a súa orixe noutras moitas disciplinas, como a bioloxía e a medicina, a socioloxía ou a filosofía. Foi o feito de delimitar o seu campo de investigación e o de crear métodos e técnicas propios o que posibilitou a súa independencia.

O termo *psicoloxía* procede etimoloxicamente de dous termos gregos: *psyché* e *logos*, que significan respectivamente *alma* e *coñecemento* ou ciencia da mesma. Porén, a palabra "psicoloxía" non se empregou por primeira vez ata finais do século XVI e foi para designar a unha rama da filosofía que pouco tiña que ver coa psicoloxía actual.

O denominado *dualismo psico-físico*, é dicir, a distinción nos seres humanos entre a mente e o corpo, así coma o estudo das relacións que poidan existir entre ambos e cómo se inflúen mutuamente, é unha antiga preocupación da nosa cultura.

Na antiga Grecia, Platón defendía unha separación radical entre o corpo material e mortal, e a alma imaterial e inmortal, que era de orixe divina e que se atopaba encerrada no corpo como castigo. Máis tarde, o seu discípulo Aristóteles concebiu a *psyché* desde un punto de vista biolóxico: a alma era un principio fundamental do ser vivo que non tiña unha existencia independente fóra do corpo.

No século XVII, coa chegada do pensamento moderno, prodúcese un cambio de perspectiva e o filósofo René Descartes considerará por primeira vez a influencia dos estímulos ambientais sobre os actos humanos. Descartes dividiu todos os nosos actos en *voluntarios* e *involuntarios*. Estes últimos débense a estímulos do ambiente sobre os órganos sensoriais, que son transmitidos ao cerebro por medio dos nervios, o cal actúa impulsivamente sobre os músculos dando lugar a accións involuntarias ou reflexas, características dos animais. Polo contrario, os actos voluntarios están gobernados pola mente, que non é unha entidade física, e débense a que a persoa decide comportarse así.

Dende finais do século XIX, os investigadores que iniciaron a psicoloxía científica aplicaron os conceptos e os métodos da ciencia moderna ao campo da mente e desenvolveron un saber independente da filosofía. Habitúase a considerar ao fisiólogo alemán **Wilhelm Wundt** coma o fundador da psicoloxía científica por ter creado en 1879 na universidade de Leipzig o primeiro laboratorio de psicoloxía experimental. Foi Wundt quen defendeu a independencia desta nova disciplina e o que a converteu en ciencia. Dende entón, a psicoloxía ocúpase unicamente de cousas observables e existen numerosas correntes, escolas e métodos, que varían moito entre si en función do obxectivo que se pretenda acadar. A maioría das correntes psicolóxicas actuais orixinouse a partir de tres principais liñas de investigación moi influíntes durante o século XX: a psicoloxía da forma, o condutismo e a psicoanálise, ou o que é o mesmo, a partir do estudo do funcionamento e das patoloxías da percepción, a conduta e a personalidade.

1.3 Principais ramas da psicoloxía.

Acostúmase a dividir o conxunto da psicoloxía en **psicoloxía básica** e **psicoloxía aplicada**. A primeira ten como principal obxectivo a investigación para aportar novos coñecementos, mentres que a segunda está orientada a solucionar problemas concretos ou a deseñar tratamentos para patoloxías. A continuación, sinalamos unicamente algunhas das ramas máis coñecidas das moitas que abarca a investigación e a práctica psicolóxica:

Psicoloxía básica (Investigación)	Psicoloxía xeral Psicobioloxía Psicoloxía evolutiva Psicoloxía da aprendizaxe Psicometría Psicoloxía social Psicoloxía da personalidade
Psicoloxía aplicada (Resolución de problemas)	Psicoloxía educativa Psicoloxía clínica Psicoloxía do traballo Psicoloxía forense ou xurídica Psicoloxía do deporte Psicoloxía da publicidade. Neuromarketing.

No ámbito da psicoloxía básica, a **psicoloxía xeral** ocúpase de estudar o funcionamento da percepción ou a memoria. A **psicobioloxía** investiga os fundamentos biolóxicos da conduta, é dicir, cómo o sistema nervioso e o endócrino afectan ao comportamento, as influencias sobre este da xenética, os neurotransmisores e os fármacos, ou qué áreas cerebrais están implicadas na memoria, na linguaxe ou nas emocións. A **psicoloxía evolutiva** trata acerca dos cambios na conduta que están ligados ao desenvolvemento vital do individuo. A cada idade correspóndelle un comportamento, pois a intelixencia e o pensamento evolucionan. A **psicometría** é unha disciplina práctica que trata de medir habilidades, actitudes e características da personalidade por medio de test, cuestionarios e outras probas de avaliación. A **psicoloxía da personalidade** estuda se esta se encontra xa determinada dende a infancia e cómo actúan os factores xenéticos ou ambientais no comportamento dun individuo. A **psicoloxía social** ocúpase de estudar as características e dinámicas dos grupos sociais, a publicidade ou os factores que inflúen na relación entre persoas, como os prexuizos.

No que respecta á psicoloxía aplicada, a **psicoloxía educativa** investiga cómo poden os cativos mellorar a súa aprendizaxe e a súa creatividade, cómo integrar aos que van retrasados ou aos superdotados, e realiza probas para orientar ao alumnado, pais e nais e profesorado coa fin de mellorar o rendemento académico. A **psicoloxía clínica**

axuda ao ser humano a enfrontarse ao seu propio sufrimento, diagnosticando e tratando a persoas con ansiedade, anorexia ou depresión. A **psicología forense** avalía o estado mental de persoas implicada en procesos xudiciais. A **psicología deportiva** pretende lograr que os deportistas desenvolven todas as súas capacidades físicas, técnicas e tácticas. O denominado **neuromarketing** é unha confluencia de psicología, sociología e medicina que pretende determinar que áreas do cerebro están implicadas na toma de decisións por parte dos clientes co obxectivo de mellorar a publicidade e as vendas.

1.4 Alguns métodos psicológicos. **Como investiga o psicólogo?**

A psicología, ao igual que outras ciencias empíricas, utiliza xeralmente o **método científico** (hipotético-dedutivo), que consiste en (1) a formulación de hipótese para explicar un feito problemático, (2) deducir consecuencias da hipótese e (3) realizar un experimento para contrastalas coa realidade e (4) verificalas ou desbotalas (falsealas) ao comparalas co que realmente ocorre.

De maneira máis específica, os psicólogos empregan varios métodos de investigación: o método **descriptivo**, o método **correlacional** e o método **experimental**.

-O método descriptivo consiste en observar e rexistrar a conduta de forma sistemática por medio de enquisas, cuestionarios ou estudo de casos. Por exemplo, a privación do sono prexudica á aprendizaxe? Seleccionar as noticias nos informativos orienta o sentido do voto?

Busca regularidades

-O método correlacional consiste na busca dalgún tipo de relación natural entre dúas variables (tabaco e cancro), investigando en qué medida a variación dunha delas afecta á outra. Unha correlación é positiva se as dúas variables aumentan ou diminúen á vez (calor e comer xeados) e é negativa se cando unha cousa aumenta, diminúe a outra (depresión e baixa autoestima). **Establece conexións e relacións**

-O método experimental (o método científico H-D citado arriba) emprega observacións controladas que serven para comprobar unha hipótese, é dicir, experimentos. Un experimento supón crear unha situación, xeralmente nun laboratorio que permita determinar a relación causa-efecto dunha variable independente (VI) sobre unha variable dependente (VD), é dicir, se ao modificar algunha condición da VI (por exemplo, un fármaco) prodúcese algún cambio na VD (por exemplo, os síntomas da fobia social). Isto permite demostrar ou rexeitar a hipótese.

Outras técnicas psicológicas son os test, utilizados para obter información rápida acerca do comportamento, a personalidade ou as actitudes de grupos ou persoas. Estes resultados pódense comparar utilizando técnicas estatísticas, aínda que teñen a desvantaxe de que un suxeito pode distorsionar voluntariamente as súas respostas. Tamén soe empregarse en psicología o estudo de casos, sobre todo na área clínica, que

consiste nun cuestionario ou interrogatorio flexible e que serve para analizar diversos problemas.

1.5 Teorías clásicas da psicoloxía

Tal e como sinalamos con anterioridade, a psicoloxía actual non é unha ciencia unificada, senón que dende que se independizou e se transformou en ciencia foron aparecendo numerosas correntes e escolas que difiren moito entre si en canto aos métodos e obxectivos. En efecto, non parece ser o mesmo identificar e tratar unha depresión nun adulto que publicitar un produto, seleccionar ao persoal dunha empresa ou corrixir un problema de aprendizaxe nun neno.

A continuación, presentamos un pequeno resumo das principais teorías psicolóxicas clásicas.

A) **O estruturalismo** é a teoría pioneira do fundador da psicoloxía científica Wilhelm Wundt, exposta principalmente na súa obra *Elementos de psicología fisiológica*. Nela sinala que o psicólogo deberá investigar os contidos mentais (sensacións, sentimentos e imaxes) por medio da introspección (autorreflexión do observador acerca das súas experiencias conscientes) e a experimentación. Wundt consideraba que a estrutura da mente podía ser estudada nos distintos compoñentes.

<https://www.youtube.com/watch?v=GyAS2zuyAd0>

B) **O funcionalismo** foi iniciado polo fisiólogo e psicólogo norteamericano William James. Na súa obra de 1890 *Principios de psicología* expuxo que en lugar de estudar, como facía Wundt, a estrutura mental (que é pensar?) había que analizar as funcións adaptativas da mente, é dicir, cómo funcionan os procesos mentais para satisfacer a necesidades humanas e adaptarnos a un entorno cambiante (para que serve pensar?).

C) **A psicoloxía da Gestalt** (forma, en alemán) investigou principalmente a percepción, que é o proceso polo que as persoas organizan e interpretan as súas impresións sensoriais para captar a realidade e dotar de significado ao seu entorno. Para investigadores como Wertheimer, Köhler o Koffka, o que percibimos é bastante distinto dea realidade obxectiva. Por iso criticaron a psicoloxía asociacionista de Wundt, xa que consideran que a percepción é moito máis que unha suma de sensacións. Cando miramos un obxecto, non percibimos os seus elementos dunha forma aillada como pezas dun mosaico, senón que percibimos unha forma ou estrutura global, de maneira que o todo é máis cá suma das partes.

D) **A psicoanálise** foi orixinalmente obra dun médico vienés, Sigmund Freud (1856-1939) e foi unha das teorías psicolóxicas máis influíntes. Fronte a toda a tradición occidental, Freud defendeu que a mente humana non é de carácter racional e que a personalidade está determinada por instintos biolóxicos que actúan de maneira inconsciente. Deste modo, considerou que os actos conscientes son insuficientes para

explicar o comportamento humano e que a parte inconsciente, a mente, é o elemento fundamental que permite explicar patoloxías como a neurose e outras características da nosa personalidade. Freud utilizou a introspección, a asociación libre de ideas e a interpretación dos soños como método terapéutico.

E) **O condutismo** foi a psicoloxía dominante durante unha boa parte do século XX. O seu creador foi John B. Watson (1878-1958), quen rexeitou a introspección como método e orientou á psicoloxía por camiños máis obxectivos e experimentais. Para el, a aprendizaxe e a conduta son os temas fundamentais da psicoloxía. A mente non é observable, pero a conduta si, polo que definiu á psicoloxía como unha ciencia natural cuxo obxectivo é describir, predicir e controlar a conduta, que pode analizarse en elementos máis simples: estímulos externos e respostas ou reaccións do organismo.

As ideas de Watson foron desenvolvidas por teóricos da aprendizaxe como Iván Pávlov e B.F. Skinner.

F) **A psicoloxía humanista** aparece a mediados do século XX e os seus autores máis representativos foron A. Maslow e Carl Rogers. Non é propiamente unha teoría psicolóxica, senón un movemento que defende un estudo global do individuo que teña en conta a especificidade da especie humana e avalíe o contexto interpersoal no que vivimos, as nosas decisións responsables, os nosos valores, sentimentos e obxectivos na vida.

G) **A psicoloxía cognitiva** pretende comprender o funcionamento da mente humana e estudar os procesos cognitivos como a percepción, a memoria, a aprendizaxe, o razoamento ou a linguaxe. Esta orientación abandona o esquema condutista e sinala que o ser humano non é un executor pasivo de respostas, senón un procesador activo da información que recibe do entorno. Os psicólogos cognitivos baséanse na metáfora do ordenador e estudan qué ocorre na mente dunha persoa cando realiza unha tarefa determinada (procesos mentais) e cómo almacena e utiliza o seu coñecemento cando o precisa (estruturas mentais).

ESCOLA	OBXECTO DE ESTUDO	TEMAS BÁSICOS	MÉTODO	AUTORES
ESTRUTURALISMO (1879)	Estrutura da conciencia	Sensación e imaxinación	Introspección	Wilhelm Wundt. E. Titchener
FUNCIONALISMO (1890)	Funcionamento da conciencia	Hábitos e emocións	Introspección	William James. James Dewey
PSICOLOXÍA DA FORMA (1912)	Experiencia perceptiva	Percepción, memoria e pensamento	Observación e introspección	Max Wertheimer. Kurt Koffka Wolfgang Köhler

ESCOLA	OBXECTO DE ESTUDO	TEMAS BÁSICOS	MÉTODO	AUTORES
PSICOANÁLISE (1900)	Neurose e inconsciente	Personalidade, afectividade e motivación	Clínico e análise dos soños	Sigmund Freud Carl Jung Alfred Adler
CONDUTISMO (1912)	Conduta observable	Aprendizaxe, modificación da conduta	Experimental. Terapia de conduta	James Watson Ivan Pávlov B. F. Skinner
PSICOLOXÍA HUMANISTA (1950-60)	Ser humano	Motivación e personalidade	Psicoterapia	A. Maslow C. Rogers
PSICOLOXÍA COGNITIVA (1960)	Estruturas e procesos mentais	Percepción, memoria e razoamento	Experimental	Jean Piaget J. Fodor G. A. Miller D. Ausubel

*Actividade competencial: Programa de Philip Zimbardo: "Descubrir la psicología. Pasado, presente y futuro". <https://www.youtube.com/watch?v=7mRaPx4icY>