

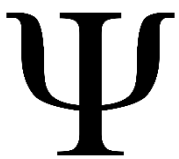


PSICOLOGÍA

1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

- 1.1 ¿Qué estudia la psicología?
- 1.2 Evolución histórica de la psicología.
- 1.3 Principales ramas de la psicología.
- 1.4 Teorías psicológicas clásicas.
- 1.5 Algunos métodos de la psicología.

1.1 ¿Qué estudia la psicología?



La psicología es una ciencia que **estudia la conducta y los procesos mentales de personas y animales**. Sus **objetivos** fundamentales consisten en **describir el comportamiento, explicarlo, predecirlo y, si es necesario, modificarlo para mejorar la vida del individuo y de la sociedad en general**. Ninguna manifestación humana, sea

individual o social, es ajena a la psicología. Por eso su estudio se centra principalmente en analizar cómo los seres humanos piensan, sienten y aprenden para adaptarse a su ambiente. Trata de comprender por qué las personas se comportan como lo hacen, y para ello estudia, entre otras cosas, el funcionamiento del pensamiento, la memoria, el aprendizaje, las emociones, la personalidad, los trastornos mentales o las dinámicas de los grupos sociales.

Con el término **conducta** nos referimos a todos los actos que realiza un organismo y que pueden ser observados y estudiados.

Para entender la conducta actual de los seres humanos, sus dificultades y sus patologías, debemos conocer también el contexto social, cultural e histórico en el que nos ha tocado vivir, que es el de la sociedad del conocimiento y de la globalización económica y cultural.

La expresión **procesos mentales** indica formas o modos de conocer (percibir, atender, recordar, razonar, deliberar, etc.) Estos procesos son conocidos de modo indirecto, a través de sus efectos sobre las pautas de conducta.

En las sociedades tradicionales, la vida era más previsible y la movilidad social era menor. Las reglas sociales eran estables y los roles que cada persona tenía que desempeñar estaban más definidos. La aparición de la imprenta durante el siglo XV modificó notablemente algunas de estas normas establecidas desde la Antigüedad, aunque de una manera mucho menos revolucionaria que la irrupción de Internet a finales del siglo XX, cuyas principales consecuencias aún no hemos valorado y que está transformando de un modo radical el comercio, la educación, la forma de hacer política y la comunicación entre las personas.

En la actual sociedad del conocimiento de inicios del siglo XXI los seres humanos vivimos en un mundo mucho más complejo y debemos afrontar problemas distintos, como los que plantea la aparición de estas nuevas tecnologías, la globalización de la cultura y de los mercados, la destrucción de la biodiversidad del planeta y el agotamiento de los recursos naturales, la ingeniería genética, el terrorismo o las migraciones en busca de trabajo y libertad. Esta sociedad que surge de la revolución tecnológica desarrollada en las últimas décadas del siglo XX, se caracteriza por una cultura universal



basada en la difusión mundial de la información a través de los medios de comunicación. Estos medios y redes cibernéticas -que trascienden fronteras, culturas, idiomas, religiones o regímenes políticos- han originado un nuevo espacio virtual, todavía sin reglas, en el que el sujeto se educa, se desarrolla y se relaciona, y que ya no es el país, la región, la familia o la ciudad de origen. En los últimos años, y de manera casi inadvertida, se ha modificado profundamente la vida humana y las relaciones entre las personas. Esta nueva sociedad compleja y multicultural ha provocado un

declive de las tradicionales autoridades políticas, religiosas, médicas, educativas o paternales. Además, el aumento de la movilidad, la inseguridad en el trabajo o las exigencias de la sociedad de consumo, así como la dispersión de los lazos familiares y sociales generan nuevos problemas de desarraigo, incertidumbre, inseguridad y ansiedad.

En este contexto histórico y cultural complejo y casi improvisado, la psicología se ha convertido en un estudio académico y en una profesión con un ámbito muy amplio de aplicaciones, cada vez más demandada y con mayor prestigio social. Desde que se convirtió en ciencia experimental, la psicología ha ido adquiriendo cada vez más protagonismo en numerosos ámbitos de la vida cotidiana de las sociedades avanzadas. Una parte de la psicología actual está dedicada al diagnóstico y al tratamiento de psicopatologías, pero el psicólogo está hoy presente en los centros educativos, en los departamentos de marketing y en los procesos de selección de personal de las grandes empresas o en

áreas como el desarrollo infantil, la publicidad y los medios de comunicación, el envejecimiento, el deporte, la justicia o las ciencias forenses.

Como **científicos**, los psicólogos realizan investigaciones para resolver problemas como: ¿es el cerebro la base de la mente, la conciencia y la personalidad? ¿Cuál es la mejor educación para nuestros hijos? ¿Es posible mejorar la memoria? ¿Cuáles son las causas de una drogodependencia, la anorexia o la bulimia? ¿Cuáles son los motivos de una persona para cometer un crimen o para suicidarse? ¿Es la psicoterapia más efectiva o complementaria de los fármacos?

¿Eres infantil? ☐ Sí ☒ No	¿Estás nervioso? ☐ Sí ☒ No
¿Eres paranoico? ☐ Sí ☐ No, <i>por qué?</i>	¿Eres racista? ☐ Sí ☒ No
¿Has bebido? ☐ Sí ☒ No	¿Eres tonto? ☐ Sí ☒ No

Como **tecnólogos**, los psicólogos diseñan instrumentos, cuestionarios y test para evaluar y responder a exigencias y necesidades sociales.

Como **profesionales**, prestan sus servicios en la sanidad, la enseñanza, en las empresas, en la justicia, la publicidad o en el deporte.

En definitiva, la psicología es un conocimiento, una práctica y una profesión que pretende contribuir a un mejor y más saludable funcionamiento de las sociedades y al bienestar de las personas, facilitando su desarrollo y preparándolas para afrontar los retos de un entorno cada vez más complejo y exigente.

1.2 Evolución histórica de la psicología.

El interés por las cuestiones que aborda la psicología es tan antiguo como la historia de la humanidad, aunque durante siglos, esta disciplina permaneció incluida dentro de la filosofía y sólo a **finales del siglo XIX va a comenzar su andadura como ciencia independiente**. Al igual que otros saberes, la psicología ha recorrido un largo camino hasta convertirse en ciencia y tiene su origen en otras muchas disciplinas, como la biología y la medicina, la sociología o la filosofía. Fue el hecho de delimitar su campo de investigación y el de crear métodos y técnicas propios lo que posibilitó su independencia.

El término **psicología** procede etimológicamente de dos términos griegos: **psyché** y **logos**, que significan respectivamente *alma* y *conocimiento* o ciencia de la misma. Sin embargo, la palabra

www.porelfilodesofia.wordpress.com

"psicología" no se empleó por primera vez hasta finales del siglo XVI y fue para designar a una rama de la filosofía que poco tenía que ver con la psicología actual.

El llamado *dualismo psico-físico*, es decir, la distinción en los seres humanos entre la mente y el cuerpo, así como el estudio de las relaciones que puedan existir entre ambos y cómo se influyen mutuamente, es una antigua preocupación de nuestra cultura.



En la **antigua Grecia**, **Platón** defendía una separación radical entre el cuerpo material y mortal, y el alma inmaterial e inmortal, que era de origen divino y se encontraba encerrada en el cuerpo como castigo.



Más tarde, su discípulo **Aristóteles** concibió la *psyché* desde un punto de vista biológico: el alma era un principio fundamental del ser vivo que no tenía una existencia independiente fuera del cuerpo.



En el **siglo XVII**, con la llegada del pensamiento moderno, se produce un cambio de perspectiva y el filósofo **René Descartes** considerará por primera vez la influencia de los estímulos ambientales sobre los actos humanos. Descartes dividió todos nuestros actos en *voluntarios* e *involuntarios*. Estos últimos se deben a estímulos del ambiente sobre los órganos sensoriales, que son transmitidos al cerebro por medio de los nervios, el cual actúa impulsivamente sobre los músculos dando lugar a acciones involuntarias o reflejas, características de los animales. Por el contrario, los actos voluntarios están gobernados por la mente, que no es una entidad física, y se deben a que la persona decide comportarse así.

Desde finales del siglo XIX, los investigadores que iniciaron la psicología científica aplicaron los conceptos y los métodos de la ciencia moderna al campo de la mente y desarrollaron un saber independiente de la filosofía. Se suele considerar al fisiólogo alemán **Wilhelm Wundt** como **el fundador de la psicología científica** por haber creado en 1879 en la universidad de Leipzig el primer laboratorio de psicología experimental. Fue Wundt quien defendió la independencia de esta nueva disciplina y el que la convirtió en ciencia. **Desde entonces**, la psicología se ocupa únicamente de cosas observables y **existen numerosas corrientes**, escuelas y métodos, que varían mucho entre sí en función del objetivo que se pretenda lograr. La mayoría de las corrientes psicológicas actuales se originó a partir de tres **principales líneas de investigación** muy influyentes durante el siglo XX: **la psicología de la forma, el conductismo y el psicoanálisis**, o lo que es lo mismo, a partir del estudio del funcionamiento y de las patologías de **la percepción, la conducta y la personalidad**.

1.3 Principales ramas de la psicología.

Se acostumbra a dividir el conjunto de la psicología en **psicología básica** y **psicología aplicada**. La primera tiene como principal objetivo la investigación para aportar nuevos conocimientos, mientras que la segunda está orientada a solucionar problemas concretos o a diseñar tratamientos para patologías. A continuación, señalamos únicamente algunas de las ramas más conocidas de las muchas que abarca la investigación y la práctica psicológica:

Psicología básica (Investigación)	Psicología general Psicobiología Psicología evolutiva Psicología del aprendizaje Psicometría Psicología social Psicología de la personalidad
Psicología aplicada (Resolución de problemas)	Psicología educativa Psicología clínica Psicología del trabajo Psicología forense o jurídica Psicología del deporte Psicología de la publicidad. Neuromarketing.

En el ámbito de la psicología básica, la **psicología general** se ocupa de estudiar el funcionamiento de la percepción o la memoria. La **psicobiología** investiga los fundamentos biológicos de la conducta, es decir, cómo el sistema nervioso y el endocrino afectan al comportamiento, las influencias sobre éste de la genética, los neurotransmisores y los fármacos, o qué áreas cerebrales están implicadas en la memoria, en el lenguaje o en las emociones. La **psicología evolutiva** trata acerca de los cambios en la conducta que están ligados al desarrollo vital del individuo. A cada edad corresponde un comportamiento, pues la inteligencia y el pensamiento evolucionan. La **psicometría** es una disciplina práctica que trata de medir habilidades, actitudes y rasgos de la personalidad por medio de test, cuestionarios y otras pruebas de evaluación. La **psicología de la personalidad** estudia si ésta se encuentra ya determinada desde la infancia y cómo actúan los factores genéticos o ambientales en

www.porelfilodesofia.wordpress.com

el comportamiento de un individuo. La **psicología social** se ocupa de estudiar las características y dinámicas de los grupos sociales, la publicidad o los factores que influyen en la relación entre personas, como los prejuicios.

En lo que concierne a la psicología aplicada, la **psicología educativa** investiga cómo pueden los niños mejorar su aprendizaje y su creatividad, cómo integrar a los que van retrasados o a los superdotados, y realiza pruebas para orientar a alumnos, padres y profesores con el fin de mejorar el rendimiento académico. La **psicología clínica** ayuda al ser humano a enfrentarse a su propio sufrimiento, diagnosticando y tratando a personas con ansiedad, anorexia o depresión. La **psicología forense** evalúa el estado mental de personas implicada en procesos judiciales. La **psicología deportiva** pretende lograr que los deportistas desarrollen todas sus capacidades físicas, técnicas y tácticas. El llamado **neuromarketing** es una confluencia de psicología, sociología y medicina que pretende determinar qué áreas del cerebro están implicadas en la toma de decisiones por parte de los clientes con el objetivo de mejorar la publicidad y las ventas.

1.4 Algunos métodos psicológicos.

La psicología, al igual que otras ciencias empíricas, utiliza generalmente el **método científico (hipotético-deductivo)**, que consiste en **(1)** la formulación de hipótesis para explicar un hecho problemático, **(2)** deducir consecuencias de la hipótesis y **(3)** realizar un experimento para contrastarlas con la realidad y **(4)** verificarlas o desecharlas (falsarlas) al compararlas con lo que realmente ocurre.

De manera más específica, los psicólogos emplean varios métodos de investigación: el método **descriptivo**, el método **correlacional** y el método **experimental**.

a) El **método descriptivo** consiste en observar y registrar la conducta de forma sistemática por medio de encuestas, cuestionarios o estudio de casos. Por ejemplo, ¿la privación del sueño perjudica al aprendizaje? ¿Seleccionar las noticias en los informativos orienta el sentido del voto?

b) El **método correlacional**. Cuando tras varias experimentaciones, observaciones y procesos descriptivos, se observa que una conducta interfiere a otra o la acompaña, podemos pensar que existe una relación entre ellas. La intensidad de la relación entre un fenómeno y otro se

expresa por su correlación, siendo ésta la medida estadística de la relación entre dos factores. La correlación no aporta una explicación ni implica causalidad, aunque si permite la predicción. Es decir, consiste en la búsqueda de algún tipo de relación natural entre dos variables (tabaco y cáncer), investigando en qué medida la variación de una de ellas afecta a la otra. Una correlación es positiva si las dos variables aumentan o disminuyen a la vez (calor y comer helados) y es negativa si cuando una cosa aumenta, disminuye la otra (depresión y baja autoestima).

- c) El **método experimental** (el método científico H-D citado arriba) emplea observaciones controladas que sirven para comprobar una hipótesis, es decir, experimentos. Un experimento supone crear una situación, generalmente en un laboratorio que permita determinar la relación causa-efecto de una variable independiente (VI) sobre una variable dependiente (VD), es decir, si al modificar alguna condición de la VI (por ejemplo, un fármaco) se produce algún cambio en la VD (por ejemplo, los síntomas de la fobia social). Esto permite demostrar o rechazar la hipótesis.

Otras técnicas psicológicas son los **test**, utilizados para obtener información rápida acerca del comportamiento, la personalidad o las actitudes de grupos o personas. Estos resultados se pueden comparar utilizando técnicas estadísticas, aunque tienen la desventaja de que un sujeto puede distorsionar voluntariamente sus respuestas. También suele emplearse en psicología el **estudio de casos**, sobre todo en el área clínica, que consiste en un cuestionario o interrogatorio flexible y que sirve para analizar diversos problemas.

1.5 Teorías clásicas de la psicología.

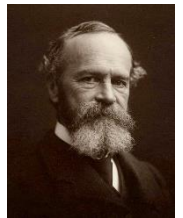
Tal y como señalamos con anterioridad, la psicología actual no es una ciencia unificada, sino que desde que se independizó y se transformó en ciencia han ido apareciendo numerosas corrientes y escuelas que difieren mucho entre sí en cuanto a sus métodos y objetivos. En efecto, no parece ser lo mismo identificar y tratar una depresión en un adulto que publicitar un producto, seleccionar al personal de una empresa o corregir un problema de aprendizaje en un niño.

A continuación, presentamos un pequeño resumen de las principales teorías psicológicas clásicas.

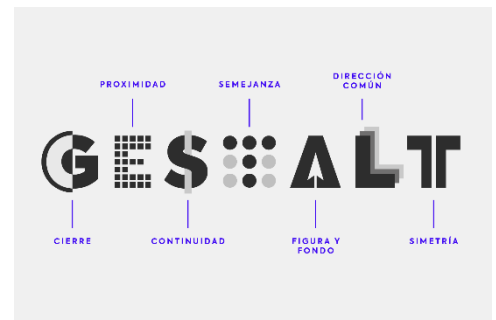


A) **El estructuralismo** es la teoría pionera del fundador de la psicología científica **Wilhelm Wundt**, expuesta principalmente en su obra *Elementos de psicología fisiológica*. En ella señala que el psicólogo deberá investigar los contenidos mentales (sensaciones, sentimientos e imágenes) por medio de la **introspección** (autorreflexión del observador acerca de sus experiencias conscientes) y la **experimentación**. Wundt consideraba que la estructura de la mente podía ser estudiada en sus distintos componentes. Wundt y sus seguidores concluyeron que la mente se compone de tres elementos simples: sensaciones (reacciones a estímulos), imágenes (reacciones generadas por la mente) y sentimientos (emociones que acompañan a las experiencias.) Esta posición estructuralista recibió fuertes críticas por parte de otros psicólogos que veían poca aplicación práctica a estas investigaciones.

B) **El funcionalismo** fue iniciado por el fisiólogo y psicólogo norteamericano **William James**. En su obra de 1890 *Principios de psicología* expuso que, en lugar de estudiar, como hacía Wundt, la estructura mental (¿qué es pensar?) había que analizar las funciones adaptativas de la mente, es decir, cómo funcionan los procesos mentales para satisfacer las necesidades humanas y adaptarnos a un entorno cambiante (**¿para qué sirve pensar?**).

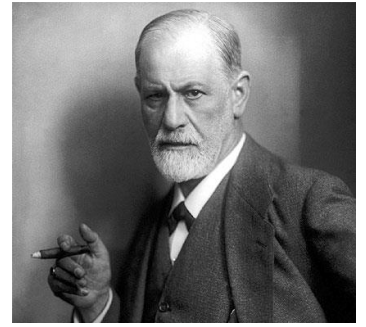


C) **La psicología de la Gestalt** (forma, en alemán) investigó principalmente la **percepción**, que es el proceso por el que las personas organizan e interpretan sus impresiones sensoriales para captar la realidad y dotar de significado a su entorno. Para investigadores como **Wertheimer, Köhler o Koffka**, lo que percibimos es bastante distinto de la realidad objetiva. Por eso criticaron la psicología asociacionista de Wundt, ya que consideran que la percepción es mucho más que una suma de sensaciones. Cuando miramos un objeto, no percibimos sus elementos de una forma aislada como piezas de un mosaico, sino que percibimos una forma o estructura global, de manera que el todo es más que la suma de las partes.



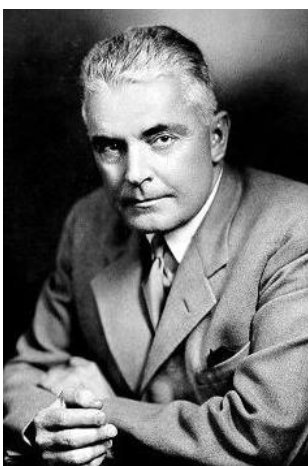
Para la teoría de la Gestalt en la conciencia existen totalidades: primero vemos el todo y luego vemos las partes. Los elementos mínimos de la conciencia no son las sensaciones sino las percepciones globales de conjunto (formas). Lo inmediato a la conciencia es la percepción del árbol, no las sensaciones aisladas de color, forma, tamaño, distancia, intensidad, etc. que componen su materia

D) **El psicoanálisis.** Sigmund Freud (1.856-1.936) es el fundador de la corriente psicoanalista. Este médico vienés especializado en el tratamiento de problemas del sistema nervioso se dio cuenta de que la práctica médica convencional era insuficiente para problemas de ansiedad o fatiga porque sólo atendía los síntomas físicos. Después de probar con la hipnosis desarrolló el procedimiento de la **asociación libre** en la que el enfermo hablara, previamente relajado, de todo lo que le viniera a la mente (recuerdos, sueños, preocupaciones) aportando un enorme material para su posterior análisis. De esta forma Freud comprendió la importancia de procesos psíquicos que no son conscientes y de su influencia en la conducta, que sería el producto de **impulsos conscientes e inconscientes**.



La perspectiva psicoanalítica supone que el ser humano se encuentra dirigido por dos tipos de impulsos: Eros-vida (placer sexual, autoconservación,) y Tánatos-muerte (agresividad, destrucción). La energía psíquica que cada persona posee, tiende a la satisfacción de estos impulsos, pero muchas veces esa tendencia choca con la realidad, con la norma moral y social, por lo que los individuos los rechazan. Pasan entonces al inconsciente, y, desde allí, esos deseos no satisfechos influyen en el comportamiento de los sujetos, que no pueden comprender muchas de sus propias reacciones. El psicoanálisis pretende que la persona, a través de la asociación libre, haga consciente lo inconsciente y pueda afrontar las dificultades y trastornos. Desde Freud, la introducción de conceptos como libido, represión, inconsciente, transferencia, mecanismos de defensa, pulsiones, etc. forman parte de la Psicología. La debilidad del psicoanálisis estriba en que el objeto específico de estudio no puede ser directamente observado ni cuantificado y en su escaso rigor metodológico.

E) **El conductismo** fue la psicología dominante durante una buena parte del siglo XX. Su creador



fue John B. Watson (1878-1958), que rechazó la introspección como método y orientó a la psicología por caminos más objetivos y experimentales. Para él, el aprendizaje y la conducta son los temas fundamentales de la psicología. **La mente no es observable, pero la conducta sí**, por lo que definió a la psicología como una ciencia natural cuyo objetivo es describir, predecir y controlar la conducta, que puede analizarse en elementos más simples: **estímulos** externos y **respuestas** o reacciones del organismo.

Para el conductismo, la conducta puede explicarse a partir de la respuesta del organismo ante estímulos concretos proporcionados por el ambiente. **El medio ambiente es el factor clave para explicar el comportamiento y la conducta es producto del aprendizaje basado en el modelo estímulo – respuesta.** La psicología debe conocer todos los factores que influyen en cada situación o contexto para poder explicar, predecir y controlar sus efectos sobre el comportamiento humano.

El enfoque conductista fue criticado por no tener en cuenta la influencia en la conducta de factores como los motivos, los deseos y las emociones ya que no pueden ser observados directamente.

Las ideas de Watson fueron desarrolladas por teóricos del aprendizaje como Iván Pávlov y B.F. Skinner.

F) **La psicología humanista** aparece a mediados del siglo XX y sus autores más representativos fueron **Abraham Maslow** (1.908-1.970), G. Allport, C. Rogers y R. May. Para esta corriente la Psicología debe ocuparse **del ser humano particular en su totalidad**: su búsqueda de sentido y finalidad, actualización de sus potencialidades de desarrollo, metas y valores. Su método se basa en ayudar a que las personas, como individuos concretos, conozcan y saquen de sí todo lo que son y pueden ser (autorrealización.)

En cuanto a los métodos de investigación, utilizan una amplia gama de herramientas (objetivas, introspección, análisis literarios, ...) que permitan al psicólogo comprender a la persona que sufre porque no se encuentra realizada, para que pueda ayudarlo a aceptarse a sí misma y resolver sus problemas. La Psicología humanista tiene aplicaciones prácticas en el asesoramiento ante conflictos personales. Se la acusa de que posee escasa consistencia científica pues muchos de sus supuestos tienen una base filosófica que no ha podido ser comprobada.



G) **La psicología cognitiva**. Para esta corriente, impulsada por **Piaget**, Millar, Neisser, Chomsky, la Psicología debe dirigirse al estudio de los procesos, estructuras y funciones mentales para determinar la relación que mantienen entre sí y con la conducta humana que puede observarse, es decir, al estudio de los procesos mentales que posibilitan el comportamiento. El ser humano es un procesador activo de la información, con estructuras cognitivas dinámicas y adaptativas cuya función es percibir las sensaciones, interpretarlas y adaptarlas a los conocimientos previos que se poseen. Se concibe la mente como un ordenador central al que llegan por múltiples canales y con multitud de formas un sinfín de informaciones (inputs), donde son seleccionadas, evaluadas, procesadas, organizadas y almacenadas; y de las que salen mensajes por vía neurológica que se convierten en respuestas motoras, viscerales o internas (outputs.) Este proceso recibe el nombre de la “metáfora del ordenador”.)

Sus investigaciones sobre la memoria, inteligencia, pensamiento y lenguaje tienen una gran trascendencia en el estudio de la mente humana y del comportamiento.

Las críticas a esta corriente se centran en la escasa importancia que concede a las emociones y los sentimientos.

ESCUELA	OBJETO DE ESTUDIO	TEMAS BÁSICOS	MÉTODO	AUTORES
ESTRUCTURALISMO (1879)	Estructura de la conciencia	Sensación e imaginación	Introspección	Wilhelm Wundt. E. Titchener
FUNCIONALISMO (1890)	Funcionamiento de la conciencia	Hábitos y emociones	Introspección	William James. James Dewey
PSICOLOGÍA DE LA FORMA (1912)	Experiencia perceptiva	Percepción, memoria y pensamiento	Observación e introspección	Max Wertheimer. Kurt Koffka Wolfgang Köhler
PSICOANÁLISIS (1900)	Neurosis e inconsciente	Personalidad, afectividad y motivación	Clínico y análisis de los sueños	Sigmund Freud Carl Jung Alfred Adler
CONDUCTISMO (1912)	Conducta observable	Aprendizaje, modificación de la conducta	Experimental. Terapia de conducta	James Watson Ivan Pávlov B. F. Skinner
PSICOLOGÍA HUMANISTA (1950-60)	Ser humano	Motivación y personalidad	Psicoterapia	A. Maslow C. Rogers
PSICOLOGÍA COGNITIVA (1960)	Estructuras y procesos mentales	Percepción, memoria y razonamiento	Experimental	Jean Piaget J. Fodor G. A. Miller D. Ausubel

TEMA 1. LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

