

APUNTES TEMA 1

LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

índice

1. Historia de la Psicología: raíces filosóficas.
2. Los métodos psicológicos.
3. Escuelas y tendencias básicas: estructuralismo, funcionalismo, constructivismo, psicoanálisis, conductismo, cognición y Gestalt.
4. Áreas de estudio psicológico: experimental, evolutiva, educativa, fisiológica, neuropsicología, clínica, social.
5. Principales problemas de la Psicología.
6. Psicoterapia.

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA: RAÍCES FILOSÓFICAS



- 1649: René Descartes publica *Las pasiones del alma*, donde afirma que **cuerpo y alma están separados**.
- 1816: Johann Friedrich Herbart describe una mente dinámica con **un consciente y un inconsciente** en *Manual de psicología*.
- 1819: Abate Faria investiga la **hipnosis** en *De la cause du rêve lucide*.
- 1849: *La enfermedad mortal*, de Soren Kierkegaard, marca el inicio del **existencialismo**.
- 1859: **Charles Darwin** publica *El origen de las especies*, donde propone que todos nuestros rasgos son heredados.
- 1861: El neurocirujano **Pierre Paul Broca** descubre que los hemisferios del cerebro tienen funciones diferenciadas.
- 1869: Los estudios de Francis Galton en *Hereditary Genius* indican que **lo adquirido es más importante que lo innato**.
- 1874: **Carl Wernicke** aporta pruebas de que el daño producido en áreas específicas del cerebro produce la pérdida de capacidades específicas.
- 1877: Se publican *Lesçons sur les maladies du système nerveux* de **Jean-Martin Charcot**.
- 1879: Wilhelm Wundt funda el **primer laboratorio** de psicología experimental en Leipzig (Alemania).
- 1883: **Emil Kraepelin** publica su *Tratado de psiquiatría*.

- 1885: **Hermann Ebbinghaus** explica sus experimentos con sílabas sin sentido en Sobre la memoria.
- 1887: **G. Stanley Hall** publica la primera edición del American Journal of Psychology.
- 1889: Pierre Janet propone que la **histeria** supone una disociación de la personalidad.
- **William James**, <<padre de la psicología>>, publica The Principles of Psychology.
- 1895: Alfred Binet abre el primer laboratorio de **psicodiagnos**.

Muchas de las cuestiones en las que trabaja la psicología moderna han sido objeto del debate filosófico. Los primeros filósofos de la antigua Grecia buscaron respuestas a preguntas acerca del mundo que nos rodea y la manera en que pensamos y nos comportamos. Desde entonces hemos lidiado con las cuestiones sobre la conciencia y el yo, la mente y el cuerpo, el conocimiento y la percepción, la organización de la sociedad y la <<buena vida>>.

Las ramas de la ciencia evolucionaron a partir del siglo XVI. Pero, pese a que esos avances en el conocimiento científico daban respuesta a muchas preguntas sobre nuestro mundo, lo cierto es que seguía sin haber explicación para los mecanismos de la mente.

Mente y cuerpo

El filósofo y matemático René Descartes, esbozó una distinción entre mente y cuerpo que fue crucial para el desarrollo de la psicología. Descartes propuso que todos los seres humanos poseen una existencia dual, con un cuerpo maquinal separado de una mente o alma inmaterial, pensante.

Psicólogos posteriores, como Johann Friedrich Herbart, ampliaron la analogía de la máquina para incluir al cerebro, y descubrieron los procesos mentales como la actividad del cerebro-máquina.

El grado de separación entre la mente y el cuerpo se convirtió en un tema de debate. El debate sobre herencia y ambiente, alimentado por la teoría evolutiva del naturalista británico Charles Darwin y, posteriormente

retomado por Francis Galton, planteó temas tales como el desarrollo, el libre albedrío, el aprendizaje y la personalidad.

Entre tanto, el descubrimiento de la hipnosis popularizó la naturaleza misteriosa de la mente e inclinó a los científicos más serios a pensar que la actividad de la mente entrañaba algo más que el pensamiento consciente y manifiesto.



Nace la psicología

En 1879, Wilhelm Wundt fundó en la Universidad de Leipzig, en Alemania, el primer laboratorio de psicología experimental, y por entonces empezaron a aparecer departamentos de psicología en universidades de toda Europa y EEUU.

La psicología se desarrolló de formas distintas en los diversos centros: en Alemania, adoptaron un enfoque estrictamente científico y experimental; en EEUU fue un enfoque más teórico y filosófico. Junto a estas áreas de estudio,

en París aparecía una influyente escuela de pensamiento en torno a las investigaciones del neurólogo francés Jean-Martin Charcot, que había empleado la hipnosis con personas que padecían histeria. Esta escuela atrajo a psicólogos como Pierre Janet, cuyas ideas sobre el <<inconsciente>> anticiparon las teorías psicoanalíticas de Sigmund Freud.

A lo largo de las dos últimas décadas del siglo XIX se produjo un rápido auge de la nueva ciencia psicológica, así como el establecimiento de una metodología científica para el estudio de la mente.

Por primera vez el método científico se aplicaba a cuestiones como la percepción, la conciencia, la memoria, el aprendizaje y la inteligencia, y de tal observación y experimentación surgieron nuevas y numerosas teorías.

Aunque estas teorías procedieran a menudo del estudio introspectivo de la mente o de relatos muy subjetivos, así se pusieron los cimientos para la siguiente generación de psicólogos.

LOS MÉTODOS PSICOLÓGICOS

Los métodos psicológicos lo podemos dividir en 4 métodos:

1.-LOS MÉTODOS FILOSÓFICOS

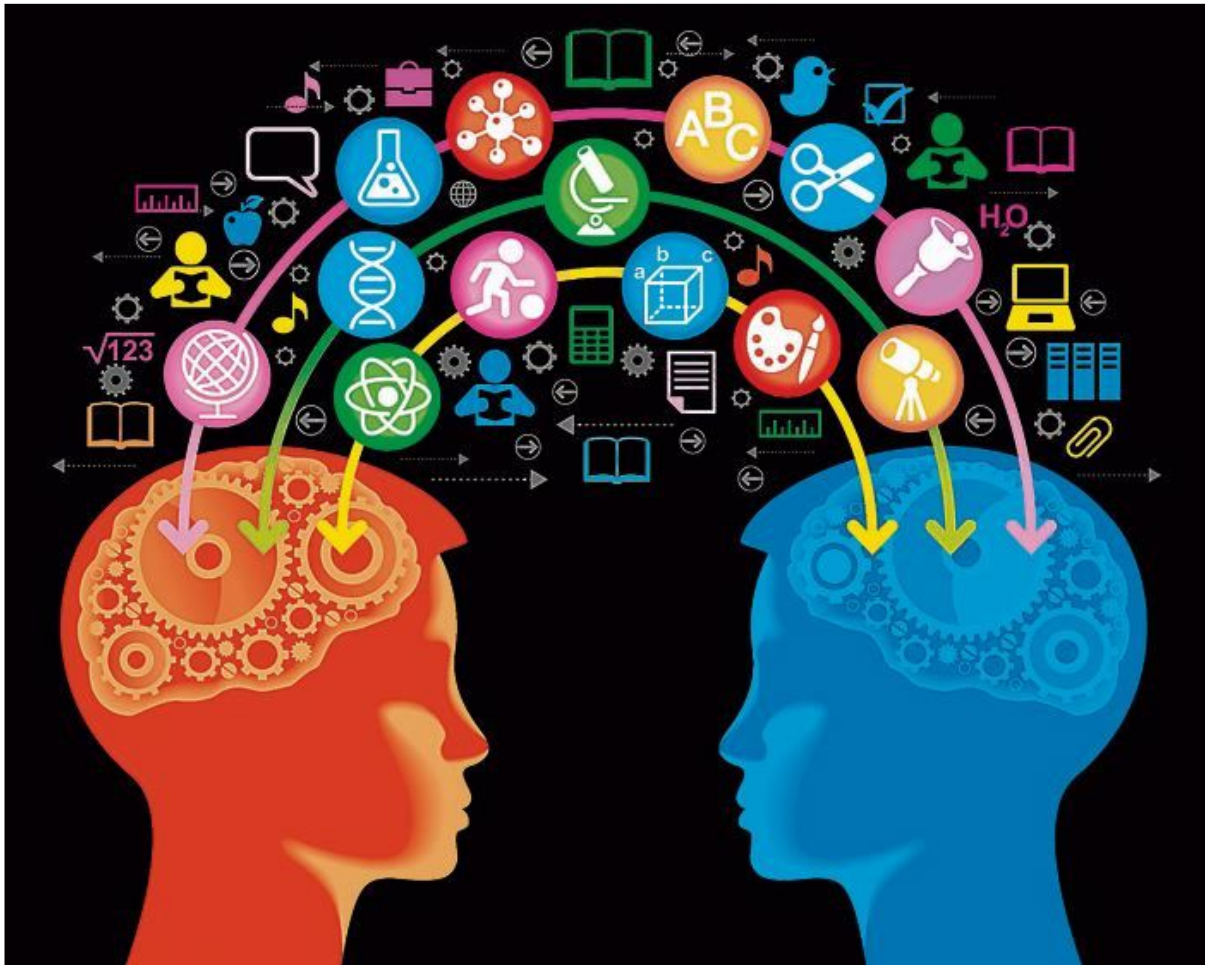
La introspección: El objetivo de la psicología, fue el estudio de los fenómenos en la conciencia y, el método adecuado para ello fue la autoobservación o introspección, mediante la cual se recogían datos y luego, especulando sobre ellos, se construían sistemas o teorías.

El método de la introspección es criticable por las siguientes razones:

- a) **Peligro de subjetividad.** Es muy difícil hacer puras autoobservaciones, ya que fácilmente se propende al autoenjuiciamiento para que sea objetivo.
- b) **Acción perturbadora de la atención.** Resulta muy difícil averiguar cómo se están realizando unos procesos psíquicos a la vez que se dirige la atención sobre ellos. La vivencia puede quedar perturbada o modificada, operando sobre el recuerdo de las vivencias y no sobre la vivencia en sí misma.
- c) **Pobreza de nuestro lenguaje.** Se ha objetado que el lenguaje resulta demasiado pobre para poder expresar los procesos que se dan en nuestra experiencia interior.
- d) **Limitación.** La introspección permite estudiar sólo un limitado campo de la vida psíquica: el propio interior. La psicología actual ha demostrado que no es hacia este sector hacia donde debe recaer el acento de la investigación, sino que, importan más las manifestaciones exteriores. Por esta razón la introspección ha ido perdiendo valor.

La fenomenología: Consiste en el análisis cualitativo de las experiencias psíquicas, despejándose de toda clase de juicios previos y de cualquier

tendencia a la valoración. Este método es completamente opuesto a la ciencia, pues se limita a la descripción y comprensión de los estados de conciencia.



2.-LOS MÉTODOS CLÍNICOS

El origen de estos métodos es médico. Sirven para poner en evidencia datos muy útiles para plantear hipótesis a partir de ellos.

Se utilizan para el examen de un caso individual y llegar a sus conclusiones diagnósticas. También establece comparaciones de los datos recogidos con

otros procedentes de observaciones anteriores. Podemos clasificarlos en: métodos históricos, métodos de observación y psicoanálisis.



Métodos históricos. Son principalmente los dos siguientes:

- a) **Estudio biográfico.** Se denomina “historia clínica” y se lleva a cabo mediante entrevistas al propio sujeto o con personas relacionadas con él.
- b) **Estudio de documentos.** Consiste en evaluar el contenido y los aspectos formales de los productos de los sujetos: cartas, trabajos escolares, obras literarias o pictóricas, diarios, etc.

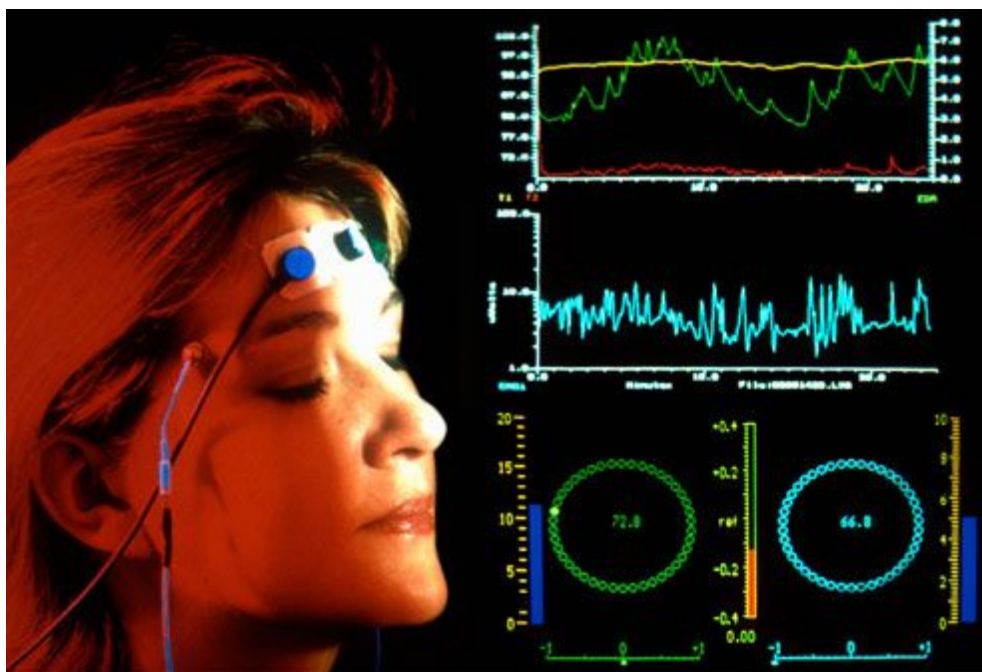
Observación. Puede ser esporádica o continua.

La observación continua se realiza cuando el sujeto está hospitalizado. Cuando las observaciones se controlan rigurosamente y se introducen influencias para ver el efecto que determinan, entramos ya en el terreno de la experimentación.

Psicoanálisis: Este método, elaborado por Freud, postula que es imposible conocer las motivaciones del comportamiento humano sin poner previamente en claro los procesos inconscientes. Freud propuso el método de las “asociaciones libres”, consistente en invitar al paciente a que deje fluir sus pensamientos y diga todo lo que pase por su mente. así las asociaciones se modifican por la acción del inconsciente y el observador podrá, descender hasta los fenómenos inconscientes que las originan.

3.-LOS MÉTODOS EXPERIMENTALES

Son los que pueden planearse mejor y los que pueden facilitar datos más precisos. Para realizar un experimento es necesario planearlo aclarando todos aquellos factores que puedan influir en la cuestión a investigar y la misión del experimentador será realizar el experimento controlando todos estos factores o variables, excepto una, aquella cuya influencia se desee conocer.



Sin embargo, la experimentación tiene algunos inconvenientes. Estos inconvenientes son los siguientes:

1.-Problemas de orden ético. El método es perfectamente aplicable en otras áreas de la personalidad y puede utilizarse la psicología animal, trasladando luego las conclusiones al plano humano.

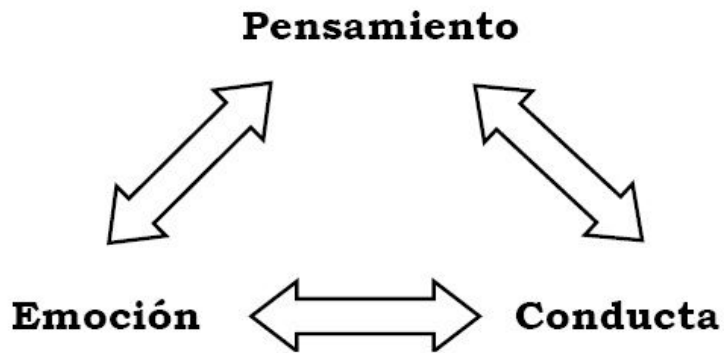
2.-Complejidad de ciertos problemas psíquicos. Muchos conceptos psicológicos complejos no pueden ser representados en un plano operacional mediante una sola variable, sino que, necesita de un conjunto de variables.

3.-No permite la comprensión individual. El método experimental sacrifica el conocimiento del individuo al de la ciencia en general. La psicología experimental no pretende conocer a un individuo, sino pretende descubrir leyes generales sobre los múltiples aspectos del comportamiento que puedan luego utilizarse en cada caso particular.

4.-Artificialismo analítico. Hoy día hay numerosos trabajos experimentales que, han enfocado sus estudios desde un punto de vista “molar”.

A pesar de las críticas, el método experimental no ha cesado de desarrollarse y cada vez se utiliza con más profusión.

4.-LOS MÉTODOS CORRELACIONALES



- **La psicometría.** Se basa en el empleo de tests. El comportamiento que mediante el test se desencadena se evalúa, poniéndolo en relación con unas normas o patrones de referencia.

Los tests pueden servir para calcular la inteligencia o la personalidad. Pueden utilizarse para estudiar individuos aislados, y se obtiene así datos métricos mediante los cuales se puede hacer un diagnóstico. Los tests pueden utilizarse también como medios de investigación psicológica.

- **El análisis factorial.** Consiste en el análisis algebraico de una serie de correlaciones, por lo que es aplicable al estudio de cualquier clase de datos susceptibles de ser expresados numéricamente.

Existen diversas técnicas factoriales:

La técnica "R" consiste en analizar las correlaciones de las variables obtenidas midiendo aspectos del comportamiento de un grupo de personas.

La técnica "Q" consiste en correlacionar personas en vez de variables. Método adecuado para la construcción de tipologías que se refieren a las variables medidas.

La técnica "P" consiste en medir una serie de variables en una sola persona y repetir estas medidas un número suficiente de veces hasta obtener una serie de datos correlacionables.

La técnica "O" es útil en el campo de la psicología social.

ESCUELAS Y TENDENCIAS BÁSICAS: ESTRUCTURALISMO, FUNCIONALISMO, CONSTRUCTIVISMO, PSICOANÁLISIS, CONDUCTISMO, COGNIFICIÓN Y GESTALT

Son los que pueden planearse mejor y los que pueden facilitar datos más precisos. Para realizar un experimento es necesario planearlo aclarando todos aquellos factores que puedan influir en la cuestión a investigar y la misión del experimentador será realizar el experimento controlando todos estos factores o variables, excepto una, aquella cuya influencia se desee conocer.

Sin embargo, la experimentación tiene algunos inconvenientes. Estos inconvenientes son los siguientes:

1.-Problemas de orden ético. El método es perfectamente aplicable en otras áreas de la personalidad y puede utilizarse la psicología animal, trasladando luego las conclusiones al plano humano.

2.-Complejidad de ciertos problemas psíquicos. Muchos conceptos psicológicos complejos no pueden ser representados en un plano operacional mediante una sola variable, sino que, necesita de un conjunto de variables.

3.-No permite la comprensión individual. El método experimental sacrifica el conocimiento del individuo al de la ciencia en general. La psicología experimental no pretende conocer a un individuo, sino pretende descubrir leyes generales sobre los múltiples aspectos del comportamiento que puedan luego utilizarse en cada caso particular.

4.-Artificialismo analítico. Hoy día hay numerosos trabajos experimentales que, han enfocado sus estudios desde un punto de vista “molar”.

A pesar de las críticas, el método experimental no ha cesado de desarrollarse y cada vez se utiliza con más profusión.



ÁREAS DE ESTUDIO PSICOLÓGICO: EXPERIMENTAL, EVOLUTIVA, EDUCATIVA, FISIOLÓGICA, NEUROPSICOLOGÍA, CLÍNICA, SOCIAL

Se divide en 5 sectores:

- 1. Psicología clínica.** La tarea a desempeñar por un psicólogo clínico es doble: práctica o de investigación. A su vez sus actividades prácticas son también dobles: psicometría y psicoterapia. Su formación psicométrica le califica para administrar, evaluar e interpretar tests psicológicos el estudio en profundidad de las enfermedades mentales y perturbaciones de la personalidad y su tratamiento incumben a la psiquiatría.
- 2. Consejeros psicológicos.** Este no actúa con individuos con problemas emocionales o personales, que no están necesitados de ayuda psiquiátrica. Una de sus actividades consiste en ayudar a las personas en sus problemas vocacionales, profesionales y escolares.
- 3. Psicología escolar.** El pedagogo estudia los problemas referentes a la enseñanza, desde los que se refieren al medio físico en que se desarrolla, hasta la mejora de los métodos de enseñanza. El psicólogo escolar se encarga del estudio de las aptitudes y personalidad de los alumnos. También asesora a profesores y familiares.

- 4. Psicología industrial.** Las funciones del psicólogo en la industria o en las empresas consisten en: a) selección, promoción y formación del personal; b) counseling; y c) human engineering. El psicólogo industrial, además de la selección del nuevo personal, se ocupa de los problemas de promoción, estudiando cuál es el mejor de los posibles candidatos a ocupar un puesto de más responsabilidad. Otra función es la formación psicológica del personal.
- 5. Psicología social.** Englobamos aquí una serie de actividades psicológicas que tienen como característica común el uso de técnicas propias de la psicología social (como la encuestas), o la producción de ciertos efectos sobre la sociedad. Podemos distinguir dos subgrupos:
- 6. Psicología comercial.** Por una parte están los estudios del mercado. Otra faceta de la psicología comercial es la de la publicidad.
- 7. Psicología gubernamental.** Los altos organismos de cada país necesitan conocer una serie de índices de vida, que son datos de gran valor para el mejor conocimiento de los grupos humanos. De estos índices de vida se derivan importantes conclusiones sociológicas y psicológicas.

EL PROBLEMA DE LA PSICOLOGÍA

En la historia de esta ciencia hay dos definiciones. Según una, la psicología es la “ciencia de la mente”, según la otra, la psicología es la “ciencia de la experiencia interna”.

Ninguna de estas definiciones es satisfactoria para la psicología de hoy. Ésta se ha convertido en una disciplina empírica. Ésta trata de explicar la génesis de estas ideas y sus interrelaciones.

Las expresiones experiencia externa e interna no indican objetos diferentes, sino diferentes puntos de vista. Cada experiencia concreta se divide de inmediato en dos factores: en un contenido que se nos presenta y en nuestra aprehensión de ese contenido. Al primero de ellos lo llamamos objeto de experiencia, al segundo, sujeto experimentador. Esta división señala dos direcciones para el tratamiento de la experiencia. Una es la de las ciencias naturales, la otra es la de la psicología.

Lo que vuelve a la psicología una ciencia empírica se justifica por el método de todas las ciencias mentales, para las cuales la psicología suministra las bases.

Ya que las ciencias naturales investigan el contenido de la experiencia después de hacer abstracción del sujeto, su problema se declara como la adquisición del “conocimiento del mundo externo”. Otro problema es el

“autoconocimiento del sujeto”. La psicología tiene como sujeto de tratamiento el contenido total de la experiencia en su carácter inmediato.

La formas de interpretación en la ciencia natural y la psicología son complementarias, cada una adopta un punto de vista diferente. La psicología investiga el contenido de la experiencia en su forma completa y real. Su conocimiento, por tanto, es inmediato y perceptual. Así la ciencia natural y la psicología son ciencias empíricas en el sentido de que aspiran a explicar el contenido de la experiencia.

PSICOTERAPIA

La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

Se lleva a cabo entre un profesional y el paciente/cliente.

La persona que llega a terapia, se encuentra en un estado de desmoralización que puede ser caracterizado por: pérdida de la autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza. Esa sensación de incompetencia subjetiva deja al individuo incapaz para afrontar las demandas del medio ambiente y con frecuencia le lleva a confundir el significado de los síntomas, a exagerar su severidad, a temer volverse loco, etc.

Los síntomas afectan a la experiencia personal, la relación con los demás o dificultan de forma significativa sus actividades cotidianas. El malestar con frecuencia se manifiesta a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, dificultades en las relaciones sexuales, etc. o dan lugar a ciertos comportamientos que interfieren la vida de una persona en distintas áreas.

La psicoterapia propicia cambios congruentes con los objetivos que desea alcanzar el cliente. Conduce a cierto alivio al capacitar a la persona para afrontar ansiedades y tensiones. En definitiva, provoca que la sensación de malestar progresivamente vaya dejando paso a la de dominio y control personal.

El cómo se consiga depende del problema que plantee el paciente, de las metas que quiera conseguir y en gran medida del modelo teórico seguido por el terapeuta. La naturaleza, ritmo y objetivos de las intervenciones quedan en parte definidos por la orientación teórica del terapeuta.

Distintos autores han concluido que los efectos de las psicoterapias parecen deberse más a los factores comunes que comparten que a las técnicas o procedimientos terapéuticos específicos de cada una de ellas.

Algunos de los aspectos comunes de los tratamientos exitosos son:

- Los pacientes se encuentran insatisfechos con sus pensamientos, sentimientos y/o conductas y buscan ayuda.

- Los terapeutas procuran crear una atmósfera emocional cálida, de apoyo y respeto, no crítica, favorecedora de la confianza y la esperanza.

- Se establece una alianza terapéutica para fomentar una actitud positiva hacia el tratamiento y la motivación para asumir riesgos que permitan al paciente experimentar conductas, sentimientos y procesos de pensamiento nuevos.

- Las intervenciones se diseñan para aliviar el sufrimiento y favorecer cambios congruentes con los objetivos del cliente.

- Buscan la asimilación e integración en la vida del cliente de los aprendizajes emocionales, conductuales y cognitivos significativos.

- Neutralizan los miedos irracionales.

- Conciben estrategias para cambiar los patrones de conducta desajustados, las creencias irracionales, las emociones disfóricas y las formas autoderrotistas de relacionarse con otros.

- Favorecen la transferencia de las nuevas conductas hacia la vida diaria del cliente propiciando así actitudes saludables.

