

TEMA 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

1. LA PREHISTORIA DE LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA

La palabra *psicología* significa etimológicamente “estudio del alma”. La psicología surgió como una rama de la filosofía y ha recorrido un largo camino hasta convertirse en una ciencia independiente de la filosofía en el siglo XIX.

1.1. La psicología como estudio del alma

El origen de la psicología se encuentra en la antigua Grecia, con la concepción del ser humano como un **compuesto de cuerpo y alma**, donde el alma es una entidad metafísica invisible.

Para **Platón** el alma es una **sustancia distinta e independiente del cuerpo** de origen divino. El alma se encuentra unida al cuerpo (que es su cárcel) de modo accidental y transitorio de modo que tras la muerte se separa de él.

Para **Aristóteles**, en cambio, el alma no es independiente del cuerpo ni puede existir separado de él, es la **forma sustancial del cuerpo** y su **principio vital**. El alma organiza el cuerpo y realiza las funciones vitales (movimiento, alimentación, percepción, pensamiento, etc.). La muerte de un ser vivo supone la desaparición del alma y la descomposición del cuerpo.

1.2. Psicología como estudio de la mente o conciencia

En el siglo XVII el filósofo racionalista **René Descartes** cambia la perspectiva en el estudio del alma. Para Descartes el alma no es una entidad metafísica más allá de la experiencia, **el alma es nuestra conciencia, nuestro yo**. El alma no se puede experimentar mediante los sentidos porque es la conciencia o mente la que experimenta el mundo sensible sin estar en él. La certeza indudable y primera que tenemos es la de nuestro propio pensamiento, nuestro yo (*ego*), de modo que la conciencia es algo que podemos conocer y conocemos en cualquier momento a través de la experiencia interna (autoobservación o introspección).

Descartes sostiene una **concepción dualista** según la cual:

- La **conciencia** es una cosa pensante que no está en el espacio.
- El **cuerpo** es una cosa extensa, localizada en el espacio que funciona como una máquina.

Descartes lega al pensamiento filosófico la distinción entre lo físico y lo mental.

Los **filósofos empiristas**, de los cuales el mayor exponente es **David Hume**, sostienen que no se puede admitir ninguna idea de la que no haya un correlato en la experiencia. Con ello atacan la idea de un alma o conciencia como sustancia invisible y separada del cuerpo y abren la puerta a la investigación de la relación entre la experiencia y los procesos fisiológicos que ocurren en el cuerpo, especialmente en el cerebro y el sistema nervioso.

El antecedente más inmediato del surgimiento de la psicología como ciencia se encuentra en la **psicofísica** que trataba de comprobar y medir la relación entre los estímulos físicos y la

sensación subjetiva que experimentaban los sujetos, esto es el estímulo que producen la luz en la retina, el sonido en el oído o la temperatura y la presión en la piel y las sensaciones visuales, auditivas o de calor o dolor que experimentamos.

2. ESCUELAS O CORRIENTES DE LA PSICOLOGÍA

2.1. Estructuralismo

Habitualmente se considera que la psicología científica nació cuando **Wilhelm Wundt** abre el primer laboratorio de psicología experimental en 1879. Wundt es el fundador del estructuralismo psicológico que aplica el modelo de la química al estudio de la mente. El objetivo es descubrir la estructura de la mente o conciencia partiendo de los elementos más simples para explicar cómo se asocian entre sí para dar lugar a fenómenos mentales más complejos. Wundt y su discípulo Titchener continuaron los estudios de la psicofísica sobre la relación entre estímulos físicos externos y la percepción interna mediante el método de la observación y la introspección: sometían a sujetos a determinados estímulos en un entorno controlado y les pedían que describieran su experiencia subjetiva (introspección).

2.2. Funcionalismo

El fundador de la corriente funcionalista, **William James**, se despreocupó de analizar la estructura de la mente para investigar el **funcionamiento los procesos mentales**. Para el funcionalismo los procesos o funciones mentales son un producto de la evolución que cumplen funciones adaptativas, es decir, constituyen **mecanismos que sirven a los organismos para adaptarse al medio y sobrevivir**. La conciencia no es algo espiritual, es un instrumento útil para desenvolverse en el medio natural y social. Entre otros temas, el funcionalismo estudia las emociones como instrumentos que nos activan y preparan para afrontar situaciones prácticas (el miedo nos pone alerta y nos prepara para evitar peligros y sobrevivir).

2.3. Psicología de la Gestalt

La escuela de la Gestalt (*forma* en alemán) estudia la **experiencia perceptiva** partiendo de un principio contrario al del estructuralismo: **el todo es mayor que la suma de las partes**. La percepción humana no se construye por la suma o composición de sensaciones, sino que es una **totalidad organizada**. La mente humana posee una serie de **formas** que organizan las sensaciones y no se derivan de ellas. Cuando percibimos un objeto no percibimos por un lado la forma, luego el color, luego la distancia, etc., sino todo a la vez.

2.4. Psicoanálisis

Fundado por **Sigmund Freud**, el psicoanálisis **rechaza la equivalencia entre mente y conciencia**, para afirmar que la psique humana es más que la conciencia pues contiene una **parte inconsciente**, que aunque el sujeto no pueda experimentar directamente es determinante para su conducta. Freud llegó al descubrimiento del inconsciente al darse cuenta de que los trastornos neuróticos de sus pacientes estaban causados por la **represión** de deseos e impulsos ocultos de carácter vergonzoso, doloroso u horrible.

El método psicoanalítico consiste por un lado en la **asociación libre**, es decir, dejar hablar al paciente libremente sin guiarle ni censurarle, y en la **interpretación** de su discurso para hallar claves que permitan entender qué ocurre en su inconsciente. Los sueños son para el psicoanálisis el lugar principal donde el inconsciente se manifiesta a la conciencia pero de modo deformado, por tanto, una de las técnicas más usadas es la **interpretación de los sueños**. Por medio del tratamiento clínico de pacientes Freud fue elaborando una teoría del aparato psíquico según la cual lo determinante en el desarrollo de la personalidad es las pulsiones sexuales.

Freud llegará a distinguir tres partes o instancias del aparato psíquico: el **ello** (parte inconsciente donde se hallan las pulsiones y deseos regido por principio de placer), el **yo** (instancia encargada de establecer el contacto con la realidad y actuar en el mundo) y el **superyó** (instancia moral que interioriza las normas de la cultura y enjuicia la actividad del yo).

2.5. Conductismo

Fundada por **Watson**, el conductismo **rechaza el estudio de la conciencia** porque se trata de algo subjetivo de lo que no cabe un conocimiento científico. La ciencia exige resultados objetivos y comprobables, por ello el conductismo afirma que la psicología es el **estudio de la conducta observable**. Lo que los psicólogos científicos pueden observar es cómo se comporta un organismo, es decir, las **respuestas** que emite ante determinados **estímulos** presentes en su ambiente (esquema estímulo-respuesta). El conductismo pretende que la psicología sea una ciencia equiparable a la física y la biología y por ello emplea **métodos experimentales** similares a los de las ciencias naturales en los que se utilizan tanto seres humanos como animales (ratas, perros, simios, etc.).

2.6. Psicología cognitiva

Los psicólogos cognitivos reaccionan al conductismo y afirma que sí es posible estudiar los procesos mentales. Para ello se inspiran en la **metáfora o modelo del ordenador**. De modo similar a un computador, la mente **procesa la información** que le llega del exterior (*input*) aplicando una serie de **esquemas y operaciones** para obtener un resultado (*output*).

2.7. Psicología humanista

La psicología humanista entiende que el ser humano es una totalidad que no debe ser dividida y cuantificada, por ello se interesa en estudiar al **individuo globalmente** como una **persona autónoma y responsable de sus decisiones** que trata de realizarse a sí mismo buscando darle sentido a su vida y ser feliz en un entorno social donde habitan otros humanos. Los métodos utilizados por los psicólogos humanistas son la entrevista personal y las dinámicas de grupo.

3. RAMAS DE LA PSICOLOGÍA

En psicología hay que distinguir dos grandes áreas: la **psicología básica**, que investiga los procesos psicológicos, y la **psicología aplicada** que emplea estos conocimientos para encontrar soluciones a problemas prácticos en diferentes esferas.

3.1. Psicología básica

- **Psicología general.** Estudia los procesos psicológicos básicos (percepción, memoria, aprendizaje, pensamiento)
- **Psicología experimental.** Investiga los procesos psicológicos mediante experimentos controlados.
- **Psicobiología.** Estudia las bases biológicas de la conducta, es decir, el sistema nervioso y endocrino, pero también la influencia de la genética o las sustancias químicas.
- **Psicología evolutiva.** Se ocupa de los cambios en la conducta que se producen a lo largo de la vida de los individuos.
- **Psicología social.** Estudia cómo las estructuras sociales influyen en los procesos psicológicos y la conducta de los individuos.
- **Psicología de la personalidad.** Investiga los elementos que conforman la personalidad así como los distintos rasgos y tipos de personalidad que existen.
- **Psicología del aprendizaje.** Investiga cómo se adquieren o aprenden nuevas conductas.
- **Psicología diferencial:** investiga las diferencias que presentan los individuos respecto a una media considerada normal (retraso, superdotación, etc.)
- **Psicopatología.** Estudia los trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, esquizofrenia, etc.).

3.2. Psicología aplicada

- **Psicología de la educación.** Los psicólogos educativos evalúan y asesoran a los estudiantes y orientan a padres y profesores para lograr el mejor rendimiento y bienestar en la etapa escolar.
- **Psicología clínica.** Los psicólogos clínicos diagnostican y tratan problemas psicológicos tratando de ayudar a las personas a enfrentarse a su propio sufrimiento.
- **Psicología del trabajo.** Se ocupan de la selección y entrenamiento de los trabajadores y de mejorar las relaciones en el ámbito laboral.

4. MÉTODOS EN PSICOLOGÍA

Cada una de las corrientes psicológicas tiene una visión diferente y no utilizan los mismos métodos de investigación. No obstante todas ellas se atienen al esquema general del **método científico**. El proceso puede resumirse en los siguientes pasos:

1. **Observación de un fenómeno** y recopilación de datos sobre el mismo.
2. **Formulación de hipótesis** o explicación provisional.
3. **Experimentación** o contrastación de las hipótesis como resultado de lo cual pueden darse dos casos:
 - a. **Verificación:** los hechos comprobados confirman la hipótesis.
 - b. **Falsación:** los hechos son incompatibles con la hipótesis, luego muestran que es falsa.
4. **Formulación de una ley o teoría.**

Dentro del marco general de la investigación científica, en psicología se utilizan una pluralidad de métodos que proporcionan información de diferente tipo y llegar a conclusiones muy distintas y que, a su vez, se usan para investigar fenómenos diferentes.

4.1. Métodos comprensivos

Los métodos comprensivos se encaminan a la comprensión de los fenómenos estudiados.

- **Observación interna o introspección:** el sujeto se examina a sí mismo para captar hechos que sólo él mismo puede conocer directamente y se los comunica al psicólogo.
- **Interpretación o hermenéutica:** el psicólogo interpreta las comunicaciones de especial relevancia que le transmite el sujeto.
- **Test** y otras pruebas diagnósticas: tratan de acceder a la subjetividad del individuo analizando las respuestas a determinados estímulos o situaciones.
- **Entrevista personal y dinámica de grupo.**

4.2. Métodos objetivos

Los métodos objetivos pretenden determinar con exactitud los hechos, cuantificarlos y establecer relaciones entre los mismos.

- **Método descriptivo:** consiste en la observación externa y pública y descripción de la conducta de modo objetivo y sistemático. No nos proporciona una explicación de las causas de los fenómenos.
- **Método correlacional:** consiste en la búsqueda, descripción y medición de una relación entre dos o más variables que se dan conjuntamente y varían de modo correlacionado, es decir, aumentan o disminuyen al mismo tiempo. Una correlación entre dos fenómenos no establece una relación causa-efecto.
- **Método experimental:** creación de condiciones artificiales y observación controlada para determinar cómo influyen determinados factores en los sucesos estudiados.

4.2.1. Experimentación en psicología

En un experimento se trata de establecer relaciones de causa-efecto entre una o más variables independientes y otra variable dependiente sometiendo a uno o más individuos a una situación controlada. Los pasos a seguir son:

- a) **Selección de una muestra** o grupo de individuos que se someterán al experimento.
- b) División de la muestra entre un **grupo experimental** al que se someterá a la acción del factor que se quiere estudiar y un **grupo de control** al que no se someterá a dicho factor para evitar conclusiones erróneas.
- c) Garantizar la **validez interna**, es decir, asegurarse que no hay otros factores diferentes al que se quiere estudiar que puedan interferir y explicar los resultados.
- d) Garantizar la **validez externa**, es decir, que sea posible generalizar los resultados a otros sujetos y situaciones y repetir el experimento.