

## 1. ASPECTOS INTRODUCTORIOS

---

### 1.1. Definición de psicología.

---

Antes de empezar a hablar de psicología deberíamos saber qué es la *psicología*.

Cada año hago una encuesta anónima entre mis alumnos con esta pregunta. Las respuestas son de lo más variopinto. Así, suelen decir que la psicología es el estudio:

- Del alma.
- De la mente.
- De la conducta anormal.
- Del pensamiento y las emociones.
- De la locura.
- De los motivos por los que nos comportamos así.
- Del retraso escolar.
- De la conducta de los niños.
- ...

Y así hasta una larga lista de definiciones. Casi una por alumno. Verdaderamente no hay un gran conocimiento popular acerca de qué es la psicología.

Si analizamos la etimología de la palabra, podemos llegar hasta sus orígenes. Así, Aristóteles estudió qué diferencia a una persona viva justo antes de morir, de esa misma persona un instante después de morir. El cuerpo de ambas es igual. La diferencia fue denominada "psique" por el filósofo griego. El muerto no tiene "psique" y el vivo sí. Tener "psique" es estar vivo. La "psique" no es el cuerpo, por lo tanto, es otra cosa.

Precisamente los filósofos griegos fueron los primeros en usar el concepto de "logos" enfrentándolo al de "mito". La búsqueda de la verdad, de las explicaciones naturales para los fenómenos (frente a las explicaciones mitológicas, mágicas).

La confluencia de "psique" y "logos" nos da la psicología, la aplicación de la razón al estudio de algo que hace que un cuerpo esté vivo. Desde luego Aristóteles no se refería a la conducta anormal, ni a los niños,... sino a cualquier ser humano.

Aquí surge un debate interesante: ¿Cabe una psicología científica? Algunos autores sostienen que todo lo natural es estudiable científicamente. Otros consideran que la mente escapa al estudio por la ciencia. En realidad estos segundos suelen centrarse en lo complejo de la conducta humana. Pero éste no es un obstáculo insalvable, solo es un obstáculo. Otros campos son también muy complejos y sin embargo nadie diría que no se puede estudiar científicamente el cuerpo humano, o la composición de las estrellas.

No hay que confundir el que un conocimiento sea científico con el saberlo todo acerca del objeto estudiado. Posiblemente nunca lleguemos a saberlo todo sobre la conducta humana, pero tampoco sobre el origen de la vida, o sobre la estructura profunda del universo. La ciencia no es final, es sólo el camino que incrementa el conocimiento. De hecho la ciencia es un producto cultural relativamente reciente (alrededor de trescientos años).

Debe diferenciarse por lo tanto la dificultad para abordar un campo del hecho que sea estudiable o no desde un punto de vista científico. De la misma forma se debe diferenciar la cantidad de doctrina acumulada con que sea o no científico ese campo. Una ciencia nueva, tendrá pocos conocimientos acumulados, pero será científica si respeta el método. Recordemos que el conocimiento científico se define solamente por su método, el método hipotético

deductivo o general de las ciencias. Y nada impide aplicar este método al estudio del comportamiento.

Sin embargo, la consideración de la psicología como una ciencia ha sufrido múltiples ataques y las pseudopsicologías a veces tienen un gran auge popular. Estos ataques pueden resumirse en:

- Una concepción teológica del mundo y del ser humano que no admite más leyes profundas que las divinas.
- Una concepción indeterminista del universo y del ser humano.
- Una concepción de la libertad y la dignidad humana muy excluyente.

Así aparecen pseudociencias y a veces pseudopsicologías. Según Mario Bunge las más notables son:

- Astrología.
- Piramidología.
- Grafología.
- Ufología (estudio de los ovnis).
- Creacionismo.
- Parapsicología.
- Psicoanálisis.

Estas pseudociencias no utilizan el método científico, hacen afirmaciones que están mucho más allá de los hechos y en muchos casos no creen que exista una realidad objetiva. Pero poseen gran influencia en los medios masivos de comunicación: Se leen más libros de astrología que de astronomía y de "terapia floral" que de terapia del comportamiento.

¿Por qué sucede esto? El psicólogo colombiano Rubén Ardila enumera algunas causas:

- Existe una necesidad humana de enfrentar la incertidumbre.
- Poseemos una sensibilidad muy acentuada a las coincidencias (por ejemplo "los sueños se cumplen").

- Tememos al fracaso y al no poder brindar explicaciones, preferimos inventar una explicación a no tener ninguna.
- Hay una tendencia humana a crear rituales.
- La gente supersticiosa es más controlable políticamente, por lo que al poder le conviene que haya superstición, sobre todo en regímenes autoritarios.

Pero en último extremo el conocimiento científico se define por un método, el hipotético-deductivo, una filosofía de búsqueda honrada y desinteresada del conocimiento y un espíritu crítico en el que no se da por seguro nada hasta que no se demuestra que lo contrario no es posible, y aun así, aceptando las afirmaciones, no como verdades absolutas sino como conocimientos provisionales.

Por consiguiente se puede considerar, aun con voces discordantes, que la psicología sí es una ciencia. Pero una ciencia que estudia ¿qué?

Lógicamente trataría de dar respuesta a todos los supuestos y no podría centrarse en un grupo de edad, ni étnico, ni de sexo. Tampoco en aquello que consideramos anormal, sino que debe incluir lo normal y lo anormal.

En realidad hay dos grandes tipos de definiciones. Todo depende de la dualidad mente-cuerpo (hija de la dualidad cartesiana cuerpo-alma). Si entendemos que existe la dualidad diríamos que la psicología es **la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales**.

Por el contrario si consideramos que lo mental también es conducta, bastaría con decir que la psicología es **la ciencia que estudia la conducta**. Esta definición no excluye los procesos mentales sino que los define como un tipo especial de conducta, entendiendo que nuestros pensamientos, por ejemplo, son fruto de nuestra experiencia.

Por último cabe preguntarse ¿para qué queremos la psicología? ¿Cuál es su objeto? Pues bien, podemos decir que las metas de la psicología son:

- Describir la conducta.
- Explicar sus causas.

- A partir de lo anterior poder predecirla y, por último, poder modificarla, en su caso.

## **1.2. Breve historia de la psicología.**

---

Sin embargo la psicología no ha tenido un recorrido lineal desde su inicio, sino que ha habido constantemente controversias, generalmente enriquecedoras.

Como consecuencia de ello sigue habiendo varios debates abiertos en la actualidad:

- La mente produce la conducta (Freud, W. James,...) o bien la conducta es conducta observable y no hay que ocuparse de la mente (J. B. Watson, Skinner,...).
- La conducta es libre o bien está determinada. Incluso hay modelos intermedios como el de autocontrol de Kanfer.
- La conducta está producida por la herencia genética o la conducta está producida por el medio ambiente.
- Lo importante es lo concreto, lo analítico (estímulos, respuestas,...) o bien lo que importa es lo global (Gestalt).
- Lo que debemos conocer es la estructura, la forma, o por el contrario debemos centrarnos en la función que se realiza con esa estructura.

Vayamos por partes. Se suele fechar el nacimiento "oficial" de la psicología científica en 1879, cuando Wundt creó el primer laboratorio de psicología para estudiar la experiencia consciente. Era el primer intento de estudiar sistemáticamente las sensaciones. Wundt, intentó, junto a su discípulo Titchener, mediante su propia introspección y la de otros sujetos, llegar a establecer leyes acerca de esas sensaciones. Siempre de forma no aleatoria, sino mediante las exposiciones controladas a ciertos estímulos. Así, entregaba a los sujetos un trozo de chocolate y les pedía que describiesen sus sensaciones (no que dijese qué alimento era, sino que describiesen lo que sentían). De esta forma intentaban conocer cómo era la estructura de la mente humana, lo que podríamos denominar su esqueleto. Son pues, los primeros *estructuralistas*.

Estudian las relaciones entre los sentidos y la mente. La pregunta que querían responder es *¿cuál es la estructura de la mente?*

Sucesores de éstos fueron los creadores de la psicofísica: Weber, Feshner y Alston. Los primeros crearon el concepto de psicofísica y se centraron en el estudio de la relación entre los estímulos y su percepción. Demostraron que, aunque la sensibilidad al peso varía en cada individuo, siempre sucede que la relación entre el incremento de peso real soportado y el incremento de la percepción que el sujeto tiene de dicho peso, es logarítmica. Si el sujeto sostiene pequeñas cantidades de peso, notará bien un pequeño cambio. Pero no percibirá ese mismo incremento si el peso previo soportado era mucho mayor.

Por su parte Alston, demostró que si se toman dos tuberías entrelazadas, por una de las cuales corre agua fría y por la otra templada, tendremos la percepción de un calor muy elevado. Ello se debe a que al recibir información procedente de los receptores de frío y de calor y como la situación de que se den tan juntos es extraña, nuestra mente suma ambas sensaciones y produce otra nueva de calor extremo.

Wundt, Titchener, Weber, Feshner y Alston eran estructuralistas. Sin embargo hay quien pone el origen de la psicología antes de esta fecha, concretamente en 1875, con W. James y la publicación de sus trabajos sobre las emociones y las actitudes.

Volveremos en un instante a James. Pero hablemos antes de la reacción que se produjo contra el estructuralismo. Su principal autor fue Wertheimer, creador del movimiento teórico denominado *la Gestalt*. Ponen el énfasis en el todo. El todo es diferente de la suma de las partes. Por tanto no tendría sentido el estudio de pequeñas partes de la mente que percibe de tal o cual manera, sino que habría que estudiar la mente como un todo.

La Gestalt trabaja sobre todo en el campo de la percepción y en conceptos como figura-fondo, las primeras impresiones y otros de los que se hablará en el capítulo correspondiente.

Frente a ellos, el ya mencionado W. James, pone el énfasis en el concepto de función: de nada sirve conocer cuál es la estructura de la mente. Lo importante es saber cómo funciona.

James estudió las emociones y llegó a algunas conclusiones de importancia para la clínica. Por ejemplo, solemos pensar que cuando estamos tristes, a veces terminamos llorando. Esto es cierto sin duda. Sin embargo James afirmó que estamos tristes porque lloramos. Efectivamente, si uno se mira a un espejo y pone cara alegre es más fácil dejar de estar triste y viceversa. Un truco que se usa a veces con pacientes tristes es pedirles que “finjan” estar contentos, ya que finalmente pueden acabar contentos de veras.

A partir de este momento surgen las grandes orientaciones que con modificaciones, siguen vigentes hoy en día: el psicoanálisis, la orientación conductista y la que podríamos denominar tercera vía (el humanismo y la Gestalt).

### **1.3. Principales enfoques en psicología.**

---

El psicoanálisis (más propiamente deberíamos hablar de orientación psicodinámica, ya que el psicoanálisis es la terapia asociada al modelo teórico) tuvo su origen en el inicio del siglo XX. Sigmund Freud fue su creador. Aunque hablaremos de esta corriente en el capítulo de personalidad, vamos a dar unas pinceladas acerca de lo más llamativo de la misma.

Freud, médico vienés, estaba interesado en estudiar ciertas enfermedades somáticas que no parecían tener causa orgánica. Esto le llevó a contactar con el médico francés Charcot. Comenzó a utilizar ciertas técnicas como la hipnosis para conocer la verdadera naturaleza de los problemas mentales.

Freud le dio gran importancia a la mente inconsciente. Para él los seres humanos no sabemos de nosotros mismos nada más que una pequeña parte. Nuestra realidad profunda permanece oculta. La mente tiene pues dos partes, una consciente y otra inconsciente. Más tarde crearía una tercera, el preconscious, que es la puerta de unión entre ambas y permite que los materiales circulen entre ellas.

Además, en nuestra mente existen elementos biológicos, comunes a toda la especie humana y otros culturales, que dependen de nuestro medio social. Los primeros están formados por los instintos, que fundamentalmente se reducen al instinto sexual, si bien no siempre somos conscientes de esta tendencia. Los segundos son de carácter

normativo. Ambas instancias chocan entre sí (pues una se rige por el principio del placer y la otra por el del deber) e intentan empujar al sujeto (al Yo individual) en una y otra dirección a la vez y este choque produce problemas (a veces inconscientes) en el individuo.

Existe una tendencia innata a la agresividad que nuestra mente cultural intenta reprimir, al igual que lo hace en muchas ocasiones con el deseo sexual.

Gran parte de los problemas psicológicos proceden de la infancia, en la que entre otros fenómenos se produce el *complejo de Edipo* (o el de Electra) cuya resolución adecuada o no, va a marcar el futuro desarrollo del individuo.

Por su parte el conductismo nace con J. B. Watson, pero se basa en los trabajos previos de Ivan Pàvlov, que en las mismas fechas en que Freud comenzó a hablar de psicoanálisis, elaboró su teoría del condicionamiento clásico.

Pàvlov, descubrió, trabajando con perros, que cuando se les presentaba el plato de comida éstos comenzaban a salivar antes de tener la comida en la boca. Concluyó que la asociación del plato con la ingesta de alimentos hacía que la mera visión del plato provocase el reflejo de salivación.

Probando con otros estímulos y con otros reflejos concluyó que existía una ley general, por la cual cuando un estímulo neutro antecede a otro que provoca un reflejo, si esta asociación se repite un cierto número de veces, el estímulo neutro pierde su carácter de tal y comienza a producir él también una respuesta similar a la respuesta refleja.

Watson continuó los trabajos de Pàvlov y desde la psicología los aplicó a seres humanos. Es famoso su "caso Alberto" en que generó experimentalmente una fobia en un niño para posteriormente "curarle" haciendo desaparecer dicha fobia.

Para Watson conducta es conducta observable, rechaza por lo tanto la introspección como método de investigación y lo sustituye por la observación sistemática de conductas.

Posteriormente Skinner creó el modelo de condicionamiento instrumental u operante: Cuando un sujeto recibe una consecuencia a su conducta ésta se verá incrementada o disminuida en el futuro, en

función de que la consecuencia haya sido reforzante o aversiva para el sujeto.

Skinner postuló que se necesitaba la "tercera revolución": si la primera fue descubrir que la tierra no giraba en torno al sol y la segunda que el hombre tiene antepasados comunes con otros animales y es fruto de la evolución, la tercera debía ser "sacar al hombrecillo que dirige nuestra conducta desde dentro". Para Skinner, no existe tal "hombrecillo" a los mandos. Nuestra conducta es producto de nuestro aprendizaje y si hubiésemos tenido experiencias distintas nuestra conducta sería diferente. Postula un concepto de dignidad y de libertad menos absolutos y limitados a las posibilidades reales que la experiencia ofrece.

Otros teóricos del conductismo integraron posteriormente aspectos cognitivos. Así Bandura crea el concepto de aprendizaje por imitación de modelos (o condicionamiento vicario) y Kanfer, además de elaborar un modelo de análisis funcional de conductas que sigue siendo el más utilizado hoy en día, crea un concepto muy controvertido dentro del entorno conductista: el autocontrol.

Aunque ha habido numerosos intentos de crear modelos intermedios, o que superasen el psicoanálisis y el conductismo, lo cierto es que pocos han tenido éxito, o bien si lo han tenido se centran en aspectos muy concretos de la psicología.

Podemos citar entre esta tercera vía a dos autores como Carl Rogers y Maslow. Rogers creó un modelo de personalidad (que se desarrolla en el capítulo correspondiente) en el que el papel central lo juega el concepto de *self* (el sí mismo), constructo elaborado por el sujeto a partir de su experiencia social. Igualmente el sujeto elabora otro concepto, el *self* ideal. La comparación entre ambos hace que a veces aparezcan neurosis.

Rogers propone un método de intervención, la terapia no directiva, basado en la aceptación incondicional del paciente y en la no directividad. El sujeto sabe bien lo que le pasa. Sólo hay que permitirle que lo descubra.

Para Rogers, el hombre es bueno por naturaleza (al contrario que para Freud) y tiende a la autorrealización, que obtendrá si la sociedad no se lo impide. Precisamente el concepto de autorrealización es central en la Teoría de las Necesidades Humanas de Maslow. Para él las necesidades se agrupan jerárquicamente formando una pirámide.

En la base estarían las necesidades fisiológicas (hambre, sed, sueño, sexo,...). En un segundo escalón las necesidades de seguridad (casa, trabajo, policía,...). En el tercer escalón las necesidades de afiliación y relación social (tener pareja, amigos, hijos,...). El cuarto escalón es la necesidad de estima y reconocimiento (incluyendo la propia autoestima). Y por último el quinto escalón lo formaría la necesidad de autorrealización, la necesidad más difícil de definir. Vendría a ser una necesidad de desarrollar las propias capacidades, de forma serena, no impulsiva y sin esperar beneficio alguno a cambio.

Para Maslow sólo motivan las necesidades insatisfechas. Un vaso de agua motiva muchísimo a un sediento, pero ese mismo vaso de agua no motiva nada a la misma persona si no tiene sed. A medida en que las necesidades de un escalón están satisfechas, motivan las del siguiente.

Podemos hablar de otros enfoques, como la psicología cognitiva, en parte asumida por el conductismo. Se centra en el estudio de los procesos mentales, creando la metáfora del ordenador (la mente como procesador de información). En esta línea surge la Teoría General de Sistemas, que en principio es un enfoque cognitivo muy teórico sobre el pensamiento humano, pero que da lugar al enfoque sistémico, muy utilizado en algunas áreas de la psicología (especialmente en los estudios psicológicos realizados por profesionales de otras áreas, tales como trabajadores sociales o diplomados universitarios en enfermería). El enfoque sistémico pone el énfasis en el sistema familiar como origen de los problemas psicológicos de sus miembros y como forma única de solucionarlos. Ha aportado una visión del grupo familiar más intensa de la que había, lo que a veces resulta útil tanto en la prevención como en el tratamiento. No obstante la cualidad científica de este enfoque está en entredicho.

Para los objetivos de este manual, es suficiente con conocer lo hasta aquí expuesto.

#### **1.4. Aplicaciones de la psicología.**

---

Las principales áreas de aplicación de la psicología son:

- *Psicología básica*: investigar las causas y condicionantes de la conducta y poder predecirla.

- *Psicología clínica*: conducta anormal, psicopatológica, desadaptativa. Estudia sus causas y las técnicas para modificarla en su caso.
- *Consejo psicológico*: es una psicología clínica de baja intensidad, utilizada para problemas psicológicos menores, en servicios sociales,...
- *Psicología organizacional*: antes llamada psicología del trabajo, estudia las organizaciones humanas (no sólo la empresa) en sus diferentes aspectos, como recursos humanos, motivación, clima laboral, cargas de trabajo, estilos de dirección y DPO,...
- *Psicología pedagógica* (evolutiva, formación de adultos, de la educación,...).
- *Psicología de la salud*: se refiere a la salud somática, pero aun así cada vez está más cerca de la psicología clínica. El concepto clave es el de estrés. Han aparecido ramas como la psiconeuroinmunología, que estudia los efectos del estrés sobre el sistema inmune.
- *Psiconeurología*: Estudia los efectos de patologías y traumatismos neurológicos sobre la conducta y la posible rehabilitación psicológica (cognitiva) del paciente.
- *Psicología social aplicada*: Comunitaria, vial, jurídica y testifical, del deporte, publicidad y mercadotecnia, comunicación,...