

SESIÓN 1

LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA, SUS DETERMINANTES HISTÓRICOS Y METODOLÓGICOS

I. CONTENIDOS:

1. Introducción al concepto de Psicología.
2. Métodos y técnicas de la Psicología.
3. Antecedentes históricos de la Psicología.
4. Campos de aplicación de la Psicología.

II. OBJETIVOS:

Al término de la Clase, el alumno:

- Definirá de la psicología sus funciones y su utilidad.
- Conocerá que métodos y técnicas son las que más empleadas en la psicología.
- Explicará el desarrollo histórico de la “*psicología científica*”.
- Analizará las tesis principales de las escuelas psicológicas.

III. PROBLEMATIZACIÓN:

Comenta las preguntas con tu Asesor y selecciona las ideas más significativas.

- ¿Cuándo nace la psicología moderna?
- ¿Los psicólogos dan terapia únicamente a personas que tienen patologías mentales?
- ¿Por qué se acude a terapia con un psicólogo?
- ¿Cuáles son las actividades que realiza un psicólogo?
- ¿Qué diferencia hay entre un psicólogo, un psiquiatra y un psicoanalista?
- ¿Cuáles son los métodos de investigación que utiliza la psicología?

IV. TEXTO INFORMATIVO-FORMATIVO:

1.1. Introducción al concepto de Psicología.

El término Psicología proviene de dos raíces griegas *Psique*=Alma y *Logos*=Estudio ó Tratado. El alma (de la que se hablaba anteriormente) ahora es lo que conocemos como conciencia o procesos psíquicos (de la mente).

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales y el comportamiento humano. Entendemos que el comportamiento o conducta se refiere a las acciones y reacciones - observables o no- que son resultado de los procesos psicológicos

Es una ciencia porque obtiene su conocimiento o saber a partir de la utilización del método científico en sus procesos de investigación, tales como la *observación, la descripción, repetición, confirmación y experimentación.*

Esta ciencia utiliza conocimientos diversos de otras como las ciencias naturales (Fisiología, Biología, Física, Química) y las ciencias sociales (Filosofía, Historia) principalmente con la finalidad de llegar a tener un conocimiento más amplio y confiable de procesos como *el aprendizaje, las emociones, el proceso de pensamiento, la adaptación al medio, las características de interacción social, instintos, inteligencia, lenguaje, percepción, motivación, personalidad, trastornos mentales,* entre otros.

2.1. Métodos y técnicas de la Psicología.

El ser humano desde siempre está en búsqueda de una explicación a las situaciones que le acontecen y lo que sucede alrededor de él cada día, las personas que no se dedican a la investigación buscan explicaciones desde su lógica y razonamiento; por ejemplo, se preguntan porqué algunas personas están deprimidas y llega a su conclusión personal de que la razón es porque tienen baja autoestima.

Otras personas en cambio, como los investigadores, al hacerse la misma pregunta tratan de experimentar científicamente con la finalidad de encontrar circunstancias adicionales o diferentes a la autoestima, que influyen en el estado de ánimo de las personas; esto significa que partirá de una pregunta o hipótesis que intentará probar al final. El campo de la psicología ha proporcionado resultados de sus investigaciones en forma de conceptos o definiciones operacionales que hacen posible que cualquier otro investigador pueda replicarlos y llegar a las mismas conclusiones o resultados.

Existen varios enfoques que predominan en la psicología actual: el biológico, el de aprendizaje, el cognitivo, el sociocultural y el psicodinámico. Son perspectivas distintas acerca de cómo funciona la mente y el cómo y porqué del comportamiento humano.

Perspectiva biológica

Está centrada en cómo los eventos físicos que suceden en el cuerpo afectan el comportamiento, los pensamientos y las emociones. Asimismo, estudia la genética y su influencia en las conductas del ser humano. Ejemplo: la depresión la atribuyen a una alteración del cerebro en la captación de la serotonina.



Perspectiva del aprendizaje

Se enfoca en cómo el ambiente y las experiencias afectan las acciones de las personas. Se conceptualiza que el comportamiento es producto de un aprendizaje aparejado a recompensas y castigos; asimismo, el comportamiento es aprendido por imitación. Ejemplo: los niños que se portan mal y reciben atención seguirán repitiendo su comportamiento.

Perspectiva cognitiva

Enfatiza lo que pasa por la mente de la persona, como su forma de razonar o de interpretar lo que sucede. Una de sus aportaciones más importantes es cómo se relacionan los pensamientos, las emociones y las conductas. Ejemplo: las personas que se frustran demasiado porque se equivocaron en algo o no lograron algún objetivo; estas personas tienen pensamientos distorsionados como: “nada me sale bien” “soy un perdedor” estas personas al cambiar su manera de pensar (muchas veces sólo con atención psicológica) mejoran su manera de sentir.

Perspectiva sociocultural

Se centra en los ámbitos coaxiales y culturales de la sociedad, las reglas y valores culturales son lo que forman al individuo para llegar a ser quien es. Ejemplo: para los árabes repetir después de la comida es un buen gesto, para los mexicanos en una falta de respeto.

Perspectiva psicodinámica

Estudia las fuerzas inconscientes de los individuos, esta perspectiva está basada en los estudios hechos por Sigmund Freud y otros estudios más recientes que surgieron a partir del psicoanálisis. Ejemplo: se ve la anorexia como un conflicto mental de las chicas para ser adultas y convertirse en mujeres o como resultado de tener problemas de desprendimiento de los padres. Es como si utilizara inconscientemente la anorexia para seguir siendo niña.



Técnicas

○ *Pruebas psicológicas o tests*

Son instrumentos de medición muy utilizados por los psicólogos para medir aspectos conscientes o inconscientes, estas pruebas pueden aplicarse en forma de cuestionarios o la realización de tareas, todas ellas tienen como finalidad aportar datos al psicólogo sobre alguna característica o habilidad en particular.

- **Entrevista**
Esta es una técnica muy utilizada en la psicología principalmente en el área clínica teniendo como objetivo el diagnóstico de los padecimientos que tiene el paciente para posteriormente determinar pautas de intervención que permitan disminuir o desaparecer los síntomas presentados.
- **Técnicas psicológicas clínicas**
Los psicólogos en el área clínica utilizan a diario técnicas psicológicas para el tratamiento de los problemas de los pacientes, por ejemplo, la reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, el reforzamiento, entrenamiento asertivo, contratos conductuales, el modelado, registros de conductas y pensamientos, entre otras más.

3.1. Antecedentes históricos de la Psicología.

Los orígenes de la psicología se remontan a la antigüedad cuando los filósofos se cuestionaban sobre el comportamiento y la naturaleza humana. Sin embargo, la psicología moderna como ciencia tiene solo un poco más de cien años; en el año de 1879, Wilhelm Wundt (Alemania, 1832- 1920) abre en Leipzig, Alemania el primer laboratorio dedicado a la investigación psicológica que da paso a lo que se conoce como el “inicio de la psicología científica”. El objetivo primordial de Wundt en este laboratorio era analizar los contenidos de la conciencia para descubrir cuales eran las estructuras que tenía la mente; esto es el llamado *Estructuralismo*.



Estructuralismo

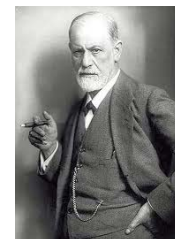
Consideraba que la mente tenía contenidos complejos los cuales se podrían dividir en componentes más sencillos. Utilizaba la técnica de “mirar hacia dentro de uno mismo” (introspección) para detallar sus experiencias en el laboratorio como que colores veían, sensaciones, emociones, entre otras. Wundt concluye que la mente se compone de tres elementos simples *sensaciones, imágenes y sentimientos*. Tiempo después se crearon más teorías psicológicas como:

Funcionalismo

Es el primer sistema psicológico en América siendo más científico y más práctico que el estructuralismo. William James (1842-1910) y John Dewey (EU, 1859-1952) son sus principales exponentes, los cuales se enfocaron a trabajar con conocimientos psicológicos que se pudieran aplicar a la vida cotidiana; desarrollaron métodos de investigación más allá de la introspección como cuestionarios, tests y descripciones objetivas de conductas. Llegaron a trabajar con niños, animales y personas con retraso mental lo cual iba más allá de los trabajos del estructuralismo

Psicoanálisis

Creado por Sigmund Freud (Austria, 1856-1939) quien no trataba de obtener una ciencia pura sino estudiar a las personas que tenían un comportamiento anormal. Creía que los impulsos biológicos sexuales influían en el comportamiento humano, creando conflictos entre el individuo y las normas de la sociedad. Este enfoque causó muchas controversias por los argumentos que postulaba. Algunos alumnos del mismo Freud modificaron su enfoque básico como Erik Erikson y siguieron trabajando con las bases del psicoanálisis, mientras que otros, como Carl Jung, Alfred Adler y Karen Horney hicieron una separación de la teoría original trabajando a partir de nuevas ideas.



Gestaltismo

En Alemania, psicólogos fundaron la escuela de la Gestalt lanzando la idea de que no son los elementos individuales de mente lo más importantes sino la “gestalt” = la forma del todo = la

configuración total de los elementos. Mantienen la ideología que el todo es más que la suma de sus partes; por ejemplo, una melodía es más que la suma de notas individuales.

Conductismo

Con John B. Watson nace la escuela conductista a partir de estudios con animales, y enfocaban sus estudios a hechos observables y estudiando el aprendizaje mediante el condicionamiento estímulo-respuesta.



Ejemplo del trabajo de Watson lo podemos observar en “el caso del pequeño Albert” en el cual se trata de explicar como es mas importante el aprendizaje que la genética; para él casi todo es aprendido y es lo que determina más el cómo actúan las personas.

En este experimento, se utiliza un bebé muy pequeño al cual se le presentan por separado animales como: un perro, un mono y una rata blanca, asimismo, se le presenta un papel en llamas a los cuales en ningún caso les tiene miedo, sino por el contrario, tiene interés por tocarlos.

En un segundo momento le presentan a la rata blanca acompañada de un ruido fuerte. Minutos después, al presentarle solamente la rata sin ruido ya le tiene miedo; incluso su miedo se generaliza a animales peludos como un conejo.

Con este experimento demostró que los miedos son aprendidos y no heredados. Asimismo casi todas las conductas que tenemos son aprendidas y que para moldear a un individuo se debería ayudar a moldear su ambiente desde que es bebé. A Watson se le recuerda por la siguiente idea: Denme una docena de niños sanos y elegirá a uno de ellos al azar para convertirlo en un especialista de lo que yo quiera, podría ser médico, artista, mendigo o ladrón, sin importar lo que hayan sido sus familiares antepasados o que cualidades hayan tenido.

B. F. Skinner (EU, 1904-1990) es el conductista más importante, aportando a la psicología el desarrollo de la teoría del condicionamiento operante, siendo los programas de refuerzo (recompensa y castigo) sus aportaciones más destacadas, puesto que se refieren a que el comportamiento de los seres humanos se desarrollan, mantienen o extinguen a causa de las conductas que les siguen a ese comportamiento.



Experimentos que hacen recordarlo es el de “la caja de Skinner”, en el cual cuando una paloma realizaba una conducta como el picar un botón se le administraba comida, esta acción que servía como “recompensa” hacía que la paloma repitiera más esa acción. Las conductas podían ser modificadas o unir varias conductas para administrar mas comida.

Este experimento demostró que muchas de las conductas que también hacemos los seres humanos las realizamos porque obtenemos recompensas físicas (dinero, afecto, comida) o psicológicas (alabanzas, prestigio, aceptación del grupo).

Humanismo

Abraham Maslow (EU, 1908-1970) y Carl Rogers (EU, 1902-1987) inconformes con el psicoanálisis y conductismo tratan de ampliar con sus estudios las experiencias humanas como el amor, odio, temor, esperanza, alegría, responsabilidad, entre otros; mencionan que las corrientes anteriores las dejan del lado y aunque éstas categorías no se pueden medir si se puede profundizar y trabajar en ellas. Maslow crea la pirámide de la



jerarquía de necesidades las cuales son necesarias para el ser humano autorrealizado; necesidades que van en orden ascendente como: necesidades fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y por ultimo de autorrealización.

Psicología cognitiva

Esta es la corriente mas recientemente creada y se enfoca a trabajar sobre todo en los procesos cognoscitivos -del pensamiento- involucrados de nuestras actividades psicológicas. Es un enfoque que se creó casi simultáneamente a la aparición de ordenadores, los cuales le sirven como ejemplo para explicar cómo es que trabaja el pensamiento humano con un sinnfín de operaciones mentales para llegar a realizar algunas acciones. Es un enfoque que tiene un crecimiento rápido y que actualmente está dando soluciones psicológicas eficaces a muchos de los trastornos psicológicos que anteriormente no tenían una validez confiable.

4.1. Campos de aplicación de la Psicología.

La psicología es una ciencia muy vasta en lo que se refiere a las áreas en que puede ser aplicado el conocimiento que se ha obtenido de ella hasta hoy, son tan variados los ámbitos en que es de ayuda la psicología que se ha recurrido a dividirla en áreas de aplicación como las siguientes:

Psicología clínica

Se enfoca el diagnóstico y tratamiento de los problemas/trastornos tanto emocionales como conductuales, dentro de esta área clínica existe una diversidad de enfoques teóricos y metodológicos para el tratamiento de los problemas siendo el enfoque cognitivo-conductual el enfoque más recomendado para tratar a los problemas más comunes que se presentan en nuestra sociedad.

Este enfoque se enfoca principalmente a descubrir los pensamientos y conductas que llevan al individuo a estar perturbado, y aplicar una serie de técnicas propias de este enfoque para solucionarlas.

Esta teoría está basada en el pensamiento de pensadores como Epicteto (Grecia, siglo I) quien solía decir que las personas no se perturban por los que les sucede sino por los pensamientos, evaluaciones y creencias que tienen de lo que les sucede. Asimismo, plantea que las personas que quieren cambiar sus problemas o trastornos necesariamente tienen que cambiar sus pensamientos porque ellos son las responsables de nuestras acciones y nuestras emociones.



Psicología educativa

Encargada principalmente a la aplicación de principios y técnicas psicológicas en el área educativa principalmente en escuelas para mejorar el aprendizaje de los alumnos.

Psicología laboral

Enfocada principalmente a la evaluación de candidatos para los puestos de las empresas.

Neuropsicología

Su principal campo de acción es en la ayuda y rehabilitación de pacientes con problemas y lesiones psiconeurológicos.

Psicología social

Esta área psicológica trabaja principalmente con organizaciones sociales, donde se hacen detecciones de necesidades y se aplican programas de cambio para que haya una mejora en su calidad de vida.