

Introducción al Estudio de la Psicología

Francisco Javier Menéndez Balaña

OBJETIVOS

1. Introducción
2. ¿Qué es la Psicología?
3. La definición de Psicología
4. La Psicología Científica
5. Los enfoques de la Psicología
6. Psicología Básica y Psicología Aplicada
7. Psicología Básica: estudio de los Procesos Psicológicos Básicos

RESUMEN

EJERCICIOS DE AUTOCOMPROBACIÓN

BIBLIOGRAFÍA

OBJETIVOS

El objetivo principal de este capítulo es definir y ubicar la asignatura de Psicología de la Motivación dentro del marco general de la psicología, haciendo una pequeña introducción a esta ciencia. Empezaremos con indicar qué entendemos por psicología y cuál es su definición más apropiada. Distinguiremos la psi-

cología científica de otras psicologías que no lo son y estudiaremos los diferentes enfoques o corrientes que tiene la psicología actual. Analizaremos las dos partes diferenciadas de la psicología científica, discerniendo la psicología básica de la psicología aplicada, y conoceremos qué estudia la psicología básica y por qué.

1. INTRODUCCIÓN

Los autores de este manual hemos considerado que, antes de comenzar a estudiar la asignatura de Psicología de la Motivación, sería necesario realizar una introducción al estudio de la psicología como ciencia empírica, para poder comprender qué estamos tratando y cómo podemos ubicarla dentro del marco general de la ciencia. En este capítulo pretendemos dar a conocer qué entendemos por psicología, cómo la podemos definir y diferenciar de otras materias, qué características debe tener como disciplina científica, cuáles son sus principales enfoques teóricos, en qué partes se divide, qué diferencia existe entre psicología básica y psicología aplicada y, por último, qué son los procesos psicológicos básicos, dentro de los cuales se encuentra la motivación.

2. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?

En este apartado vamos a intentar concretar muy bien la palabra «psicología» que vamos a tratar en este manual, indicando claramente su significado real, para poder diferenciarla de otros contenidos afines, con los que muchas veces se confunde.

Hoy en día, la palabra «psicología» forma parte del lenguaje común cotidiano, siendo empleada innumerables veces para referirse a la aptitud que tienen algunas personas en acciones diarias. Por ejemplo, se dice que «*Marta tiene mucha psicología con los niños*», haciendo referencia a la aptitud positiva que tiene una persona para tratar con un colectivo determinado; también se emplea para indicar que una persona «*tiene psicología*», resaltando su labor como profesional para destacar la eficacia en su trabajo cotidiano; se utiliza para asociarla con personas que tienen empatía y que se sirven de ella para conseguir un fin, por ejemplo, se dice que «*Carlos usó su psicología para convencerme*»; también se emplea para significar el alto valor que pueda tener un libro, una película o una obra de teatro, calificándola con «*una gran carga psicológica*», etc. Así, considerada en este sentido la palabra «psicología» significa el arte de comprender y actuar sobre las personas, pero este no es el sentido que nosotros vamos a emplear de la palabra «psicología» en este manual porque pertenecen al lenguaje de la psicología del sentido común y, aunque son útiles en la vida diaria, sus significados a menudo pueden diferir del uso científico y generar malentendidos sobre lo que realmente trata la psicología que estudiamos en la actualidad.

Dentro de la población en general e incluso entre los estudiantes que comienzan a estudiar esta asignatura, existen muchas ideas equivocadas sobre lo que significa realmente la palabra «psicología», debido principalmente a la gran cantidad de jerga errónea que circula alrededor nuestro, tanto en las redes sociales como en los medios de comunicación que inundan completamente la sociedad en la que vivimos, instalando ideas erróneas sobre los psicólogos y la actividad de la psicología en el conocimiento cotidiano de gran parte de la población. Por ejemplo, numerosas personas piensan que la psicología es lo mismo que dar consejos más o menos alentadores a quienes queremos, dando a entender que la psicología solo formaliza lo que ya sabemos intuitivamente, o que los psicólogos pueden leer la mente o saber todo sobre una persona con solo observarla, o que la psicología solo trata de enfermedades mentales, confundiendo las actividades psiquiátricas con las psicológicas; o bien, asocian la actividad de la psicología con prácticas o creencias que realizan grafólogos, quirománticos, adivinos, astrólogos e incluso grupos terapéuticos pseudocientíficos, que intentan explicar los problemas personales y predecir la conducta utilizando un lenguaje psicológico, prometiendo soluciones rápidas y sencillas para todos nuestros problemas y, puesto que estas actividades no están sujetas a ningún tipo de control científico, sus afirmaciones y predicciones no tienen mayor precisión que el puro azar.

Muchos de los fenómenos de conducta que realizamos las personas son hechos cotidianos de los que la mayoría somos plenamente conscientes y bastantes de estos fenómenos son explicados simplemente por el sentido común; por ejemplo, para que un bebé termine su comida, se le suele engañar distrayendo su atención con una mano mientras se le introduce la comida con la otra. A veces, a las explicaciones de estos hechos cotidianos por el sentido común se las llama «psicología», y en realidad no lo son, porque estas forman parte de lo que se denomina psicología del sentido común o psicología ingenua, que intenta explicar dichos comportamientos sin recurrir a teorías científicas.

Pero ¿qué diferencia hay entre la psicología del sentido común y la psicología que realizamos los psicólogos? La psicología del sentido común es una psicología espontánea que desarrollamos en nuestra vida diaria para explicar nuestras experiencias cotidianas; por el contrario, la psicología que ejercen los psicólogos es la que se vale del método científico para contrastar los hechos. La psicología del sentido común se basa en la experiencia personal, en la cultura compartida y en la intuición, pero no en evidencias empíricas ni sistemáticas, y solo explica por qué alguien actúa de

cierta manera, o cómo se siente o qué es lo que podría hacer, es decir, es una manera de referirse al conjunto de creencias, intuiciones y explicaciones cotidianas que las personas usan para entender el comportamiento humano sin recurrir al método científico. Un ejemplo de razonamiento de la psicología del sentido común sería el siguiente: «*Carmen está llorando, seguro que le pasó algo malo*»; esta explicación se basa en la experiencia común que asume que el llanto indica sufrimiento, pero aunque pueda ser útil en el ámbito cotidiano no siempre es precisa, porque Carmen podría estar llorando de alegría, de frustración, de tristeza o incluso como consecuencia de una reacción fisiológica; de esta manera la psicología del sentido común intenta explicar el comportamiento de otras personas sin recurrir a una evaluación psicológica profesional, no siendo una guía tan útil de la conducta humana como se podría suponer, porque muchas veces no se contrastan los hechos y eso nos puede llevar a resultados contradictorios en temas verdaderamente importantes. En cambio, la psicología que ejercen los psicólogos es la que se vale del método científico para contrastar los hechos. Por tanto, la diferencia entre la psicología del sentido común y la psicología que realizamos los psicólogos se encuentra en el método de que nos servimos para indagar en los hechos. Para explicar los hechos del sentido común, la mayoría de la gente parte de su propia experiencia o, en ocasiones, acepta las experiencias proporcionadas por los demás, y luego generaliza sus propias consecuencias, basándose simplemente en su lógica natural sin ningún apoyo científico. Por el contrario, para describir los hechos científicos, un investigador imparcial tendría que hacer observaciones sistemáticas en condiciones tan claras que estas puedan ser comprobadas por otros investigadores; es decir, los hechos científicos que utiliza la ciencia son hechos empíricos basados exclusivamente en la experiencia científica, que se manifiestan y se registran siempre de la misma manera, con el fin de conseguir que cualquier observación pueda ser comparada directamente con las demás.

En psicología, como en el resto de las ciencias, no son los hechos empíricos lo que más cuenta, sino cómo estos fueron obtenidos y registrados. La psicología estudia numerosos hechos empíricos que pueden parecer idénticos a los hechos de sentido común, pero es a través de una observación sistemática y rigurosa como se convierten en científicos. Por tanto, la tarea del psicólogo es establecer un conjunto de hechos a través de medios sistemáticos, tratando de determinar cuáles son las condiciones responsables de las acciones observadas, registrando todo con suma claridad con el fin de establecer un núcleo principal de hechos científicos seguros. De este modo, los psicólogos in-

tentan descubrir las leyes generales que de forma ordenada pudieran explicar la diversidad de conductas en la actividad del ser humano.

Sin embargo, no debemos considerar que las observaciones obtenidas por el sentido común sean siempre falsas o inútiles, simplemente se dan de tal manera que no nos permiten interpretarlas correctamente. El conocimiento del sentido común puede llegar a ser exacto, e incluso a identificarse con el conocimiento científico, pero la validez de su información puede ser cuestionada llegando a producir diferentes interpretaciones, ya que no cuenta con ningún medio para conocer exactamente en qué condiciones estuvieron presentes los hechos y con qué exactitud se están definiendo. Los resultados obtenidos mediante la investigación sistemática son una guía mucho más fiable para comprender la conducta humana, que la mera observación informal del sentido común, y por eso, la psicología rigurosa no puede identificarse simplemente con la psicología del sentido común, porque es mucho más compleja.

La psicología que se recoge en este manual poco tiene que ver con la psicología del sentido común que acabamos de ver, es bastante más compleja porque maneja mucha información y porque está basada en la investigación científica. Por este motivo, para entender bien qué es la psicología hay que conocer muy bien su metodología, sus resultados y su manera de interpretarlos.

3. LA DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA

En este apartado vamos a intentar ofrecer una única definición del término «psicología». Aunque el significado popular de este término está más o menos aceptado, no lo es tanto cuando nos referimos a la psicología como disciplina científica. El problema de su definición está en que su significado ha ido cambiando y evolucionando a lo largo de su historia como ciencia, debido principalmente a la multitud de enfoques, perspectivas, corrientes e interpretaciones que han tratado su estudio, por lo que no resulta tarea fácil concretar una definición precisa y común de «psicología» que sea del agrado de todos los psicólogos. La dificultad estriba en que el objeto de estudio de la psicología ha sufrido grandes cambios a lo largo de los tiempos, su conceptualización ha variado mucho y por ende su definición ha ido cambiando a medida que se han modificado sus objetivos.

El origen del término «psicología» proviene del griego clásico, concretamente de las palabras griegas: *psykhè* que significa «alma o espíritu», que en la an-

tigua Grecia era entendida como el principio vital del ser humano, es decir, «lo que anima» o «da vida al espíritu», y *logía* que significa «estudio o tratado»; así, etimológicamente, la palabra «psicología» significaría «estudio o tratado del alma». En la antigüedad, la psicología era parte de la filosofía, ya que esa alma era entendida como una realidad metafísica. Sin embargo, cuando el término «psicología» se utiliza por primera vez, el concepto de alma, en el sentido clásico que hemos indicado, había dejado de tener vigencia dentro de la filosofía, pero se retomó más tarde por su alto valor simbólico.

A finales del siglo XIX, el psicólogo norteamericano William James (1842-1910), considerado como uno de los padres fundadores de la psicología moderna, utilizó el término «psicología» por primera vez y la definió como: «la ciencia de la vida mental, de sus fenómenos y de sus consecuencias». Esta definición fue formulada en 1890 dentro de su obra «*The Principles of Psychology*» (*Principios de Psicología*, 1950), destacando que por primera vez la psicología es considerada como una ciencia de la vida mental, centrando su estudio en las experiencias internas de la conciencia, como son las sensaciones, los sentimientos y los pensamientos. Él y los psicólogos de su época, lo que pretendían era buscar en sus pacientes la información derivada de las experiencias conscientes en respuesta a la estimulación en su entorno más cercano, a través del método de la introspección, que consistía en la observación sistemática de la propia experiencia mental con el fin de entender la conciencia de sus pacientes, siendo este método una herramienta muy útil para conseguir dicho fin.

Durante la primera mitad del siglo XX, la definición de psicología sufrió un cambio espectacular, pasando a ser considerada como «*ciencia de la conducta*». Los psicólogos conductistas de esa época rechazaron rotundamente la introspección porque era un método poco fiable y subjetivo, criticando el hecho de que no se podía observar una sensación, un sentimiento o un pensamiento, pero en cambio sí se podían observar directamente las conductas externas y manifiestas derivadas de los estímulos externos del ambiente, es decir, solo la conducta se podía observar y medir. De este modo, la psicología se convertía en una rama puramente objetiva y experimental de la ciencia natural, cuya meta teórica era el estudio científico de la conducta observable, incidiendo en la predicción y el control de dicha conducta, excluyendo, en cambio, el análisis de conciencia y los procesos mentales internos.

A partir de la década de los 60 del siglo pasado, y como reacción a los planteamientos de los psicólogos conductistas que ignoraban los procesos mentales, la psicología volvió a sus principios iniciales como cien-

cia, rescatando de su estudio los procesos mentales internos que permitían a los seres humanos adquirir, almacenar, transformar y utilizar la información. De este modo, los psicólogos cognitivos estudiaron cómo nuestra mente procesa y retiene la información, y cuáles son los procesos psicológicos implicados, estudiando la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, etc. Con este cambio en el objeto de estudio de la psicología, los psicólogos cognitivos se centraron en estudiar cómo la mente procesa la información, de modo similar al funcionamiento de un ordenador, planteando modelos teóricos y utilizando una experimentación controlada y simulaciones para entender el funcionamiento mental. Por tanto, se hizo necesario realizar una nueva definición de psicología, pero esta vez, como la «*ciencia del comportamiento y de los procesos mentales*». Con los términos comportamiento y procesos mentales pretendían abarcar todas y cada una de las actividades que realizan los seres humanos y los animales.

A finales del siglo pasado, la psicología experimentó un gran avance científico y se expandió considerablemente a nuevas disciplinas, como la neurociencia. Se produjeron nuevos enfoques en el estudio de la conducta y de los procesos mentales, gracias a la introducción de nuevos campos de indagación, consiguiendo una mayor especialización y aumentando la colaboración con otras disciplinas científicas afines. Como consecuencia de todo ello, la psicología se consolidó como una disciplina madura, plural y empíricamente fundamentada, marcada por la integración de múltiples enfoques teóricos y metodológicos, surgiendo de nuevo la necesidad de ser redefinida.

En la actualidad, la mayoría de los psicólogos contemporáneos estarían de acuerdo en aceptar la psicología como la ciencia de la conducta y los procesos mentales, pero esta definición no reflejaría, hoy en día, toda la amplitud y profundidad del campo que abarca la psicología actual. La psicología contemporánea pretende explicar cómo sentimos, percibimos, aprendemos, recordamos, resolvemos problemas, cómo nos comunicamos, nos relacionamos con otras personas, desde el nacimiento hasta la muerte, en relaciones íntimas o en grupo. Intenta entender, medir y explicar la naturaleza de la inteligencia, la motivación, la personalidad, las perturbaciones mentales y emocionales, los problemas personales y sociales, así como las diferencias individuales y grupales. Por eso, y después de haber hecho un breve recorrido por sus principales definiciones, y con el fin de conseguir una definición única que recoja todo el bagaje de esta, debemos definir formalmente la psicología como «*la ciencia que estudia la conducta de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los indi-*

viduos y las influencias que se producen en su entorno físico y social».

Examinando las partes esenciales de esta definición podemos matizar que la *psicología*:

- es una *ciencia*, porque las conclusiones psicológicas que se desprenden de sus investigaciones se basan en evidencias obtenidas de acuerdo con los principios del método científico; entendiendo por método científico al conjunto de pautas ordenadas para analizar y resolver los problemas.
- estudia la *conducta*, interesándose por conocer el procedimiento por el cual los individuos se adaptan a su entorno natural. Por eso, el objeto de estudio de la psicología es en gran parte el comportamiento observable de los seres humanos y de otras especies animales.
- estudia el comportamiento de los *individuos*, lo que significa que el sujeto del análisis psicológico es normalmente el individuo, no la especie en general, es decir, se estudia el comportamiento de un niño, un adolescente, un adulto o un anciano, aunque también puede ser sujeto de análisis un animal; por ejemplo, un chimpancé que aprende a comunicarse con símbolos o una rata que recorre un laberinto. Dicho individuo podrá ser estudiado en su hábitat natural o en las condiciones controladas de un laboratorio de investigación.
- estudia los *procesos mentales* sin los cuales no podríamos comprender los diferentes actos humanos, es decir, estudia también el funcionamiento de la mente humana. Entendemos por procesos mentales o *cognitivos* aquellas actividades internas y privadas que realizan todos los individuos para conseguir diferentes actividades psicológicas, como son pensar, razonar, recordar, etc.
- estudia los *procesos internos de los individuos*, es decir, se incluyen también la actividad cerebral y los procesos bioquímicos y fisiológicos internos que se producen en ellos y que pueden llegar a modificar o alterar sus conductas o sus procesos mentales; por ejemplo, algunos cambios en los neurotransmisores pueden alterar los estados de ánimo y la conducta.
- estudia las influencias que tanto el *entorno físico* como el *entorno social* en que se mueve el individuo afectan a su comportamiento y a sus procesos mentales.

La conjunción de todos estos aspectos hace de la psicología una ciencia específica con un campo de actuación único, diferenciándola de otras disciplinas de

las ciencias sociales; así, mientras que la psicología se interesa principalmente por la conducta de los individuos, la sociología estudia el comportamiento no ya de un individuo solo sino de las personas en grupo o en una institución, y se diferencia de la antropología, en que esta se centra en el estudio de la diversidad humana, estudiando, por ejemplo, el comportamiento humano en diferentes culturas o etnias.

Al ser la psicología una ciencia relativamente joven, con raíces en otras disciplinas como la filosofía y la fisiología, comparte también intereses con otras ciencias. Por ejemplo, comparte con las ciencias biológicas su interés por el estudio del funcionamiento cerebral y por las bases bioquímicas y fisiológicas del comportamiento, y con las ciencias de la salud su interés por mejorar la calidad de vida de los individuos y el bienestar de la comunidad.

4. LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA

Una vez definida la psicología como ciencia, debemos avanzar concretando ahora cuáles son las principales características necesarias para constituir una psicología científica.

El psicólogo Harold Kelley (1992) señaló que existen solo dos tipos de psicología: la psicología del sentido común, que es la que desarrollamos como consecuencia de nuestras experiencias cotidianas, y la psicología científica, que es el saber que emana del uso del método científico. La primera, como hemos visto anteriormente, es una psicología no necesariamente incorrecta, y por tanto no se puede menospreciar, puesto que numerosos aforismos y máximas que recibimos por la tradición cultural son resultado de observaciones no sistemáticas, pero frecuentemente sus explicaciones son vagas y muchas veces contradictorias. La segunda proporciona un sentido de orden a nuestro saber, diferenciando con claridad los conocimientos del sentido común que son válidos de los que no lo son, y sobre todo va más allá al objetivar de una forma adecuada el conocimiento humano.

Pero ¿qué entendemos por psicología científica? Podemos decir que la definición de psicología científica es: *«aquella ciencia que, mediante métodos empíricos, sistemáticos y verificables, va a contrastar sus proposiciones con los hechos, combinando los conocimientos empíricos con los racionales y ofreciendo una serie de conocimientos de carácter sistemático que son completos, explicativos, verificables, coherentes y sin contradicciones internas ni externas».*

La función de la psicología científica consiste principalmente en la observación sistemática, la descrip-

ción rigurosa y la investigación experimental directa, para reunir información y posteriormente organizarla, con el fin último de comprender cómo pensamos, sentimos y actuamos las personas. Se distingue del resto de las psicologías en que estas no utilizan el método científico, ya que no se basan en la observación, ni en la experimentación, ni tampoco realizan ningún análisis cuantitativo. Se diferencia de la filosofía en que esta tiene un carácter puramente racional y especulativo, pero no científico. Se diferencia también de las manifestaciones artísticas (novelas, cine, teatro, etc.) o del saber popular (leyendas, cuentos, refranes, etc.), en que estos tratan conocimientos no sistemáticos porque no están ordenados mediante un método concreto. En cambio, la psicología científica trata solo con conocimientos sistemáticos porque estos están ordenados con un procedimiento determinado y adecuado que permiten relacionar los hechos entre sí, principalmente a través de hipótesis, leyes, teorías y paradigmas.

A pesar de todo lo dicho, algunas personas consideran que la psicología científica no es una ciencia en el mismo sentido que lo son la física, la química o la biología. Su problema radica en la interpretación incorrecta que hacen de la palabra «ciencia». Asumen que el término ciencia solo se refiere a campos de estudio muy específicos, como la física o la química, por ejemplo, y que solo ellos son de naturaleza verdaderamente científica. Sin embargo, el término ciencia es un concepto más amplio que se refiere a la aproximación general para la adquisición del conocimiento, y que implica el uso de ciertos métodos y la adopción de algunas normas esenciales. Zimmy (1961) consideraba a la ciencia como el conjunto organizado de conocimientos que han sido adquiridos utilizando un método científico. De este modo, se puede definir la ciencia como «*el conjunto sistemático de hechos empíricos que se hallan integrados u ordenados de una manera específica*». Así, el primer objetivo de la ciencia es describir y clasificar los hechos empíricos según las características que presenten, y el segundo es explicar y predecir esos hechos empíricos por el descubrimiento de sus relaciones causales. Para cumplir estos objetivos, la ciencia debe conseguir unos supuestos teóricos que le permitan describir las regularidades y/o formular leyes de forma sistemática y contrastarlas empíricamente.

Con respecto al método científico, la psicología científica utiliza el *método hipotético-deductivo*, que es común a todas las ciencias, incluidas las ciencias sociales. Este método es una estrategia general del pensamiento científico que permite explicar fenómenos mediante la formulación de hipótesis explicativas sobre un suceso determinado y, posteriormente, deducir las consecuencias observables que puedan ser

verificadas empíricamente. En concreto, este método consta de cuatro fases:

- 1) *observación de un fenómeno*, es decir, parte de la indagación de hechos o situaciones que generan preguntas y que, después, se convierte en hipótesis.
- 2) *planteamiento o formulación de hipótesis*, que intenta explicar ese hecho observado; es decir, con ello se pretende proponer una explicación tentativa de ese fenómeno.
- 3) *deducción de conclusiones en la experimentación*, sometiendo a prueba casos concretos de esa hipótesis; es decir, se infieren predicciones o implicaciones lógicas de sus consecuencias, realizando experimentos para posteriormente comprobar si dichas predicciones se cumplen.
- 4) *verificación o contrastación de los resultados* obtenidos de la experimentación, para poder, por último, confirmar o refutar esa hipótesis.

Dicho de otro modo, el método hipotético-deductivo consiste en la observación sistemática, la descripción de los hechos y el procedimiento experimental, con el fin último de reunir toda la información, para posteriormente organizarla e hipotetizar con ello los hechos empíricos.

El método hipotético-deductivo combina la actuación de otros dos métodos independientes pero complementarios entre sí, que actúan en momentos distintos del proceso científico; estos son:

- *método inductivo*: parte de la observación de hechos concretos para obtener datos, ordenarlos y establecer a partir de ellos conclusiones generales, permitiendo inducir o construir teorías derivadas de esa experiencia empírica, es decir, va de lo específico a lo general. Un ejemplo ficticio y sencillo aplicado a la Psicología de la Motivación que emplea el método inductivo sería el siguiente: María, Carlos y José se esfuerzan más cuando reciben elogios por su trabajo y se encuentran más motivados (observación de los hechos), luego se puede inducir que, en general, el reconocimiento en el trabajo parece aumentar la motivación de los trabajadores (conclusión inducida). Aquí se parte de varios casos particulares y se induce una posible regla general.
- *método deductivo*: parte de principios generales ya establecidos para llegar mediante el razonamiento a casos específicos con el fin de deducir conclusiones particulares aplicables a la realidad, es decir, al contrario que en el método anterior, va de lo general a lo específico. En este

caso el ejemplo ficticio aplicado a la Psicología de la Motivación que utiliza el método deductivo sería el siguiente: Cuando las personas tienen una meta clara, se sienten más motivadas (regla o principio general), Juan tiene una meta clara, la de aprobar su oposición a bombero (caso específico), luego, Juan estará más motivado para estudiar (conclusión deducida). Aquí se aplica, al contrario que en el método anterior, una regla general a un caso concreto para obtener una conclusión particular.

Como hemos visto, estos dos métodos son muy distintos y ofrecen elementos diferentes a la hora de llevar a cabo una investigación. El método inductivo permite ser más flexible y se presta más a la exploración; en cambio, el método deductivo es más rígido y está más orientado a probar o confirmar hipótesis. En la mayoría de las investigaciones realizadas en las ciencias sociales, como ocurre en la psicología científica, se requiere de la actuación de ambos métodos en algún momento, usando el método inductivo para promover una teoría a partir de observaciones empíricas, y aplicando el método deductivo para coleccionar predicciones específicas basadas en esa teoría. En este manual comprobaremos muchas veces la actuación de estos dos métodos.

Con respecto a las *normas* que utiliza la psicología científica, implican el compromiso del investigador con la *objetividad* o manera de evaluar la información sin importar sus preferencias, con la *exactitud* o modo de obtener la información con el mayor cuidado y precisión posible, y con el *escepticismo* o actitud de aceptar los hallazgos como verdaderos, solo después de que hayan sido verificados varias veces y de que se hayan resuelto todas las inconsistencias. Por tanto, la psicología científica, en sus esfuerzos por comprender la conducta y los procesos mentales, se ha basado en el método científico y se ha adherido a las normas mencionadas, por lo que podemos asegurar con firmeza que la psicología de hoy es verdaderamente científica.

La psicología científica requiere replicabilidad, control de variables y validación empírica, por ello se ajusta perfectamente a las condiciones generales que exige la ciencia, puesto que utiliza el proceso de ordenación y de organización de las observaciones, realizando una planificación que permite establecer deducciones sobre ellas. Sin embargo, numerosas personas a menudo identifican la psicología simplemente con el sentido común, pero ya hemos visto anteriormente que esto no es correcto debido a que el sentido común no realiza observaciones sistemáticas ni controladas, lo que sí hace la psicología científica, y por eso sus deducciones son frecuentemente falsas o erróneas.

La misión de la psicología científica es establecer un conjunto de reglas que guíen el estudio de los hechos empíricos; para ello, se propone determinar, con un lenguaje preciso y riguroso, las reacciones objetivamente observables de los seres vivos que se encuentran en determinadas situaciones. Estas reglas habilitan a sus investigadores para comunicar sus resultados y asegurarse de que otros puedan replicar sus procedimientos, con el fin de poder comparar sus resultados.

Como los objetivos de toda ciencia son describir, explicar y predecir los hechos empíricos, los psicólogos científicos no se contentan con la descripción del comportamiento, sino que intentan explicarlo, predecirlo y, por último, modificarlo para mejorar el nivel de vida de las personas y de la sociedad en general.

Se puede afirmar con rotundidad que la psicología que vamos a estudiar en este manual es solo psicología científica que exige evidencia empírica y métodos replicables. Intentaremos poner el máximo énfasis en la aplicación práctica de los logros y de los descubrimientos, daremos a conocer aquellas investigaciones básicas que se llevaron a cabo y los planteamientos que los experimentadores han hecho mientras exploraban la mente humana y, siempre que sea posible, traduciremos al lenguaje cotidiano los resultados de estos estudios para que esos conocimientos se puedan aplicar a la mejora de la condición humana.

5. LOS ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA

Como en cualquier ciencia, la psicología también ha evolucionado dando lugar a diferentes enfoques, escuelas o corrientes psicológicas que representan distintas maneras de abordar los temas fundamentales de la psicología. Cada enfoque muestra una perspectiva distinta sobre cómo entender el comportamiento humano y los procesos mentales ejerciendo su influencia en lo que buscan, dónde lo buscan y qué métodos de investigación emplean. Podemos afirmar que la psicología es una disciplina científica que no tiene un enfoque único y universal ampliamente aceptado por todos los psicólogos, sino que existen simultáneamente diversos enfoques o corrientes.

Entre las más importantes corrientes o perspectivas actuales de la psicología, podemos destacar los siguientes enfoques: conductista, cognitivo, biológico, psicodinámico, humanista, evolucionista y sociocultural; cada uno de ellos muestra un estilo distinto sobre la manera de entender y abordar el comportamiento y la mente, empleando sus propios métodos de intervención, por lo que hay que indicar claramente que

no todos estos enfoques de la psicología se valen del método científico, como veremos a continuación.

Antes de pasar a hacer una descripción sucinta de cada uno de ellos, debemos advertir que solo pretendemos ofrecer un simple esbozo, haciendo hincapié solamente en sus planteamientos esenciales. En la asignatura de Historia de la Psicología se estudiarán con mayor amplitud y profundidad todos estos enfoques, corrientes o perspectivas de la psicología.

- El enfoque conductista, también conocido como conductismo, fue una de las corrientes psicológicas más influyentes del siglo XX. Se centra en el estudio de la conducta observable y medible, dejando de lado los procesos mentales internos, como los pensamientos, porque considera que el comportamiento solo está determinado por la estimulación exterior, puesto que es el acto que hay que entender, controlar y predecir, de modo que la conducta era considerada como la respuesta observable ante estímulos del entorno. Como método científico, este enfoque utilizó la observación sistemática, la experimentación y el análisis estímulo-respuesta, rechazando todo lo que suponía una actividad mental, porque los procesos internos eran considerados irrelevantes o inaccesibles para un verdadero estudio científico. Como consecuencia de este afán por la observación, la conducta quedó reducida a una red de conexiones sensomotoras entre estímulos y respuestas, concebida en unos términos mecanicistas muy simples, que relegaban el papel del cerebro a una mera centralita encargada de conectar impulsos nerviosos procedentes de determinados receptores con sus músculos o glándulas correspondientes, para llevar a cabo determinadas acciones. Su planteamiento teórico se fundamenta en el estudio de los condicionamientos, tanto por el condicionamiento clásico como por el condicionamiento operante, puesto que el aprendizaje se explica por asociación y refuerzo; así, el enfoque conductista basándose en el condicionamiento clásico propuesto por Iván Pavlov, entendía el aprendizaje por la asociación entre un estímulo neutro y una respuesta automática y, en el caso del condicionamiento operante propuesto por B.F. Skinner, el aprendizaje era explicado por un comportamiento moldeado por refuerzos y castigos.

Los psicólogos conductistas, además de rechazar las explicaciones mentalistas, no tienen en cuenta ni las emociones ni las raíces biológicas de la conducta. Analizan los efectos del ambiente porque predicen

el comportamiento y predisponen al organismo para dar o no una respuesta conductual, examinando después sus consecuencias observables. El fundador del conductismo fue el psicólogo norteamericano John B. Watson (1878-1958), quien en 1913 publicó un importante artículo titulado «*Psychology as the Behaviorist Views It*» (La psicología tal como la ve el conductista), donde sostenía que la psicología debía centrarse exclusivamente en lo observable, defendiendo que la conducta humana podía ser moldeada por el entorno mediante el aprendizaje, especialmente a través del condicionamiento. Watson revolucionó la psicología de la época al convertirla en una ciencia empírica más, basada en la observación y en la experimentación. Sus planteamientos influyeron posteriormente en la educación, en las terapias conductuales y en la psicología organizacional, y su impacto sigue siendo hoy en día fundamental.

Sin embargo, la realidad es otra, puesto que entre los estímulos y las respuestas ocurren más hechos de los que imaginaban los conductistas, puesto que es evidente que un organismo no responde siempre de igual manera a un mismo estímulo ni tiene por qué responder de distinta forma a diferentes estímulos, dado que el comportamiento del ser humano es mucho más flexible y espontáneo, y difícilmente explicable en términos exclusivamente mecanicistas; en consecuencia, sus ideas fueron posteriormente matizadas por el neoconductismo. El neoconductismo representó una evolución del conductismo clásico, integrando elementos internos como los procesos cognitivos, la motivación y las expectativas, sin abandonar la rigurosidad científica del estudio del comportamiento observable, sirviendo como puente entre el conductismo y el enfoque cognitivo, permitiendo estudiar la conducta humana de una forma objetiva sin ignorar los procesos mentales.

El enfoque conductista, por su énfasis en una experimentación rigurosa y por una estricta determinación de las variables experimentales, influyó considerablemente en la psicología científica durante gran parte del siglo XX, y se puede decir que todavía continúa influyendo en otros enfoques psicológicos. En los capítulos 6 y 7 de este manual se estudiarán con mayor detenimiento las propuestas teóricas y prácticas de este enfoque, centrándose en las repercusiones que han tenido en el estudio de la motivación.

- El enfoque cognitivo también conocido como Psicología Cognitiva se presenta como una alternativa al conductismo y al psicoanálisis, y es una de las corrientes más influyentes y respetadas dentro de la psicología desde mediados del siglo pasado. Se centra en el estudio de los

procesos mentales superiores o procesos cognitivos que intervienen en la adquisición, en el procesamiento y en el uso del conocimiento, es decir, se interesa en estudiar el pensamiento y todos los procesos cognitivos o de conocimiento, como son atender, pensar, recordar, comprender, etc. Considera que el pensamiento es a la vez causa y efecto de todas las conductas que realizamos, porque defiende que no hay actividad humana que se realice que no sea fruto de un acto de cognición. Para este enfoque, el comportamiento se explica por cómo las personas perciben, interpretan, almacenan y recuperan la información, de modo que la conducta solo en parte está determinada por los acontecimientos previos del entorno y por las consecuencias de las conductas anteriores, insistiendo en que no se puede comprender la conducta sin atender a los procesos cognitivos, puesto que muchas conductas son el resultado de formas totalmente novedosas de pensar. Los inicios de este enfoque fueron debidos a los avances en la informática y en la neurociencia que se produjeron en las décadas de los 50 y 60 del siglo XX, en donde se reconoce que no somos receptores pasivos de estímulos, sino agentes activos que interpretamos y transformamos la información; por eso este enfoque utilizó la metáfora del ordenador para entender la mente como un sistema que recibe, almacena y procesa datos, de modo que el conocimiento se construye a partir de la experiencia y el análisis, reconociendo, a su vez, que cada individuo responde de forma distinta ante un mismo estímulo.

Los psicólogos cognitivos estudian los procesos mentales superiores, como son los procesos psicológicos de pensamiento, memoria, percepción, atención, aprendizaje, lenguaje, solución de problemas y toma de decisiones, y se interesan por lo que ocurre en la mente de las personas; es decir, se interesan por los procesos mentales superiores que requieren una mayor elaboración psicológica por parte del individuo, estudiando cómo razonan, recuerdan, comprenden el lenguaje, solucionan problemas, interpretan los acontecimientos y elaboran creencias. Por centrarse en estos procesos mentales superiores, muchos consideran que este enfoque es el que domina la psicología en la actualidad.

El psicólogo norteamericano (aunque nacido en Alemania) Ulric Neisser (1928-2012) es ampliamente considerado como el padre del enfoque cognitivo en psicología, principalmente por definir formalmente la Psicología Cognitiva como disciplina independiente y

haber establecido las bases de esta corriente con la publicación de su influyente libro «Cognitive Psychology», publicado en 1967, en el que enfatizó que la mente humana procesa activamente la información, en lugar de reaccionar pasivamente ante la estimulación, introduciendo conceptos clave como los esquemas mentales, la atención selectiva y la memoria episódica.

Para terminar este enfoque, y a modo de ejemplo, podemos destacar la influencia que el enfoque cognitivo ha tenido en algunas aplicaciones prácticas dentro de la psicología; así, en la psicología clínica están las terapias cognitivas, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) que realiza intervenciones psicológicas que buscan cambiar o modificar pensamientos disfuncionales para mejorar emociones y conductas; o, dentro de la neuropsicología, están las investigaciones que se centra en la evaluación y rehabilitación de las funciones cognitivas tras sufrir un daño cerebral. Dentro del ámbito de la educación, la influencia de este enfoque se centra en el diseño de estrategias de enseñanza basadas en cómo los estudiantes procesan la información.

- El enfoque biológico se basa en las relaciones entre la conducta y los mecanismos cerebrales, buscando las causas del comportamiento por la actividad de los genes, el cerebro y los sistemas nervioso y endocrino; en otras palabras, el enfoque biológico, desde una perspectiva científica, busca comprender el comportamiento humano y los procesos mentales a través de la biología del cuerpo. Según este enfoque, la actividad de nuestro cerebro y otras partes del sistema nervioso, las hormonas secretadas por nuestras glándulas y los cambios corporales que inducen, son procesos que están íntimamente vinculados a lo que hacemos, pensamos, sentimos o decimos. El enfoque biológico se fija en los efectos del cuerpo sobre la conducta, los sentimientos y los pensamientos, y pretende comprender cómo el cuerpo y la mente trabajan juntos para crear emociones, recuerdos y experiencias sensoriales, es decir, que tienen una base fisiológica porque se originan en la actividad cerebral, en los neurotransmisores, en las hormonas y en la genética. En general, el enfoque psicobiológico pretende explicar cómo se modifican las estructuras físicas y los procesos bioquímicos de cualquier función psíquica, incluyendo, de igual modo, a la conducta.

Los psicobiólogos consideran que el funcionamiento de un organismo se explica por sus estructuras