



¿Qué es la psicología? una respuesta con pretensiones de simplicidad.

What is psychology? An answer with pretensions at simplicity

Mauricio González Arias ¹

¹Departamento de Psicología
Universidad de La Serena
mgonzale@userena.cl

Artículo recibido: 15- Julio- 2010

Aceptado: 23- Agosto-2010

Publicado: 29-Oct.- 2010

RESUMEN

Frente a la pregunta ¿qué es la psicología? Las posibilidades de respuesta podrían ser muy simples pero parciales o más abaradoras pero complejas, dada la naturaleza diversa de la disciplina. El propósito del artículo es proporcionar una respuesta en un término medio de simpleza y complejidad, pero lo suficientemente abaradora de lo que es la psicología como ciencia en el presente. A partir de la definición tradicional de la Psicología como ciencia que estudia la mente y la conducta y de una perspectiva histórica, se explica la complejidad de la disciplina debido a la naturaleza del objeto de estudio y, además, porque debe incluir e integrar en su cuerpo de conocimiento las bases biológicas de la mente y la conducta, el plano de las interacciones sociales y los diferentes cambios que ocurren a lo largo del ciclo vital. Este artículo puede ser de utilidad para quienes comienzan estudios relacionados con la disciplina o para profesionales de otros campos interesados en el tema.

Palabras clave: *definición de psicología, corrientes en psicología.*

ABSTRACT

What is psychology? To this question, the answer may be simple but partial or comprehensive but complex. The aim of this paper is an answer somewhere in between, describing psychology in the present tense. Explains the complexity of the discipline from the classic definition of psychology as a science that studies the mind and behavior, we discuss the complexity of the object of study, incorporating both biological and social aspects and life cycle. This article may be useful for those starting studies related to the discipline or professionals from other fields interested in the subject

Keywords: *definition of psychology, currents in psychology*

En una conversación coloquial alguien no vinculado a la academia me preguntó genuinamente ¿Qué es la psicología? En ese momento improvisé una respuesta que después me quedó dando vueltas. No quedé satisfecho así que comencé a reelaborarla una y otra vez, hasta que decidí hacerlo por escrito. Como me pasa con todo documento que escribo, siento que nunca está suficientemente acabado, sin embargo, algunos colegas que lo leyeron me plantearon la posibilidad de publicarlo. Me he decidido a hacerlo consciente que más de alguien va a discrepar de lo que aquí expongo ya que como se verá, existen muchas visiones diferentes sobre lo que es la psicología. Considerando lo anterior, el propósito de este artículo es sintetizar una respuesta lo más abarcadora posible sobre la pregunta enunciada que pueda servir a personas ajenas a la psicología y a estudiantes que inician su formación. A modo de advertencia, es necesario señalar que esta respuesta es la de un psicólogo con una fuerte y sólida formación en biología y dedicado a la docencia y la investigación en procesos psicológicos básicos y en métodos cuantitativos de investigación, lo que desde ya condiciona el enfoque que adoptado.

Para abordar la pregunta ¿qué es la Psicología?, desde una base no especializada, lo primero que corresponde hacer es consultar en un diccionario de uso general. Así, en el diccionario de la Real Academia Española encontramos las siguientes acepciones¹: Psicología (de psico- y -logía). 1. Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones. || 2. Todo aquello que atañe al espíritu. || 3. Ciencia que estudia los procesos mentales en personas y en animales. || 4. Manera de sentir de una persona o de un pueblo. || 5. Síntesis de los caracteres espirituales y morales de un pueblo o de una nación. || 6. Todo aquello que se refiere a la conducta de los animales. De las seis acepciones encontradas, solo la primera y la tercera (en cursiva) se acercan a una definición de la psicología como disciplina científica. Adicionalmente, buscando en el significado de las raíces griegas de la palabra encontramos que psico, significa ‘alma’ o ‘actividad mental’ y logia, significa ‘tratado’, ‘estudio’, ‘ciencia’. De las anteriores definiciones se puede sintetizar que la psicología es el estudio científico del alma (en el sentido griego) o los procesos mentales en personas y en animales.

Sin embargo, estudiar científicamente la mente no es tarea fácil, incluso para algunos es una tarea imposible. No es fácil su estudio porque la mente es un fenómeno intangible y sólo asequible de manera privada “dentro” de cada uno de nosotros, un fenómeno “de la piel hacia adentro” (descartando el funcionamiento biológico de los órganos vitales que si se pueden estudiar de forma física).

¹ Real Academia Española. Diccionario de la Lengua española (vigésima segunda edición). <http://buscon.rae.es/draeI/SrvltGUIBusUsual?TIPOHTML=2&LEMA=psicolog%EDa>

Para explicar por qué, notemos que en nuestra experiencia perceptiva podemos distinguir claramente (o casi claramente) aquellas imágenes o percepciones que “proviene” desde el exterior (los objetos, colores, sonidos, etc.) de aquellas que provienen desde el interior (del cuerpo y de la mente misma, sensaciones como el hambre, la sed, el deseo, los sentimientos, etc.). Metafóricamente, si un explorador (investigador) recorre un territorio desconocido, puede hacer un mapa (un bosquejo) que puede describir de manera simple el territorio recorrido y a la vez permite a otros hacer el mismo recorrido con más facilidad. Ese mapa se puede ir mejorando gradualmente o incluso cambiando, dependiendo de las experiencias de los demás recorriendo el mismo territorio. Si el territorio es la mente, el mapa que una persona haga, no va servir para orientar a otros porque no es la misma experiencia física común. Es muy complejo ponerse de acuerdo en los elementos que deben considerarse esenciales y en establecer sus cualidades. Y lo que se logre señalar, es muy difícil de contrastar con algún método que genere consenso entre los que se dedican a la psicología. De esta manera abundan los “mapas” o teorías sobre la mente con muchas diferencias unos de otros. A esto se le agregan las diferentes perspectivas y creencias (políticas, religiosas y valóricas) desde la que parten quienes proponen esos mapas.

Las primeras propuestas rigurosas y sistemáticas se hicieron desde la Filosofía ya en los tiempos de la antigua Grecia y por mucho tiempo la psicología fue una parte de la filosofía, pero a finales del siglo XIX el desarrollo de las ciencias físicas y biológicas y sus grandes avances que impactaron y transformaron a la sociedad, junto al nuevo espíritu de la época racionalista e ilustrada que pusieron a la ciencia en un alto estatus social, motivaron la transformación de esta rama de la filosofía en una ciencia. A pesar de las dificultades por lo complejo e inmaterial de su objeto de estudio, la psicología comienza a dar sus primeros pasos como ciencia a finales del siglo XIX. Al respecto, hay consenso en señalar la fundación del primer laboratorio de psicología fisiológica por Wundt en 1879 en Leipzig, Alemania, como el hito de inicio de la psicología como ciencia (Feldman, 2006; Mestre y Palmero, 2004; Papalia, 1987). Los aportes de este autor dieron origen posteriormente a una corriente denominada Estructuralismo, que tenía como fin estudiar la estructura de la mente identificando sus unidades básicas o “átomos”, utilizando como técnica de estudio principal la “introspección analítica”.

Esta corriente inspiró a un opuesto denominado Gestalt que postuló que la mente no podía ser descompuesta en partes (“el todo es más que la suma de las partes”). Posteriormente, tanto el estructuralismo como la Gestalt no sobrevivieron en el tiempo entre otras razones por la dificultad del estudio de la mente como objeto inmaterial y porque no pudieron proponer un

modelo o teoría general sobre el comportamiento humano. No obstante, muchos de los aportes de la Gestalt han persistido hasta hoy como parte de la psicología cognitiva (leyes de la percepción) y en la corriente psicoterapéutica denominada psicoterapia gestáltica (Papalia, 1987).

En Europa, durante la época victoriana (a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX) los médicos comienzan a conocer un conjunto de extraños casos donde los pacientes llegaban con síntomas de enfermedades físicas (parálisis, dolencias, cegueras), pero no era posible encontrar el sustrato orgánico de dichas dolencias. Es decir, había síntomas orgánicos, pero no había una causa orgánica detectable. Esto ocurría en soldados que habían estado en el campo de batalla y ocurría también en mujeres, curiosamente entre las mujeres más inteligentes y cultas de la sociedad (no hay que olvidar que esa época se caracterizó por una fuerte control represivo contra la mujer y una moral rígida pero de doble estándar). Los médicos comenzaron a sospechar que las causas estaban en la mente pero no tenían un modelo teórico que pudiera explicar el mecanismo que desencadenara el fenómeno.

El libro “la interpretación de los sueños” (1899) de Sigmund Freud, es considerado un hito en el nacimiento del Psicoanálisis. La propuesta de Freud, en términos simples, se basa en un modelo (de inspiración en principios hidráulicos y referencias a mitos clásicos) que considera tres entidades mentales cada una con una función específica. El ELLO, que sería el lugar de la mente donde surgen los deseos, pulsiones o motivaciones primarios o básicos del comportamiento humano. Estas pulsiones son fundamentalmente sexuales en el sentido amplio de la palabra o son destructivas. El deseo no se expresa conscientemente ni tiene todavía un objeto definido. Otra estructura mental es El SUPER YO y es la que contiene los lineamientos morales de la sociedad y que define un límite o un filtro a los deseos provenientes del Ello, ya que la satisfacción de muchos de esos deseos no son aceptados por las normas de la sociedad. La tercera estructura mental es el YO, que es el encargado de dar curso a la satisfacción de los deseos, pero teniendo en cuenta al super yo y a las posibilidades materiales concretas con que se cuenta (el ambiente). De este modo el yo se encuentra permanentemente sometido a fuertes presiones por satisfacer las demandas del ello. Cuando hay deseos intensos que no pueden satisfacerse (están siendo reprimidos), estos deseos pueden aparecer disfrazados de síntomas físicos, los cuales tendrían una relación simbólica con el conflicto intrapsíquico, el cual no es consiente para la persona afectada. De este modo Freud explicaba la aparición de síntomas sin un correlato biológico, pero además permitió una ventana de escape a las personas, en el sentido de dar cabida a los aspectos afectivos en una época en que el racionalismo reinaba con ribetes de absolutismo (Feldman, 2006). Es importante señalar que la estructura de componentes de la mente que aquí se señalan es una invención

de Freud (es una teoría) que logra organizar y dar sentido a una serie de observaciones clínicas, pero que no son entidades físicas y no es posible observarlas. Es complejo diseñar investigaciones para poner a prueba esta teoría con los parámetros del positivismo. A Freud y a los posteriores psicoanalistas nunca les interesó someter sus postulados a la contrastación empírica, además de lo difícil que resultaría hacerlo, por lo que no ha sido posible considerar al psicoanálisis una ciencia, al menos en su concepción positivista.

Como se señaló, este modelo dio origen al psicoanálisis que junto con explicar las causas de los síntomas, busca mejorar a los pacientes. Usando el modelo y por medio de un conjunto de técnicas, el terapeuta hace un análisis psicológico de las manifestaciones simbólicas (encubiertas) para dar con el conflicto real (inconsciente) y hacerlo consciente de modo de facilitar la resolución del conflicto intrapsíquico. Esta teoría perdura hasta hoy tanto como un área de estudio como en el campo de la psicoterapia. Además ha dado origen a una gran cantidad de nuevas teorías.

Durante la primera mitad del siglo XX, predominó una concepción positivista de la ciencia, es decir, el énfasis en considerar como objeto de la ciencia sólo a aquellos fenómenos posibles de ser medidos como datos positivos, de modo de describir detalladamente los fenómenos para luego proponer modelos generales (principios o leyes) que busquen predecir y por último, el objetivo primordial, poder controlarlos a partir de la manipulación de las causas. Esto ponía a la Física como la “madre de todas las ciencias” y para que una disciplina fuera considerada digna de ser una ciencia debía ser semejante a ella (Bernal, 2006).

Un golpe a la cátedra permitió que la psicología entrara en este selecto grupo, pero con un alto costo porque implicó desechar a la “la mente” como objeto de estudio. Se postuló que lo importante en última instancia es la conducta o el comportamiento humano (describir, predecir y controlar la conducta) y que por lo mismo, el objeto de estudio debe ser la conducta (que a diferencia de la mente es un dato concreto que se puede observar por varios observadores). A su vez, las causas de ese comportamiento hay que buscarlas en los estímulos del ambiente. Nace así el Conductismo, escuela que propone que desde el punto de vista biológico todos los seres humanos somos bastantes parecidos, por lo que las diferencias entre las personas en cuanto a sus modos de comportarse, se deben a que las conductas se aprenden con la experiencia, es decir, de la historia de relaciones entre los estímulos del ambiente (tanto los que son previos a la conducta como los que son posteriores a la conducta) y el individuo. A la psicología, entendida ahora como ciencia que estudia la conducta humana, le correspondía entonces, establecer con rigurosidad y sistematización las relaciones entre los estímulos del ambiente y la conducta y la manera como al cambiar las

contingencias ambientales a su vez cambia la conducta (Domjan, 1999).

El conductismo ha sido un gran aporte a la psicología y a la sociedad en su conjunto, sin embargo, la ausencia de la mente en la explicación de la conducta siempre fue sentida como una pérdida importante en la explicación de la conducta humana. Un grupo de psicólogos estaban convencidos que la “mente” juega un papel importante para entender por qué diferentes personas reaccionan de maneras muy diferentes ante los mismos estímulos y en las mismas situaciones. Ellos pensaban que entre el estímulo del ambiente y la conducta consecuente había una estructura que mediaba o que procesaba el estímulo, de modo que el mismo estímulo visto externamente, no era el mismo estímulo para diferentes personas. Inspirados por el desarrollo de los computadores, los utilizaron como metáfora para proponer que la mente sería análoga a un sistema de procesamiento de información, donde los estímulos serían la entrada de información o el input, la mente sería el sistema central de procesamiento, y la conducta sería la salida u Output. Como la palabra mente había sido bastante denostada por el conductismo por sus implicaciones metafísicas o espirituales, dentro de este esquema esa palabra es reemplazada por el concepto de Cognición, de ahí que a esta corriente se le denomina Cognitivismo. En este esquema de pensamiento (se podría decir también en este paradigma), los estímulos pierden relevancia y esta es reemplazada por los mecanismos mediante los cuales se procesan los estímulos. A estos mecanismos se los denominó procesos cognitivos y se analogaron a los programas computacionales, con la única diferencia que estos programas no fueron hechos por un programador sino que se fueron configurando autónomamente a partir de las experiencias en el curso del desarrollo de las personas. La tarea importante, entonces era descifrar esos programas y representarlos esquemáticamente. Lo mismo señalado desde otra perspectiva, es que el estímulo en cuanto a tal no resulta relevante sino las expectativas y creencias que tengan las personas al respecto (Mahoney, 1988).

El cognitivismo ha sido también un gran aporte al avance de la psicología como ciencia y como buen hijo de una época marcada por el racionalismo, ha tenido un fuerte sesgo hacia lo cognitivo relegando a un plano muy inferior a los aspectos afectivos.

Haciendo un paralelo entre el psicoanálisis, el conductismo y el cognitivismo, podríamos decir que los tres pretenden explicar la conducta humana en última instancia, es decir comprender por qué las personas se comportan como se comportan y por qué hay diferencias entre las personas. Para el psicoanálisis las causas principales del comportamiento están en la dinámica de relaciones entre las estructuras mentales (yo, ello y super yo), las cuales son en gran parte fenómenos afectivos (el deseo). Por el contrario, el conductismo, pretende explicar la conducta a partir de los

estímulos del ambiente y el aprendizaje, descartando una entidad mental como explicación válida. Finalmente, el cognitivismo pone el énfasis en los procesos cognitivos. Por otro lado, solo el conductismo y el cognitivismo se caracterizan por la utilización del método científico y se aproximan a una concepción positivista de la ciencia, lo que no quiere decir que las explicaciones del psicoanálisis sean menos válidas (Mayer, 1985).

Las tres formas de entender la psicología, al poner énfasis en algún aspecto (la conducta, los afectos o la cognición) y desvalorizar otros, resultan incompletas para entender la vasta riqueza y complejidad del ser humano. Por lo anterior, es que existen otras corrientes en psicología que se hacen cargo de otros ámbitos que también se consideran relevantes. La psicología humanista, por ejemplo, incluye a un amplio rango de autores que tienen en común la idea que el ser humano es irreductible a categorías psicológicas parciales, creen en la infinita capacidad de autosuperación de las personas y por sobre todo en la libertad del espíritu humano para construirse de acuerdo a sus deseos y motivaciones y la búsqueda de la trascendencia. También, se ha incorporado a la psicología la Teoría general de sistemas, de modo de abordar aspectos como la comunicación interpersonal, la familia, los grupos sociales e incluso el individuo como un sistema dinámico complejo. Estas otras corrientes de la psicología gradualmente han ido alcanzando mayor relevancia y reconocimiento y en muchos contextos sociales gozan del mismo posicionamiento y prestigio de los tres primeros señalados.

Como se puede apreciar, el objeto de estudio de la psicología se desplaza desde la mente a la conducta y viceversa, pero hay un tercer elemento que siempre ha estado presente en la psicología, desde sus inicios, pero que en los últimos años se ha hecho presente con mucha intensidad gracias a los avances teóricos, tecnológicos y metodológicos en las neurociencias: El cerebro. Si bien el estudio de la actividad cerebral resulta complejo, tiene la misma ventaja que el estudio de la conducta, esto es, que se puede observar y registrar. De esta manera tenemos una triada entre la mente, la conducta y el cerebro que permite hacer triangulaciones entre ellas y así someter a pruebas empíricas las diferentes teorías sobre la mente (Álvarez, 2009). El estudio de las relaciones entre la actividad cerebral, la mente y la conducta ha revitalizado el interés por llegar hasta el fondo en la pregunta sobre la mente y en particular sobre la conciencia y en el avance generado, ha obligado a revisar y replantear muchas de las teorías tradicionales. Por ejemplo, ha sido esta área la que ha reimpulsado el interés por estudiar las emociones, por profundizar en la comprensión de su relación con la cognición y en cómo ambos procesos de vinculan con la conciencia. Todo esto supone grandes avances en el futuro de la psicología.

Sin embargo, existen dos importantes cuestiones más que deben ser consideradas y sin las cuales la respuesta a la pregunta inicial no estaría

completa. La primera cuestión se refiere a la relación de una mente con otras mentes, esto es, que no se puede concebir el estudio de la mente de manera aislada del contexto social en que se desenvuelve (así como no se puede pretender comprenderla sin considerar el cerebro). Su estudio abarca temas como la interacción social en sus diferentes niveles y los procesos socialización los que son abordados por una rama de la psicología denominada Psicología Social, que aplica las teorías sobre la mente y la conducta para explicar el comportamiento social y diseña procedimientos para contrastar y mejorar las teorías. La segunda cuestión se refiere al abordaje de la mente (la relación mente-cerebro-conducta-contexto social) a lo largo del ciclo de la vida y a esta área se le denomina Psicología del Desarrollo (Feldman, 2006).

Obviamente que existen muchas otras distinciones posibles de hacer entre los diferentes ámbitos de la mente que actualmente son abordados por los psicólogos, pero los anteriores son los principales. No obstante, cabría señalar un último elemento relevante referido al estudio de la mente en seres humanos y en animales, al que hace alusión el diccionario consultado al inicio de este artículo. Muchos de los experimentos que permiten estudiar la relación cerebro- mente- conducta, no se pueden hacer con seres humanos por razones éticas o por complicaciones técnicas pero que, con los resguardos éticos adecuados, sí se pueden realizar con animales. La sistemática observación del comportamiento animal en el medio natural, ingeniosos experimentos de campo y experimentos de laboratorio, permiten extrapolar o comparar el comportamiento de los animales con el de las personas, que convierten esta área en una potente herramienta para contrastar teorías sobre la mente (Domjan, 1999; Pinel, 2001).

La Psicología, como cualquier otra disciplina científica y al igual que todas las formas de búsqueda y expresión de conocimiento y de sentido desarrollados por los seres humanos a lo largo de su existencia como especie (las humanidades, el arte, la espiritualidad), pretende aportar a la comprensión de sí mismo, de su naturaleza y sobre todo a mejorar las condiciones de su existencia. La psicología poco a poco ha ido ampliando el ámbito de sus investigaciones y va alcanzando un reconocimiento social en la medida que ofrece explicaciones y soluciones a problemas relevantes de la sociedad. La importancia que tiene la psicología hoy, se puede constatar en el hecho que la "psicología está en todas partes" y es un marco explicativo que cada vez se toma más en cuenta en los diferentes ámbitos de desempeño laboral, en la medicina y la salud en general, en la educación, en las comunidades, en el deporte, los sistemas judiciales, etc., puesto que al estar relacionada con la conducta humana, es transversal a toda forma de actividad humana. Para muchos psicólogos, el gran problema del futuro inmediato será la conservación del medio ambiente y la sobrevivencia de la misma especie humana y la comprensión del funcionamiento de la mente, será un aporte

fundamental (Ardila, 2002).

Para finalizar es importante señalar que persisten dos antiguos y grandes problemas sin resolver y aunque no es necesariamente la psicología quien deba hacerlo, tienen gran impacto en el desarrollo de las teorías psicológicas. Uno es el problema del libre albedrío versus el determinismo de la conducta, que está presente, por ejemplo, en la diferencia entre el humanismo (libre albedrío) respecto del psicoanálisis y el conductismo (determinismo). El otro es el inaugurado por Descartes al hacer la separación entre el cuerpo y la mente, dejando un vacío explicativo entre ambas sustancias. ¿es posible explicar la mente a partir del cuerpo?, ¿Es la mente equivalente al cerebro?. Hay muchos intentos de responder a estas preguntas, pero no es el objetivo de este trabajo abordarlas.

Con base en lo expuesto previamente, y a modo de conclusión, actualmente se tiende a definir a la Psicología como la ciencia que estudia la mente y la conducta humana. Es una ciencia porque proporciona explicaciones basadas en teorías rigurosamente fundamentadas, la mayoría de las veces a partir de datos empíricos. Estudia la mente considerando tanto los aspectos biológicos (el cerebro) como el contexto social (interacciones sociales) y además, estudia sus cambios a lo largo del ciclo de vida. En esta disciplina convergen los aportes de todos los ámbitos antes señalados y estos deberían ser parte de la formación de todos los profesionales psicólogos. Como profesional, cada cual puede tener preferencias sobre una forma particular de entender a los seres humanos, pero al momento de aplicar los conocimientos en su ejercicio profesional, debe buscar el enfoque más pertinente a la situación y que presente la mayor cantidad de evidencia científica de su efectividad.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, M. A. (2009). *Datos blandos para ciencias duras. El camino de la psicología a las neurociencias*. Buenos Aires: Paidós.

Ardila, R. (2002). *La psicología del futuro*. Madrid: Pirámide.

Bernal, C. A. (2006). *Metodología de la investigación* (2º edición). México: Pearson Prentice Hall.

Domjan, M. (1999). *Principios de aprendizaje y conducta* (4º edición). México: Thomson.

Feldman, R. S. (2006). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México: Mc Graw Hill.

- Mahoney, M. J. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Mayer, R. E. (1985). *El futuro de la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Mestre, J. M. y Palmero, F. (2004). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Papalia, D. & Olds, S. W. (1987). *Psicología*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Pinel, J. P. (2001). *Biopsicología*. Madrid: Prentice Hall.