



# Apunts

## Apuntes de psicología en atención visual

### Tema 3: Antecedentes históricos

Marta Lupón Bas, Aurora Torrents Gómez, Lluïsa Quevedo Junyent

Assignatures: Psicologia i salut pública  
Psicologia en atenció visual

Titulació: Grau en Òptica i Optometria

Curs: 2n Quadrimestre 4t

Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa (FOOT)

Idioma: Castellà

2012



## TEMA 3. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

### 3.1. INTRODUCCIÓN

En este tema se hará un breve recorrido a través de la historia de la Psicología. Pondremos la mirada en aquellos autores cuyas ideas han sentado los fundamentos de las principales corrientes de la Psicología, y de forma muy resumida expondremos algunos aspectos diferenciales de las corrientes actuales.

Etimológicamente Psicología proviene de *Psyche/Psuche* (alma/ aliento de vida) y *logos* (estudio de), es decir el estudio del alma. Desde el inicio de los tiempos al hombre se le ha vinculado un alma, y la preocupación por la existencia del alma o por su naturaleza ocupó a muchos filósofos de la antigüedad, e incluso de tiempos más modernos. Todas las culturas y religiones del mundo tradicionalmente han asociado un espíritu a los seres vivos, como entidad que permite que estén vivos, se muevan, sientan, etc, y con respecto a la pervivencia del alma, desde algunas perspectivas se ha considerado que con la muerte el espíritu simplemente abandona el cuerpo, otras suponen que este espíritu, la esencia psicológica de la persona, perdura más allá de la muerte... pero de esta cuestión no nos ocuparemos.

Con el transcurso del tiempo el objeto de estudio y el rumbo de la Psicología han variado, del mismo modo que ha ido variando la concepción del ser humano en el mundo, y cómo abordar el estudio del conocimiento. En la siguiente tabla proporcionamos una clasificación cronológica y muy genérica del objeto de estudio de la psicología, que más adelante iremos detallando:

PSICOLOGÍA DEL ALMA	Espiritualista: se explican los fenómenos a través de entidades sobrenaturales invisibles (dioses, ángeles, demonios, alma) Metafísica: se explican los fenómenos a través de fuerzas y entidades invisibles, no asociadas a seres o entidades sobrenaturales.	Desde los filósofos griegos hasta Descartes (siglo XVII)
PSICOLOGÍA DE LA MENTE	Contenido de los contenidos mentales	Siglos XVII, XVIII Y XIX
PSICOLOGÍA DE LA CONDUCTA	Conducta externa, medible y cuantificable	Desde finales del siglo XIX hasta mediados de siglo XX
PSICOLOGÍA DE LA MENTE Y LA CONDUCTA	Conducta externa y procesos de cognición humana	Desde mediados del siglo XX hasta la actualidad

**Tabla 3.1.** Evolución temporal del objeto de estudio de la psicología

Muchas de las ciencias han derivado de la filosofía. Los grandes filósofos antiguos fueron hombres con una formación muy completa en diferentes áreas como las matemáticas, la biología, o la astronomía, y fueron los primeros en plantear reflexiones alrededor del hombre como parte de la naturaleza. La historia de la Psicología durante muchos siglos ha sido la historia de la Filosofía, hasta erigirse como disciplina científica independiente a finales del siglo XIX. El nacimiento de la Psicología como tal proviene esencialmente de su vinculación con la Biología. Los fundadores de la Psicología esperaban que, enfocando su interés hacia la mente a través de la fisiología, lo que hasta entonces sólo había podido ser una mezcla de filosofía especulativa y religión podría convertirse en una ciencia de carácter naturalista. En el momento en que la Psicología deviene una disciplina separada de la Filosofía, la mente se aparta del concepto abstracto de alma, y

pasa a asociarse al cerebro, el sistema nervioso en general, y a su funcionamiento. Por lo tanto la Psicología deja de ocuparse del alma y los psicólogos se ocupan de la mente, de los procesos mentales, de sus contenidos, y de lo que deriva de ellos: los procesos cognitivos, la memoria, la conducta, las emociones, el aprendizaje, etc.

Los padres de la Psicología moderna (Wilhem Wundt, William James y Sigmund Freud) eran médicos con una clara orientación hacia la fisiología, y con una amplia formación filosófica. Esta orientación fisiológica inicial, que en los comienzos tuvo mucha fuerza, durante buena parte del siglo XX fue difuminándose en parte por las limitaciones metodológicas y tecnológicas del momento, y en parte debido al gran auge del conductismo que priorizaba la observación de la conducta externa y la utilización de métodos que permitían medir respuestas cuantificables. Si embargo actualmente los avances en tecnología (escáner, tomografía axial computarizada, resonancia magnética, potenciales evocados...) han propiciado que nuevamente los psicólogos puedan investigar la relación entre los procesos psicológicos y fisiológicos, conjuntamente con los conductuales e incluso los motivacionales y afectivos.

### **3.2. ORÍGENES EN EL MUNDO CLÁSICO**

En la Grecia clásica cabe destacar dos orientaciones filosóficas: el espiritualismo y el naturalismo. Para los filósofos de orientación espiritualista el hombre es sobrenatural en su origen y destino, con lo que no se puede concebir como una entidad más en la naturaleza; el alma es una sustancia eterna, espiritual y de origen divino que ya existía antes de pertenecer al cuerpo (Platón). Para los filósofos de orientación naturalista el hombre está sometido a las leyes de la naturaleza, es susceptible de ser observado de manera natural, y el alma está integrada en este mundo natural junto con el cuerpo (Aristóteles).

En el ámbito de la filosofía se considera que PLATÓN (427 a.C. - 347 a.C) es el iniciador de la epistemología o estudio del conocimiento científico. Éste retoma la idea pitagórica de que el alma y el cuerpo son dos entidades separadas (dualismo cuerpo-alma), y de que las almas se van reencarnando. Según él, el destino del alma depende de lo virtuosa que haya sido en su última existencia en un cuerpo: las almas perversas expiarán sus pecados en lugares bajo tierra pudiendo reencarnarse en animales, las almas virtuosas (¡especialmente las dedicadas a la filosofía!) ascenderán a las cotas más altas del cielo formando parte del cortejo de los dioses, mientras que las que no hayan sido tan virtuosas estarán en un lugar menos elevado del cielo y se reencarnarán en humanos de poca categoría.

En su obra *Fedro*, Platón elabora una teoría sobre la motivación y utiliza tres formas de alma para explicar metafóricamente el peso de la motivación en la conducta de los seres humanos. La personalidad se presenta como un carro tirado por dos caballos y guiado por un auriga (Figura 3.1). Un caballo es blanco, de figura recta y estirada, y pretende lograr el honor y la admiración a partir de la contención y la modestia, y se deja conducir simplemente por una orden sin necesidad de látigo. El caballo blanco representa lo que Platón denomina *alma irascible*. El otro caballo, oscuro y de formas no armónicas, se caracteriza por la soberbia y el desenfreno en su afán de actuar por intereses propios, y es difícilmente controlable aunque se utilice un látigo. Se corresponde con el *alma apetitiva*. Finalmente, el auriga o guía del carro es el *alma racional*, la razón, que debe conducir a los dos caballos hacia el destino correcto. La razón es directiva, no es un impulso hacia una dirección cualquiera puesto que su misión es guiar hacia una dirección concreta. Más adelante en este mismo capítulo veremos que esta metáfora fue recogida bastantes siglos después por Sigmund Freud.



**Figura 3.1.** Representación de la metáfora de la personalidad de Platón.

El hecho de creer en las reencarnaciones de las almas sitúa a Platón en el nativismo o innatismo, que defiende que el carácter y los conocimientos de las personas son innatos porque están en el alma. Para él, el aprendizaje es un proceso de recuperación de la conciencia, de lo que ya se conoce pero que se ha olvidado por la ignorancia. Su postura es opuesta a lo que postulará el empirismo, que defiende que el conocimiento es posible a través de la observación y por lo tanto puede ser adquirido. Hay que decir que incluso en la actualidad, y sin ninguna connotación relativa al alma, a nivel científico la dicotomía entre lo que es innato y lo que es adquirido continúa vigente en la evolución y la genética, p.e. la influencia de la herencia y la influencia del ambiente en las enfermedades, los rasgos de personalidad..., lo veremos más adelante.

ARISTÓTELES (s.IV a.C.) fue un científico empirista con un punto de vista práctico, y defensor de que la percepción sensorial es el punto de partida del conocimiento. Definió el alma como la forma de un cuerpo natural que tiene vida en potencia, como lo que realmente nos hace seres vivos, la causa eficiente del crecimiento corporal, del movimiento y de todos los procesos vitales. Así, para él la psicología (dedicada al estudio del alma) estudia lo que diferencia el mundo animado del no animado. Un rasgo destacado del pensamiento aristotélico es la negación de la separabilidad del cuerpo y el alma, que supone el rechazo del dualismo platónico, pitagórico y de muchas religiones, aunque sin negar la existencia del alma.

Distingue entre tres niveles de alma, del más simple al más complejo:

- *alma nutritiva*: la de las plantas (funciones de nutrición, crecimiento y reproducción).
- *alma sensitiva*: la de los animales (tienen conciencia del mundo que los rodea, experimentan sensaciones de placer y dolor, y el movimiento es consecuencia del deseo).
- *alma racional*: la de los humanos (capacidad de pensar y adquirir conocimiento, incluye la mente).

Elaboró una teoría sobre la motivación en la que diferenciaba entre *apetito* (motivación para satisfacer un placer inmediato), y *deseo* (motivación para satisfacer un placer a medio o largo plazo), exclusivo de la condición humana.

Llegados a este punto, y por centrar nuestro foco de interés, saltaremos unos cuantos siglos en los que se suceden unos cambios sociales muy importantes: Alejandro Magno, discípulo de Aristóteles, pretendió establecer un imperio universal y extender el pensamiento griego al resto del mundo, pero la posterior fundación, expansión y decadencia del Imperio Romano, las invasiones bárbaras, la gran profusión de guerras, y el inicio de la difusión del Cristianismo conllevó la pérdida del sentimiento de polis, y las ideas de democracia

y de pensamiento libre. En el siglo V SAN AGUSTÍN (354-430) integró la fe cristiana y la filosofía creando una cosmovisión que dominaría en todos los aspectos el pensamiento medieval hasta el siglo XIII.

### **3.3 DE LA EDAD MEDIA HASTA LA REVOLUCIÓN CIENTÍFICA (s.V- s.XVII)**

Durante la época medieval, con una sociedad sumamente jerarquizada, el conocimiento quedó restringido al ámbito de la nobleza y sobre todo al de la Iglesia. Predominó inicialmente el planteamiento platónico de la dualidad cuerpo-alma, asumiendo un alma presa en el cuerpo pero trascendente, que se podía conocer mediante introspección. El pensador no pretendía entender la mente o el mundo a partir de la observación directa, sino que los interpretaba como claves de la realidad invisible de Dios. Este fue un contexto difícil para el desarrollo de la ciencia y la filosofía, y durante la alta Edad Media (hasta el s.X) la cultura, ligada al Cristianismo, el Judaísmo y el Islamismo, fue fuertemente reprimida por el fundamentalismo religioso, con lo que el pensamiento filosófico quedó bastante ahogado.

Hacia el final de la Edad Media empezaron a desarrollarse literaturas en lenguas vernáculas, y en el siglo XII (primeros indicios del Renacimiento) se crearon las primeras universidades. La enseñanza empezó a expandirse más allá del control de las autoridades eclesiásticas, de modo que razón y fe empezaron a compartir protagonismo. Hacia el siglo XIII los textos clásicos, conservados sobre todo por judíos y musulmanes e ignorados por la Iglesia, se empezaron a difundir favoreciendo el desarrollo del pensamiento occidental.

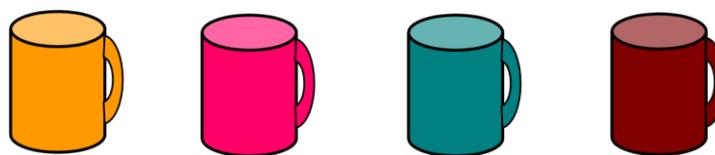
La filosofía naturalista de Aristóteles ofrecía una aproximación al conocimiento y a la realidad muy alejada de la religión, siendo muy difícil conciliar este punto de vista con la fe cristiana. De ahí la importancia de la aportación de SANTO TOMÁS DE AQUINO (1225-1274) que en su obra hace un gran esfuerzo para separar conceptualmente la ciencia y la filosofía de la religión, reivindicando que sencillamente no debe buscarse conexión entre ellas ni son incompatibles. Propone que el mundo natural sólo se puede conocer a través de la razón individual, que el conocimiento no es fruto de un don de iluminación divina, y que no hay ideas innatas, sino que se adquieren a través de los sentidos, la observación y la experiencia. Postula que el razonamiento humano no puede acceder al conocimiento de Dios, y que Dios sólo se puede conocer a través de inferencias de la observación y del conocimiento de su obra en el mundo, denotando un rechazo a la idea de utilizar la introspección. También rechaza la dualidad cuerpo-alma desde la concepción platónica de que el cuerpo es una prisión del alma, y defiende que una persona es una totalidad integrada por una mente más un cuerpo, con un alma trascendente.

En el siglo XIV la ciencia empieza a desplazar claramente a la religión como elemento central del mundo moderno. En una Europa muy heterogénea y con nacionalidades muy diversas, no se pudo mantener la prevalencia del hecho religioso por encima del despuntar de la ciencia con un gran interés por la comprensión de la naturaleza, la física y las matemáticas. Durante el Renacimiento la cultura se tornó más accesible y ello repercutió en una nueva interpretación del mundo y la vida. Hay un gran progreso en la ciencia en general, y por lo que respecta al estudio del hombre se retoma el estudio científico de la parte física pero todavía no de la parte mental. El Humanismo como corriente filosófica e intelectual dejará atrás el teocentrismo medieval para adoptar una postura antropocéntrica, y a mediados del siglo XVI estalla la revolución científica a partir del planteamiento de Nicolás Copérnico en 1543 de que el centro del sistema solar es el Sol y no la Tierra. En el siglo XVII las hipótesis de Galileo, Kepler y Newton contribuyeron de manera evidente a una nueva visión totalmente mecanicista del Universo.

Durante los siglos XV y XVI más que aportaciones directas a lo que posteriormente será la Psicología cabe destacar el enfoque genérico en el plano del conocimiento, que marca la tendencia a considerar el cuerpo como una máquina cuyo funcionamiento puede entenderse a partir del estudio de la fisiología, el interés por explicar los hechos que ocurren sin recurrir a seres sobrenaturales, y la sistematización de la investigación empírica (formulación de hipótesis, recogida de datos, elaboración de una teoría). En el siglo XVII la psicología deja de centrarse en el alma y empieza a ocuparse de la mente y su funcionamiento.

Epistemológicamente se reabre el debate entre lo innato y lo adquirido con las posturas contrapuestas de los empiristas y los racionalistas. Desde el empirismo se afirma que cualquier conocimiento debe basarse en la experiencia, debe ser fruto de la observación, y se niega la existencia de ideas innatas puesto que las conclusiones se tienen que extraer a partir de datos recogidos y no a partir del razonamiento (F. Bacon, s. XVI-XVII). El racionalismo en cambio defiende que hay unas verdades indiscutibles, innatas, a partir de las cuales, y mediante el razonamiento, se puede llegar a conclusiones sobre las cosas (R. Descartes, s. XVII). Asimismo se plantea una importante distinción epistemológica relacionada con la correspondencia entre el mundo tal y como lo vemos a través de nuestra experiencia y el mundo tal y cómo es realmente, dejando atrás la concepción aristotélica que lo que percibimos a través de los sentidos es exactamente tal como lo percibimos. A partir de Galileo y sus observaciones del cielo donde constató que la recogida de datos podía variar en función del observador, se argumenta que algunas cualidades sensoriales son objetivas (propiedades primarias), pero otras son subjetivas, puesto que dependen de quien las percibe (propiedades secundarias). En este momento los científicos querían garantizar que la ciencia fuera objetiva e independiente de los errores humanos. La distinción entre propiedades primarias y secundarias fue determinante en lo que posteriormente sería psicología de la conciencia (psicología del "yo") porque en este momento los científicos tuvieron que preguntarse cómo y por qué se originan las propiedades secundarias, desmontando la creencia en la validez de la experiencia.

- p.e. si encima de una mesa ponemos 4 tazas, los podemos contar: el número es una cuestión objetiva. Sin embargo, si las tazas son de colores, es posible que diferentes observadores les asignen diferentes colores, puesto que el color percibido depende de la iluminación o de la normalidad de la visión del color del observador, entre otros factores.



**Figura 3.2.** Distintos observadores puede asignar un color distinto a las tazas (p.e. la primera: amarillo o naranja)

RENÉ DESCARTES (1596-1650) dio un impulso a la psicología a través de la fisiología, realizando disecciones de órganos para llegar a explicar cómo funcionan los 5 sentidos, pero también con el propósito de explicar en qué consisten la memoria, la imaginación u otros procesos mentales. Pese a describir a humanos y animales como máquinas, otorgó solamente a los primeros el pensamiento reflexivo (sobre la conciencia propia), el comportamiento flexible (al no ser emitir siempre una respuesta refleja ante un estímulo), y el lenguaje, organizado en proposiciones estructuradas lingüísticamente.

Otro nombre a destacar en este periodo es GOTTFRIED WILHEM LEIBNIZ (1646-1716), que puso los cimientos de lo que posteriormente será la psicofísica como estudio sistemático de las relaciones cuantitativas entre la intensidad del estímulo y la experiencia de percepción. Leibniz distinguía entre *percepción débil* y *percepción*.

La percepción débil sería un hecho estimular tan débil que individualmente no llegaría a ser percibido. Sin embargo el conjunto de percepciones débiles sí que puede llegar a ser una experiencia consciente.

- p.e. no podemos oír el sonido de una única gota de agua sobre la arena de la playa, pero sin embargo sí podemos oír el sonido de las olas, formadas por millones de gotas individuales, al romper en la orilla.

### 3.4. ASOCIACIONISMO E ILUSTRACIÓN (s.XVIII- s.XIX)

En el siglo XVIII cuando los filósofos quisieron recurrir a la razón científica para entender la mente humana emulando a Newton, llegaron a la conclusión de que el conocimiento humano estaba muy limitado, no se regía por ley alguna, y era susceptible de errores: ¿se podía justificar todo el conocimiento sólo a partir de la evidencia de los sentidos y de la lógica...? Se inició una crisis de escepticismo sobre el conocimiento humano: "*no se puede llegar a conocer nada con certeza*".

En la corriente escéptica, DAVID HUME (1711-1776) manifiesta que la experiencia humana es fruto de un conjunto de ideas simples que se unen entre ellas a partir del principio de la asociación: tendemos a hacer generalizaciones basadas en la experiencia por efecto del hábito, en lugar de basarnos en el razonamiento demostrable.

- p.e. cuando decimos que las fresas maduras son rojas es porque todas las fresas maduras que hemos visto hasta ahora son rojas, y suponemos que en un futuro las fresas maduras continuarán siendo de color rojo.

La asociación de ideas es una herramienta para la construcción del conocimiento, a partir de tres principios: semejanza, contigüidad en el tiempo o el espacio, y causa-efecto.

- p.e.
- *semejanza*: ante un retrato o una caricatura surge la idea de la persona que representa
  - *contigüidad en el tiempo*: ante un anuncio de turrónes pensamos en Navidad
  - *contigüidad en el espacio*: si vemos el Partenón pensamos en Grecia
  - *causa-efecto*: si pulsamos el botón del ascensor esperamos que el ascensor vaya a la planta donde estamos

Las ideas de Hume fueron en la línea de que el *conocimiento práctico* del mundo cotidiano nos permite una mejor adaptación a nuestro ambiente, en sintonía con las contemporáneas ideas Darwinianas sobre la evolución. Ya en el siglo XIX, las teorías sobre el origen de las especies y la selección natural de Charles Darwin (1809-1882) llevaron a lo que después sería la psicología de la adaptación: asumiendo la evolución, nos podemos preguntar cómo la mente y la conducta ayudan a cada individuo en la adaptación a su entorno.

En este período, los avances en el campo de la medicina, la fisiología y la neurofisiología llevaron al estudio de la naturaleza humana a partir de las funciones que conllevan pensamiento y acción, abandonando el enfoque hacia investigaciones abstractas e introspectivas sobre la mente. Asimismo, se demostró la diferenciación entre nervios sensoriales (estímulo-cerebro) y nervios motores (cerebro-músculo), y se fueron confeccionando mapas del cerebro donde se localizaban diferentes funciones sensoriales y motoras, admitiendo que el cerebro asocia entradas sensoriales con acciones motoras (aunque ni siquiera actualmente hay un único punto de vista sobre si cada función cerebral está localizada en un único lugar, o si la información que está en una zona concreta del cerebro de alguna manera también está potencialmente en otras zonas). En el siglo XIX desde la psicología se considera que las sensaciones son el vehículo para la adquisición del conocimiento y,

simultáneamente, disciplinas como la biología o la fisiología se dedican también al estudio de las sensaciones. La filosofía y la psicología ya se vislumbran como dos disciplinas separadas.

Tomando el relevo de Leibniz, ERNST H. WEBER (1795-1878) y GUSTAV T. FECHNER (1801-1887) trazaron el camino experimental de la psicofísica, que se ocupa de medir la relación entre los cambios físicos objetivos en un estímulo, y los cambios subjetivos que generan en la sensación al receptor: se trata de medir la sensación a partir de la respuesta del receptor (p.e. podemos variar la claridad o el tamaño de un estímulo sin percibir la variación impuesta), y entran en juego conceptos como umbral diferencial y umbral absoluto.



**Figura 3.3.** ¿Tienen los tres cuadrados la misma claridad? ¿Algún par está igualado?

Finalmente, citamos a los científicos HERMANN VON HELMHOLTZ (1821-1894) y FRANZ CORNELIUS DONDERS (1818-1889), ambos conocidos por sus aportaciones a la óptica fisiológica, que investigaron sobre los tiempos de reacción (TR) y la velocidad de los procesos mentales. Sus experimentos son los precursores del procedimiento experimental en psicología. Helmholtz en 1850 estimó que la velocidad de conducción nerviosa era de 26m/s al estimular dos puntos diferentes del nervio motor de la pata de una rana, contradiciendo la creencia que los impulsos nerviosos circulaban a velocidades infinitas y muy difíciles de medir. Donders por su parte, observó que se podía utilizar el tiempo transcurrido entre la aparición de un estímulo (E) y la respuesta que induce (R) para cuantificar objetivamente la velocidad de los procesos mentales simples, e inferir la acción de los procesos mentales complejos.

p.e.  
 E= descarga eléctrica suave en el pie  
 R= pulsar tecla  
 Si E → R : proceso mental simple (elección) } TR = 150 ms = TR<sub>elección</sub>

E1= descarga eléctrica suave en pie derecho, R1= pulsar tecla con mano derecha } TR= 230ms  
 E2= descarga eléctrica suave en pie izquierdo, R2= pulsar tecla con mano izquierda } Si TR<sub>elección</sub> = 150ms ⇒  
 si E1 → R1, si E2 → R2: proceso mental complejo (discriminación+elección) } TR<sub>discriminación</sub> = 230ms - 150ms = 80ms

### 3.5. INICIOS DE LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA

A finales del siglo XIX surgieron las tres corrientes fundacionales de la psicología moderna. Como se ha dicho anteriormente, los fundadores eran médicos con una clara orientación hacia la fisiología y una amplia formación filosófica :

- Wilhelm Wundt → *estructuralismo*, o psicología de la conciencia.
- Sigmund Freud → *psicoanálisis*, o psicología del inconsciente.
- William James → *funcionalismo*, o psicología de la adaptación.

Pese al reconocimiento general de estas tres ramas como pilares de la psicología científica, no hay que menospreciar la influencia de la *reflexología soviética*, la *gestalt*, y el *conductismo*. A continuación procederemos a destacar las ideas principales y los procedimientos metodológicos empleados en todas ellas.

### 3.5.1. Estructuralismo: la psicología de la conciencia

La denominada *psicología de la conciencia* es la que recibe el reconocimiento institucional como disciplina independiente, a partir de la creación del primer laboratorio de psicología experimental de la mano de Wilhelm Wundt (1832-1929), en Leipzig en 1879. En esta fecha se puede considerar que la Psicología nace como ciencia totalmente independiente de cualquier otra. En el libro que definió por primera vez la psicología científica, *Principles of psychology*, Wundt proclamó una alianza entre la fisiología (que nos informa de los fenómenos que percibimos a través de los sentidos externos) y la psicología como disciplina donde la persona se observa a sí misma desde dentro; de esta alianza surgía la psicología fisiológica. Gracias a esta nueva consideración de ciencia se desarrolló una metodología experimental para el estudio de los procesos psicológicos y se dejó definitivamente a un lado el significado otorgado a la psicología como estudio del alma. Así, la psicología se ocuparía de la investigación de las condiciones fisiológicas de los sucesos conscientes (p.e. para explicar los sucesos mentales y conductuales en función de causas fisiológicas se utilizaban algunos conceptos fisiológicos como *excitación o inhibición neural*).

El estructuralismo se caracteriza por emplear un método experimental analizando el proceso de la conciencia a partir de la auto-observación, entendida como un tipo de introspección con validez científica. En los experimentos se exponía a los sujetos a situaciones que pudieran repetirse, y que exigían una respuesta rápida y cuantificable: eran una medida de respuestas causadas por estímulos. Se preguntaba a los sujetos experimentales sólo sobre aquello a lo que habían atendido en el último momento para no caer en errores de recuerdo no inmediato, y se consideraba que la asociación de ideas es el proceso fundamental de la mente.

- p.e. se presentó un estímulo de corta duración (0.09s) en forma de matriz de 4x4 letras dispuestas al azar. La tarea consistió en recordar el máximo nº de letras. Los resultados reportaron que los sujetos eran capaces de recordar entre 4 y 6 letras, en función de si ya tenían experiencia en el experimento o no. Considerando que cada letra es una idea simple, la conclusión es que simultáneamente se pueden captar entre 4 y 6 ideas. Estudios actuales sobre la capacidad de la memoria a corto plazo, concuerdan con estos resultados.

A	S	D	G
Y	E	O	T
B	G	M	C
P	K	Z	H

**Figura 3.4.** Mira un breve instante la matriz de letras y cierra los ojos. ¿Cuántas letras eres capaz de recordar?

En otro experimento similar también se concluyó que si las filas de letras contenían letras dispuestas de tal manera que formaran palabras, probablemente se podrían recordar 3 ó 4 palabras (por lo tanto ¡12 ó 16 letras!). Cada letra-elemento se sintetiza en un todo más grande, que se equipara a una idea compleja individual.

P	I	C	O
N	O	T	A
V	E	L	O
A	L	M	A

**Figura 3.5.** Mira de nuevo la matriz de letras. Cierra los ojos. ¿Cuántas letras puedes recordar ahora?

### **3.5.2. Psicoanálisis: la psicología del inconsciente**

Freud no utilizó un método experimental sino que recurrió al psicoanálisis buscando los orígenes ocultos de la conducta humana en el inconsciente, en los residuos de la infancia y de la evolución del hombre como especie. La psicología propuesta por Freud (1856-1939) se centraba, contrariamente a la psicología de la conciencia, en los procesos mentales *anormales* derivados de impulsos "primitivos y repulsivos", inadmisibles para el propio individuo. El término *psicoanálisis* fue utilizado por primera vez por Freud en 1896, y la terapia psicoanalítica consiste en dejar hablar al paciente libremente de sus sueños y experiencias de la vida cotidiana (*asociación libre*) de modo que el psicoanalista interpreta las explicaciones como manifestaciones de deseos reprimidos. Cuando el paciente es capaz de hacer conscientes y revivir las experiencias reprimidas de manera no traumática la terapia finaliza y la neurosis desaparece. Según Freud todas las causas de neurosis (entendidas como trastornos del estado de ánimo que conllevan la infelicidad) eran consecuencia de los sentimientos que los pacientes habían tenido cuando eran niños, y con el psicoanálisis pretendía el ajuste de su vida interior resolviendo no las dificultades del momento presente, sino las que habían sufrido cuando niños.

Aunque la exposición de su teoría fue variando con el paso del tiempo, aquí señalamos su propuesta de estructura de las instancias psíquicas donde se distingue entre el Ello (Id), el Yo (ego) y el Superyo (Superego):

- El contenido del *Ello* son los instintos, los impulsos, y las experiencias reprimidas sobre todo en las primeras etapas de la vida. Es irracional y busca la gratificación. El Ello es el centro del psicoanálisis.
- El *Yo* se forma por la influencia del mundo exterior y se rige por el principio de la realidad, es producto del aprendizaje racional y regula la búsqueda de placer en función de las exigencias reales. Su función es la autoconservación.
- El *Superyo* es heredero del complejo de Edipo y perpetúa la influencia parental durante toda la vida, representa el censor o conciencia moral, de forma que principalmente restringe las satisfacciones o los deseos.

Tal como se ha dicho anteriormente se puede establecer cierto paralelismo entre estas instancias psíquicas y los tipos de alma de los que hablaba Platón: el Yo se correspondería con el alma racional, el Superyo se correspondería con el alma irascible, y el Ello se correspondería con el alma apetitiva.

La psicología de Freud tuvo una influencia relevante (y controvertida) en su momento y ha dejado una notable impronta en el pensamiento occidental de siglo XX. Hoy en día es vigente la psicoterapia que plantea y se considera como una rama de la psiquiatría médica.

### **3.5.3. Funcionalismo: la psicología de la adaptación**

Iniciada por Herbert Spencer (1820-1903) y abanderada por William James (1842-1920), su objetivo era el estudio de la utilidad evolutiva de la mente y la conducta. En lugar de hacer un planteamiento teórico sobre la estructura de los procesos de la mente, en general desde el funcionalismo se estudian los procesos mentales como instrumentos que tiene el organismo para satisfacer sus necesidades y adaptarse al medio, es decir, las operaciones mentales en su vertiente funcional. Es la corriente más influyente en la psicología académica, y a pesar de nacer en el Reino Unido cuajó definitivamente en EEUU por su sentido práctico, y la voluntad de ayudar a las personas con sus conflictos: la psicología de la adaptación está impregnada del pragmatismo típico americano.

Spencer recogió la idea de la teoría de la evolución para la comprensión de la mente: sólo se puede comprender la mente observando cómo evoluciona. Postuló que en el cerebro se va acumulando la experiencia a medida que transcurre la evolución: los reflejos innatos y los instintos son hábitos asociativos aprendidos a un nivel tan profundo que llegan a ser parte del legado genético de la especie. Los procesos mentales se conciben como herramientas de adaptación al medio en función de las necesidades del individuo. Según él todos los cerebros funcionan por la vía asociativa, y las diferencias entre individuos se establecen a partir de la riqueza de las asociaciones. Con esta concepción cualitativa del funcionamiento asociativo de la mente se favoreció el desarrollo de lo que posteriormente sería la psicología diferencial. Francis Galton (1822-1922), influenciado también por las ideas evolucionistas, se interesó especialmente por los factores que inducen a que las personas seamos diferentes. A partir del concepto de *variación* inició el estudio las diferencias individuales al considerar que sin variaciones no podría haber selección diferencial ni tampoco una mejora y evolución de las especies. El nacimiento de la psicología diferencial conllevó el desarrollo de tests con la finalidad de medir aptitudes y comparar y clasificar a las personas según sus aptitudes y contribuyó significativamente al desarrollo de la psicología aplicada en diferentes áreas: la pedagogía (escalas de inteligencia), la industria (tests psicotécnicos), el ejército (baterías alfa y beta de selección de soldados en la primera guerra mundial), etc.

James sentó las bases de la psicología americana. Definió la psicología como la *ciencia de la vida mental*, considerando que de la conciencia lo más importante es conocer qué hace o qué función tiene, más que sus contenidos (funcionalismo vs estructuralismo). Así, la conciencia está al servicio de la supervivencia del organismo mediante la adaptación al medio, y el tener que elegir y actuar con una finalidad concreta afecta continuamente tanto a la percepción como a la conducta del organismo.

Al centrarse el interés en el estudio de la conducta externa a partir de su observación, y al considerar que todos los organismos aprenden de modos similares, desde el funcionalismo se llega a la conclusión de que los estudios sobre el aprendizaje animal simple pueden aplicarse sin grandes modificaciones al aprendizaje humano. Esta premisa será de gran importancia para el desarrollo del conductismo (y objeto de crítica, por supuesto).

#### **3.5.4. La reflexología soviética**

La psicología soviética, con un fuerte vínculo con la fisiología, defendía que cualquier actividad (también la actividad cerebral) es un acto reflejo.

El representante más destacado fue Ivan Petrovich Pávlov (1894-1936) con su aportación sobre el condicionamiento clásico, que explicamos con su famoso experimento del perrito:

- ❶ se parte de la existencia de un reflejo natural o incondicionado provocado por un estímulo innato o incondicionado (p.e. salivación ante la comida): la comida es un estímulo incondicionado (EI), y la salivación es una respuesta incondicionada (RI).
- ❷ se presenta simultáneamente el estímulo innato (la comida) asociado a otro estímulo neutro que no provoca la respuesta refleja incondicionada (p.e. el sonido de una campana): la campana, tras varias repeticiones de la asociación campana-comida, deviene un estímulo condicionado (EC).
- ❸ al cabo de unas cuantas repeticiones de asociación entre la comida y el sonido de una campana, el sonido de la campana llegará a elicitar (provocar) la respuesta de salivación, que ahora se denominará respuesta condicionada (RC), aún cuando no se presente la comida simultáneamente.

**EXPLICACIÓN:** en el cerebro se inhibe la vía que va al sonido de la campana (que en principio tendría que provocar que el animal se girara orientándose, o se acercara), y en cambio se excita la vía que va al centro motor encargado de poner en marcha la respuesta natural de salivación de otro estímulo (la comida).

### 3.5.5. El conductismo

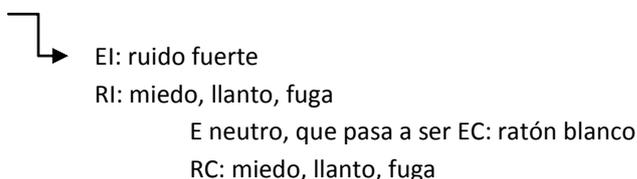
Esta corriente psicológica se centra en el análisis de la conducta observable con variables objetivas y manipulables mediante metodología experimental, y utiliza los fundamentos del reflejo condicionado descrito por Pávlov para explicar el origen de las conductas, reconociendo la existencia de respuestas reflejas innatas pero también de respuestas adquiridas por aprendizaje. La finalidad de la psicología conductista será adaptar el hombre a las exigencias de la sociedad (en el sentido de *ajuste* al medio donde vive), sin lugar a dudas, influida por el evolucionismo Darwiniano.

Debido a la propia evolución de esta corriente psicológica en el transcurso del tiempo, cabe distinguir entre el conductismo clásico (JB Watson), el positivismo lógico (EC Tolman, CL Hull), y el conductismo operante o radical (BF Skinner).

John Broadus Watson (1878-1958) es el principal representante del *conductismo clásico*. Se centró en el análisis de la conducta manipulando estímulos y observando respuestas (modelo Estímulo-Respuesta). Rechazó completamente la introspección al considerar que aporta datos no válidos, y admitió como procedimientos válidos la medida de los tiempos de reacción, la aplicación de tests, o la observación sistemática y prolongada.

Para explicar que el condicionamiento clásico es la base de toda conducta, adopta un enfoque ontogenético experimentando con un niño de 11 meses y observando cómo partir de pocos reflejos incondicionados iniciales se pueden ir formando una gama de respuestas condicionadas que representan la conducta del futuro adulto.

Experimento: un niño de 11 meses, el pequeño Albert, tenía un ratoncito blanco por mascota. Asociando la presencia del ratón con un ruido muy fuerte que asustaba al niño, consiguió que el pequeño acabara reaccionando con una respuesta de miedo o llorando cuando se le enseñaba el ratón. Además comprobó que objetos parecidos al ratón (algodón, piel blanca...) también provocaban la misma respuesta condicionada de miedo, llanto o fuga, (multiplicación de estímulos eficaces). Así, al establecer el condicionamiento no sólo se aprendía una respuesta concreta hacia un estímulo sino que la variedad de estímulos que elicitaban la respuesta se amplía.



En esta situación no intervienen la voluntad (la mente) ni variables subjetivas, sino que se crea una asociación por contigüidad de un E y una R.

La conclusión de este experimento u otros semejantes es que al avanzar de edad un individuo se irá exponiendo a múltiples estímulos que generarán múltiples respuestas, e irá construyendo su conducta compleja.

El *positivismo lógico* se ocupa de los fenómenos observables a través de los sentidos externos pero a diferencia del conductismo clásico, también considera las variables intervinientes que, a pesar de que no ser observables, se puedan estudiar a partir de las conductas que generan. El método experimental de Edward Chace Tolman (1886-1959) consiste en la elaboración de laberintos que tendrán que recorrer unas ratas para llegar a una recompensa en forma de comida: quiere demostrar el carácter cognitivo y propositivo de la conducta. Las ratas llegan a conocer un laberinto y a orientarse, incluso sin necesidad de recompensa (si ya están saciadas). Las ratas elaboran lo que él denomina un *mapa cognitivo* del laberinto y adquieren conocimiento de qué conduce a qué. Así, considera que la conducta depende de *variables independientes* (rasgos físicos y genéticos del individuo, tipo de estímulo, condiciones para la estimulación), y de variables de naturaleza fisiológica o psicológica o *variables intervinientes* (capacidades y temperamento del individuo, sistema de necesidades relativas al medio, sistema de valores o creencias sobre cómo actuar, procesamiento cognitivo de posibles alternativas, sistema de planificación y toma de decisiones). Este modelo considera variables medioambientales, fisiológicas, motivacionales y cognitivas. En la misma línea, Clark Leonard Hull (1884-1952) propone que las variables intervinientes son la fuerza del hábito, la intensidad del impulso, y el estado inhibitorio del organismo (cansancio, disposición a actuar). A diferencia de lo que propone Tolman, para Hull la rata no elabora un mapa cognitivo sino que actúa porque tanto la secuencia concreta de movimientos que la traerán hasta la comida, como la misma comida actúan como *refuerzo* de su conducta.

Finalmente, Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) desarrolla su teoría sobre el *condicionamiento operante o instrumental*. Trabaja en un modelo de condicionamiento Estímulo-Respuesta-Refuerzo, siendo el refuerzo una circunstancia objetiva concreta que si aparece después de una respuesta aumenta la probabilidad de que vuelva a aparecer la respuesta, en circunstancias similares. Para él, el objetivo de una ciencia de la conducta consiste en evaluar la probabilidad de que aparezca una respuesta y explorar qué condiciones la determinan (Tabla 3.2). Con sus experimentos explica la adquisición y la extinción de conductas, y en sus publicaciones aplica el modelo de condicionamiento operante a la educación y la modificación de la conducta entre otras áreas (conductismo radical).

Contingencia o resultado de la aparición de la respuesta	umenta p(R)	RECOMPENSA la respuesta produce consecuencia	EVITACIÓN/HUÍDA la respuesta interrumpe consecuencia
	disminuye p(R)	OMISIÓN la respuesta interrumpe consecuencia	CASTIGO la respuesta produce consecuencia
		<b>APETITIVA/ POSITIVA</b> (comida, elogio...)	<b>AVERSIVA/NEGATIVA</b> (descarga eléctrica, crítica...)
<b>TIPO DE CONSECUENCIA</b>			

**Tabla 3.2.** Tabla de contingencias del modelo de condicionamiento operante

Veamos algunos ejemplos:

a) condicionamiento operante con animales: adiestramiento por RECOMPENSA

Un perro aprende a darnos la pata conforme asocia que, al realizar esta conducta, le damos una golosina, le acariciamos, etc.

Al recibir una consecuencia apetitiva o *premio*, aumenta la probabilidad de que en otra ocasión nos de la pata.

b) ejemplo relativo a la educación en humanos: aprendizaje de hábitos por OMISIÓN

**OBJETIVO:** se pretende disminuir la probabilidad de que aparezca una respuesta/conducta que se considera no adecuada; si aparece la respuesta/conducta no deseada se retira un estímulo apetitivo del que el individuo está disfrutando (la respuesta/conducta interrumpe una consecuencia apetitiva/positiva para el individuo).

**SITUACIÓN:** un niño de 2 años llora cada día cuando debe ir a dormir.

**CONDUCTA NO APROPIADA:** llanto; esta es la conducta que tenemos que condicionar, asociándola con la retirada de un  $E_{\text{apetitivo}}$ .

**PAUTAS:** a la hora de ir a dormir la madre coge al niño a cuestas o le da un abrazo, lo lleva a la cama y miran un cuento (esto propiamente sería una recompensa por la conducta apropiada del niño). Si el niño se echa a llorar, la madre lo ignorará, y dejarán de mirar el cuento (esto sería estrictamente la omisión: el niño deja de recibir estímulos apetitivos por parte de la madre).

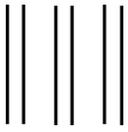
En este ejemplo, al ser el niño muy pequeño es importante que, si no llora o empieza a llorar pero deja de hacerlo, la madre enseguida haga evidente la consecuencia positiva. Si durante unos cuantos días la madre consigue mantenerse firme en su postura de omisión cuando hay llanto y utiliza diferentes estímulos positivos (muy identificables por el niño) justo en el momento que se detiene el llanto, el niño asociará los beneficios evidentes de no llorar y aprenderá a no continuar con la conducta inapropiada de llanto que le priva de la atención de su madre.

Retomaremos el conductismo en los temas 4 y 6, al tratar el aprendizaje y las técnicas de modificación de la conducta. Como veremos más adelante, las técnicas de modificación de la conducta son aplicables a las disciplinas afines a las ciencias de la salud para la promoción de conductas saludables y la prevención y/o extinción de conductas no saludables, y se desarrollan bajo la premisa de que los patrones de conducta humana se adquieren y se extinguen de una manera muy parecida a como lo hacen las respuestas motoras de animales en experimentos de condicionamiento operante. En terapia clínica el procedimiento básico a seguir consiste en identificar una conducta desadaptativa, extinguirla, y condicionar después un patrón de conducta más adaptativo, o elaborar programas de refuerzo de conductas adaptativas.

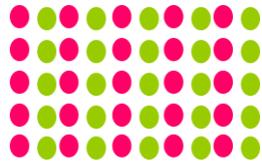
### **3.5.6. La Gestalt**

La publicación en 1912 de *Estudios experimentales de la percepción del movimiento* de Max Wertheimer (1880-1943) supone la fundación de la escuela Gestalt. Desde la psicología Gestalt se promulga una concepción unitaria y global de la conducta y la mente humanas, como réplica al estructuralismo de Wundt empeñado en descomponer en elementos los procesos mentales. Gestalt es una palabra de difícil traducción y en psicología a menudo se recurre al término *forma*, y se interpreta como un patrón o una configuración. La psicología Gestalt se rige por el principio de totalidad: el todo es más que la suma de las partes, de modo que los atributos del todo no pueden (o no tienen por qué) deducirse a partir del análisis de las partes consideradas de forma aislada. Wertheimer descubrió el "fenómeno phi", que es una ilusión visual que ocurre cuando dos objetos estacionarios son mostrados alternativamente y en una sucesión rápida hasta que superado un umbral de velocidad se ven con un movimiento aparente (p.e. cascadas de luces, secuencias de fotogramas en el cine...).

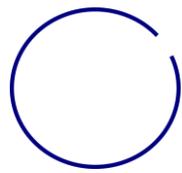
Desde la Gestalt se estudian los procesos mentales sobre todo en el campo de la percepción visual y auditiva, aunque también en el aprendizaje, el pensamiento o la resolución de problemas. Se desarrollan una serie de principios para explicar la organización perceptual, que son como heurísticos o atajos para resolver problemas. Veamos algunos ejemplos:



PROXIMIDAD: estímulos cercanos entre sí, tienden a verse agrupados (en la figura tendemos a ver tres columnas delgadas, no dos columnas gruesas).



SEMEJANZA: estímulos semejantes entre sí, tienden a verse agrupados (en la figura tendemos a ver columnas rojas y verdes, no filas que alternan los dos colores).



CIERRE: figuras inacabadas o incompletas suelen verse como acabadas o completas (en la figura vemos claramente un círculo, aunque falte una porción).



SIMPLICIDAD: interpretamos los estímulos ambiguos de la forma más simple (los cuatro puntos los interpretamos como un cuadrado, la figura de al lado, como un hexágono con tres líneas que unen sus vértices, cuando también la podríamos interpretar como un cubo...).

### 3.6. LA PSICOLOGÍA HOY

Después del gran auge de la psicología conductista en los EEUU en el primer cuarto del siglo XX, durante la década de los años 50, sobre todo en Europa, reapareció el interés por los procesos cognitivos (sensación, percepción, memoria, razonamiento, atención...) y también por los aspectos afectivos, difícilmente medibles. Muchas de las investigaciones adoptaron el enfoque metodológico del positivismo lógico, estudiando variables que directamente no se podían observar pero de las que de alguna manera se podía concluir su existencia (p.e. investigaciones sobre percepción o lectura a partir de los movimientos oculares del sujeto).

De un modo muy breve a continuación apuntaremos algunas ideas de los principales autores de las corrientes más influyentes en el panorama actual de la psicología: la psicología humanista, la psicología cognitiva, y la inteligencia emocional.

#### 3.6.1. La psicología humanista

La psicología humanista considera que hay que diferenciar al hombre del resto de animales, y que además de tenerlo en cuenta como elemento generalizable de un grupo (los humanos) sobre todo hay que tener presente su individualidad, es decir, aquello que lo hace único, así, se propone un planteamiento ideográfico del estudio de los procesos psicológicos. Contrariamente al conductismo que postula que el ambiente "hace" al hombre (el hombre es el resultado de sus relaciones con el medio según Skinner), los humanistas consideran que el ambiente lo que hace es modular (permitir, en mayor o menor grado) su desarrollo.

A pesar de que desde esta corriente se aceptan los tests y escalas como métodos clasificatorios que permiten establecer diferencias entre los individuos, se considera que son insuficientes y se defiende un enfoque metodológico que tenga en cuenta las particularidades de cada individuo (método ideográfico) tales como las entrevistas abiertas, la observación de la conducta expresiva (vestimenta, expresividad en el habla...), el análisis de documentos personales (tipo diario) o la grafología. Algunos ejemplos de psicología aplicada que se basan en este modelo y muy actuales son: el coaching, el counselling, o la terapia Gestalt (que no debe confundirse con la Gestalt como corriente psicológica de principios de siglo XX), de los que seguramente el estudiante habrá oído hablar.

Tres autores destacados de la psicología humanista son: Gordon Allport, Carl R. Rogers, y Abraham H. Maslow.

Allport (1897-1967) rehúye de las categorizaciones que clasifican al hombre promedio (p.e. mediante escalas de inteligencia) y propone la medida de los rasgos o disposiciones personales (rasgos de personalidad como la introversión o la extraversión) que juegan un papel clave en la organización individual, y que explican la consecución y la armonía de la conducta; conociendo estos rasgos se puede alcanzar una mejor comprensión y predicción, y un mayor control de la conducta individual.

Siguiendo en la línea de conocer cómo es el hombre como individuo, Rogers (1902-1987) propone lo que denomina *terapia centrada en el cliente*, que tiene un cierto paralelismo con el psicoanálisis en el sentido que el individuo tiene que llegar a expresarse libremente a través de la ayuda del terapeuta. No obstante, si en el psicoanálisis la idea de fondo es que el paciente tiene que liberarse de sus represiones, Rogers rechaza esta idea. Así, la finalidad del terapeuta es crear una relación terapeuta-paciente (*rappont*) adecuada para que el paciente pueda utilizarla para el desarrollo propio. Buena parte de lo que trataremos en el Tema 7, Comunicación y relaciones interpersonales, tiene origen en estas ideas.

Para Maslow (1908-1970) la psicología tiene que contribuir a conseguir que el hombre supere sus necesidades básicas para llegar a la autorrealización o realización plena que lo distinguen como humano. Elabora una teoría jerárquica de la motivación y propone una lista jerarquizada de necesidades (de más a menos urgentes), que son las causantes de la motivación.



Figura 3.6. Pirámide de Maslow

### 3.6.2. La psicología cognitiva

La psicología cognitiva es la rama de la psicología experimental que estudia cómo y por qué ocurren los procesos mentales o cognitivos. Considera al hombre como un sistema intrínsecamente activo que busca e interpreta la información, elabora hipótesis, almacena y reproduce información (del medio o propia) y en

función de cuál sea su propósito, planifica, programa, ejecuta y corrige su actuación. Así, en la conducta interviene el estímulo pero también un cúmulo de informaciones adicionales fruto de la actividad procesadora. Además también se tienen en consideración procesos internos no observables como pueden ser las creencias del individuo, la motivación, etc.

El énfasis en la actividad procesadora de la mente se plasma en lo que se denomina la *metáfora del ordenador*, comparando el funcionamiento del cerebro con el de un ordenador y desarrollando programas de simulación que emulan los procesos mentales.

Actualmente tanto en el ámbito académico como en el científico, la psicología cognitiva se considera un enfoque de suma importancia. Los contenidos del Tema 4, Psicología básica, derivan de la asunción de esta perspectiva.

### **3.6.3. Inteligencia emocional**

En la última década del siglo XX surge el interés en la psicología científica por lo que se denomina inteligencia emocional, que estudia el impacto de los procesos afectivos/emocionales sobre la conducta, y amplía el significado del término inteligencia que hasta entonces se restringía a las habilidades intelectuales. Se trata de no separar emoción y razonamiento: del mismo modo que si nuestras decisiones fueran solamente fruto de escuchar el corazón probablemente en muchos casos serían equivocadas, si en nuestra toma de decisiones solamente consideramos el razonamiento lógico dejando al margen los sentimientos o las emociones posiblemente también fracasaremos.

El modelo surge a propuesta de Peter Salovey y John D Mayer en 1990, pero el término fue popularizado por Daniel Goleman con la publicación del libro *Inteligencia emocional* en el año 1995. Para Goleman la inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en nuestros objetivos a pesar de posibles frustraciones, de controlar impulsos, de diferir gratificaciones, de regular nuestros estados de ánimo controlando las emociones negativas, de empatizar, de confiar en los otros... También admite que a pesar de que el temperamento emocional de cada individuo depende de una gran cantidad de factores no muy controlables (factores neuroquímicos, vínculos afectivos, experiencias vividas...), es posible incorporar lo que denomina *energía emocional* en la propia vida de forma que se produzca un cambio en la conducta como consecuencia del esfuerzo que se destine al pensamiento positivo (sobre todo en caso de conductas pesimistas o negativas en general). Entre otras, podemos citar como características fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional: el desarrollo, la maduración y la expresión de la vida emocional, la comprensión de la psicogénesis de las emociones, la valoración positiva de la autoimagen, la capacidad de autocontrol de las emociones, la empatía, etc.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA. PRINCIPALES CORRIENTES DEL PENSAMIENTO PSICOLÓGICO. Thomas Hardy Leahey. Prentice Hall, 1998.
- BREVE HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA. Luís García Vega. Siglo XXI, 2ªed 2007
- PSICOLOGIA PER A LES CIÈNCIES DE LA SALUT. Wilma Penzo. Edicions de la Universitat de Barcelona, col·lecció UB 29, 1999.
- HISTORIA DE LA PSICOLOGIA. Milagros Sáiz Roca (coordinadora) . 3ª ed 2008, UOC