

# UNIDAD 1. LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA.

## INTRODUCCIÓN

El vocablo *psicología* proviene de dos términos griegos: *psyché*, que significa mente, espíritu y alma (en el sentido de lo que “anima” o “da vida” al cuerpo), y *logos* (que significa “conocimiento”). El uso de la palabra “Psicología” para referirse a una ciencia separada de la Filosofía, empezó a ser frecuente avanzado el siglo XIX.

Resulta casi imposible dar una definición de Psicología que contente a todos los estudiosos, pero a la luz de los desarrollos más modernos podemos referirnos a ella como la ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

## 1. LOS ORÍGENES DE LA PSICOLOGÍA

### 1.1. Concepciones del Hombre en la filosofía griega y moderna.

La Psicología ha recorrido un largo camino hasta llegar a ser una ciencia autónoma. Las dos principales fuentes de donde ha ido surgiendo la psicología moderna son, por un lado, la filosofía (de la que durante mucho tiempo fue considerada una rama de estudio) y por otro la metodología científica, que tantos frutos dio en campos como la Física a partir de la Revolución Científica de los siglos XVI y XVII. A lo largo de su historia la psicología ha tenido diversos objetos de estudio: la psique, el alma, la mente y la conducta.

\* En la Grecia clásica, **Platón** mantuvo una concepción dualista del ser humano, según la cual el hombre era un **compuesto de alma y cuerpo**. El alma, eterna e inmortal, es para él una sustancia completamente distinta del cuerpo material, al que se ve atada como consecuencia de una culpa. Platón considera que el alma como principio vital tiene, en el ser humano, tres partes: alma racional (parte superior; gracias a ella podemos alcanzar el conocimiento), alma irascible (lugar donde se sitúa la voluntad y el valor) y alma concupiscible (responsable de las pasiones y los deseos sensibles).

**Aristóteles**, discípulo suyo, concibió la psyche o alma como un elemento o principio biológico. El alma se convertía así una propiedad esencial del ser vivo, y no era independiente al cuerpo, sino su “forma”, algo que no podía existir independientemente. Aristóteles distingue tres tipos de funciones en ese “principio vital” o alma: función vegetativa (la que hace que los seres vivos se alimenten y se reproduzcan), función sensitiva (capacidad de algunos seres vivos de interaccionar con el mundo externo y verse afectados por él) y función intelectual (que únicamente posee el ser humano).

\* En el siglo XVII se produce un cambio de perspectiva con el comienzo de la filosofía moderna, especialmente con el filósofo francés **René Descartes**. Descartes postuló la doctrina del interaccionismo, según la cual el cuerpo (*res extensa*) y la mente (*res cogitans*, cosa pensante) se influyen entre sí en alguna medida, y que el punto de interacción entre ambos se halla en la glándula pineal. Mientras que el alma es una sustancia inmaterial y libre, el cuerpo ocupa un lugar y está sometido a las leyes de la naturaleza, como una especie de mecanismo de relojería. Esto suscitó problemas filosóficos en relación a la libertad y al modo de interactuar alma y cuerpo.

\* El **empirismo inglés** y autores como Locke o Hume se dedicaron al análisis de los procesos psíquicos, es decir en la constitución y el funcionamiento de las facultades cognitivas del ser humano y, particularmente, en los estudios sobre la sensación y los mecanismos mentales de asociación de ideas mediante los que la mente elabora las denominadas ideas complejas, que no son innatas (como creía en parte Descartes) sino que se producen al experimentar con los objetos y las sensaciones, pues la mente al nacer es una “tabula rasa”, una especie de papel en blanco.

## 1.2. El surgimiento de la Psicología como ciencia (Wundt, James y Watson).

A partir de finales del siglo XIX, la Psicología se fue desarrollando como ciencia independiente de la filosofía. Entre los pioneros de la nueva disciplina podemos destacar los nombres de tres personajes clave para el establecimiento de la Psicología como ciencia moderna: Wilhem Wundt, William James y John B. Watson.

\* Se considera al alemán **Wilhelm Wundt** como el fundador de la Psicología científica, porque creó el primer laboratorio de psicología experimental y defendió la independencia de esta nueva ciencia. Según él, la psicología deberá dedicarse a investigar los contenidos mentales mediante la observación y la experimentación, utilizando el método experimental. Wundt consideraba que la estructura de la mente podía estudiarse en sus diferentes componentes. De modo que abordaba los contenidos de la conciencia y los procesos sensoriales básicos utilizando el método de la introspección, que era la percepción interna de los elementos de la conciencia propia. Las variables psíquicas eran así cuantificadas y controladas.

\* **William James**, fisiólogo y psicólogo norteamericano, criticó a Wundt por investigar la estructura mental en lugar de las funciones adaptativas de la mente. El funcionalismo que defendió analiza cómo funcionan los procesos mentales para satisfacer las necesidades humanas. Los funcionalistas pretenden saber cómo nuestras habilidades mentales nos permiten adaptarnos a un entorno cambiante y complejo.

James también estudió las emociones, que consisten en las sensaciones producidas por la percepción de los estímulos externos y los grupos en la investigación psicológica.

\* El fundador de la corriente conductista de la psicología fue **John B. Watson**, quien publicó en 1913 su famoso artículo «La Psicología tal como la ve el Conductista», donde rechazó la introspección como método y orientó la psicología por caminos más objetivos. Propone una psicología que se basa en el entorno, sin apelar a la mente o la fisiología, y busca establecer unos criterios objetivos sobre la conducta.

Watson decidió hacer de la psicología una ciencia “respetable”. Para alcanzar este fin insistía en que los psicólogos debían usar métodos objetivos y estudiar la conducta observable. El conductismo atrajo muchos seguidores y dominó la psicología durante treinta años, desde 1930 a 1960. Todavía hoy sigue ejerciendo una notable influencia.

## 1.3. La evolución de la concepción de la Psicología a través de las principales corrientes actuales (conductismo, cognitivismo, psicoanálisis, humanismo, Gestalt, etc.)

Desde su independización como ciencia, la Psicología ha conocido diversidad de caminos y tendencias de estudio, de las cuales vamos a destacar aquí las más importantes:

\* **Conductismo.** La escuela fundada por Watson parte en sus principios de las siguientes premisas:

1. Los psicólogos deben estudiar acontecimientos o sucesos ambientales (estímulos) y conductas observables y medibles (respuestas)
2. La introspección debe sustituirse por métodos objetivos (experimentación, observación)
3. La conducta de los animales debe estudiarse junto con la de los humanos.
4. Los psicólogos deben plantearse metas científicas: descripción, explicación, predicción y control. También deben realizar tareas prácticas como asesorar a padres, educadores, etc.

Actualmente, las posiciones conductistas son mucho más flexibles de lo que eran en la época de Watson. Siguen estudiando los estímulos, las respuestas observables y el aprendizaje. Pero también analizan fenómenos complejos que no pueden observarse directamente (amor, tensión, empatía, sexualidad), aunque con un fuerte compromiso de usar métodos objetivos para realizar una investigación cuidadosa.

\* **Cognitivismo.**

El cognitivismo incluye todas aquellas teorías que se centran en el estudio de la mente humana para comprender cómo interpreta, procesa y almacena la información en la memoria. Es decir, el objetivo principal del cognitivismo es descubrir cómo la mente humana es capaz de pensar y aprender.

Este modelo de teorías asume que el aprendizaje se produce a partir de la experiencia, pero, a diferencia del conductismo, lo concibe no como un simple traslado de la realidad, sino como una representación de dicha realidad. Así pues, es de vital importancia descubrir el modo en que se adquieren tales representaciones del mundo, se almacenan y se recuperan de la memoria o estructura cognitiva. La psicología cognitiva abandona por tanto el modelo conductista y subraya que entre ambas variables “estímulo” y “respuesta” (E – R) intervienen procesos mentales. El ser humano es un procesador activo de la información que recibe del entorno.

Los psicólogos cognitivos se basan en la metáfora del ordenador y estudian qué ocurre en la mente de una persona cuando realiza una tarea determinada y en la forma que almacena y utiliza su conocimiento. La mente humana, lo mismo que el ordenador, como sistemas manipuladores de símbolos, se conciben al mismo tiempo como un sistema físico y simbólico. Un sistema físico realizado en un mecanismo biológico (cerebro) o hardware (ordenador), y simbólico identificado en los programas o software (ordenador) y algoritmos o pautas conductuales (cerebro) ejecutados o puestos en marcha, para realizar las tareas que le son propias.

La corriente cognitivista surge a comienzos de los años sesenta y se presenta como la teoría que ha de sustituir a las perspectivas conductistas. Todas las ideas fueron aportadas y enriquecidas por diferentes investigadores y teóricos, que han influido en la conformación de este paradigma. Algunos de ellos son: **Piaget** y la psicología genética; **Ausubel** y el aprendizaje significativo; la teoría de la Gestalt; **Bruner** y el aprendizaje por descubrimiento y las aportaciones de **Vygotsky** sobre la socialización en los procesos cognitivos superiores y la importancia de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).

## \* **Psicoanálisis.**

El médico vienés **Sigmund Freud**, imbuido también del afán cientifista y del método histórico de su época, intenta explicar que nuestra personalidad y nuestras enfermedades mentales pueden entenderse si conocemos la historia de nuestra evolución psíquica desde nuestro nacimiento. Su enfoque, por tanto, se encuadra dentro del paradigma del mentalismo, a la vez que se crea una psicología clínica al intentar explicar las enfermedades psíquicas del hombre mediante el conocimiento de la historia de la mente.

El Psicoanálisis aparece, primero, como terapia o tratamiento de la enfermedad mental, más concretamente de la neurosis histérica y, posteriormente, como teoría psicológica de la personalidad a la vez que una teoría cultural.

Freud basa su método terapéutico en los siguientes aspectos:

-los sucesos traumáticos que tienen lugar en la primera infancia quedan enterados en el inconsciente y constituyen la causa y explicación de los síntomas neuróticos conscientes que se dan en los adultos

-el sacar a la luz dichas ideas perdiendo su carga emocional, mediante la transferencia al terapeuta, es lo que lleva a la curación del paciente.

-ese sacar a la luz se denomina introspección retrospectiva y constituye el pilar básico de su método. Este proceso de volcado y transferencia se hace mediante tres técnicas: la asociación libre de ideas, creencias y recuerdos, la interpretación de los sueños, puesto que los sueños suministran claves que ponen de manifiesto el inconsciente, que es donde se alojan los deseos ocultos y reprimidos de la conciencia que provocan dichos síntomas. Es decir, en los sueños aparecen de manera camuflada esos deseos prohibidos con el fin de ser satisfechos. De ahí, que fuera de suma importancia distinguir en los sueños el contenido latente y el contenido manifiesto. Esta práctica hoy está en desuso por los nuevos psicoanalistas, pero en su día tuvo gran relevancia. Por último, los actos fallidos, como cuando no recordamos un nombre o en vez de un nombre decimos otro (lapsus verbales)

A partir de esa terapia o psicoanálisis que Freud crea para curar las neurosis, poco a poco Freud va construyendo una **teoría de la personalidad** (que se estudiará en otra unidad). Para Freud la personalidad tiene, en una primera visión, una estructura de consciente e inconsciente en la que se lleva a cabo un desarrollo de una serie de etapas-oral, anal, genital y de latencia-según se va produciendo la evolución de la libido (deseo sexual indeterminado) desde el nacimiento. Posteriormente Freud ofreció un segundo modo de estructurar la personalidad. Ahora aparecían tres sistemas: el ello (parte instintiva, guiada por el principio de placer), el yo (parte consciente, guiada por el principio de realidad y que intenta armonizar racionalmente las demandas del yo y el super yo) y el super yo (instancia que representa las demandas sociales, éticas y culturales que se hacen sobre el sujeto). Cuando estos tres sistemas funcionan armónicamente, entonces la conducta del sujeto resulta adaptativa; esto es, el sujeto se relaciona eficazmente con el ambiente y consigue la satisfacción de sus necesidades y deseos básicos.

Las ideas de Freud aún perduran, tanto en su forma original, como en las diferentes modificaciones que se han realizado a lo largo de estas décadas. Los psicólogos adheridos a la perspectiva psicoanalítica, en general, mantienen los siguientes puntos de vista:

1. Los psicólogos deben estudiar las leyes y determinantes de la personalidad -normal y anormal- y atender los trastornos mentales.

2. El inconsciente es un aspecto importante de la personalidad. Hacer consciente lo inconsciente es una terapia crucial para los trastornos neuróticos.
3. La mejor forma de estudiar la personalidad es en un contexto de cercanía y estrecha relación entre pacientes y terapeuta que interpreta lo que cuenta el paciente y observa la conducta minuciosamente.

#### \* **Humanismo.**

Esta corriente aparece en la década de los cincuenta, con dos autores representativos: **Abraham Maslow** y **Carl Rogers**.

Sus premisas básicas son:

- El hombre es autónomo y responsable de sus decisiones para su desarrollo personal.
- Los pensamientos, sentimiento y acciones humanas forman un todo, la psicología estudia al individuo globalmente.
- La vida humana se desarrolla en un contexto interpersonal. Buscar el sentido de la existencia y los valores humanos son aspectos fundamentales para el ser humano.

Los psicólogos humanistas están unidos por una meta común: averiguar “lo que significa existir como ser humano”. La mayoría de ellos se adhieren a la filosofía europea llamada fenomenología, la cual sostiene que las personas ven el mundo desde su propia y particular perspectiva. Consideran la introspección subjetiva esencial en toda actividad humana y no puede ignorarse.

Los psicólogos humanistas comparten las siguientes actitudes:

1. Suponen que las personas básicamente son buenas, por lo que la función principal de los psicólogos debería ser el servicio (ayudar a la gente a entenderse y desarrollarse al máximo)
2. Los psicólogos deben estudiar la vida de los seres humanos en su totalidad, no dividido en funciones, como percepción, aprendizaje y motivación.
3. El tema de las investigaciones psicológicas deberían ser los problemas humanos relevantes: responsabilidad, creatividad, soledad,..etc.
4. El humanista concede importancia al individuo, a lo excepcional y a lo impredecible, diferenciándose del resto de psicólogos de otras corrientes psicológicas que buscan descubrir leyes generales.
5. De todos los psicólogos, los humanistas usan la más amplia gama de herramientas de investigación: objetivas y subjetivas. Además consideran la intuición como una fuente de información válida.

#### \* **La teoría de la Gestalt.**

Los psicólogos alemanes de la Gestalt (**Wertheimer**, **Köhler** y **Koffka**, segunda década del siglo XX) criticaron el enfoque analítico y asociacionista de W. Wundt. No aceptaban que la percepción fuera un compuesto de sensaciones y defendían no sólo que el “todo” es más que la suma de las” partes, sino que el todo está en función de las partes”: percibimos totalidades, no un conjunto de sensaciones, porque la mente funciona como una totalidad compleja y organizada, donde lo esencial está en la configuración o forma que adoptan los elementos.

## 2. EL LUGAR DE LA PSICOLOGÍA ENTRE LAS CIENCIAS

### Introducción.

La ciencia es un conjunto de saberes que pretende explicar el mundo, captar el sentido de las cosas y comprendernos a nosotros mismos. Es uno de los productos más importantes del conocimiento humano, porque nos ha permitido descifrar muchos misterios del universo y del ser humano.

Es diferente del conocimiento ordinario, que es un conjunto de saberes que la gente ha construido para desenvolverse en la vida diaria, pero que es superficial, poco fiable y acrítico.

La ciencia no sólo busca conocer, sino también aplicar los conocimientos para la transformación del mundo y de la vida. Toda ciencia se especializa y divide en muchas disciplinas.

- Las ciencias formales (lógica y matemáticas) no se ocupan de hechos de la experiencia, son construcciones ideales de la mente. La verdad de sus enunciados requiere coherencia lógica, no la contrastación empírica con la realidad.
- Las ciencias naturales nos informan acerca del mundo, trabajan con el método hipotético-deductivo y sus enunciados deben ser contrastados con la experiencia.
- Las ciencias sociales y humanas tienen características propias debido a la complejidad de los fenómenos humanos y al hecho de que el ser humano sea sujeto y objeto de investigación.

La psicología es una ciencia a caballo entre las ciencias naturales y las ciencias sociales. Como la psicología se interesa por sujetos y no por objetos, la sociedad y la cultura ejercen gran influencia en sus objetivos e investigaciones. Las diversas concepciones de la psicología dependen de las distintas ideas sobre la naturaleza del ser humano y de las formas de conocimiento.

### 2.1. Características de la Psicología como ciencia.

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento de los seres vivos y los procesos mentales con lo que éstos conocen y se orientan en su entorno y aprenden de la experiencia.

- Es una ciencia experimental. Su carácter científico e debe a la utilización del método científico, y a la observación rigurosa y sistemática de los fenómenos psicológicos en los que se buscan regularidades mediante la verificación empírica.
- Es una ciencia ecléctica, porque recoge datos aportados por otras disciplinas y posee un carácter multidisciplinar, ya que está interesada en el comportamiento de un organismo que aprende a adaptarse al medio ambiente cambiante mediante la relación con otros seres, sin olvidar la cultura en que se desarrolla.
- La Psicología opera con diferentes niveles de análisis. Todas las disciplinas pertenecientes a esta ciencia trabajan en alguno de dichos niveles

### 2.2. Los objetivos de la Psicología.

La personas en su vida cotidiana tratan de describir, predecir, o controlar su conducta y las de otras personas. Los psicólogos también tienen estas metas, pero sus análisis son más

sistemáticos, buscan las causas que subyacen a la conducta y sus métodos de investigación son más rigurosos.

Las metas u objetivos fundamentales de la Psicología son los siguientes:

1. Describir. La tarea básica de la Psicología es recoger datos y recabar información detallada sobre los procesos cognitivos y los comportamientos.
2. Explicar. La Psicología no se conforma con describir los hechos; trata de averiguar las causas de determinada conducta. Para ello formula hipótesis o explicaciones basadas en una teoría, siempre provisionales y sujetas a revisión.
3. Predecir. Es la capacidad de pronosticar un comportamiento. Una relación causa-efecto dentro el ambiente nos asegura que unos hechos preceden a otros. Aprender a predecir acontecimientos es necesario para adaptarnos a nuestro entorno.
4. Controlar. Significa alterar las condiciones que influyen en el comportamiento de manera perceptible. Pero algunas actividades humanas no son normales porque ocurren en situaciones inapropiadas.

### **2.3. Las ramas de la Psicología.**

Hay principalmente dos tipos de Psicología: la Psicología de investigación básica, en la que se estudia el comportamiento, principalmente humano, en un laboratorio, y la Psicología aplicada, que es la que aplica los conocimientos obtenidos en los laboratorios de la psicología básica a la vida cotidiana.

#### **\* Psicología básica**

- Psicología general: se basa en investigar la naturaleza y procesos psicológicos como la percepción y la memoria, es decir, estudia los principios básicos de la Psicología como ciencia. Vendría a ser como una introducción al estudio de la psicología científica.
- Psicología experimental: estudia los procesos psicológicos mediante experimentos ya sea en animales o en humanos. Cuando realiza comparaciones entre el comportamiento humano y el de los animales constituye la Psicología comparada.
- Psicobiología: estudia las bases biológicas del comportamiento, el sistema nervioso y endocrino, y las posibles influencias de la genética o los fármacos en la conducta.
- Psicología evolutiva: estudia los cambios de conducta en el desarrollo vital, el motivo y la posible intervención en los mismos. Para ello se tiene en cuenta la edad y el contexto histórico.
- Psicología social: analizan las influencias que puede tener un grupo en un individuo.
- Psicología de la personalidad: investiga las características que definen a una persona, la inter-actuación de las fuerzas genéticas y ambientales en la personalidad y los motivos que le llevan a comportarse de esa manera y no de otra.
- Psicología del aprendizaje: investigan los procesos que influyen en el aprendizaje y las diferencias entre las especies.
- Psicología diferencial: investiga las diferencias individuales entre los distintos tipos de individuos, etnias y sociedades. Principalmente usan los tests.
- Psicología cultural: examinan la forma en que la cultura nos condiciona el pensamiento y el comportamiento.
- Psicología del género: estudia las diferencias entre hombres y mujeres.

## \* **Psicología aplicada**

- Psicología educativa: ayudan con la interpretación de pruebas psicológicas a que los alumnos tomen decisiones y orientan a padres y profesores para lograr un mejor rendimiento.
- Psicología clínica: tratan problemas emocionales y de conducta, desde falta de autoestima y timidez hasta separación de parejas y depresión, es decir, ayudan al ser humano a enfrentarse al sufrimiento. Se dedican al diagnóstico, evaluación y tratamiento de casos clínicos, y al contrario que los psiquiatras, no usan fármacos.
- Psicología del trabajo y de las organizaciones: selecciona los trabajadores y mejoran el ámbito laboral.
- Psicología jurídica: investiga los aspectos psicológicos relacionados con el derecho. Estudia la psicología del delincuente, los motivos de los actos delictuosos, la veracidad de los testigos, etc.
- Psicología del deporte: La psicología del deporte es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte.

## **2.4. Los métodos de investigación en Psicología, tanto objetivos (descripción, experimentación, etc.) como comprensivos (introspección, test, entrevistas, hermenéutica, etc.).**

Las ciencias comparten ciertas características metodológicas que permiten diferenciarlas de otros tipos de saberes. La Psicología utiliza el método científico, formula hipótesis para explicar los hechos observados, y deduce de éstas las consecuencias para contrastarlas con la realidad.

\* El **método científico** está compuesto de las siguientes fases:

- Observación de un fenómeno. Recoger datos de forma sistemática a partir de la observación de los hechos que permitan identificar el problema y buscar una solución.
- Formulación de hipótesis. Una hipótesis es la explicación provisional de un fenómeno o un enunciado predictivo (que se comprobará después)
- Contrastación de las hipótesis. Los dos métodos más importantes son la verificación: hechos de la experiencia que confirman la hipótesis, y la falsación: cuando la hipótesis no se cumple en la experiencia.

**Leyes**. Explican los fenómenos, en la medida en que descubren un orden, y determinan las condiciones y relaciones entre las variables de una investigación.

**Teoría**. Conjunto de hechos, hipótesis y leyes sobre un determinado ámbito de la realidad. Las teorías no tienen una coherencia total y absoluta y están renovándose continuamente.

Los métodos de investigación son instrumentos que nos permiten abrir nuevos caminos, orientarnos hacia nuevos objetivos y aspirar al descubrimiento de nuevas verdades

## \* **Clases de métodos científicos en Psicología**

La diversidad de los métodos psicológicos depende de la naturaleza del objeto de estudio.

### **A. Métodos objetivos**

#### **- Descripción**



La observación natural describe la conducta. En la vida cotidiana, todos observamos y describimos la conducta de las personas, e intuimos por qué se comportan de una forma determinada. Los psicólogos hacen lo mismo, pero de un modo objetivo y sistemático, mediante la observación, las encuestas y el estudio de casos.

Observar un comportamiento supone que hay una buena pregunta que responder. Algunos problemas no son resueltos porque formulamos mal las preguntas. Hay que tener en cuenta el nivel de análisis psicológico que trabajamos.

### **- Método correlacional**

La correlación se produce cuando un rasgo o forma de conducta acompaña a otra, revela en qué medida una predice a otra. Una correlación positiva indica una relación directa; esto significa que dos hechos aumentan o disminuyen al mismo tiempo.

Una correlación es negativa cuando la relación es inversa, es decir, si una cosa aumenta, disminuye la otra. Es fácil observar esta correlación entre las variables autoestima y depresión.

Cuando una variable correlaciona con otra, no significa que una sea causa de la otra. La correlación es más apta para describir un fenómeno que para explicarlo. Esta metodología es muy utilizada en la investigación de la inteligencia y la personalidad.

### **- Método experimental**

Un experimento es toda observación controlada que sirve para comprobar la verdad de las precisiones que se derivan de una hipótesis.

Un experimento supone crear una situación, generalmente en el laboratorio, que permite comprobar qué efectos tiene una variable independiente o **VI** sobre una variable dependiente o **VD**. Se trata de verificar si cambiando alguna condición de la VI se produce algún cambio en la VD. Un investigador puede manipular la VI para demostrar o rechazar una hipótesis.

Los grupos experimentales y de control difieren únicamente en la cantidad o nivel de la VI. Las respuestas de ambos grupos se miden en términos de la misma variable dependiente.

Para realizar bien un experimento es imprescindible:

- La muestra debe ser típica de la población a investigar; sólo así podremos generalizar los resultados del experimento. El muestreo puede ser :

a) Al azar: el grupo seleccionado de la población se obtiene de una tabla de números al azar. Cada sujeto tiene igual oportunidad de ser elegido.

b) Estratificado: en algunos casos el investigador escoge una muestra estratificada; cada subgrupo es representado en el experimento por el porcentaje que tiene la población total.

- El investigador debe controlar las variables extrañas que puedan influir en el experimento. En la investigación psicológica se consigue dividiendo a los sujetos participantes del experimento en grupo experimental y grupo de control.

- Para conseguir los resultados satisfactorios, la metodología experimental exige que el experimento tenga validez interna y validez externa. En un experimento controlado, las diferencias en la VI (variable independiente) son la única causa posible para cualquier efecto en la VD (variable dependiente) Esto permite establecer relaciones de causa-efecto entre variables.

## **B. Métodos comprensivos.**

Los métodos comprensivos buscan entender y comprender perfectamente aquello que estudian.

Entre los más conocidos destacan:

### **- Introspección u observación interna**

La introspección o inspección interna es el conocimiento que el sujeto tiene de sus propios estados mentales. El mentalismo clásico -tanto el de la filosofía moderna como el científico- ha utilizado la introspección como el método más adecuado para acceder al mundo psíquico. El psicoanálisis en la forma de introspección retrospectiva y la psicología experimental de Wundt la introspección de las vivencias actuales.

### **- Hermenéutica**

El ser humano por naturaleza es hermeneuta, porque se dedica a interpretar y develar el sentido de los mensajes y las situaciones que se presentan a lo largo de su vida, haciendo que su comprensión sea posible evitando con sus explicaciones los malos entendidos. En Psicología, la función de la hermenéutica consistiría en traducir los mensajes de los sujetos informantes, a fin de ofrecer una comprensión de modo que se tornen inteligibles para quienes lo reciben y, sobre todo, para los propios sujetos.

### **- Test y cuestionarios**

\* Un test psicológico o prueba psicológica es un instrumento experimental que tiene por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica, o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.

\* Un cuestionario es un conjunto de preguntas que se confecciona para obtener información con algún objetivo en concreto. Existen numerosos estilos y formatos de cuestionarios, de acuerdo a la finalidad específica de cada uno. La psicología se vale del cuestionario para estudiar y analizar muchos temas diversos, entre los que se encuentra la personalidad, la estabilidad emocional, la inteligencia, las habilidades sociales, la agilidad mental y las tendencias depresivas.

### **- Entrevista personal y dinámica de grupo**

\* En Psicología clínica, la entrevista (una conversación entre terapeuta y paciente con un propósito definido) se usa habitualmente como técnica de diagnóstico, como técnica de evaluación que permite un conocimiento total y profundo del individuo.

\* La dinámica de grupo forma parte de la Psicología Social y se encarga del estudio de los procesos y estructuras grupales.