

QUÈ ÉS LA PSICOLOGIA?

TEMA 01

Font: M. Güell i I. Marias, *Psicologia i sociologia*, Teide, Barcelona, 2017.

ÍNDEX

Què és la psicologia?

1. Definició de psicologia
2. Definició de ciència
3. La psicologia és una ciència humana
4. Els mètodes de la psicologia
 - 4.1. El mètode psicomètric
 - 4.2. El mètode experimental
 - 4.3. El mètode observacional
5. Història de la psicologia
6. Temes d'estudi de la psicologia
 - 6.1. La psicologia experimental
 - 6.2. La psicologia evolutiva
 - 6.3. La psicologia clínica
 - 6.4. La psicologia social
7. Distinció entre psiquiatre, psicòleg, neuròleg i psicoanalista
8. Aplicacions de la psicologia
 - 8.1. Psicologia de l'activitat física i l'esport
 - 8.2. Psicologia clínica i de la salut
 - 8.3. Psicologia de les drogodependències
 - 8.4. Psicologia de l'educació
 - 8.5. Psicologia de la intervenció social
 - 8.6. Psicologia jurídica, 11
 - 8.7. Psicologia del treball i de les organitzacions. El *coaching*

1. Definició de psicologia

- La psicologia és la ciència del comportament i de la conducta psíquica de les persones. Concretament, la psicologia s'interessa per tots els nostres processos mentals: desitjos, raonaments, emocions, decisions, somnis, dubtes...

Com a ciència de comportament, es refereix a qualsevol conducta que mostrem les persones. La nostra vida quotidiana és plena d'exemples de conductes: portar una roba determinada, estudiar Batxillerat o treballar, fer les coses de manera ràpida o tranquil·la, divertir-se fent esport, etc.



12/19
Polar F

12/16
Semestr
9-11
12-1

12/23

2. Definició de ciència

- La psicologia es defineix com a ciència. Les ciències pretenen explorar, descriure, aplicar i predir els esdeveniments que tenen lloc al món on vivim. A partir de les preguntes inicials sobre per què plou, com sorgeix el foc o per què les persones ploren quan estan tristes, s'ha anat construint la ciència. Perquè una resposta sigui científica ha de complir les condicions següents:



a. Objectivitat

- La ciència és objectiva perquè les seves afirmacions corresponen en la realitat a fets comprovats i no són tan sols opinions personals.

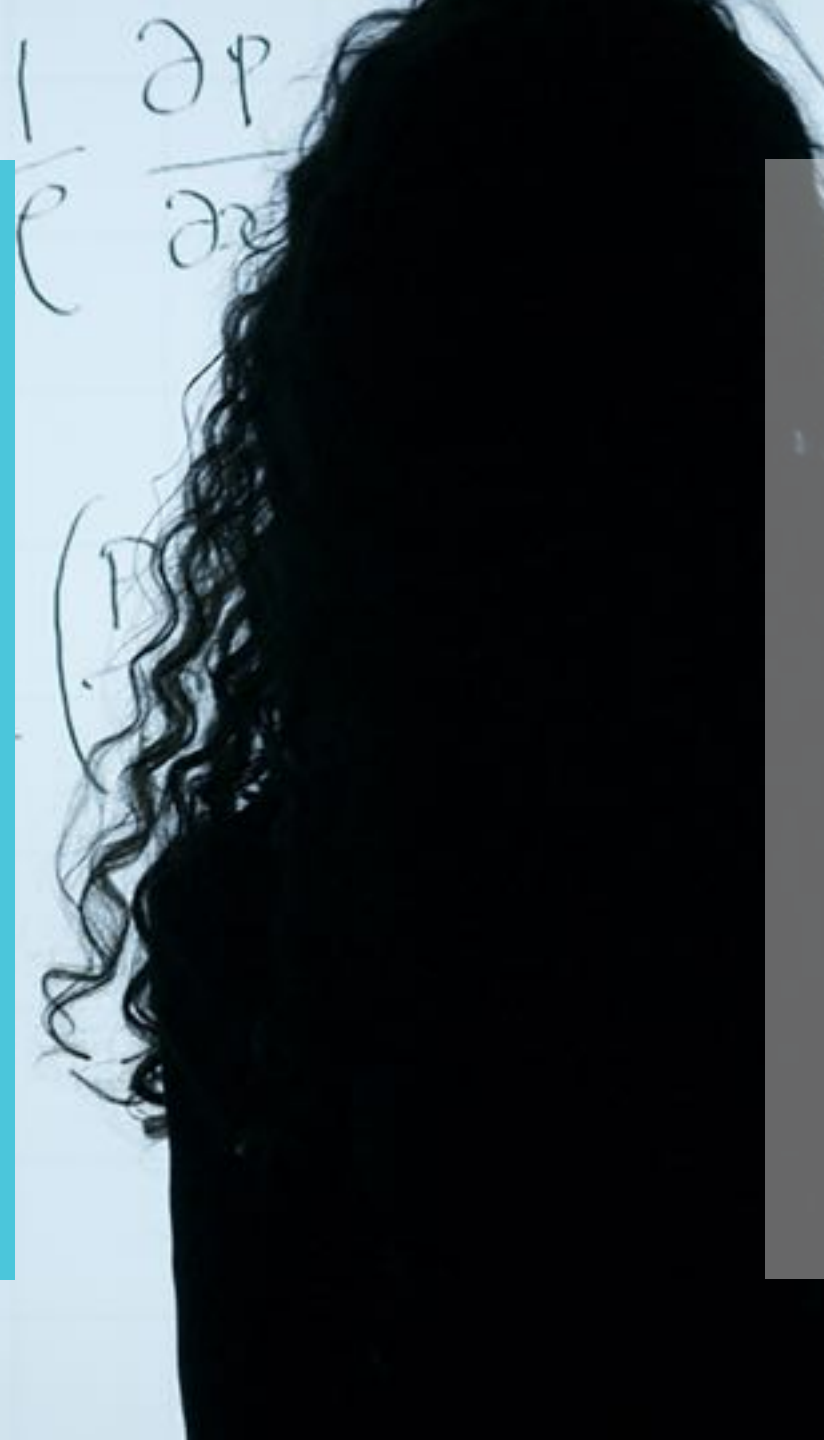


b. Predicció

- La predicció consisteix en la capacitat de preveure com serà un fenomen en el futur. Per exemple, un enginyer pot saber si una biga de ferro d'un nombre determinat de centímetres aguantarà o no un edifici, i un metge pot preveure com evolucionarà una malaltia.

c. Matematització

- Es refereix a la capacitat d'expressar els resultats obtinguts per una ciència de forma matemàtica i d'operar amb aquests resultats. Així, la ciència és més exacta, més precisa, i pot explicar més fenòmens. No és el mateix dir que un objecte pesa «molt» que dir que pesa 79,54 quilos.
-

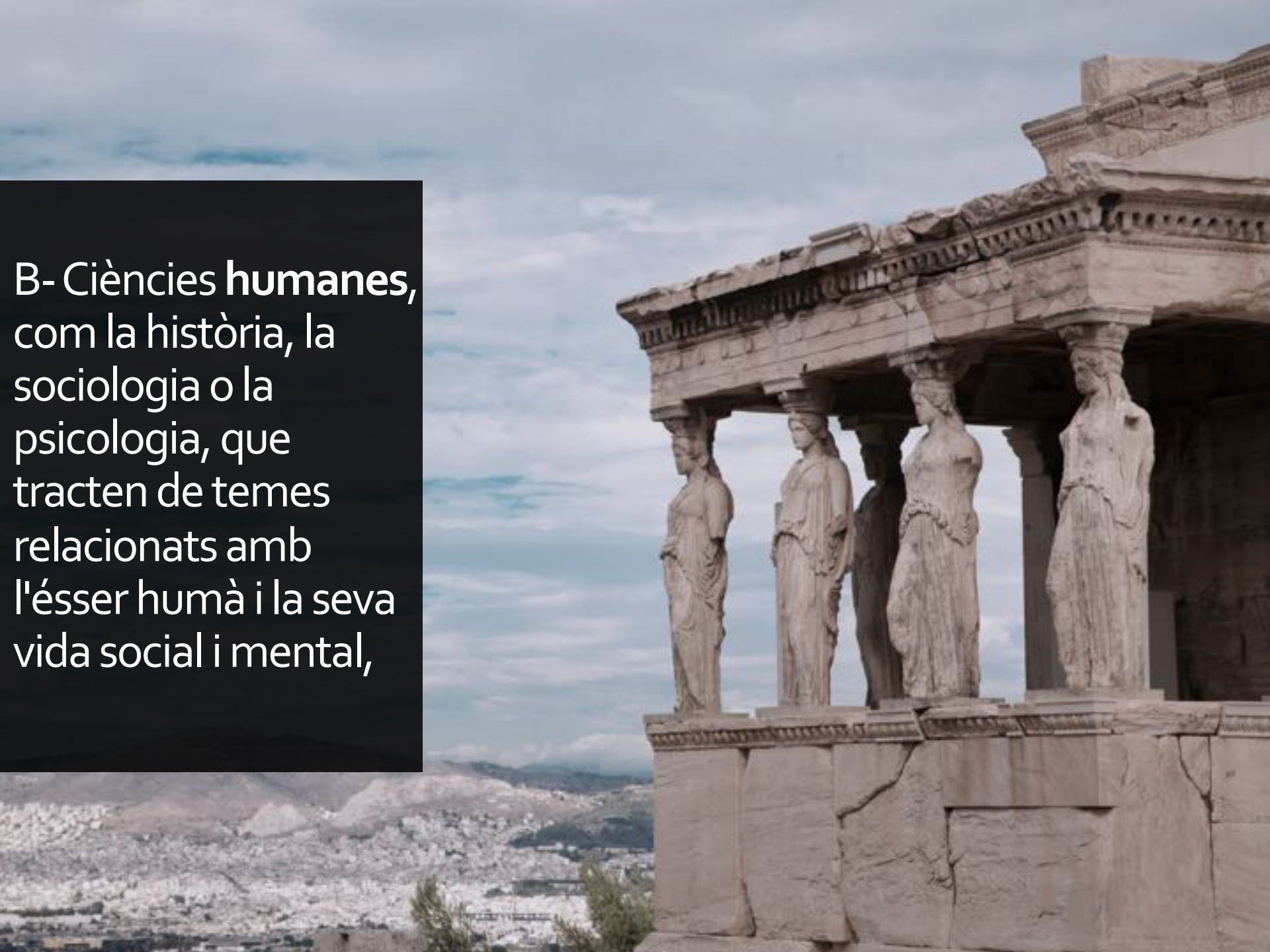


Les ciències es poden classificar en tres grans grups:

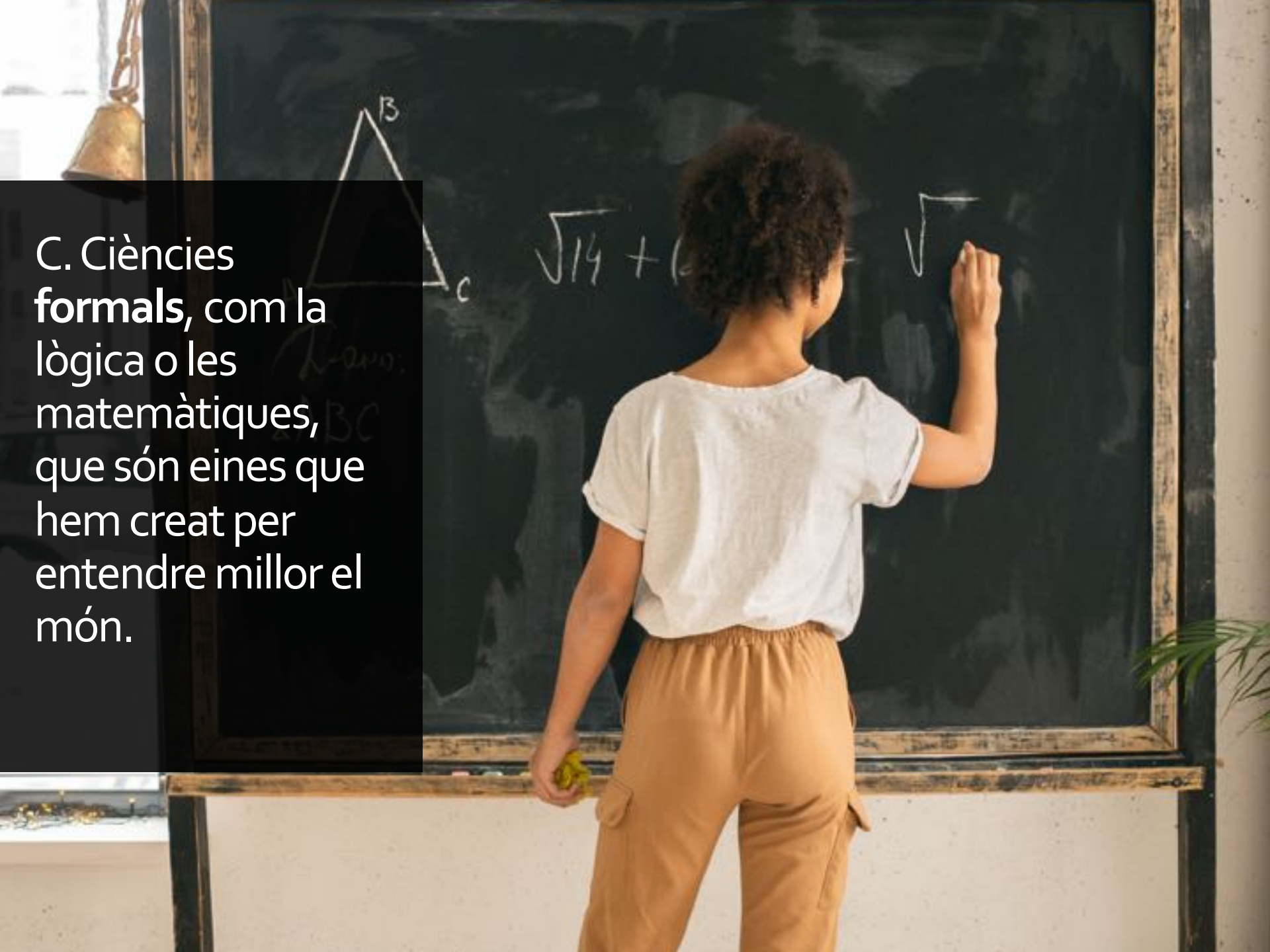
- A- Ciències **naturals**, com la física, la química i altres, que s'ocupen de temes de la naturalesa;

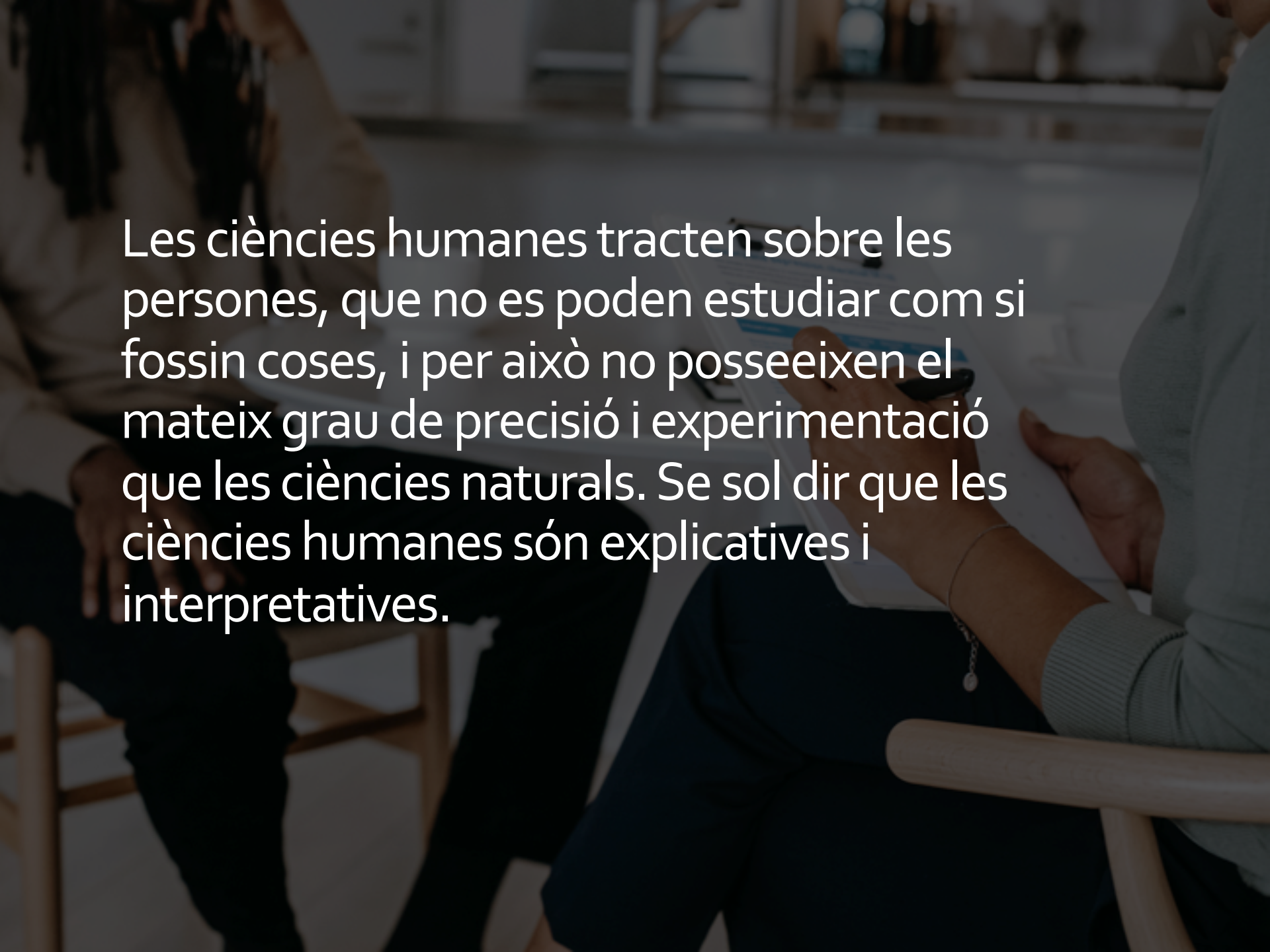


B- Ciències **humanes**,
com la història, la
sociologia o la
psicologia, que
tracten de temes
relacionats amb
l'ésser humà i la seva
vida social i mental,



C. Ciències
formals, com la
lògica o les
matemàtiques,
que són eines que
hem creat per
entendre millor el
món.


$$\sqrt{14} + 1 = \sqrt{\quad}$$



Les ciències humanes tracten sobre les persones, que no es poden estudiar com si fossin coses, i per això no posseeixen el mateix grau de precisió i experimentació que les ciències naturals. Se sol dir que les ciències humanes són explicatives i interpretatives.

3. La psicologia és una ciència humana

- La psicologia comparteix amb les ciències naturals criteris com ara l'objectivitat, l'experimentació, la predicció i, fins a cert punt, la matematització. Al mateix temps, té en comú amb les ciències humanes la capacitat d'interpretació, de crítica i d'anàlisi de les conductes.



- En certa manera, la psicologia està a cavall de les ciències naturals i de les ciències humanes. Dona explicacions i interpretacions sobre la conducta humana, però ho fa amb mètodes i eines propis de les ciències naturals.



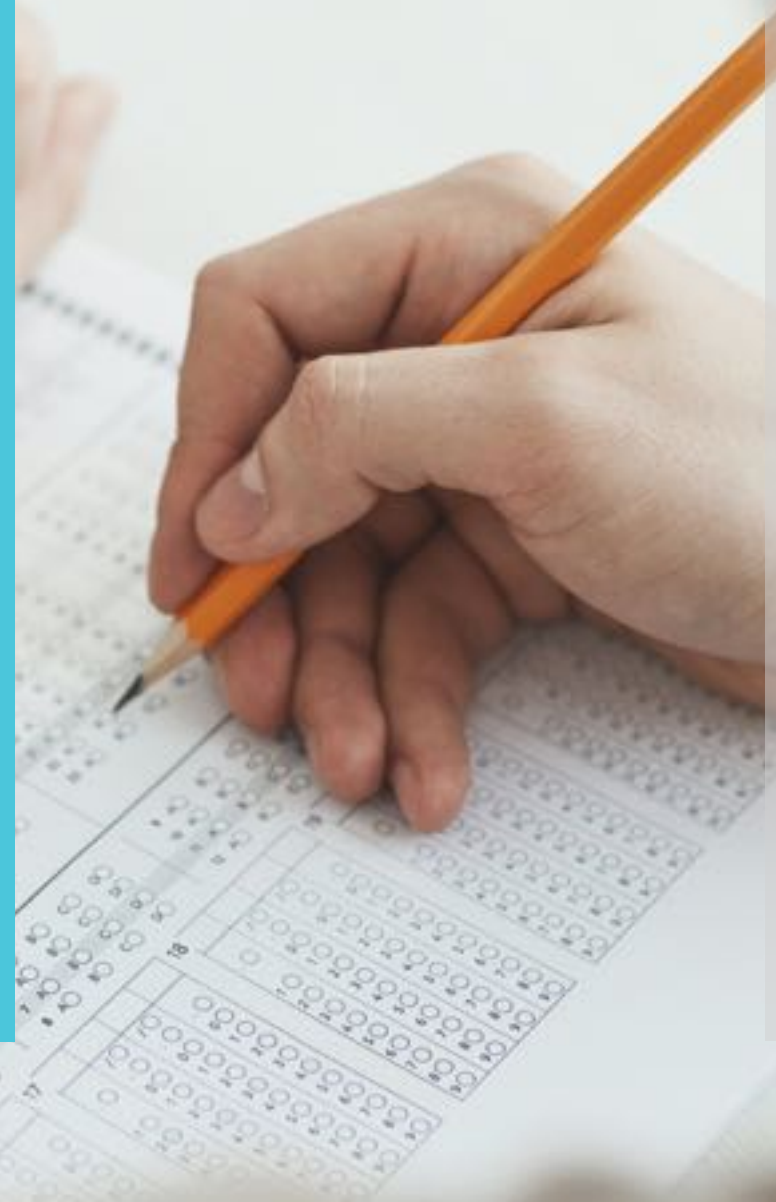
La psicologia investiga què passa en qualsevol tipus de conducta; en busca les causes, ja sigui en el passat, en la mateixa persona o en el seu context, i intenta canviar les conductes que són perjudicials per a les persones i definir aquelles conductes que afavoreixen un grau més alt de benestar.

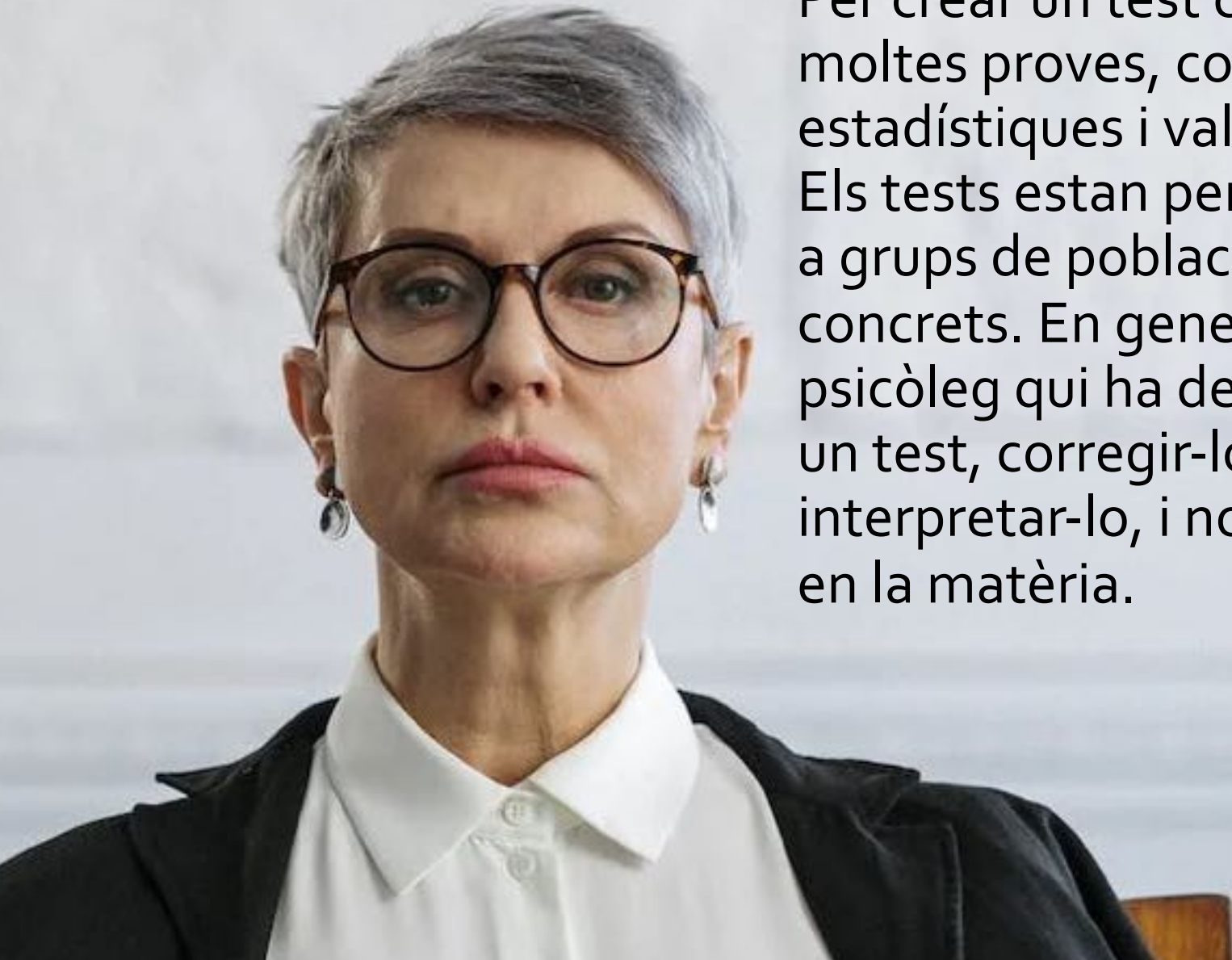


4. Els mètodes de la psicologia

4.1. El mètode psicomètric

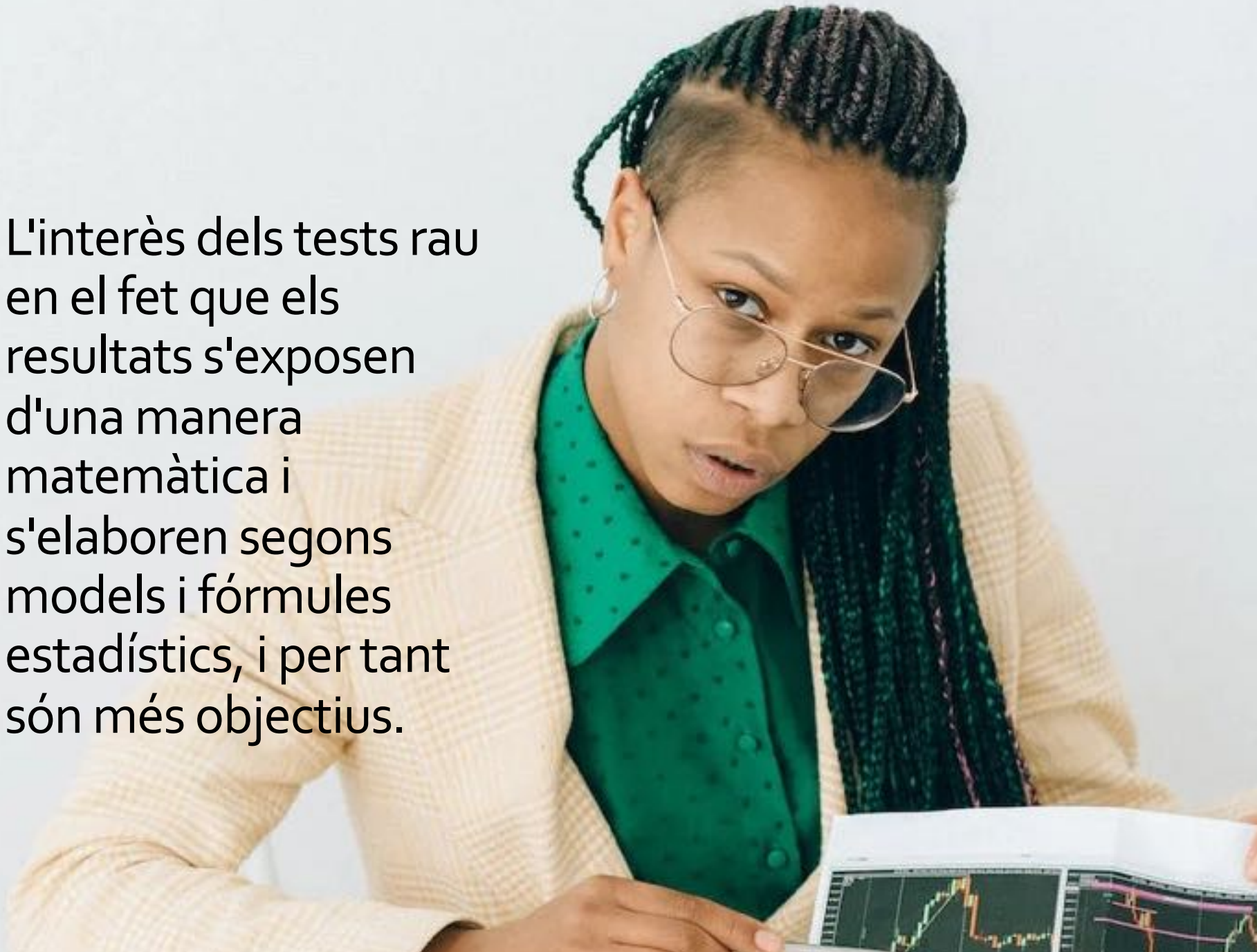
- Aquest mètode es basa en la realització de tests. Els tests són qüestionaris sobre una conducta o un tret de la personalitat que es vol investigar. S'avalua en funció de les respostes, que s'han definit amb mitjans estadístics.





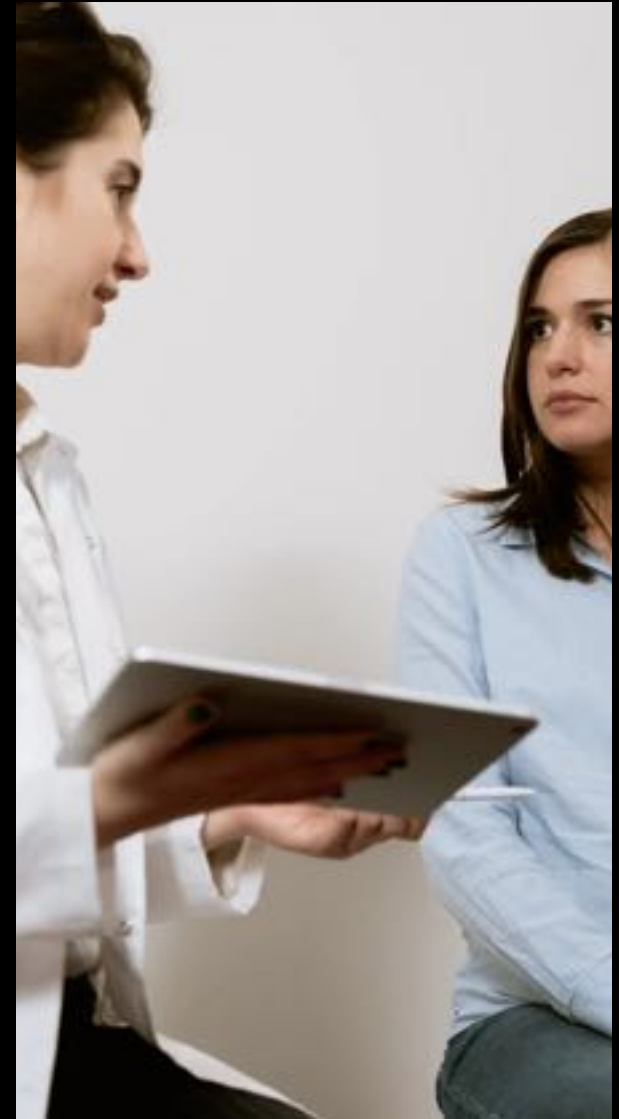
Per crear un test cal fer moltes proves, correccions estadístiques i validacions. Els tests estan pensats per a grups de població molt concrets. En general, és el psicòleg qui ha de passar un test, corregir-lo i interpretar-lo, i no un profà en la matèria.

L'interès dels tests rau en el fet que els resultats s'exposen d'una manera matemàtica i s'elaboren segons models i fórmules estadístics, i per tant són més objectius.

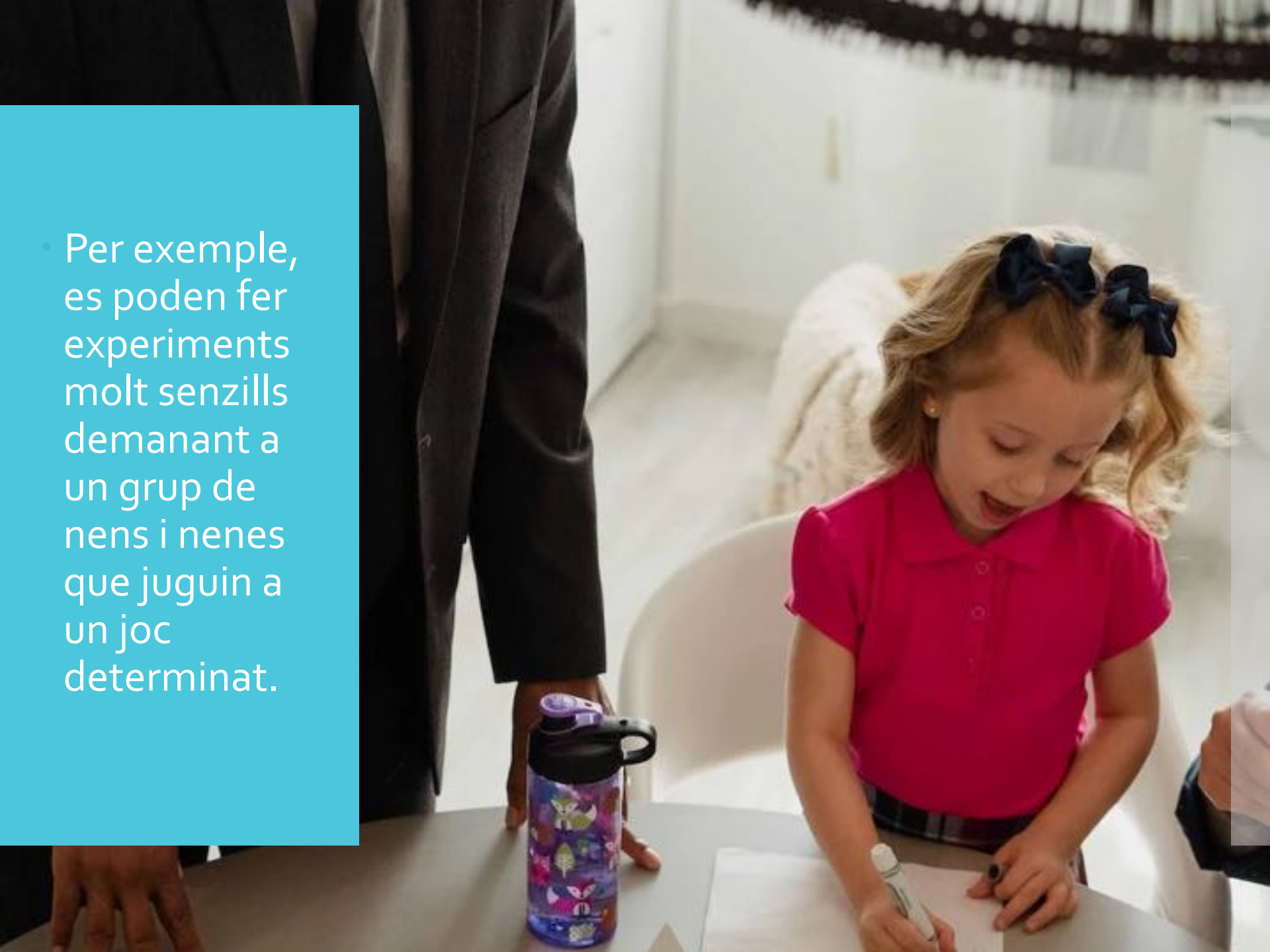


4.2. El mètode experimental

- Realitzar experiments és un mètode habitual en les ciències naturals. Fer-ho amb les persones i les seves conductes és més complicat. En la psicologia es duen a terme experiments molt controlats i, naturalment, sempre s'efectuen de manera que no puguin perjudicar les persones que s'hi sotmeten.



- Per exemple, es poden fer experiments molt senzills demanant a un grup de nens i nenes que juguin a un joc determinat.



També es fan experiments amb animals: amb rates, coloms, gossos..., procurant sempre que no pateixin. Cal tenir present que gràcies als experiments amb animals s'han pogut conèixer moltes coses sobre la conducta de les persones.



4.3. El mètode observacional

- Consisteix a observar conductes als llocs on es produeixen i no en un laboratori. L'observació parteix d'uns criteris o aspectes que es volen observar; es preveuen les variables, es decideix què cal observar exactament, quan, en quines circumstàncies, etc. Aquesta observació pot ser directa o es pot fer utilitzant vídeos, gravadores, fotografies i similars.



4.3. El mètode observacional

- Consisteix a observar conductes als llocs on es produeixen i no en un laboratori. L'observació parteix d'uns criteris o aspectes que es volen observar; es preveuen les variables, es decideix què cal observar exactament, quan, en quines circumstàncies, etc. Aquesta observació pot ser directa o es pot fer utilitzant vídeos, gravadores, fotografies i similars.



5. Història de la psicologia

- Des de **Grècia**, els filòsofs ja reflexionaven i escrivien les seves teories sobre la conducta humana. Per ells, la psicologia tractava de les relacions entre el cos i el que ells anomenaven **ànima**. De fet, la paraula psicologia està formada per dos termes grecs: *psique* i *logos*. *Psique* significa 'ànima' o 'esperit', allò que dóna vida al cos, i *logos* significa 'paraula', 'raó', 'instrucció'...



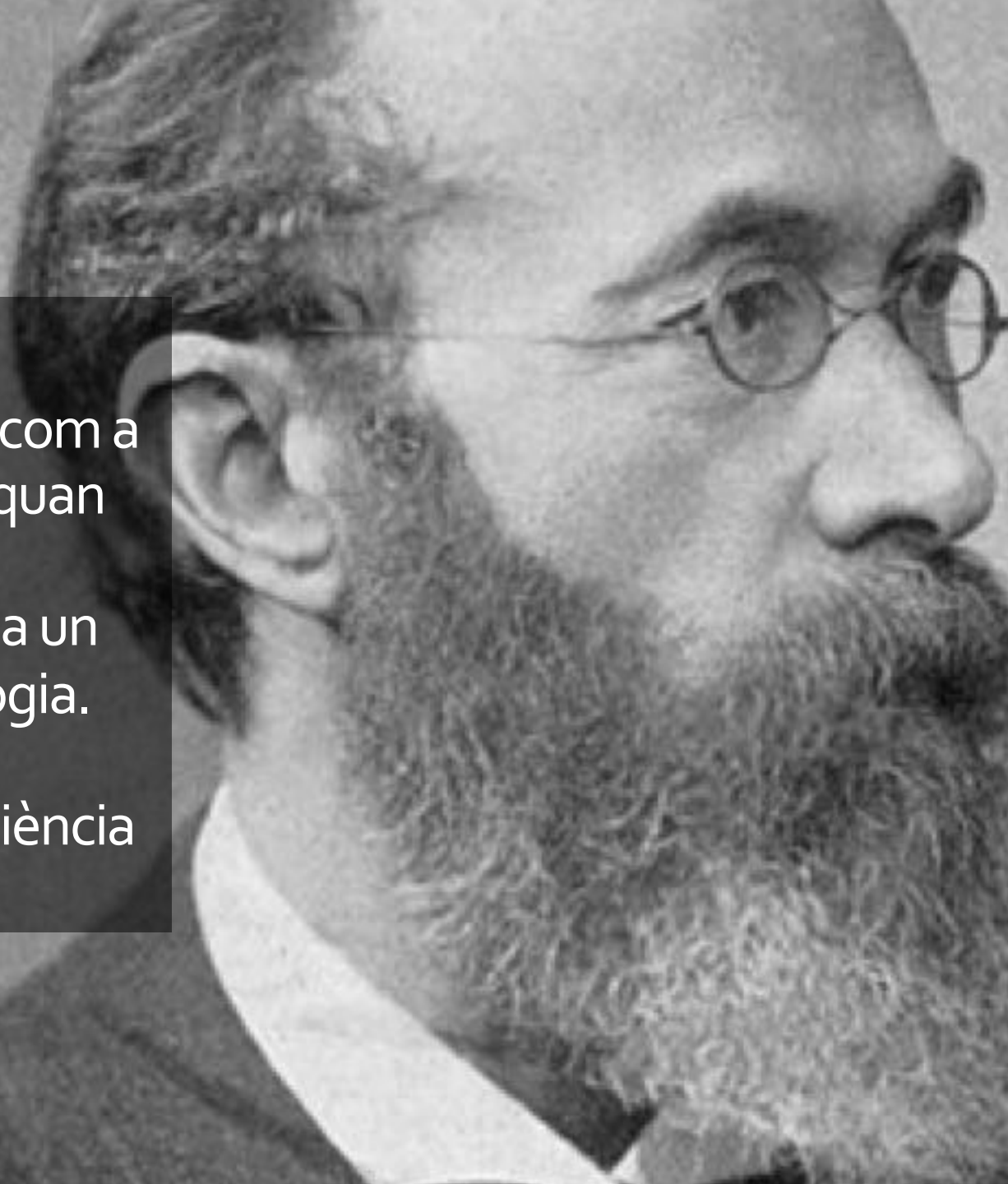
En el segle XVII,
Descartes deia que
les persones som,
corporalment, som
com una màquina,
però som,
essencialment, una
part mental dins d'un
cos.



Un pensador del segle XVIII,
Hume, va fer avançar la
psicologia afirmant que tan sols
podem conèixer allò que els
sentits ens demostren, i que
qualsevol afirmació de la
ciència ha de ser confirmada
per l'experiència.



Es considera que la psicologia va néixer com a ciència cap al 1880, quan el fisiòleg alemany **Wilhelm Wundt** crea un laboratori de psicologia. Es desenvolupa pròpiament com a ciència al llarg del segle XX.



6. Temes d'estudi de la psicologia

6.1. La psicologia experimental

Estudia la conducta en laboratoris i efectua experiments en els quals es controlen totes les variables. Els psicòlegs experimentals són científics de laboratori, com ho poden ser els investigadors d'altres disciplines.



6.2. La psicologia evolutiva

- Estudia com varia la conducta humana segons l'edat de les persones, des de la conducta del nadó fins a la de la persona adulta, i també durant el procés d'envelliment.



6.3. La psicologia clínica

- Estudia els trastorns i els problemes de salut mentals i intenta resoldre'ls. Encara que investiguen quin és el problema d'aquestes persones - efectuen un diagnòstic- i utilitzen un procediment, un mètode que s'anomena teràpia, per resoldre el trastorn. Els psicòlegs fan servir diverses teràpies segons el tipus de trastorn mental i segons l'escola psicològica a la qual pertanyen.



6.4. La psicologia social

- Tracta sobre la conducta de les persones en relació amb els altres, sobre els conflictes dels grups i també sobre la conducta de diversos col·lectius, com ara una societat o un grup d'amics. Els psicòlegs socials poden estudiar, per exemple, les conductes d'un col·lectiu com el dels joves o bé un tema com l'agressivitat social.



7. Distinció entre psiquiatre, psicòleg, neuròleg i psicoanalista

Psiquiatre

Un psiquiatre és un metge que s'ha especialitzat en els trastorns mentals, i els seus pacients tenen problemes de salut mental. Per tant, el psiquiatre ha completat tota la formació d'un metge i coneix a fons les bases fisiològiques de la conducta humana, el sistema nerviós i el funcionament del cervell. Com a metge, pot receptar fàrmacs.



Psicòleg



El psicòleg ha realitzat uns estudis universitaris, però no té formació mèdica, tot i que tracta pacients amb problemes de salut mental. El psicòleg treballa amb persones que tenen dificultats psicològiques i també amb persones que no pateixen cap trastorn i que acudeixen a ell buscant una altra mena de serveis: per exemple, conèixer-se millor a si mateixes, saber quines habilitats tenen, etc. El psicòleg no pot receptar fàrmacs, ja que no té una formació mèdica.



Neuròleg

- És un metge especialitzat en el sistema nerviós, és a dir, en neurologia. Per tant, el seu camp no és estrictament el dels problemes psíquics, tot i que a vegades els trastorns mentals van acompanyats de trastorns del sistema nerviós. El neuròleg s'ocupa, a més, d'altres trastorns que no són de tipus psíquic, sinó que es deriven del mal funcionament del sistema nerviós.



Psicoanalista

- Un psicoanalista és un psicòleg o un psiquiatre que segueix les teories i els mètodes de la teoria anomenada psicoanàlisi, creada per Sigmund Freud. Podríem dir que el psicoanalista busca la curació dels seus pacients mitjançant la paraula.



8. Aplicacions de la psicologia

- Actualment, els àmbits d'aplicació de la psicologia s'han estès a moltes activitats, des de l'esport fins a l'àmbit jurídic o la intervenció social. A continuació detallem les més habituals.



8.1. Psicologia de l'activitat física i l'esport

- La psicologia aplicada a l'esport és una especialitat que s'ha desenvolupat de manera paral·lela als esports d'elit. Molts atletes individualment i també molts equips sol·liciten la col·laboració d'un psicòleg en el seu pla d'entrenament.



Un psicòleg de l'esport comença la seva feina fent un diagnòstic de la situació de l'esportista amb qui ha de treballar. Un cop fet el diagnòstic, el psicòleg proposa un pla de treball amb l'atleta que serveixi per resoldre els seus problemes o bé per augmentar el seu nivell de seguretat, confiança i autoestima. Aquest pla es desenvolupa en sessions individuals, d'acord amb els objectius suggerits. El treball del psicòleg de l'esport s'efectua d'acord amb els entrenadors i l'equip mèdic de l'esportista.



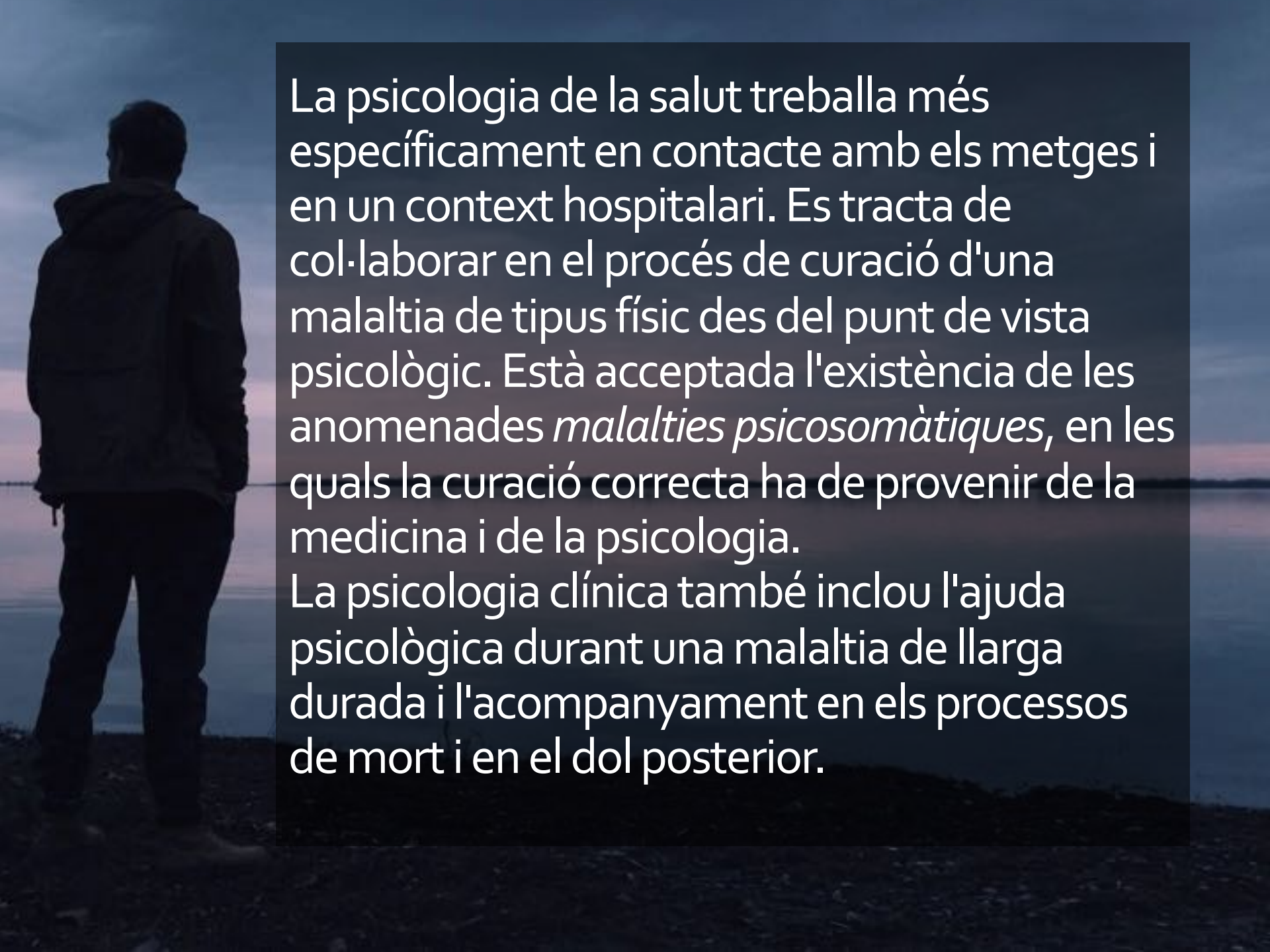
A banda d'aplicar-se en els esports d'alt rendiment, la psicologia de l'esport s'aplica en l'esport base i d'iniciació, i també en les activitats esportives d'oci i lleure.



8.2. Psicologia clínica i de la salut

- La psicologia clínica és l'aplicació de la psicologia orientada a avaluar, diagnosticar i tractar els trastorns i les malalties mentals. Es tracta de l'aplicació més coneguda dels psicòlegs. Aquesta activitat se sol aplicar de manera particular i individual, tot i que hi ha teràpies de grup. La psicologia clínica també es dona en l'àmbit dels hospitals i centres de salut, i en un context de servei públic, inclòs en les prestacions sanitàries.



A silhouette of a person standing on a beach, looking out at the ocean under a sunset sky. The person is on the left side of the frame, facing right. The ocean is in the middle ground, and the sky is a mix of blue and orange. The text is overlaid on the right side of the image.

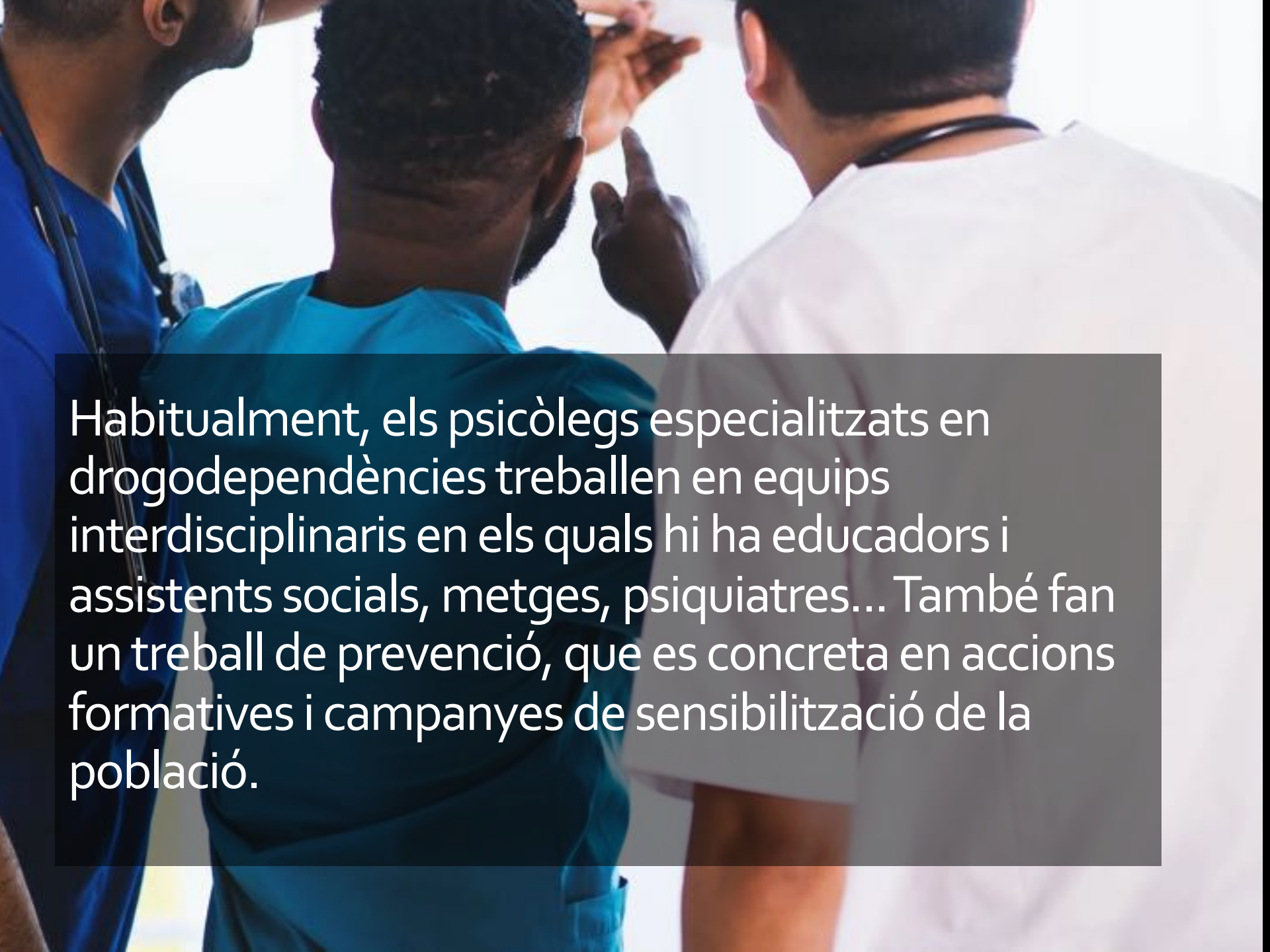
La psicologia de la salut treballa més específicament en contacte amb els metges i en un context hospitalari. Es tracta de col·laborar en el procés de curació d'una malaltia de tipus físic des del punt de vista psicològic. Està acceptada l'existència de les anomenades *malalties psicosomàtiques*, en les quals la curació correcta ha de provenir de la medicina i de la psicologia.

La psicologia clínica també inclou l'ajuda psicològica durant una malaltia de llarga durada i l'acompanyament en els processos de mort i en el dol posterior.

8.3. Psicologia de les drogodependències

- Aquesta aplicació ve a ser una especialització de la psicologia clínica. Consisteix en el diagnòstic i el tractament de problemes psicològics relacionats amb el consum de drogues. La necessitat d'aquesta especialització va sorgir arran de la complexitat dels conflictes amb drogodependències. S'ocupa de les conseqüències de tipus laboral i de tipus familiar, a més de l'afectació psicològica en la persona drogodependent.



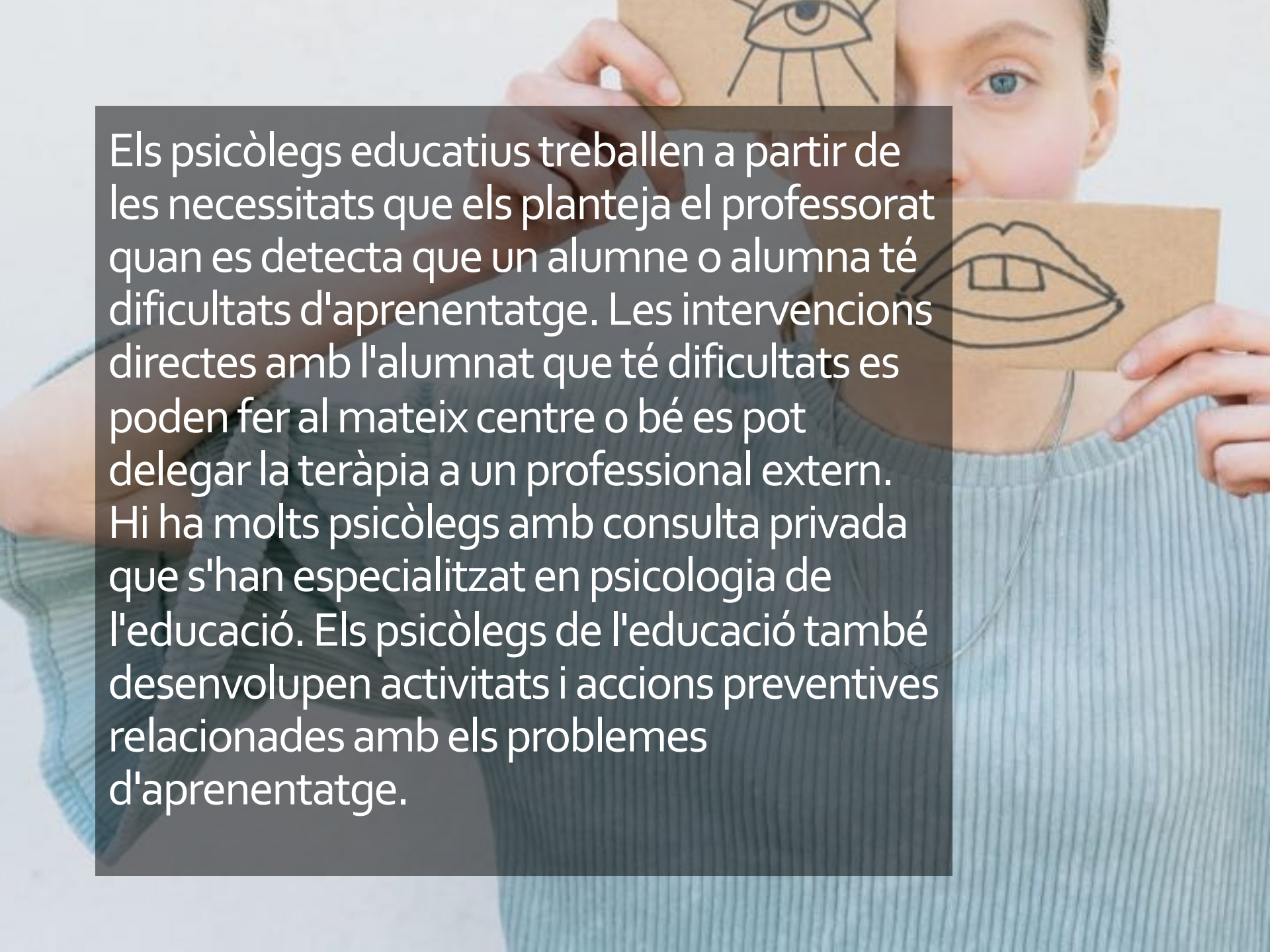
A photograph showing the backs of three people, likely healthcare professionals, as they look at a document. The person on the left is wearing blue scrubs, the person in the middle is wearing a teal shirt, and the person on the right is wearing a white lab coat. They are all looking towards a document held by the person in the middle. The background is bright and out of focus.

Habitualment, els psicòlegs especialitzats en drogodependències treballen en equips interdisciplinaris en els quals hi ha educadors i assistents socials, metges, psiquiatres... També fan un treball de prevenció, que es concreta en accions formatives i campanyes de sensibilització de la població.

8.4. Psicologia de l'educació

- La psicologia de l'educació és una de les especialitats a què es dediquen una gran part dels psicòlegs. Es calcula que a l'Estat espanyol el 38% dels professionals es dediquen a aquesta especialitat. Els psicòlegs de l'educació tenen com a objectius afavorir els processos d'aprenentatge, ajudar en situacions de dificultat o de necessitat de reeducació i fer un treball preventiu. Aquests psicòlegs treballen directament amb l'alumnat i com a assessors de tutors i professorat. Actualment, als centres educatius ja existeix la figura del psicopedagog o del psicòleg del centre, tal com es concreta en la llei d'educació actual.

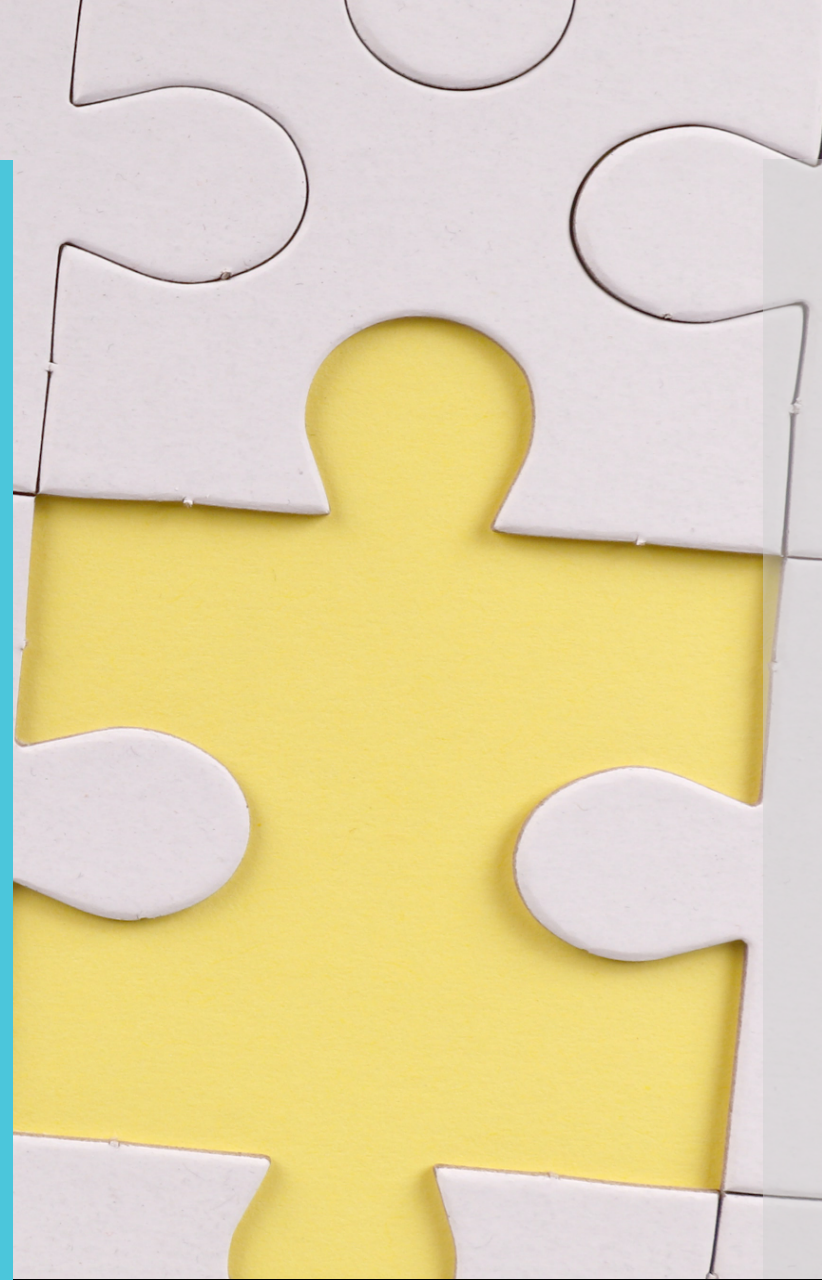


A person with light skin and blue eyes is holding two cardboard cutouts of a face. The cutout on the left shows an eye, and the cutout on the right shows a mouth. The person is wearing a light blue ribbed sweater. The background is a plain, light-colored wall.

Els psicòlegs educatius treballen a partir de les necessitats que els planteja el professorat quan es detecta que un alumne o alumna té dificultats d'aprenentatge. Les intervencions directes amb l'alumnat que té dificultats es poden fer al mateix centre o bé es pot delegar la teràpia a un professional extern. Hi ha molts psicòlegs amb consulta privada que s'han especialitzat en psicologia de l'educació. Els psicòlegs de l'educació també desenvolupen activitats i accions preventives relacionades amb els problemes d'aprenentatge.

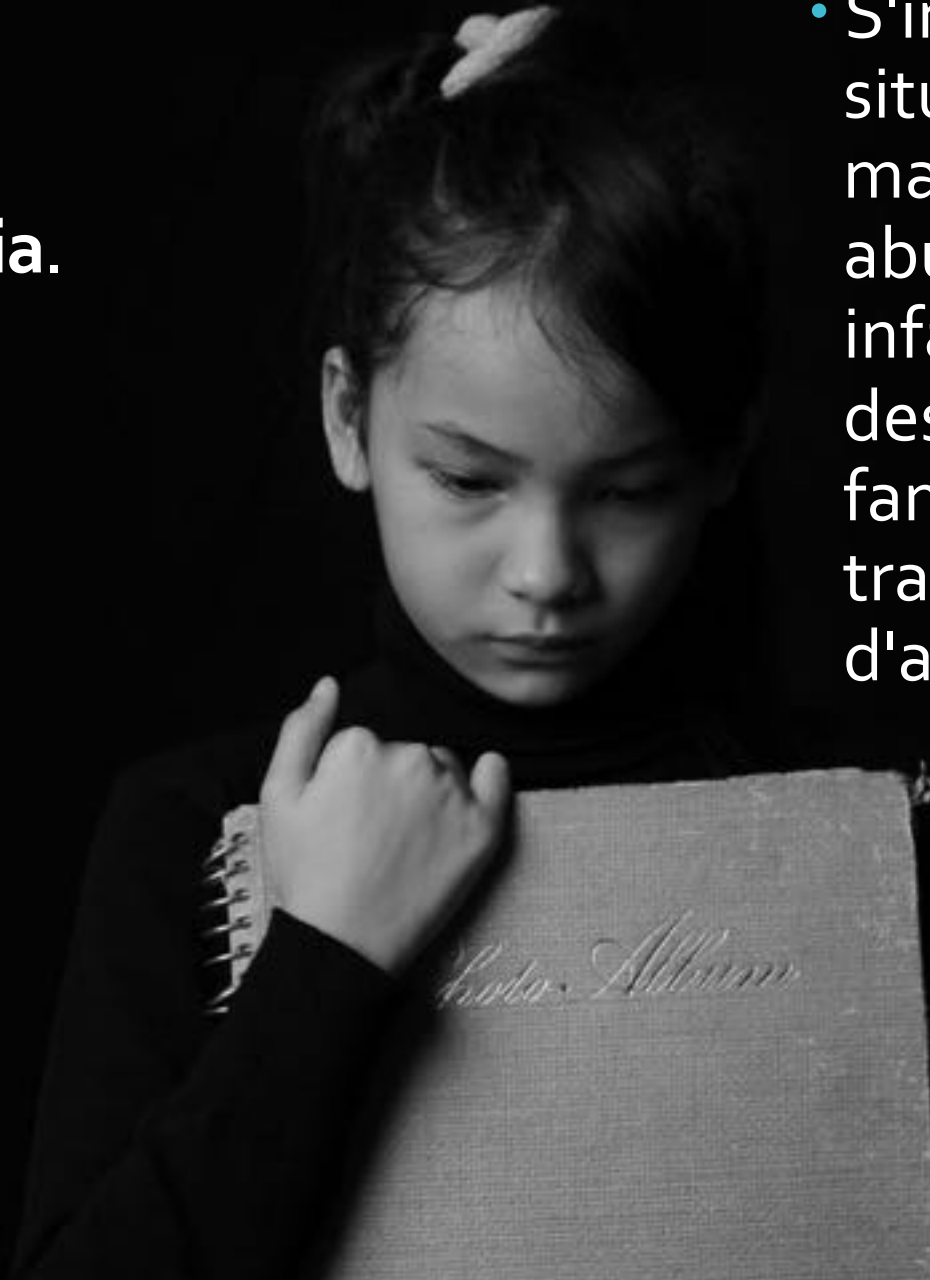
8.5. Psicologia de la intervenció social

- Es tracta d'intervencions psicològiques que tenen un aspecte social decisiu en el conflicte. La psicologia d'intervenció social es classifica en funció dels col·lectius sobre els quals treballa: infància, tercera edat, persones amb discapacitats, dona i minories socials.



Infància.

- S'intervé en situacions de maltractaments o abusos a la infància, sigui per desatenció familiar o per tracte agressiu d'adults a menors.



Tercera edat.

- Es tracten directament les persones grans que puguin tenir dificultats psicològiques relacionades amb l'edat o amb assumptes familiars, i també s'intervé als centres geriàtrics.



Persones amb discapacitats o minusvalideses.

- El psicòleg ajuda la persona amb una minusvalidesa i també ajuda la seva família o les persones del seu entorn que en tenen cura.



Igualtat de la dona.

- En aquest col·lectiu, els psicòlegs intervenen en els problemes de maltractaments, agressions sexuals, assetjament laboral o, en un altre àmbit, en l'ajuda per integrar-se en el món laboral.



SAPPIR

Servei d'Atenció Psicopatològica i Psicosocial a Immigrants i Refugiats

Programa especialitzat en investigació i atenció als immigrants extracomunitaris i refugiats que es va posar en marxa al 1994



Minories socials.

- Habitualment s'intervé en el col·lectiu dels immigrants. En aquest cas, el psicòleg treballa amb els serveis socials per oferir recursos i suport als immigrants en el seu procés d'adaptació a la nova realitat social i laboral.

8.6. Psicologia jurídica

- La psicologia aplicada al món jurídic té com a objectiu col·laborar amb temes judicials, els propis del dret i les lleis. Bàsicament, intervé fent informes i assessorament als jutges durant els judicis. Els informes poden tenir com a finalitat determinar la capacitat mental d'un acusat o una víctima, establir si pateix una malaltia psíquica, o bé assessorar sobre les conductes de les persones implicades en el judici.



En casos de divorcis i separacions, el psicòleg jurídic elabora informes sobre les capacitats dels cònjuges en relació amb la separació pròpiament dita o bé amb la custòdia dels fills. Les actuacions en aquest àmbit també es coneixen com a psicologia forense.



8.7. Psicologia del treball i de les organitzacions. El *coaching*

- La figura del psicòleg és habitual en els departaments de recursos humans de les empreses i organitzacions. L'objectiu de la psicologia del treball és millorar els processos de producció i de gestió de l'organització, la selecció del personal, la formació i les condicions de salut laboral. En l'àmbit dels recursos humans, el psicòleg fa les proves i entrevistes de selecció de personal, dissenya -i de vegades imparteix- la formació del personal en qüestions de relacions humanes i té responsabilitat sobre el clima laboral.





Dins aquesta aplicació, hi ha una especialització en psicologia anomenada *coaching*, en la qual el psicòleg rep el nom de *coach*. El *coaching* 'entrenament' consisteix en una relació d'ajuda individual entre una persona de l'empresa i el psicòleg en els temes propis de la feina. Habitualment, el *coach* assessora directius o persones amb càrrecs de responsabilitat sobre les seves activitats professionals. Per exemple, els ajuda a establir objectius clars, a prendre decisions, a resoldre conflictes amb les persones i a liderar.

Al mateix temps, el *coach* proporciona recursos al directiu per conèixer-se millor, augmentar l'autoestima i la seguretat en ell mateix, resoldre les possibles contradiccions en les seves actuacions professionals i aspectes similars.

