

# Corrientes psicológicas

Investigación en psicología



# Corrientes

## Psicológicas

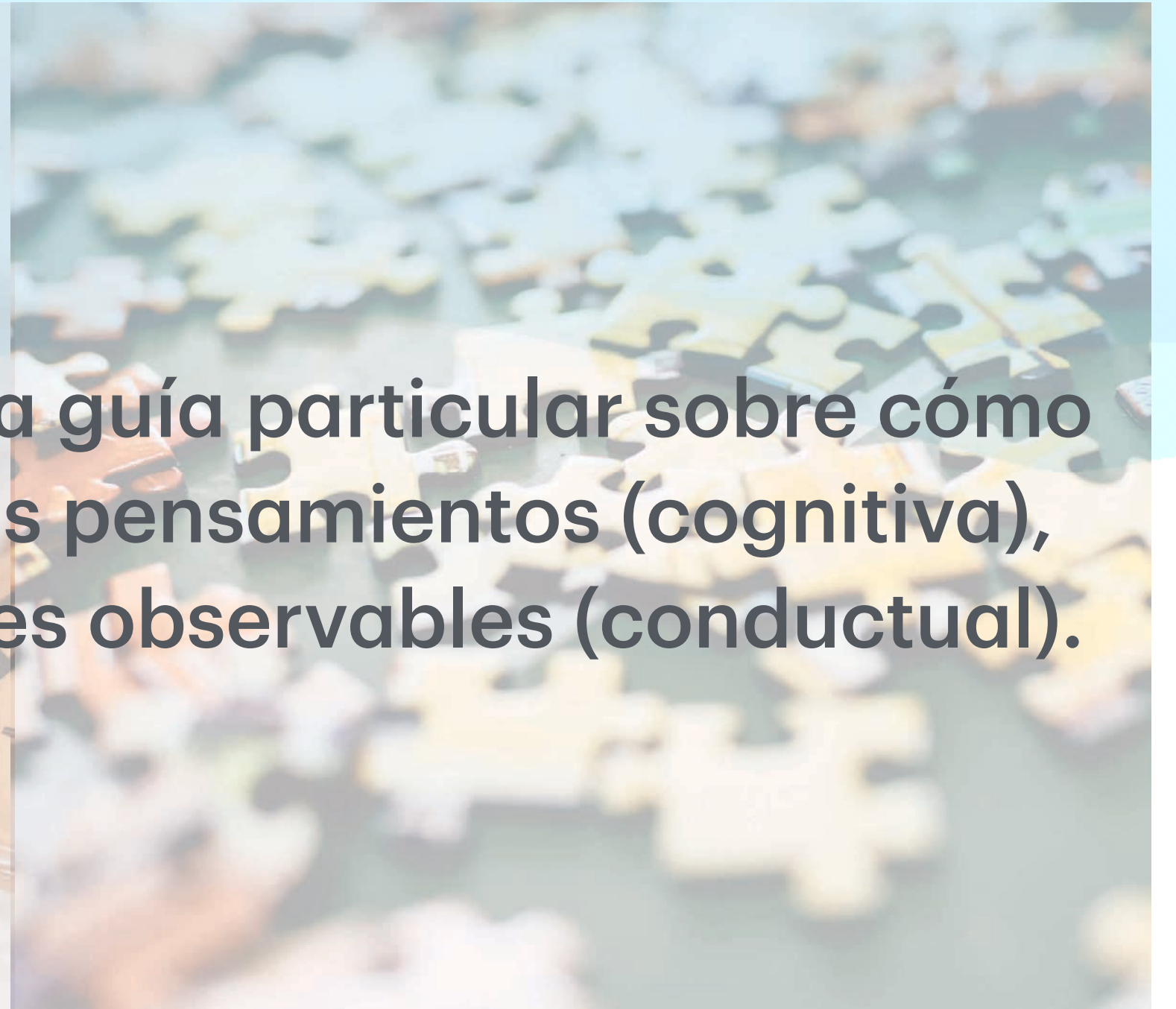
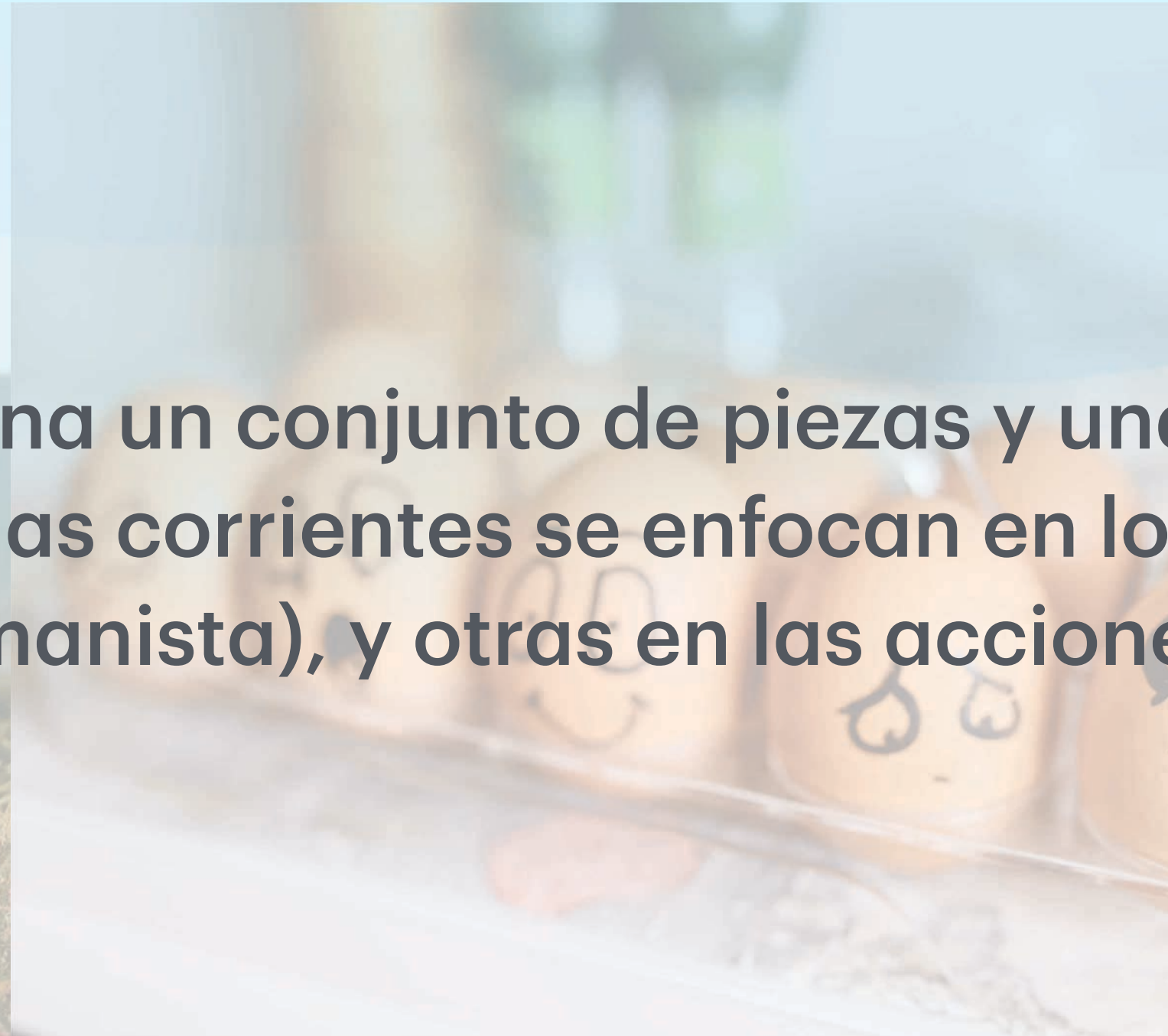
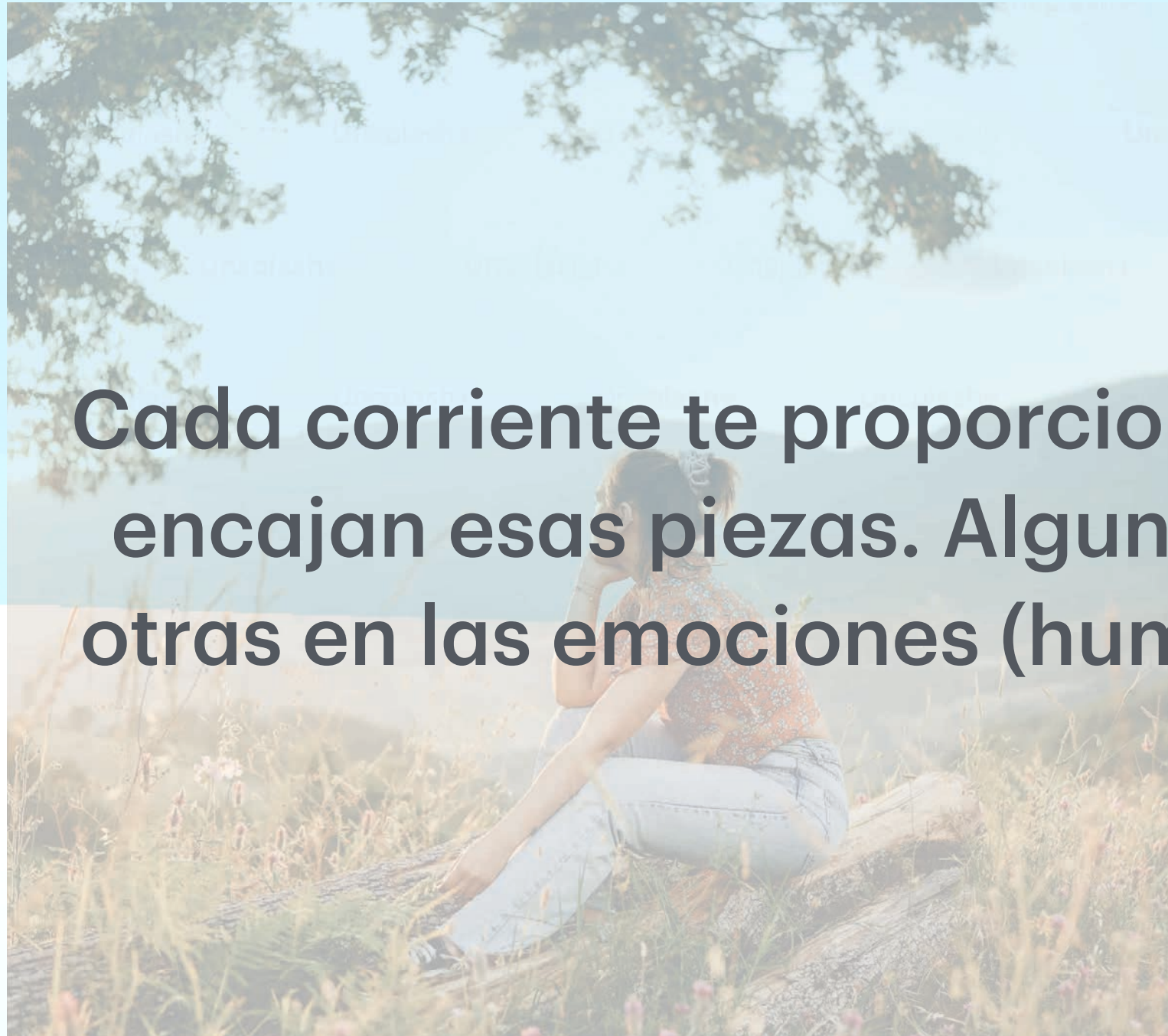
Diferentes lentes a través de los cuales los psicólogos observan y comprenden **la mente humana** y el comportamiento.

Cada corriente ofrece una perspectiva única, un conjunto de teorías y métodos específicos para estudiar la psique.





**Cada corriente te proporciona un conjunto de piezas y una guía particular sobre cómo encajan esas piezas. Algunas corrientes se enfocan en los pensamientos (cognitiva), otras en las emociones (humanista), y otras en las acciones observables (conductual).**

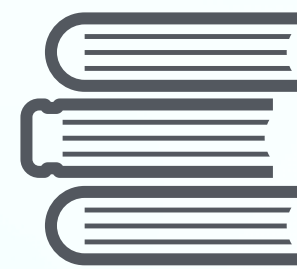




# Corrientes

## Psicológicas

- Complejidad de la mente humana.
- Evolución del conocimiento.
- Diferentes enfoques.



- Comprender la diversidad de enfoques.
- Evaluar críticamente las teorías.





# Humanismo

«El cambio no puede  
suceder sin antes aceptar  
que necesitamos el mismo»

Carl Rogers

# Autoaceptación

La importancia de la autoaceptación como primer paso hacia el crecimiento personal y el cambio. Rogers, uno de los padres de esta corriente, creía que al aceptar nuestras propias fortalezas y debilidades, podemos liberarnos de las cargas emocionales que nos impiden avanzar.

# Humanismo

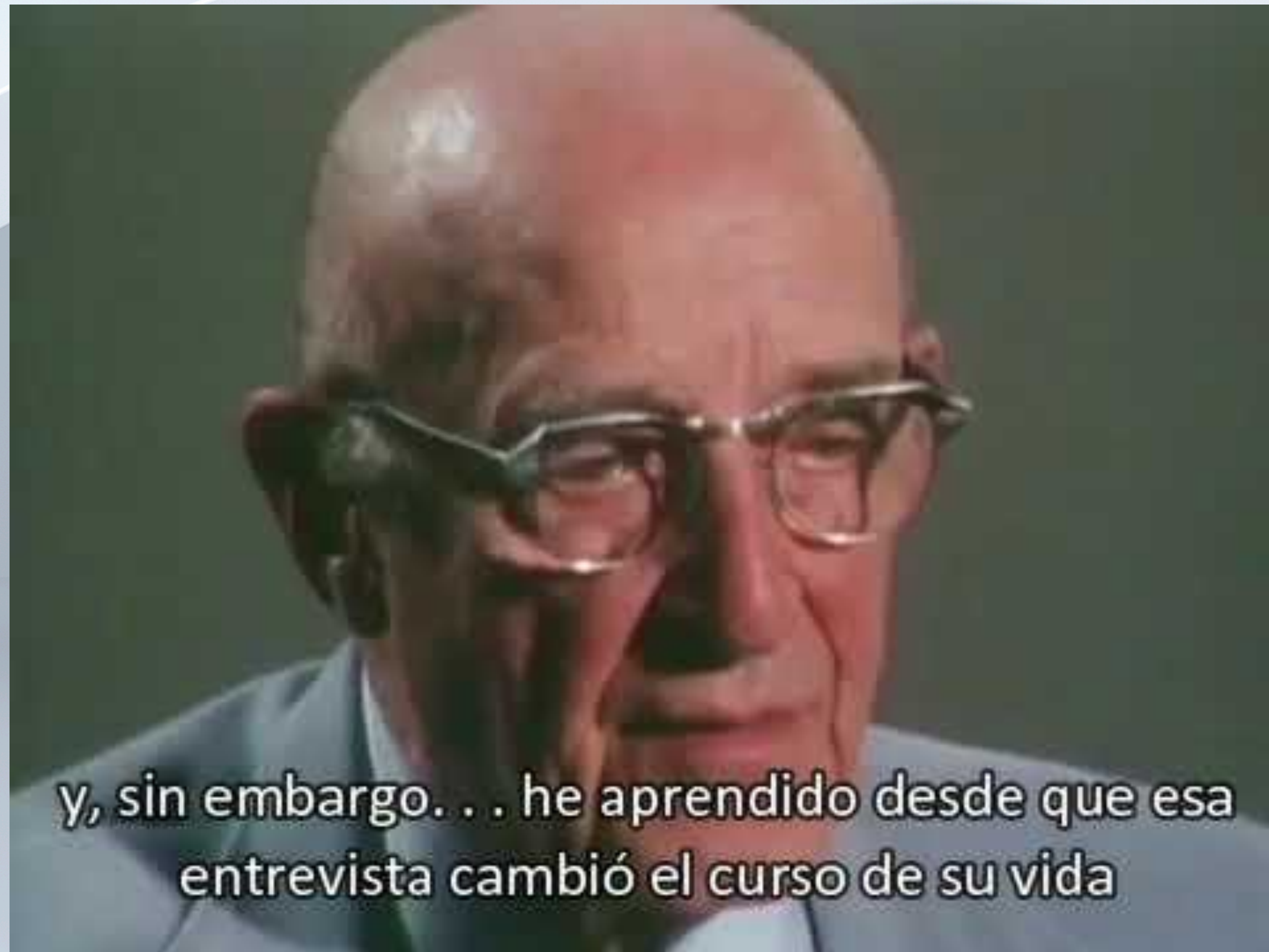
## Corrientes Psicológicas

Surgió como una reacción a las corrientes predominantes de su época: el psicoanálisis y el conductismo. Se interesa en la experiencia subjetiva del individuo, su potencial para crecer y su búsqueda de significado.

Enfatiza conceptos como la libertad, la creatividad, la autenticidad y la responsabilidad personal. Figuras clave como Carl Rogers y Abraham Maslow desarrollaron teorías y técnicas terapéuticas que buscaban facilitar el crecimiento personal y la autoaceptación.

Ha tenido un impacto significativo en la psicología clínica, la educación y la psicología organizacional. Sus ideas han influido en el desarrollo de terapias centradas en el cliente, en la creación de ambientes de aprendizaje y en la promoción del bienestar en el trabajo.





BienPsi. (27 de julio, 2020). *Carl Rogers, Entrevista Terapia Centrada en el Cliente*. [Video]. YouTube. <https://shorturl.at/O7IX1>



# Humanismo

## Corrientes Psicológicas

La investigación en psicología humanista se caracteriza por un **enfoque cualitativo**, una **relación empática** con los participantes y una **valoración de la experiencia subjetiva**. Si bien presenta desafíos metodológicos, ofrece una valiosa perspectiva para comprender la complejidad de la experiencia humana.





# Humanismo

## Corrientes Psicológicas

Énfasis en la experiencia subjetiva:

- Primacía de la cualidad sobre la cantidad.
- Métodos cualitativos.
- Fenomenología.

Relación investigador-participante:

- Empatía y autenticidad.
- Co-creación del conocimiento.
- Reflexividad.

Valores y ética:

- Respeto por la dignidad humana.

- Empoderamiento.

- Confidencialidad.

Crítica a los métodos tradicionales:

- Rechazo del positivismo.
- Desconfianza en la generalización.

Dificultades metodológicas:

- Falta de estandarización.
- Subjetividad del investigador.
- Dificultad para publicar.



Actividad



# Humanismo

## Conexión con la naturaleza y uno mismo

Objetivo: Experimentar la conexión entre el ser humano y la naturaleza, fomentar la autoconciencia y apreciar la experiencia presente.

Materiales: Un cuaderno o libreta y un bolígrafo.

Procedimiento:

Encuentra un lugar tranquilo: Busca un rincón donde puedas sentarte cómodamente. Observa los árboles, las flores, el cielo, escucha los sonidos de los pájaros...

Respiración consciente: Dedica unos minutos a respirar profundamente. Observa tus sensaciones físicas y emocionales sin juzgarlas.

Observación atenta: Elige un elemento de la naturaleza que te llame la atención. Obsérvalo con detalle, como si lo vieras por primera vez.

Escritura reflexiva: Escribe sobre lo que estás experimentando. ¿Qué emociones te suscita este encuentro con la naturaleza? ¿Qué pensamientos te surgen? ¿Cómo te sientes en este momento?

Conexión con uno mismo: Reflexiona sobre cómo te sientes conectado con la naturaleza y contigo mismo. ¿Qué aprendizajes puedes extraer de esta experiencia?

# Humanismo

Conexión con la naturaleza y uno mismo

¿Por qué este ejercicio es humanista?

Énfasis en la experiencia subjetiva: Se fomenta la exploración de las propias sensaciones, emociones y pensamientos, sin juzgarlos.

Conexión con la naturaleza: Se reconoce la importancia de la conexión del ser humano con su entorno y la búsqueda de significado en la vida.

Presente: Se fomenta la atención al momento presente, sin distracciones, promoviendo la conciencia plena.

Crecimiento personal: Al conectar con la naturaleza y uno mismo, se abre la puerta a una mayor comprensión de sí mismo y a un crecimiento personal.



# Humanismo

Conexión con la naturaleza y uno mismo

Beneficios:

Reducción del estrés: El contacto con la naturaleza y la práctica de la atención plena pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.

Aumento de la creatividad: Observar la naturaleza puede estimular la creatividad y la imaginación.

Mayor bienestar emocional: La conexión con uno mismo y con la naturaleza puede favorecer el bienestar emocional.

# Humanismo

## Conexión con la naturaleza y uno mismo

Este ejercicio, al igual que otros enfocados en la experiencia subjetiva y la conexión con la naturaleza, refleja los principios fundamentales de la psicología humanista. Al realizarlo, podrás experimentar de primera mano los beneficios de esta perspectiva y comprender mejor su enfoque en el potencial humano y en la búsqueda de significado.



# Conductismo

«Dame un niño y te daré  
el hombre que quieras»

John B. Watson



# Estímulos y respuestas

Watson, considerado el padre del conductismo, creía que los estímulos del entorno y las respuestas aprendidas eran las únicas fuerzas que influían en el comportamiento, minimizando así el papel de factores internos como los pensamientos o los sentimientos.

# Conductismo

## Corrientes Psicológicas

Se centra en el estudio de las conductas observables y cómo estas son aprendidas a través de la interacción con el entorno. Los conductistas argumentan que los procesos mentales internos, como los pensamientos o los sentimientos, son difíciles de estudiar de manera objetiva y, por lo tanto, no deberían ser el foco principal de la psicología. En cambio, se enfocan en analizar las relaciones entre los estímulos del ambiente y las respuestas que generan en los organismos.

Los principales exponentes del conductismo son Ivan Pavlov, John B. Watson y B.F. Skinner. Pavlov es conocido por sus experimentos con perros, en los que demostró el condicionamiento clásico, es decir, cómo se pueden asociar estímulos neutrales con respuestas reflejas. Watson, por su parte, extendió estos principios al comportamiento humano, mientras que Skinner desarrolló la teoría del condicionamiento operante, que explica cómo las consecuencias de una conducta influyen en la probabilidad de que esta se repita en el futuro.



# Conductismo

## Corrientes Psicológicas

El conductismo ha tenido un gran impacto en diversos campos, como la educación, la psicología clínica y la terapia. Los principios del conductismo se utilizan ampliamente en técnicas de modificación de conducta para tratar una variedad de problemas, desde fobias hasta trastornos de ansiedad.

Sin embargo, con el tiempo, ha sido criticado por su enfoque reduccionista y por no considerar la importancia de los procesos cognitivos y emocionales en el comportamiento humano. A pesar de estas críticas, sigue siendo una corriente influyente en la psicología y ha contribuido significativamente a nuestra comprensión de cómo aprendemos y nos comportamos.





Psiconauta85. (19 de marzo, 2009). *Experimento Conductista: Watson y el pequeño Albert*. [Video]. YouTube. <https://shorturl.at/JXTGu>



# Conductismo

## Corrientes Psicológicas

La investigación conductista se caracteriza por su **enfoque objetivo**, su énfasis en el **control experimental** y su interés por los **procesos de aprendizaje**. Si bien ha sido fundamental para el desarrollo de la psicología, es importante reconocer sus limitaciones y complementarlo con otros enfoques para obtener una comprensión más completa del comportamiento humano.





# Conductismo

## Corrientes Psicológicas

Objetividad y medición:

- Operacionalización de variables.
- Observación directa.
- Instrumentos de medición.

Control experimental:

- Manipulación de variables.
- Grupos de control.
- Diseño experimental.

Enfoque en el aprendizaje:

- Condicionamiento clásico y operante.
- Refuerzo y castigo.
- Generalización y discriminación.

Limitaciones del enfoque:

- Reducción del comportamiento.
- Dificultad para estudiar variables internas.
- Ética.





Actividad

# Conductismo

## Observación y registro de conductas

**Objetivo:** Aplicar los principios de la observación conductual para identificar patrones de comportamiento en un entorno natural.

**Materiales:** Un cuaderno o libreta y un bolígrafo.

**Procedimiento:**

**Elige un área del parque:** Busca un lugar con suficiente actividad, como un parque infantil o una zona de paseo.

**Define una conducta a observar:** Elige una conducta específica que te gustaría estudiar, como por ejemplo: frecuencia con la que los niños se deslizan por el tobogán, tiempo que las personas pasan sentadas en un banco, interacciones sociales entre perros y sus dueños.

**Diseña un sistema de registro:** Crea una hoja de registro con columnas para anotar la hora, la duración de la conducta y cualquier otra variable relevante (edad, sexo, etcétera).



# Conductismo

## Observación y registro de conductas

Observa y registra: Durante un período de tiempo determinado, observa la conducta que elegiste y registra los datos en tu hoja.

Analiza los datos: Una vez que hayas recolectado los datos, analiza los patrones que emergen. ¿Existen horas del día en las que la conducta es más frecuente? ¿Hay diferencias entre grupos de personas?

Hora	Conducta	Duración	Edad	Sexo	Otros
------	----------	----------	------	------	-------

# Conductismo

## Observación y registro de conductas

¿Por qué este ejercicio es conductista?

Observación objetiva: Te enfocas en observar y registrar conductas observables y medibles, sin hacer inferencias sobre los pensamientos o sentimientos de las personas.

Identificación de variables: Al registrar variables como el tiempo y la frecuencia, estás identificando las condiciones que pueden influir en la ocurrencia de la conducta.

Análisis de relaciones: Buscas establecer relaciones entre las variables observadas, lo que te permite formular hipótesis sobre las causas del comportamiento.



# Conductismo

## Observación y registro de conductas

### Beneficios:

Comprensión del conductismo: Te permite experimentar de primera mano cómo los conductistas estudian el comportamiento.

Desarrollo de habilidades de observación: Aumenta tu capacidad para observar y analizar el comportamiento de forma sistemática.

Aplicación en otros contextos: Puedes aplicar estas habilidades en otros entornos, como el trabajo o el hogar.

# Conductismo

## Observación y registro de conductas

Al realizar este ejercicio, podrás comprender mejor los principios fundamentales del conductismo y apreciar la importancia de la observación objetiva en el estudio del comportamiento humano.

Considera que puedes aumentar la complejidad del ejercicio observando múltiples conductas simultáneamente o utilizando categorías más específicas. Asimismo, puedes analizar los datos utilizando herramientas estadísticas básicas para identificar tendencias y correlaciones.