

**Adrián Bertrand Jonathan  
Triglia Regader García-Allen**

Autores de [psicologiaymente.net](http://psicologiaymente.net)

# PSICOLÓGICAMENTE HABLANDO

Un recorrido  
por las maravillas  
de la mente



PAIDÓS

**Adrián Triglia  
Bertrand Regader  
Jonathan García-Allen**

**PSICOLÓGICAMENTE  
HABLANDO**



**PAIDÓS**

Barcelona  
Buenos Aires  
México

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © Edmon de Haro

1.ª edición, septiembre de 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Jonathan García-Allen, 2016

© Bertrand Regader Villarroya, 2016

© Adrián Triglia Bielsa, 2016

© de las ilustraciones del interior, Javier Pérez de Amézaga Tomás, 2016

© 2016 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3242-5

Fotocomposición: Anglofort, S. A.

Depósito legal: B. 14.101-2016

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

# SUMARIO

Introducción. Comprendiéndonos.....	9
Capítulo 1. ¿Qué es la psicología? Conceptos fundamentales .....	13
Capítulo 2. La historia de la psicología. Las grandes preguntas como punto de partida.....	31
Capítulo 3. El nacimiento de una nueva ciencia. Galton, Wundt y William James.....	55
Capítulo 4. Divanes, cajas negras y figuras. Las distintas escuelas de la psicología.....	79
Capítulo 5. Pero ¿esto es ciencia? Construir conocimiento válido sobre nuestra psique .....	117
Capítulo 6. Neuronas, cerebro y sistema nervioso. ¿Cómo funciona la maquinaria de nuestra mente? .....	133
Capítulo 7. Emociones, instintos y necesidades. Estudiando todo aquello que nos mueve.....	169
Capítulo 8. Memoria y creación de conceptos. Cómo nos transforman las experiencias .....	195
Capítulo 9. Psicología del aprendizaje. Desde las aulas hasta la consulta de psicoterapia .....	223

Capítulo 10. Psicología evolucionista. Adaptando las ideas de Darwin .....	243
Capítulo 11. Psicología social. La interacción entre individuo y grupo .....	259
Capítulo 12. Lo inconsciente. La cara oculta de nuestra vida mental.....	275
Bibliografía .....	299

1

**¿QUÉ ES LA  
PSICOLOGÍA?  
CONCEPTOS  
FUNDAMENTALES**



**H**ay una creencia muy extendida vinculada a la psicología: los psicólogos son capaces de leer la mente del resto de las personas. Y es posible que, aunque no seáis del todo consciente, uno de los motivos por los que tenéis interés en hojear este libro sea la posibilidad de descubrir en él formas de predecir el comportamiento de los demás, detectar patrones de conducta típicos de ciertas clases de persona o darle un sentido a la manera de pensar y de actuar de los que os rodean. A fin de cuentas, la idea de conocer a otro más de lo que él se comprende a sí mismo resulta muy seductora.

En tal caso tendremos que daros dos noticias: una buena y otra mala.

La mala noticia es que esta noción de la psicología resulta bastante fantasiosa y bebe de la exageración, porque, tal y como iremos viendo, interpretar los datos que nos proveen las investigaciones sobre cómo pensamos y actuamos requiere espíritu crítico, pero sobre todo exige poner en duda todas aquellas cosas que parecen de sentido común —en psicología pocas cosas son lo que parecen—. La buena noticia es que, dando por válido el hecho de que las creencias anteriores son exageraciones y que la capacidad de «leer la mente» puede entenderse como una licencia retórica, no necesitamos la ayuda de la psicología para hacer nuestros pinitos en eso de intentar saber lo que pasa dentro de la cabeza de los demás, ya que nuestro propio cerebro ha sido tallado por la evolución para trabajar sobre un bucle constante de hipótesis acerca de

lo que pueden estar pensando las mentes que hay más allá de la nuestra. De hecho, se trata de una capacidad prácticamente exclusiva de nuestra especie: como seres humanos que somos, nuestros procesos mentales están siempre conectados a lo que creemos que está sucediendo en la cabeza de los otros, a quienes atribuimos intenciones, creencias y deseos.

La mente de toda persona intenta establecer constantemente conexiones con el mundo psicológico de los demás: lo que creemos que quiere alguien, los estados mentales que le atribuimos, lo que suponemos que sabe o no sabe de nosotros, etc. La mente humana no es el imperio del «yo»; no es un simple bloque de pensamientos y sensaciones que hagan referencia a uno mismo, sino que se parece más a una ciudad poblada por diferentes voces y diversas ideas sobre otros puntos de vista que se encuentran más allá de los límites de nuestro cráneo. Y no podemos evitar que esto sea así, para bien y para mal.

Con un ejemplo lo veremos más claro; imaginemos que asistimos a un espectáculo de magia en directo. En esta determinada situación, no sólo somos capaces de maravillarnos con la habilidad con la que el mago juega con nuestra mente para hacernos creer cosas que son imposibles, sino que además, al mismo tiempo, nuestras ganas de encontrar la trampa a los trucos de magia nos lleva a aventurar explicaciones acerca de las intenciones que podrían estar guiando cualquiera de los movimientos que ejecuta el artista. De este modo pensamos en lo que podría estar pensando el mago, y lo hacemos teniendo en cuenta que lo que él piensa está determinado, a su vez, por lo que él cree que sabe y piensa el público en cada momento, ya que su intención es engañar a la audiencia sin que nadie llegue a saber cómo es capaz de hacer lo que hace. Así pues, decidimos usar un rincón de nuestra mente para recrear lo que podría estar pasando en la cabeza del ilusio-



nista. Nuestro cerebro se ha convertido en un sistema mental que simula lo que puede estar ocurriendo en otro sistema mental (el del mago), que a su vez trabaja teniendo en cuenta otro sistema mental (el de sus espectadores), y así podríamos alargar la serie hasta el infinito. En un momento determinado, sin embargo, oímos que el mago pronuncia una frase del estilo de «Este próximo truco es complicado de realizar sin ayuda» y advertimos que dirige una mirada inquisitiva hacia el público. Y lo que sucede entonces es automático, ajeno a nuestra voluntad: nuestro corazón empieza a latir con un pulso significativamente más acelerado, nuestra mirada baja instantáneamente hasta llegar a la altura de nuestros zapatos y notamos cómo sube la temperatura en nuestras mejillas. En este caso no hemos decidido atribuirle estados mentales al mago de manera voluntaria, sino que nuestra recreación de lo que podría ser el sistema mental del mago ha tomado el control de gran parte de nuestro cerebro al instante, sin que podamos hacer gran cosa para evitarlo. Una hipótesis sobre lo que va a pensar y decir otra persona ha ganado la suficiente fuerza como para dirigir nuestros propios actos y nuestro propio pensamiento. El cerebro humano está programado para crear conocimiento acerca de lo que se sabe que ocurre en otros cerebros, pero este conocimiento, a la vez, es algo que no podemos ignorar; nos obliga a posicionarnos ante él, a mover ficha.

Quizá por ese motivo es tan interesante la psicología. Esta disciplina aúna estudios acerca de lo que nos caracteriza como sistemas mentales únicos con otros que se centran más en cómo nos relacionamos con los demás, teniendo en cuenta su manera de actuar y de percibir las cosas. Se plantea las dudas que nos surgen al intentar comprobar hipótesis sobre nosotros mismos y sobre los otros y las lleva hacia el terreno de las ciencias, y todo ello es posible porque nuestro sistema nervioso está diseñado

para trabajar a partir de las suposiciones que hacemos sobre el mundo mental de otras personas. Por eso se puede afirmar que la razón de ser de la psicología se encuentra en la manera de funcionar de nuestro propio cuerpo.

## **LAS SUPOSICIONES DE LA MENTE**

Por supuesto, la formulación de hipótesis y de posibles respuestas acerca de lo que ocurre en nuestra mente y en la mente de los demás no puede equivaler a lo que hoy conocemos como psicología. Lo más probable es que la aparición de las grandes preguntas acerca de la propia identidad y sobre el funcionamiento de la mente fuese muy anterior a la escritura, y ya no digamos a la creación de disciplinas de investigación más o menos formalizadas. De hecho, la aparición de este tipo de problemáticas es algo que nos define como especie, ya que la mayoría de los animales no tienen consciencia de sí mismos ni de los demás, en el sentido de que no saben que existen seres vivos con sentimientos, intenciones y maneras particulares de percibir la realidad; la mente de nuestra especie existe como tal porque estamos constantemente pensando en los demás y en cómo los demás piensan en nosotros.

Esto, que puede resultar algo habitual, es un caso único en la naturaleza. Y es que, aunque parece poca cosa, en realidad no lo es: los seres humanos no sólo somos capaces de pensar en los pensamientos y los estados mentales (una habilidad llamada metacognición), sino que además podemos inferir los estados mentales de otros con un éxito sorprendente. Estamos increíblemente programados para suponer las intenciones de alguien e imaginar en qué elemento del entorno está fijando su atención, y somos capaces de atribuirle deseos y creencias, aunque sean creencias

que sabemos que son erróneas y que por lo tanto no compartimos con esta persona.

Esta capacidad para comprender y predecir el comportamiento de los demás basándonos en suposiciones sobre sus intenciones, creencias, conocimientos y deseos conforma la Teoría de la Mente (o ToM, del inglés Theory of Mind). La ToM es una facultad que desarrollan la gran mayoría de los seres humanos mayores de cuatro años y sin autismo, y parece ser que también se da en algunas otras especies animales entre las que se encuentran, probablemente, los grandes simios como los chimpancés y los bonobos, los delfines mulares, los elefantes y algunos pájaros de la familia de los cuervos y los loros. La ToM es lo que explica que seamos capaces de generar suposiciones y teorías complejas sobre otros sistemas mentales.

Así que, gracias a predisposiciones genéticas, nos pasamos la vida intentando «leer» lo que pasa en la cabeza de los demás, y normalmente obtenemos unos resultados razonablemente buenos. Sin embargo, esto tiene la contrapartida de que gran parte de nuestros procesos mentales están «secuestrados» por lo que creemos que piensan, saben o sienten los demás; recordemos, por ejemplo, el caso del mago que nos mira como queriendo invitarnos a salir al escenario.

Probablemente, esta capacidad apareció en una etapa de nuestro linaje evolutivo en la que nuestra especie todavía no existía, y la utilidad de esta facultad mental no era tanto responder a preguntas generales sobre quiénes somos y cómo actuamos y sentimos, como dar la posibilidad de cubrir necesidades inmediatas ligadas a situaciones muy concretas. Por ejemplo, el hecho de saber que además de nosotros existen otros seres vivos con una mente propia invita a idear estrategias para engañar a los demás, cooperar con ellos, etc. Sin embargo, el desarrollo tecno-

## DATO CURIOSO

La Teoría de la Mente no es la única capacidad humana que explica hasta qué punto nuestra manera de pensar está ligada a los estados mentales que atribuimos a otras personas. Hacia los nueve meses, los niños ya hacen algo que los distingue del resto de las especies: miran hacia el lugar donde mira quien esté con ellos. Y hacia los catorce meses, los bebés son capaces de señalar un lugar para atraer hacia allí la atención de los demás. Según el psicólogo Michael Tomasello, la aparición de estas habilidades señala el punto del desarrollo de los pequeños en el que son capaces de atribuir intenciones a las otras personas, algo necesario para que más tarde pueda desarrollarse la ToM.

Además, la capacidad de inferir la intención de alguien ofrece la posibilidad de mejorar la técnica de aquello que se ha visto hacer a otros en vez de repetir sus gestos sin entender el propósito que hay detrás de ellos. Esta facultad permitió, por ejemplo, que fuésemos perfeccionando la creación de herramientas, algo fundamental para la supervivencia de nuestra especie.

lógico nos ha permitido adoptar un estilo de vida algo menos expuesto a riesgos y ha contribuido a que nuestra habilidad para elucubrar acerca de lo que pueden estar pensando o sintiendo los demás pueda ser empleada para responder a cuestiones más abstractas.

Y es que, aunque es cierto que las preguntas y respuestas provisionales acerca de cómo es la dimensión psicológica de los demás dan forma a nuestra propia dimensión psicológica, también generan incógnitas que no pueden ser resueltas fácilmente, dudas que pueden surgir al intentar comparar lo que creemos saber sobre los procesos mentales propios y ajenos con lo que podría estar sucediendo en realidad. Preguntas como por ejemplo: ¿cómo nos afecta la imagen que los otros tienen de noso-

tros?, ¿qué aspectos del entorno nos predisponen a actuar de una u otra forma?, ¿somos buenos interpretando lo que los demás quieren decir?, etc. Por ello no resulta extraño que en cierto momento de la historia de la humanidad apareciese la psicología como un esfuerzo más o menos coordinado y sistematizado para responder a preguntas acerca de cómo somos y cómo percibimos la realidad. La psicología, tal y como veremos, no apareció simplemente para atender problemas relacionados con la salud mental, sino que hunde sus raíces en un deseo mucho más general: el de conocernos mejor y el de utilizar esta información para nuestro provecho.

Pero dejemos a un lado esta visión tan abstracta de lo que es la psicología: ha llegado el momento de definirla como concepto.

## ¿CÓMO DEFINIR LA PSICOLOGÍA?

El sentido común dice que los libros de divulgación deberían empezar presentando de manera suave y amable los temas que se van a tratar, aclarando ciertas dudas iniciales fáciles de resolver. En este caso, sin embargo, esto se cumplirá sólo en parte. Y es que, a la hora de explicar el significado de la palabra *psicología* (algo que no estaría de más que hiciéramos, dado que este libro trata sobre ella), nos encontramos con opiniones tan diversas que da la impresión de que existe una verdadera batalla por hacer que una definición gane sobre las demás. Y cuando decimos batalla nos referimos a una con garrotes dentados, ballestas y todo tipo de artilugios para hacer entrar en razón al contrario, que podría hacernos querer salir corriendo de la escena decepcionados al comprobar hasta qué punto son incompatibles las distintas (y casi infinitas) definiciones de la palabra.

Esto ocurre en muchas ciencias, cierto, pero en el caso de la

psicología es muy evidente. A fin de cuentas, definir algo es limitarlo, y si ese algo que puede ser limitado es uno de los factores que sirven para describir lo humano y el modo en el que construimos nuestra manera de experimentar la realidad como algo subjetivo, el enfrentamiento es inevitable.

Porque el hecho de que la palabra *psicología* signifique una u otra cosa no sólo hace variar los objetivos que debe abordar la disciplina, sino que también depende de ello la filosofía con la que se analiza lo que ocurre en nuestra cabeza, y más allá de ella, a través de nuestras acciones y estilos de comportamiento.

Como resultado, podemos decir que es imposible explicar lo que es la psicología sin posicionarse filosóficamente, y lo mejor es renunciar a la posibilidad de encontrar algo parecido a un acercamiento neutral. Así que nosotros, los autores de este libro, tomamos partido definiéndola de esta manera: *la psicología es el estudio científico tanto del comportamiento individual y social como de los procesos mentales de los individuos y los grupos.*

Y, si quisiéramos una versión algo más resumida de la definición, podríamos decir que la psicología es la ciencia de la conducta y de los procesos mentales, porque intenta describir y explicar aspectos relacionados con las percepciones, los sentimientos, la manera de pensar y las acciones. Esta disciplina investiga e interviene sobre nuestra manera de percibir e interiorizar la realidad que nos rodea, pero también hace lo mismo con el modo en el que nosotros actuamos para modificar esta realidad mediante nuestras acciones.

La de antes parece una definición como tantas otras, ¿verdad? Sin embargo, tiene su complicación, porque el hecho de utilizar el término «procesos mentales» en vez de «mente» ya genera controversia, tal y como veremos más adelante, y a la vez, la palabra «ciencia» puede entenderse de distintas formas, aunque hoy en

día se asocia a una manera de extraer conocimiento a partir de la comprobación y la refutación de hipótesis basadas en el estudio de la realidad objetiva.

En definitiva, ésta es una definición que pone el énfasis en la necesidad de que esta disciplina se ajuste a los aspectos objetivos y comprobables de nuestra manera de percibir las cosas y de actuar. En cualquier caso, toda descripción de lo que es la psicología acostumbra a ser muy amplia y hasta cierto punto ambigua, ya que se intenta que en ella haya cabida para muchas corrientes, matices y ámbitos de aplicación, y este caso no es una excepción.

Así pues, dejemos de lado los estereotipos acerca de lo que hacen los psicólogos. De ahora en adelante, cuando usemos la palabra *psicología* no nos referiremos ni a la actividad de hacerle preguntas a alguien que está tumbado en un diván, ni a la de dar consejos sobre cómo vivir la vida, ni a la experimentación con cerebros y personas; haremos referencia a la definición que hemos dado antes, un concepto que es increíblemente amplio y que incluye, además de formas de intervención sobre la calidad de vida, investigaciones sobre una gran variedad de temas.

## UNA AUSENCIA NOTABLE

Hay otro aspecto que hay que tener en cuenta cuando se dice que «desde el punto de vista de la psicología, los seres humanos nos comportamos de esta manera...». Y es que no sólo hay una disputa por la definición de esta disciplina académica, sino que además, a diferencia de lo que ocurre con otras ciencias naturales como puede ser la biología, por el momento no existe una teoría que unifique todos los enfoques con los que se trabaja en psicología. Eso no significa que no existan ciertos puntos en común entre las diferentes corrientes académicas que histórica-

mente han estado vinculadas a la psicología, sino que no hay una manera definida de hacer que el conocimiento que se produce desde cada una de estas perspectivas encaje formando una teoría coherente y que explique leyes generales de comportamiento y de funcionamiento de la mente. De hecho, tal y como iremos viendo, varias de estas corrientes son totalmente antagónicas, hasta el punto de que en algunos casos, ni los propios seguidores de ciertas teorías creen que su ámbito de trabajo forme parte de lo que hoy se entiende por psicología.

Así que, a menudo, los estudiantes que cursan su primer año de Psicología en la universidad se llevan una pequeña decepción cuando descubren que en cierta manera no hay una psicología, sino muchas. Pero, si nos fijamos en los orígenes de esta ciencia, nos daremos cuenta de que esto no puede ser de otro modo. A fin de cuentas, la palabra *psicología* está compuesta por los términos *psique* y *logos*, y mientras que el segundo significa «estudio» o «conocimiento», el primero significa «aliento vital» o «alma». ¿Cómo se estudia exactamente el aliento vital? ¡Quién sabe! El desarrollo histórico de esta disciplina ha germinado a partir de un punto en el que lo que debe ser analizado es algo difuso y extremadamente difícil de describir, y por eso se han emprendido caminos muy distintos para abordar esta particular conquista de conocimiento.

En definitiva, resulta difícil entender lo que es la psicología limitándonos a una explicación breve de la palabra, puesto que detrás de este concepto hay multitud de detalles y matices que merecen la pena ser explicados. Iremos aclarando tanto estas cuestiones como el trasfondo teórico de los distintos enfoques relacionados con la psicología en las próximas páginas. Sin embargo, llegados a este punto ya podemos pasar al siguiente tema: las distintas áreas de investigación e intervención que abarca esta disciplina.



## LAS DISTINTAS RAMAS DE LA PSICOLOGÍA

En el constante intento por conocer más sobre los procesos mentales y la conducta, los académicos han ido segmentando esta ciencia para poder abordar algunos temas muy diversos y aparentemente alejados entre sí. La psicología se ha dividido, por tanto, en varias «ramas» diferentes, cada una de las cuales se ocupa de áreas de estudio y aplicación ligeramente distintas entre sí. Hacer esta división no es sólo una forma de comprender los diferentes elementos teóricos y prácticos, sino que es también una categorización que ayuda a los investigadores de cada rama a establecer sus propias metodologías de trabajo. Sin embargo, estas pequeñas divisiones no tienen nada que ver con la variedad de enfoques que podemos encontrar dentro de la psicología. Son, simplemente, las partes de una clasificación por temas y ámbitos de estudio e intervención, y no están ligadas a ninguna teoría en concreto.

Dentro de las principales ramas de la psicología podemos destacar las siguientes:

- **Psicología clínica**

Probablemente la rama más conocida, la psicología clínica es la que se encarga de la investigación y la intervención en la salud mental. Mucha gente cree, de hecho, que la única función de la psicología es trabajar con métodos para ayudar a determinadas personas a combatir problemas relacionados con su manera de experimentar la realidad o de comportarse (pensemos, por ejemplo, en una mujer que tiene problemas para dejar de pensar en el trabajo o en un hombre con fobia social). Si bien éste es uno de los principales campos de investigación e intervención de esta disciplina, no deja de ser solamente una de las distintas ramas que engloba.

La psicología clínica investiga las funciones mentales de las personas que sufren algún tipo de afectación cognitiva, conductual o emocional, sea leve o más o menos grave. También se encarga de establecer los distintos procedimientos prácticos para abordar el tratamiento de las personas que padecen un trastorno mental.

- **Neuropsicología**

La neuropsicología sirve de enlace entre la neurología y la psicología, y estudia las bases biológicas y genéticas de la conducta y la percepción, especialmente en el ámbito clínico. Esta rama de la psicología tiene que ver con la detección de problemas relacionados con un funcionamiento anómalo del sistema nervioso y ayuda a ejecutar planes para mejorar la calidad de vida de las personas que presentan esos síntomas. Muchas veces, los neuropsicólogos trabajan en equipo con otros profesionales del mundo de las neurociencias y de la psiquiatría.

- **Psicología básica**

Ésta es una de las ramas más importantes de la psicología, ya que investiga sobre procesos psicológicos básicos, como la percepción, la memoria, el lenguaje, el pensamiento o el aprendizaje, sin tener en cuenta la aplicación inmediata de este conocimiento a contextos determinados. Su objeto de estudio, por tanto, son las funciones psicológicas elementales y las estructuras de la mente que existen, independientemente de cuál sea la situación.

- **Psicología de las diferencias individuales y la personalidad**

Como su nombre indica es la que investiga sobre las diferencias que se dan entre unas personas y otras. Esta rama intenta explicar por qué somos como somos, y lo hace estudiando las

causas —biológicas y sociales— de la personalidad y el nivel de inteligencia, entre otros muchos otros aspectos.

- **Psicología social**

La psicología social, por su parte, estudia la influencia del contexto social en la conducta. Tal y como veremos, tanto las acciones como los procesos mentales de los individuos cambian sustancialmente cuando se encuentran en grupos y se generan ciertas dinámicas sociales.

- **Psicología del trabajo y de las organizaciones**

Es la rama que estudia las relaciones y los procesos en el seno de las organizaciones humanas, tales como empresas u ONG, aunque también se aplica en muchos otros contextos en los que se establece trabajo en equipo para producir algo. Las tareas de selección de personal, la evaluación de resultados y el análisis del clima laboral tienen que ver con esta rama.

- **Psicología educativa y psicología del desarrollo**

Éstas son dos vertientes muy relacionadas entre sí. La primera estudia los fenómenos del aprendizaje y la enseñanza desde el punto de vista de la psicología, y en ella se establecen distintas técnicas para mejorar el aprendizaje y desarrollar el potencial de los estudiantes o aprendices. La segunda aborda el desarrollo psicobiológico y social de las personas desde que nacen hasta que mueren, pasando por las distintas etapas vitales: niñez, adolescencia, madurez y vejez. Esta última está muy relacionada también con la psicología educativa, ya que muchos de los factores que estudia varían en función del desarrollo de la persona: el estilo de aprendizaje de un niño no se parece demasiado al de un adulto.

Y éstos son sólo algunos de los campos de aplicación e investigación de la psicología. Sin embargo, hay que tener en cuenta que hablar sobre las ramas de esta disciplina suele ser muy confuso porque no hay un único criterio para establecer esta clasificación y en ocasiones algunas de ellas pueden solaparse hasta el punto de que en la práctica resulta difícil distinguir una de otra. Sin embargo, tener una cierta idea esquemática sobre cada una de ellas resulta muy útil para evitar caer en una concepción muy limitada sobre lo que es la psicología.

## ALGUNAS PUNTUALIZACIONES

Aunque la palabra *individuo* no tenga por qué hacer referencia únicamente a los seres humanos, los psicólogos se han volcado mucho más en la investigación e intervención sobre miembros de nuestra especie que sobre el resto de los animales, y, cuando trabajan con éstos, suele ser para extraer conclusiones que puedan luego ser aplicadas al estudio de las conductas y procesos mentales en las personas y los grupos de personas.

Por ello se puede afirmar que la psicología trata de explicar básicamente aspectos de la mente y del comportamiento de los seres humanos.

También cabe señalar que, aun centrándose en el estudio de los seres humanos, los psicólogos han prestado más atención a ciertos temas que a otros. Por ejemplo, se le ha dado mucha importancia a la evaluación de las capacidades cognitivas involucradas en la resolución de problemas, los aspectos de la personalidad y los trastornos mentales, pero sólo recientemente se ha dedicado a estudiar la toma de decisiones de compra, los factores que intervienen en la sensación de bienestar o el modo en el que las diferencias culturales afectan en la interpretación de la realidad.

Además, la psicología ha sido, hasta hace poco, un mundo dominado por los hombres. Esto se debe, entre otras cosas, a las dificultades que han tenido históricamente las mujeres para acceder a estudios superiores, y, en el caso de la psicología, también a las dificultades que ciertas organizaciones les han puesto a la hora de publicar sus artículos en revistas científicas o de incorporarse a las tareas docentes relacionadas con este ámbito.

A partir de toda esta información puede extraerse la conclusión de que lo que hoy entendemos por psicología está íntimamente ligado a la trayectoria histórica de esta disciplina; es decir, el modo en el que ha ido cambiando, los contextos en los que se ha ido forjando y, muy especialmente, las preguntas a las que ha querido dar respuesta.