

LA CIENCIA COMO MEDIO EN EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA

SCIENCE AS A MEANS TO THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY

Ana Estévez

Universidad de Deusto

La Psicología ha evolucionado desde la definición de tratado del alma hasta la actualidad, donde se la considera ciencia que estudia la mente y la conducta humana. El camino de alejarse de la filosofía para acercarse a la ciencia ha sido complejo porque la ciencia se ajustaba más a otras disciplinas donde puede evaluarse la causalidad más fácilmente que en la Psicología. A pesar de la complejidad del objeto de análisis, la Psicología ha aportado conocimientos que han mejorado la vida de las personas en ámbitos muy diversos. Asimismo, el acercamiento a la ciencia ha dotado a la Psicología de métodos sistemáticos para organizar el conocimiento. Este artículo trata de profundizar en las fortalezas que tiene la Psicología para ser legítimamente ciencia y también señala que el deseo de aprender y la actitud científica como actitud crítica podría ser el camino para la mejora de la Psicología.

Palabras clave: Psicología, Ciencia, Psicología basada en la evidencia, Evaluación, Método científico.

Psychology has evolved from its definition as a treatise on the soul to the present day, where it is considered a science that studies the mind and human behavior. The path of moving away from philosophy and towards science has been complex because science was better suited to other disciplines where causality can be evaluated more easily than in psychology. In spite of the complexity of the object of analysis, psychology has contributed knowledge that has improved people's lives in very diverse areas. Similarly, the approach toward science has provided psychology with systematic methods with which to organize knowledge. This article aims to delve into the strengths that psychology has as a legitimate science and it also points out that the desire to learn and the scientific attitude as a critical attitude could be the way to improve psychology.

Key words: Psychology, Science, Evidence-based psychology, Assessment, Scientific method.

La Psicología ha sufrido a lo largo de su vida diferentes debates y uno de los más importantes ha sido el referido a si es una ciencia y, en el caso de serlo, qué tipo de ciencia sería (Ribes-Iñesta, 2009, 2019). Solo desde este planteamiento se muestran varias cosas. La primera que parece que no estaba claro que lo fuera y eso ha jugado en detrimento de la Psicología. La posibilidad de no ser una ciencia parece que traía consigo que no fuera "suficientemente buena" y eso ha podido conllevar consigo también un sentimiento interno de minusvaloración en relación con otras disciplinas (López y González, 2018). En ese planteamiento el conocimiento científico es el método objetivo y superlativo.

La Psicología ha evolucionado mucho a lo largo de la historia (Gondra, 1997). En el Renacimiento era considerada como un "tratado del alma" (Vives, 2003). De hecho, prueba de ello, ha quedado en el origen del término donde "psique" significa alma. En su recorrido ha pasado por la ciencia de

la mente y el estudio de la conciencia hasta la ciencia de la conducta (Bornas y Noguera, 2002). Otra de las revoluciones ha sido la revolución cognitiva que, sin dejar de referirse a las conductas, trataría de explicarlas mediante una serie de procesos mentales (Puente, 2011). Es importante en este debate la definición de la Psicología y de lo psicológico porque en función de su definición también se podría responder en mayor o menor medida acerca de si la Psicología es una ciencia o no. Como se desarrollará más adelante, hay aspectos cuyo estudio ha avanzado de una manera muy significativa. Otros, sin embargo, son difíciles de resolver y no son únicamente competencia de la Psicología. Dos de los más importantes podrían ser el determinismo de la conducta y la "separación" cuerpo-mente (Arce-Bustabad, 2008). En relación al determinismo de la conducta, los diferentes enfoques psicológicos ponen un peso diferente al libre albedrío (Ferrer, 2017). Sanz y Gonzalo (2007) señalaron que los genes, el cerebro y el ambiente influyen en la conducta de las personas, pero que, sin embargo, no llegaban a abolir su voluntad, por lo que tendríamos "libre albedrío". Será necesario seguir estudiando y conociendo mejor esta circunstancia, en la medida que se pueda. En el caso del segundo de los aspectos, la neuropsicología, a pesar de las dificultades de análisis, ha tratado de acercarse a estas cuestiones. Desde el

Recibido: 18 junio 2020 - Aceptado: 14 julio 2020

Correspondencia: Ana Estévez. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Deusto. Apartado 1. 48080 Bilbao. España. E-mail: aestevez@deusto.es

1970, se ha producido un rápido avance en nuestra capacidad para investigar el cerebro, lo que ha dado lugar a un aumento significativo de la información sobre el funcionamiento del mismo (Kent, 2018). Por ejemplo, la neuroimagen ha revolucionado todas las neurociencias clínicas debido a la forma en que ahora se puede visualizar el cerebro vivo (Bigler, 2013).

La materia de análisis que tiene la Psicología somos nosotros mismos. En Psicología, somos una caja de resonancia que se enfrenta a otra caja de resonancia. Es difícil que seamos objetivos porque ha sido educados y criados en un contexto social, vital, emocional y con una carga genética determinada. Este estudio "hacia dentro" es sustancialmente diferente al estudio que se puede hacer de forma tangible con los aspectos físicos. Esto es especialmente importante porque no se trata de un aspecto tan cuantificable como un metro que mide siempre lo mismo. En este sentido, destacar que la palabra metro proviene del término griego (metron), que significa 'medida'. En la medida del metro también ha habido variaciones en su patrón y definición, así que hasta las medidas más cuantificables evolucionan, mejoran, cambian y tienen incertidumbres relativas y absolutas, como en el caso del metro (Prieto, 2019). Caparrós (1991) ya profundizaba en este debate señalando que no se trataba de una ciencia empírica pero que estaba sujeta a verificación. Dada la complejidad del objeto de estudio, uno de los más complejos que tenemos a nuestro alcance, no cumplir con todos los requisitos de otro tipo de disciplinas, no debería ser un problema si no que pondría en valor la dificultad de estudio de los seres humanos (Pérez-Álvarez, 2018).

Ser diferente no implica ser menos ni ser peor. En su principal tratado metodológico, el *Logik*, Wundt discutió lo que llamó «la transferencia errónea del enfoque [Betrachtungswiese] de las ciencias naturales a la psicología». Para Wundt (1894) las fuerzas mentales no tienen cabida en este sistema ya que las explicaciones en términos de causalidad física conducen a predicciones, mientras que las explicaciones en términos de causalidad psíquica son generalmente post hoc. Es verdad que esto en el ámbito psíquico no es fácilmente resoluble (Fierro, 1982). A pesar de todo, el estudio de la psicología nos ha aportado muchos datos sobre la vulnerabilidad, factores predisponentes, de protección que, sin ser llegar a ser definitivos, podrían ayudar y favorecer al desarrollo más probable de determinadas problemáticas (de Oca Valdez y Medina, 2019).

En ese sentido, la definición previa, que tiende a detallar a la Psicología como la ciencia que estudia la mente y la conducta humana (BPS, 2020), siguiendo a Morris y Maisto (2005), no refleja la amplitud, profundidad o lo apasionante del campo. Desde la Psicología se pretende explicar la forma de percibir, aprender, recordar, solucionar problemas o comunicarse con otras personas a lo largo de la vida. Además, intenta comprender, evaluar y analizar aspectos tales como la inteligencia, la tristeza, la personalidad, la capacidad de comprender el mundo que le rodea, entre otras mu-

chas, y establecer así diferencias interpersonales e intergrupales. En Psicología sabemos que nuestra disciplina obliga a conocer ámbitos tan separados como unidos tales como el funcionamiento de los sistemas (por ejemplo, la familia), aspectos biológicos tan implicados en determinadas problemáticas (por ejemplo, las adicciones), factores contextuales y sociales (por ejemplo, la influencia de los valores sociales), y tantos otros. Ash (2002) revisaba la ciencia y profesión desde 1850 en la Psicología. En estos últimos años, no cabe duda que la historia reciente de la psicología ha dado pasos de gigante y está tratando de dar respuesta a problemas de nuestra sociedad en ámbitos y materias previamente no pensados (Tortella-Feliu et al., 2016).

Como puede verse, a pesar de que los factores de la ecuación son más complejos y difícilmente medibles y evaluables para ser comprobados experimentalmente, la Psicología ya tiene certezas. Decía Ebbinghaus (1908), que la psicología tiene un largo pasado, pero apenas una breve historia. A finales del siglo XX, la psicología se expandió ampliamente. Como se mencionaba previamente, han surgido nuevas tecnologías y metodologías de investigación, nuevos campos de indagación y enfoques del estudio de la conducta y de los procesos mentales, que han servido para redefinir la psicología de manera continua (Pan et al., 2017). Como consecuencia, la Psicología poco a poco ha ido abriéndose camino a través de sus investigaciones y va consiguiendo un reconocimiento social a medida que va aportando respuestas a problemas de la sociedad. Tal y como señala Cepeda (2014) se encuentra en un momento de crecimiento, en el cual, bebe de diferentes disciplinas científicas tales como: las neurociencias, la filosofía, la sociología y la antropología; lo que enriquece y mejora la disciplina y favorece que se logre el saber integrado, unificado y autónomo. En el momento actual, en el que estamos sufriendo las consecuencias del Covid-19, encontramos que nuestra profesión aporta herramientas necesarias. Asimismo, escuchamos el eco de la sociedad que confía que los efectos psicológicos de esta pandemia puedan ser abordados desde la Psicología (Urzúa et al., 2020).

Es importante señalar que la Psicología no ha sido la única disciplina que ha pasado por dificultades a la hora de definir su objeto de estudio. Este es un proceso por el cual han atravesado todas las ciencias y que ayuda a su actualización y mejora constante (Cabrera-González, Abreu-Márquez y Martínez-Abreu, 2019). Durante la primera mitad del siglo XX, la Física representaba la "madre de todas las ciencias" con una predominación de una concepción positivista en la que se proponían modelos generales que buscaban la predicción y cuyo objetivo primordial era el control a partir de la manipulación de las causas. Este modelo ha representado el modelo que tenían que seguir otras disciplinas (Bernal, 2006). Sin embargo, cada siglo de nuestra historia ha tomado como epicentro diferentes valores. En épocas anteriores, eran la Filosofía o la Religión (Lindberg, 2002). En este momento la Ciencia o lo científico es lo que se considera más

veraz, no sabemos si esto será validado o refutado en épocas venideras (Arias-Monge y Navarro-Camacho, 2017). Siguiendo a Popper (1975), la ciencia sólo es la hipótesis mejor corroborada hasta el momento. En el futuro, quizás este paradigma que damos por bueno será diferente. La capacidad de poder ser capaces de avanzar, mejorar y cambiar nos ayudará en esos cambios, si llegan.

En estos cambios han pesado no sólo razones de contenido, sino también de método. La ciencia no se define únicamente por lo que estudia, sino por el cómo se estudia, es decir, cómo es el proceso. En este sentido, los psicólogos y las psicólogas, también son científicos y científicas, que pueden adoptar determinados procedimientos para obtener y organizar el conocimiento, y utilizar métodos sistemáticos, tanto cuantitativos como cualitativos, para recoger datos acerca de los fenómenos que interesan y dar respuestas a problemas de diferente tipo. Es indudable que nuestra labor como profesionales de la psicología es buscar. La ciencia, en ese sentido, nos muestra que lo fundamental es el proceso de búsqueda interminable y en ese camino sin fin, lo que vertebra a la Psicología como ciencia, estaría relacionado con la estructuración del conocimiento de una forma sistemática (Dyason et al., 2019).

Para que todos busquemos y podamos organizar lo que buscamos tenemos también que intentar hablar en el mismo idioma. En el caso específico de la Psicología, cada una de las escuelas psicológicas utiliza términos diferentes para hablar de conceptos muy similares. ¿Es posible que podamos hablar el mismo idioma? ¿Queremos? ¿Sabemos? La Psicología (y la historia) también nos ha enseñado la dificultad que entraña esto. ¿No sería la dificultad de no poder entender ni reconocer al otro equivalente independientemente de si se trata de su color de piel, ideas políticas, religiosas, género o de “su visión psicológica”? (Campos, Cortes y Silva, 2019; Gutiérrez, 2018; Menéndez, 2016). A pesar de que estos enfrentamientos en el intento de justificar los propios conceptos y teorías han provocado un alejamiento entre “familias”, la Psicología se ha visto reforzada. Cada uno de los enfoques ha tratado de aportar más conocimientos y avances y esto podría tener como resultado la mejora de la calidad de vida de las personas, relaciones y sistemas que estudia. La cuestión es si la Psicología tendría que nutrirse de ambas al mismo tiempo, es decir, de conocimientos de las ciencias sociales, culturales y de las ciencias naturales. Como consecuencia, asumir esto, podría significar asumir el método cuantitativo del positivismo lógico, con el que construyen su saber las ciencias naturales, de la misma manera que el método cualitativo propuesto por la fenomenología, entre otros. ¿Cabría en la definición de Ciencia diferentes tipologías? ¿Podría dada la complejidad del objeto de análisis ser “otra ciencia”? ¿Es necesario ser ciencia? ¿La ciencia lo resuelve todo? ¿Será la ciencia la solución del futuro? ¿No tiene la Psicología evidencia suficiente para no dudar que es legítimo que sea una ciencia?

La Psicología ha luchado por definir tanto su contenido como su método en la historia. Para ello, en primer lugar, la Psicología ya no formaría parte de la filosofía, frente a la cual habría logrado una total independencia. Para muestra el cambio acontecido en relación al ejercicio de la Profesión sanitaria denominada Psicólogo General Sanitario (Disposición adicional séptima sobre la Regulación de la Psicología en el ámbito sanitario, de la ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública, BOE 240 de 5 de octubre de 2011). Este cambio nos sitúa más cerca de la medicina, fisioterapia, enfermería, por ejemplo, y más alejados de las ciencias de la educación o la filosofía, que han estado previamente más ligadas a la historia reciente. No obstante, resulta curioso señalar que cuando buscamos alma en la RAE (2017), nos indica que el término proviene de la Filosofía y lo que encontramos en su primera acepción, hace referencia “al principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida”. En este significado, podría representar también a la psicología actual. Al fin y al cabo, habla de biología, emociones y pensamientos. También el nombre de logos, proviene de la Filosofía y nos habla de Razón. La Filosofía con esa definición nos acerca a la ciencia y nos muestra que sigue colocada en el lugar desde donde se definió. Sin embargo, dejar “atrás” las a las ciencias sociales, podría hacer perder también a la Psicología de un corpus de conocimientos muy útiles e importantes del que podría seguir beneficiándose si se situara entre ambas. En este intento de ser más biologicista está subyacente la idea de que la Psicología podría ser una ciencia más “blanda” que otras como, por ejemplo, la biología (Cacioppo y Freberg, 2018; Henriques, 2004; Smedslund, 2016). La Psicología aborda aspectos que no son analizables por medio del microscopio u otras tecnologías avanzadas. Como se ha señalado previamente, los fenómenos humanos son más complejos que los fenómenos físicos, y los principios no se pueden desmontar para su análisis de la misma manera que se hace con los fenómenos físicos o químicos. ¿Quizás por ello, las explicaciones deberían ser más complejas?

En su cercanía con el resto de las ciencias empíricas, la Psicología ambiciona leyes generales a partir de sucesos concretos. Trata, además de deducir consecuencias que puedan probarse empíricamente, de si es posible a través de experimentos y, cuando no, alguna forma válida de comprobación o refutación de la teoría. En ese sentido, algunos de los argumentos que puede tener en la consideración la Psicología como ciencia serían los siguientes; la función de la ciencia es el conocimiento, predicción y aplicación técnica. La búsqueda constante, que abordaremos más adelante es buena prueba de ello (Ribes-Iñesta, 2018). En este momento, como se ha señalado, la Psicología se muestra en numerosas publicaciones, que son consecuencias de estudios previos que tratan de avanzar en el conocimiento. Aunque los datos ya están anticuados, Ramonet (1999) ya reflexionaba que, durante los últimos trein-

ta años, en el mundo se ha producido más información que durante los 5 mil años anteriores, mientras que “un solo ejemplar” de la edición del New York Times contiene más información que una persona culta del siglo XIX consumía durante toda su vida. Si eso ya se advertía en los años 80, con la proliferación de las nuevas tecnologías y metodologías esta situación se ha visto exponencialmente aumentada.

La Psicología tendría que tener, como tiene, deseo de aprender. Popper (1975) señalaba que la actitud científica era la actitud crítica, que no buscaba verificaciones sino contrastaciones cruciales. En ese sentido, considera que la racionalidad es la actitud de búsqueda constante de nuestros errores. Para este autor, se trata de una manera de pensar e incluso de vivir y lo que es más importante es la disposición para escuchar argumentos críticos. ¡Qué importante la capacidad de la actividad científica como capacidad para escuchar los argumentos del otro! Otro u otra que ve el mundo y se acerca a él de una manera diferente. La Ciencia, así entendida, se embarra en la capacidad empática. Para Popper (2002), en esa necesaria introducción que realiza José Antonio Marina, nos habla de la humildad de la ciencia. Cuestiona que no vamos a poder alcanzar una verdad absoluta, lo que nos sitúa los límites también de la Ciencia y rebaja de esa manera el ideal megalómano de un conocimiento absolutamente seguro. Sin embargo, puesto que hemos de elegir, será más “racional” elegir la teoría mejor contrastada, es decir, la mejor contrastada por el momento. En esa línea, hace una comparativa entre Einstein y una ameba. En el caso de Einstein, señala Popper, busca conscientemente la crítica de las teorías y las formulas con precisión. La ameba, no puede ser crítica frente a las expectativas e hipótesis. Asimismo, construye el conocimiento en problemas y no en temas concretos, temas que pueden ser situados en diferentes disciplinas. La especialización atroz para Popper podría suponer la pérdida del significado de lo que se hace. ¿Tendrá que acercarse la Psicología al mayor número de disciplinas para no perderse? ¿Hay una Psicología o muchas? ¿Están claros los límites de lo que pertenece y no a la Psicología? ¿Debería tener límites la Psicología?

La Psicología, en la actualidad, es ciencia que estudia la conducta humana, los afectos, pensamientos, metapensamientos, relaciones con los otros, grupos, cerebro y tantas y tantas cosas más. Todo ese nutrido y amplio espectro de lo que contiene la Psicología, dista de que lo originariamente tenía. Es importante señalar que, al inicio del siglo XX, el método principal de recolección de datos era la introspección o la autoobservación en un laboratorio. En este momento, quizás por el “desafío” originario de John B. Watson (Watson y Rayner, 1920; Watson, 1913; 1924), la Psicología ha entrado en un debate sobre lo que se han denominado terapias basadas en la evidencia. La Psicología Basada en la Evidencia tendría como objetivo difundir la aplicación de los tratamientos psicológicos que han sido sometidos a pruebas científicas (Becoña et al., 2004). Este debate, como señala

Marino Pérez-Alvarez (2019), diferentes psicoterapias, además de la terapia cognitivo-conductual, que era la más común en los estudios de eficacia, han mostrado también su eficacia, tales como la psicodinámica (Steinert et al., 2017), la humanista (Mullings, 2017), la existencial (Hale y Stephenson, 2017) y la sistémica (Pol et al., 2017). Además, añade, que parece que no podrían anularse los diferentes enfoques debido a la falta de eficacia de los mismos. En el caso de la depresión, Cuijpers (2017), por ejemplo, ha señalado que podrían ser eficaces terapias tan dispares, entre otras muchas, como la cognitivo-conductual y la psicodinámica de corta duración. ¿Será por qué hay factores comunes? En esa línea, Pérez-Álvarez, Fernández-Hermida, Fernández-Rodríguez y Amigo (2003) señalaron la necesidad de las guías de tratamientos psicológicos eficaces. En las guías, la terapia cognitivo-conductual era la más representada. De hecho, la terapia cognitivo-conductual y la Psicología basada en la Evidencia han llegado a equiparse. Pérez-Álvarez (2017) señalaba también que el hecho de que haya unas terapias más eficaces o eficientes que otras en determinados problemas, no quiere decir que los diferentes enfoques se puedan descartar por la falta de eficacia en determinados problemas. Otros estudios profundizan y analizan en detalle todo lo relativo a la comparación entre diferentes psicoterapias y afirman, entre otras muchas cosas, que aún no hay nada concluyente en el campo de la investigación en psicoterapias, sin minusvalorar todo lo que se ha hecho previamente. César González-Blanch y Laura Carral-Fernández (2017) señalaban también, un aspecto fundamental referido a que únicamente algunos modelos terapéuticos, de los cientos existentes, han sido sometidos a examen. Además, añaden, los estudios que mantienen la eficacia de las psicoterapias podrían estar sujetos a limitaciones ya que contendrían importantes sesgos y debilidades metodológicas. Los procesos de investigación con metodologías dispares, que no siguen los mismos procesos para ser comparados y que solo hablan de los resultados positivos podrían afectar al hecho de que todo sirve. ¿Todo sirve? ¿Todo sirve de la misma manera? ¿Nada sirve? Con idiomas diferentes, procesos de estudios diferentes, ¿nos acercamos a la Ciencia? ¿Debemos acercarnos de la misma manera? ¿Solo hay un camino?

Este camino ha dejado muchas heridas en su recorrido. La complejidad de la Psicología necesita de diferentes perspectivas. ¡Qué difícil afirmar que no intervienen aspectos que no podemos controlar! El dinamismo de la Ciencia, señalaba Popper en su prólogo (2002) es semejante al que guía la evolución. Lo que ha resultado en otras disciplinas evidente en algunos momentos ha mostrado no serlo tanto en otros. Lo que no ha variado es el cambio y la necesidad de seguir aprendiendo. La Psicología Basada en la evidencia ha tenido como consecuencia una reacción en cadena. Por un lado, ha servido de una manera muy importante para que los diferentes enfoques empiecen a hacer evaluación. Esto en sí mismo es muy preocupante. ¿Por qué no se había hecho una

evaluación constante de lo que hacíamos? ¿Cómo saber si lo que estamos haciendo tiene una repercusión real? ¿Se estaba haciendo otro tipo de "evaluación"? ¿Tenemos miedo a evaluar? Si las intervenciones psicológicas son las herramientas que utilizamos, es importante saber si son las adecuadas y si las utilizamos bien.

La Psicoterapia, según la RAE (2017) se define, en este momento, como el tratamiento de enfermedades mentales, psicósomáticas y problemas de conducta mediante técnicas psicológicas. La definición deja a la Psicología las técnicas y la adecuación de las mismas. Uno de los elementos claves que podrían diferenciar a los tratamientos adecuados tendrían que relacionarse con la evidencia que los sostiene y la evidencia tiene que ver con el tipo de diseño que se utiliza (Gálvez-Lara, Corpas, Velasco y Moriana, 2019).

Por su parte, la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP; 1992), define la psicoterapia como: "un tratamiento científico, de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos tales como la pareja o la familia." En la definición, como en el papel, todo parece más sencillo. La consideración de tratamiento científico "nos obliga" a considerarnos como personas técnicas con preparación para abordar trastornos psicológicos y comportamentales. Esta imagen dista de la de salvadores, en la que no interviene ni la capacidad de aprender ni la humildad, que está previamente incrustada en la historia de la Ciencia. Lo que hace que la Psicología pueda ser una ciencia es que no esté plagada de juicios personales sino de decisiones terapéuticas tengan una sólida base conceptual y empírica (Llobell, Navarro y i Bort, 2004). En Psicología nos enfrentamos a "tratamientos eficaces" que no "funcionan" con determinadas personas. ¿Cuáles son los factores crudos que hacen la diferencia? ¿Es lo mismo una técnica en dos personas diferentes? ¿Qué aspectos juegan para que las personas no se recuperen? ¿Un mismo tratamiento afecta a los problemas emocionales de la misma manera? Mi experiencia está llena de incógnitas y también de verdades, susceptibles de ser refutadas a largo plazo. Entre mis dudas está si siempre las técnicas son apropiadas para todos los problemas y para todas las personas. También cómo los factores externos intervienen fuera del contexto terapéutico. La vivencia de avances en pacientes que no "cumplían requisitos" para mejorar próximamente frente a las que no han hecho, cuando todo parecía indicar que era más probable. Si estamos de acuerdo en que los problemas son complejos, quizás los estudios tendrían que orientarse a seguir determinando los perfiles de las personas, los tipos de intervenciones más convenientes y los procesos psicoterapéuticos más que los resultados. Un texto de Einstein, mencionado en la introducción de la lectura ultramoderna de Karl Popper (2002) que determinó la obra entera de Popper fue que ninguna teo-

ría puede considerarse científica si no especifica las condiciones que podrían invalidarla. Por ello, quizás lo importante es que los tratamientos se establezcan de tal manera que comuniquen sus resultados de una manera transparente. Recientemente, alumnado de Psicología en un seminario planteaba que habían asistido a numerosos cursos de Psicología y no conseguían saber cómo era la tarea de un Psicólogo y qué no sabían qué había que hacer. Que todas las formaciones terminaban sin aterrizar cuáles eran los pasos a dar. Sin haber realizado un estudio pormenorizado de la situación, es algo que muchos de nosotros hemos vivido en momentos vitales diferentes ¿Será que es difícil para la Psicología mostrar lo que lo no funciona? ¿O es que no sabemos todavía cómo funciona? ¿Qué está sucediendo? La ciencia psicológica avanza con evidencias y la práctica de la psicología necesita del saber hacer del profesional. La ciencia y la práctica tienen un mismo deseo: comprender la conducta y aliviar el sufrimiento humano. La evaluación, la exposición de lo que hacemos hace ganar a nuestra profesión y a las personas que confían en ella (Echeburúa, Gargallo y Salaberria, 2010; Gálvez-Lara et al., 2019). Decía Voltaire que "Los doctores son hombres que prescriben medicinas que conocen poco, curan enfermedades que conocen menos, en seres humanos de los que no saben nada" (1694 1778). Nuestra labor, como profesionales de la psicología tendría que ser intentar que esto no sea así. Debemos esforzarnos en conocer a las personas que tratamos, para entender y saber más sobre su sufrimiento y poder ofrecer tratamientos más apropiados para lo cual necesariamente tendremos que tener evidencias mayores.

Para finalizar, me gustaría citar Ensayo sobre la ceguera de José Saramago (2015) en el que obliga a parar, cerrar los ojos y ver. En palabras de unos de los personajes "hay en nosotros una cosa que no tiene nombre, esa cosa es lo que somos". Eso que no tiene nombre y que nos ciega nos impide ver al otro y a nosotros mismos. Eso que se trata de poner nombre y estudiar, a pesar de la ceguera de los que lo estudiamos, es también la Psicología. Tenemos ante nosotros un reto apasionante que merece la pena abordarse. El camino de la Ciencia y de su método científico son claves en ese proceso.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Arce-Bustabad, S. (2008). Inmunología clínica y estrés. En busca de la conexión perdida entre el alma y el cuerpo. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34(3), 1-25.
- Arias-Monge, M. y Navarro-Camacho, M. (2017). Epistemología, Ciencia y Educación Científica: premisas, cuestionamientos y reflexiones para pensar la cultura científica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(3), 774-794.

- Ash, M. G. (2002). La psicología como ciencia y profesión desde 1850: La perspectiva de un historiador. *Revista de Historia de la Psicología*, 23(3-4), 249-264.
- Becoña, E., Vázquez, M. J., Míguez, M.C., Casete, L., Lloves, M., Nogueiras, L.,
- González, N., Lage, M., Suárez, S., Guitiérrez-Moyano, M. M., Lorenzo, M. C. y Baamonde, M. G. (2004). Guías de tratamiento y guías para la práctica clínica psicológica. *Papeles del Psicólogo*, 87, 9-19.
- Bernal, C. A. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, económica, humanidades y ciencias sociales*. Pearson educación.
- Bornas, X. y Noguera, M. (2002). Bases científicas de la terapia de conducta: nuevas propuestas para un viejo problema. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(1), 9-24.
- Bigler, E. D. (2013). Neuroimaging biomarkers in mild traumatic brain injury (mTBI). *Neuropsychology Review*, 23(3), 169-209.
- Cabrera-González, A. C., Abreu-Márquez, E. y Martínez-Abreu, Y. B. (2019).
- Dificultades en la redacción de textos argumentativos relacionados con la ciencia. *Ingeniería Mecánica*, 22(2), 67-73.
- Cacioppo, J. T. y Freberg, L. (2018). *Discovering psychology: The science of mind*. Cengage learning.
- Campos, A. S., Cortes, H. H. R. y Silva, J. A. R. (2019). Desigualdad de Género en Salud. *Uno Sapiens Boletín Científico de la Escuela Preparatoria*, 1, 2(3), 42-45.
- Caparrós, A. (1991). Crisis de la psicología: ¿singular o plural? Aproximación a algo más que un concepto historiográfico. *Anuario de Psicología*, 51, 5-20.
- Cepeda, G. (2014). Psicología: la ciencia de las ciencias. *Sophia: colección de filosofía de la educación*, 16(1), 25-45.
- Cuijpers, P. (2017). Four decades of outcome research on psychotherapies for adult depression: An overview of a series of meta-analyses. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58, 7-19. <https://doi.org/10.1037/cap0000096>.
- de Oca Valdez, L. A. M. y Medina, D. A. R. (2019). Factores de riesgo y protección del suicidio en adultos mayores. *Psicología y Salud*, 29(2), 187-194. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2585>
- Dyason, K. M., Shanley, D. C., Hawkins, E., Morrissey, S. A. y Lambert, M. J. (2019). A systematic review of research in psychology training clinics: How far have we come?. *Training and Education in Professional Psychology*, 13(1), 4-20.
- Ebbinghaus, H. (1908). *Psychology: An elementary textbook*. Boston: Heath
- Echeburúa, E., Gargallo, C. y Salaberría, K. (2010). Efectividad de las terapias psicológicas: Un análisis de la realidad actual. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15(2), 85-99.
- Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas, FEAP. (1992). *Psicoterapia*. Recuperado de <http://www.feap.es/> el 26 de mayo de 2020.
- Ferrer, R. G. (2017). Concepciones actuales de la naturaleza humana: del dualismo al monismo ya la no-naturaleza. *Quaderns-e de l'Institut Català d'Antropologia*, 22 (1), 122-138.
- Fierro, A. (1982). La explicación en Psicología. *Estudios de Psicología*, 3(12), 107-126.
- Gálvez-Lara, M., Corpas, J., Velasco, J., y Moriana, J. A. (2019). El conocimiento y el uso en la práctica clínica de los tratamientos psicológicos basados en la evidencia. *Clínica y Salud*, 30(3), 115-122.
- Gondrá, J. M. (1997). Historia de la Psicología. *Introducción al pensamiento psicológico moderno*, 1, 89-121.
- González-Blanch, C. y Carral-Fernández, L. (2017). ¡Enjaulad a Dodo, por favor! El cuento de que todas las psicoterapias son igual de eficaces. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 94-106.
- Gutiérrez, G. (2018). *Teorías en Psicología: Integración y el futuro de la disciplina*. Editorial El Manual Moderno Colombia SAS.
- Hale, B. J. y Stephenson, L. (2017). An exploration into effectiveness of existential-phenomenological therapy as a U.K. NHS. *Psychological Treatment Intervention. Journal of Humanistic Psychology*, 60(3), 1-18.
- Henriques, G. R. (2004). Psychology defined. *Journal of Clinical Psychology*, 60(12), 1207-1221. <https://doi.org/10.1002/jclp.20061>
- Inchausti, F., García-Poveda, N. V., Prado-Abril, J. y Sánchez-Reales, S. (2020). Artículo de opinión: La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España. *Clinical and Health*. Artículo avanzado en línea.
- Kent, P. L. (2020). Evolution of Clinical Neuropsychology. Four challenges. *Applied neuropsychology. Adult*, 27(2), 121-133.
- Lindberg, D. C. (2002). *Los inicios de la ciencia occidental: la tradición científica europea en el contexto filosófico, religioso e institucional: desde el 600 a. C. hasta 1450*. Barcelona: Planeta.
- López, N. V. y González, A. B. (2018). Una alternativa actual al dualismo en Psicología: la Ciencia Conductual Contextual. *Apuntes de Psicología*, 36(1-2), 35-40.
- Llobell, J. P., Navarro, M. D. F. y i Bort, H. M. (2004). Tratamientos psicológicos con apoyo empírico y práctica clínica basada en la evidencia. *Papeles del psicólogo*, 25(87), 1-8.
- Menéndez, E. L. (2016). Salud intercultural: propuestas, acciones y fracasos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 109-118.
- Morris, C.G. y Maisto, A.A. (2005). *Psicología (12ª edición)*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Mullings, B. (2017). *A literature review of the evidence for the effectiveness of experiential psychotherapies*. PACFA
- Pan, X. J., Zhao, H. N., Li, M. M., Hou, L. H., Guo, Y. Q.,

- Zheng, X., Xue, Y. Q. y Zhang, C. C. (2017). Information visualization analysis on Advances in Psychological Science: 1983–2014. *Chinese Nursing Research*, 4(3), 124-129.
- Pérez-Álvarez, M. (2017). El turno transdiagnóstico y el retorno de la psicopatología: el tema de nuestro tiempo en psiquiatría. *Cuaderno de Psiquiatría Comunitaria*, 14(1), 35-52.
- Pérez Álvarez, M. (2018). Para pensar la psicología más allá de la mente y el cerebro: un enfoque transteórico. *Papeles del Psicólogo*, 39, 161-173.
- Pérez-Álvarez, M. (2019). La psicoterapia como ciencia humana, más que tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1-14.
- Pérez Álvarez, M., Fernández Hermida, J.R., Fernández Rodríguez, C. y Amigo Vazquez, I. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces: Vol. 1. Adultos*. Ediciones Pirámide.
- Pol, T. M., Hoeve, M., Noom, M. J., Stams, G. J., Doreleijers, T. A., Domburgh, L. y Vermeiren, R. R. (2017), Research review: The effectiveness of multidimensional family therapy in treating adolescents with multiple behavior problems – a meta analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 532-545.
- Popper, K. (1975). La ciencia normal y sus peligros. En I. Lakatos y A. Musgrave (Eds.), *“La crítica y el desarrollo del conocimiento científico”* (pp. 149-158). Barcelona: Grijalbo.
- Pooper, K. (2002). El cuerpo y la mente. Escritos inéditos acerca del conocimiento y el problema cuerpo-mente. Barcelona: Paidós.
- Prieto, E. (2019). El Sistema Internacional de Unidades (SI) y su próxima revisión. *Revista Española de Metrología*, 8. Artículo avanzado en línea: <https://www.e-medida.es/numero-1/el-sistema-internacional-de-unidades-si-y-su-proxima-revision/>
- Puente, A. (2011). *Psicología contemporánea básica y aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Ramonet, I. (1999). *La Trynanie de la communication*. Paris: Galilé.
- Real Academia Española. (2017). Diccionario de la lengua española (23.ª ed.).
- Ribes-lñesta, E. (2009). La psicología como ciencia básica. ¿Cuál es su universo de investigación?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 1(2), 7-19.
- Ribes-lñesta, E. (2018). *El estudio científico de la conducta individual: una introducción a la teoría de la psicología*. México: Manual Moderno.
- Ribes-lñesta, E. (2019). El objeto de la psicología como ciencia: relación sin “cuerpo-sustancia”. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis del Comportamiento*, 27(04), 463-480.
- Sanz, L. M. G. y Gonzalo, L. M. (2007). *Entre libertad y determinismo: genes, cerebro y ambiente en la conducta humana*. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- Saramago, J. (2015). *Ensayo sobre la ceguera*. Madrid: Alfaguara
- Smedslund, J. (2016). Why psychology cannot be an empirical science. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 50(2), 185-195.
- Steinert, C., Munder, T., Rabung, S., Hoyer, J. y Leichsenring, F. (2017). Psychodynamic therapy: as efficacious as other empirically supported treatments? A meta-analysis testing equivalence of outcomes. *American Journal of Psychiatry*, 174(10), 943-953. Artículo avanzado en línea: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/10.1176/aip.ajp.2017.17010057>
- The British Psychological Society, BPS. (2020). *What is Psychology?*. Recuperado de <https://www.bps.org.uk/public/what-is-psychology> el 26 de mayo de 2020.
- Tortella-Feliu, M., Baños, R. M., Barrantes, N., Botella, C., Fernández-Aranda, F., García-Campayo, J., García-Palacios, A., Hervás, G., Jiménez-Murcia, S., Montorioa, I., Solera, J., Queroa, S., Valiente, M.C. y Soler, J. (2016). Retos de la investigación psicológica en salud mental. *Clínica y Salud*, 27(1), 37-43.
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A. y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Aportes desde la evidencia inicial. Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118.
- Vives, L. (2003). *Tratado del Alma*. Madrid: Biblioteca Universal.
- Watson, J.B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.
- Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. Chicago: University of Chicago Press
- Watson, J. B. y Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.
- Wilhelm, W. (1894). “Über psychische Kausalität und das Princip des psycho-physischen Parallelismus,” *Philosophische Studien*, 10, 1-124.