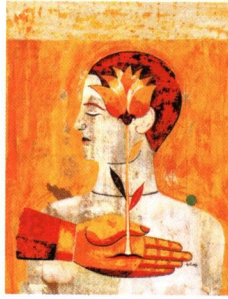


Índice resumido

- VII **PREFACIO**
- 1 **PRÓLOGO**
Historia de la psicología
- 15 **CAPÍTULO 1**
La reflexión crítica basada en la ciencia de la psicología
- 47 **CAPÍTULO 2**
La biología de la mente
- 85 **CAPÍTULO 3**
Los estados de la conciencia
- 133 **CAPÍTULO 4**
Naturaleza, nurtura y diversidad humana
- 173 **CAPÍTULO 5**
La persona en desarrollo
- 229 **CAPÍTULO 6**
Sensación y percepción
- 291 **CAPÍTULO 7**
El aprendizaje
- 327 **CAPÍTULO 8**
La memoria
- 369 **CAPÍTULO 9**
El pensamiento y el lenguaje
- 405 **CAPÍTULO 10**
La inteligencia
- 443 **CAPÍTULO 11**
La motivación y el trabajo
- 497 **CAPÍTULO 12**
La emoción, el estrés y la salud
- 553 **CAPÍTULO 13**
La personalidad
- 593 **CAPÍTULO 14**
Los trastornos psicológicos
- 637 **CAPÍTULO 15**
La terapia
- 673 **CAPÍTULO 16**
La psicología social
- A-1 **APÉNDICE A**
Carreras en psicología
- B-1 **APÉNDICE B**
Respuestas a las preguntas de autoevaluación
- G-1 **GLOSARIO**
- R-1 **REFERENCIAS**
- IN-1 **ÍNDICE POR NOMBRE**
- IA-1 **ÍNDICE ANALÍTICO**

Prefacio VII



1

PRÓLOGO

Historia de la psicología

¿Qué es la psicología? 2

Las raíces de la psicología 2

El desarrollo de la ciencia de la psicología 4

La psicología contemporánea 6

Los grandes temas de la psicología 7

Los tres niveles de análisis de la psicología 8

Las especialidades de la psicología 10

EN DETALLE: Consejos para el estudio de la psicología 12



15

CAPÍTULO 1

La reflexión crítica basada en la ciencia de la psicología

La necesidad de una ciencia de la psicología 15

¿Lo sabíamos desde el principio? El sesgo retrospectivo 16

El exceso de confianza 18

La actitud científica 18

La reflexión crítica 20

¿De qué modo los psicólogos formulan y responden preguntas? 21

El método científico 21

La descripción 22

La correlación 25

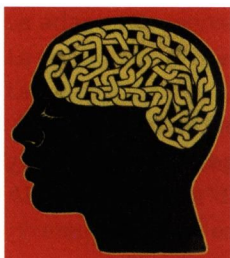
La experimentación 30

El razonamiento estadístico en la vida cotidiana 33

La descripción de los datos 34

Las inferencias 37

Las preguntas que se formulan sobre la psicología 38



47

CAPÍTULO 2

La biología de la mente

La comunicación neuronal 48

Las neuronas 49

Cómo se comunican las neuronas 51

Cómo influyen en nosotros los neurotransmisores 51

El sistema nervioso 55

El sistema nervioso periférico 55

El sistema nervioso central 56

El sistema endócrino 58

El cerebro 60

Las herramientas de la investigación: el examen de la mente 61

Las estructuras cerebrales de nivel inferior 62

La corteza cerebral 68

El cerebro dividido 75

El estudio de las diferencias entre los hemisferios en el cerebro intacto 78



85

CAPÍTULO 3

Los estados de la conciencia

El cerebro y la conciencia 86

La neurociencia cognitiva 86

El procesamiento dual 87

Dormir y soñar 91

Los ritmos biológicos del sueño 92

¿Por qué dormimos? 97

Los trastornos del sueño 101

Los sueños 103

La hipnosis 108

Hechos y falsedades 108

La explicación del estado hipnótico 110

Las drogas y la conciencia 112

La dependencia y la adicción 113

Las drogas psicoactivas 114

Los factores que influyen en el consumo de drogas 123

Las experiencias cercanas a la muerte 126



133

CAPÍTULO 4

Natura, nurtura y diversidad humana

Genética del comportamiento: la predicción de las diferencias individuales 134

Los genes: nuestro código de vida 134

Los estudios de gemelos y estudios sobre la adopción 135

- Temperamento y herencia 139
- La heredabilidad 140
- La interacción entre los genes y el ambiente 142
- La nueva frontera: la genética molecular 142

La psicología evolucionista: la comprensión de la naturaleza humana 143

- La selección natural y la adaptación 144
- El éxito de la evolución ayuda a explicar las semejanzas 144
- Una explicación evolucionista de la sexualidad humana 146

Padres y pares 149

- Los padres y las primeras experiencias 149
- La influencia de los pares 152

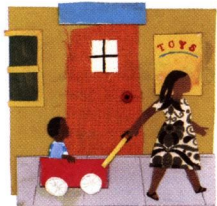
Influencias culturales 153

- Las variaciones a través de las culturas 154
- Las variaciones a través del tiempo 155
- La cultura y el yo 155
- La cultura y la crianza infantil 157
- Las semejanzas en el desarrollo entre diferentes grupos 158

El desarrollo del género 159

- Similitudes y diferencias de género 159
- La natura del género 162
- La nurtura del género 164

Reflexiones sobre la natura y la nurtura 166



173

CAPÍTULO 5

La persona en desarrollo

El desarrollo prenatal y el recién nacido 173

- La concepción 173
- El desarrollo prenatal 174
- El recién nacido competente 175

La lactancia y la niñez 177

- El desarrollo físico 177
- El desarrollo cognitivo 179
- EN DETALLE:** Autismo y "ceguera mental" 186
- El desarrollo social 188

La adolescencia 196

- El desarrollo físico 197
- El desarrollo cognitivo 199
- El desarrollo social 202
- El surgimiento de la adultez 205

La adultez 206

- El desarrollo físico 207
- El desarrollo cognitivo 212
- El desarrollo social 216

Reflexiones sobre dos temas importantes del desarrollo 223

- La continuidad y las etapas 223
- La estabilidad y el cambio 224



229

CAPÍTULO 6

Sensación y percepción

La percepción del mundo: algunos principios básicos 230

- Los umbrales 231
- La adaptación sensorial 234

La visión 236

- La entrada de estímulos: energía luminosa 236
- El ojo 237
- El procesamiento de la información visual 240
- La visión de los colores 243

La audición 245

- El ingreso del estímulo: las ondas sonoras 245
- El oído 246
- La pérdida auditiva y la cultura de los sordos 250
- EN DETALLE:** Vivir en un mundo silencioso 251

Otros sentidos importantes 252

- El tacto 252
- El dolor 255
- El gusto 258
- El olfato 260

La organización perceptiva 263

- La percepción de la forma 264
- La percepción de la profundidad 266
- La percepción del movimiento 269
- La constancia perceptiva 269

La interpretación perceptiva 272

- La restricción sensorial y la recuperación de la visión 273
- La adaptación perceptiva 274
- La configuración perceptiva 275
- La percepción y el factor humano 279

¿Existe la percepción extrasensorial? 282

- Alegatos en favor de la percepción extrasensorial (PES) 282
- ¿Premoniciones o engaños? 282
- La percepción extrasensorial bajo prueba experimental 283



291

CAPÍTULO 7**El aprendizaje****¿Cómo aprendemos? 291****El condicionamiento clásico 294**

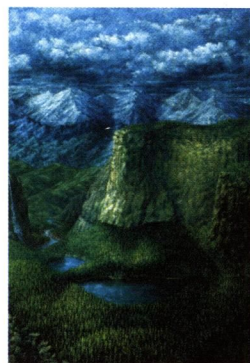
- Los experimentos de Pavlov 294
- Actualización de los conceptos de Pavlov 299
- El legado de Pavlov 302
- EN DETALLE:** El trauma como condicionamiento clásico 304

El condicionamiento operante 304

- Los experimentos de Skinner 305
- Ampliación de los conocimientos de Skinner 311
- El legado de Skinner 313
- EN DETALLE:** Entrenando a nuestras parejas 316
- Comparación de los condicionamientos clásico y operante 316

El aprendizaje basado en la observación 317

- Espejos en el cerebro 318
- Los experimentos de Bandura 319
- Las aplicaciones del aprendizaje basado en la observación 320



327

CAPÍTULO 8**La memoria****El fenómeno de la memoria 327****El estudio de la memoria: modelos de procesamiento de información 328****La codificación: incorporar la información 330**

- Cómo codificamos 330
- Qué codificamos 333

El almacenamiento: retención de la información 337

- La memoria sensorial 337
- La memoria activa a corto plazo 338
- La memoria a largo plazo 339
- El almacenamiento de los recuerdos en el cerebro 340

La recuperación: extracción de la información 345

- Claves para la recuperación 346

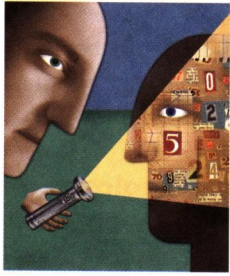
El olvido 349

- Fallas de la codificación 350
- El deterioro del almacenamiento 351
- Fallas de la recuperación 352
- EN DETALLE:** Recuperación de claves 354

La construcción de los recuerdos 356

- Amnesia de la fuente 358
- El discernimiento entre los recuerdos verdaderos y falsos 358
- El recuerdo de los niños que han sido testigos oculares 360
- Los recuerdos del abuso ¿se reprimen o se construyen? 361

Mejoramiento de la memoria 364



369

CAPÍTULO 9**El pensamiento y el lenguaje****El pensamiento 369**

Conceptos 369

La resolución de problemas 371

La toma de decisiones y la formación de juicios 373

PENSAMIENTO CRÍTICO: El factor miedo—¿Son correctos nuestros temores? 378**El lenguaje 382**

La estructura del lenguaje 383

El desarrollo del lenguaje 384

El cerebro y el lenguaje 389

El pensamiento y el lenguaje 391

El lenguaje influye en el pensamiento 391

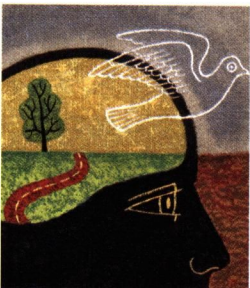
El pensamiento en imágenes 393

El pensamiento animal y el lenguaje 395

¿Qué piensan los animales? 396

¿Los animales tienen lenguaje? 398

El caso de los simios 398

EN DETALLE: Manos que hablan 399

405

CAPÍTULO 10**La inteligencia****¿Qué es la inteligencia? 405**

¿La inteligencia es una capacidad general o diversas capacidades específicas? 406

Inteligencia y creatividad 410

La inteligencia emocional 412

¿Se puede medir la inteligencia mediante la neurología? 413

La evaluación de la inteligencia 415

Los orígenes de las pruebas de inteligencia 415

Los pruebas modernas de las capacidades mentales 418

Los principios de la construcción de una prueba 419

La dinámica de la inteligencia 422

¿Estabilidad o cambio? 422

Los extremos de la inteligencia 424

Las influencias genéticas y ambientales sobre la inteligencia 427

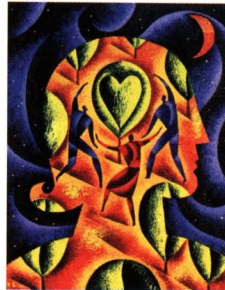
Los estudios sobre gemelaridad y adopción 427

La herencia 429

Las influencias ambientales 429

Las diferencias grupales en las puntuaciones de las pruebas de inteligencia 431

La cuestión del sesgo 437



443

CAPÍTULO 11**La motivación y el trabajo****Conceptos motivadores 444**

Los instintos y la psicología evolucionista 444

Los impulsos y los incentivos 445

La excitación óptima 445

Una jerarquía de motivos 446

Hambre 447

La fisiología del hambre 448

La psicología del hambre 451

Obesidad y control del peso 455

EN DETALLE: Cuidar la línea 463**La motivación sexual 465**

La fisiología del sexo 465

La psicología del sexo 467

La sexualidad adolescente 469
 La orientación sexual 471
 El sexo y los valores humanos 477

La necesidad de pertenencia 478

La motivación en el trabajo 481

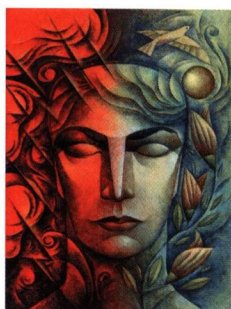
EN DETALLE: La psicología industrial/organizacional en el trabajo 483

La psicología en la selección de personal 483

EN DETALLE: Descubra sus aptitudes 484

Psicología organizacional: la motivación hacia el logro 487

EN DETALLE: Hacer el bien te hace bien: "El gran experimento" 489



497

CAPÍTULO 12

La emoción, el estrés y la salud

Teorías de la emoción 498

La emoción en el cuerpo 500

Las emociones y el sistema nervioso autónomo 500
 Similitudes fisiológicas entre las emociones específicas 501
 Diferencias fisiológicas entre las emociones específicas 501
 La cognición y la emoción 503
PENSAMIENTO CRÍTICO: La detección de mentiras 504

La emoción expresada 507

La detección de la emoción 508
 El género, la emoción y la conducta no verbal 509
 La cultura y la expresión de las emociones 511
 Los efectos de las expresiones faciales 513

La experiencia emocional 514

El miedo 516

La ira 518

La felicidad 519

EN DETALLE: Cómo ser más feliz 525

El estrés y la salud 527

El estrés y la enfermedad 527

El estrés y el corazón 532

El estrés y la susceptibilidad a la enfermedad 534

El cuidado de la salud 538

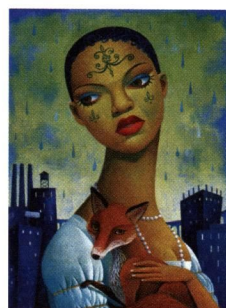
Cómo enfrentar el estrés 538

EN DETALLE: Las mascotas también son amigos 541

Control del estrés 542

PENSAMIENTO CRÍTICO: Las medicinas alternativas: ¿nuevos recursos para la salud o el viejo aceite de serpiente 546

EN DETALLE: La respuesta de relajación 547



553

CAPÍTULO 13

La personalidad

La perspectiva psicoanalítica 554

La exploración del inconsciente 554
 Los teorías neofreudianas y psicodinámicas 558
 La evaluación del inconscientes 559
 Evaluación de la perspectiva psicoanalítica 561

La perspectiva humanista 564

La persona autorrealizada de Abraham Maslow 565
 La perspectiva centrada en la persona de Carl Rogers 565
 La evaluación del yo 566
 La evaluación de la perspectiva humanista 566

La perspectiva de los rasgos 567

La exploración de los rasgos 568
 Evaluación de los rasgos 570
 Los cinco grandes factores 571
PENSAMIENTO CRÍTICO: ¿Cómo ser un astrólogo o un quiromántico "exitoso"? 572
 Evaluación de la perspectiva de los rasgos 573

La perspectiva sociocognitiva 576

Las influencias recíprocas 577
 El control personal 578
EN DETALLE: Hacia una psicología más positiva 581

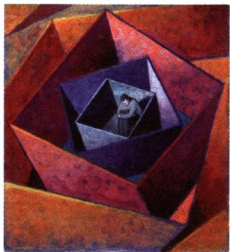
Evaluación de la conducta en situaciones concretas 583

Evaluación de la perspectiva sociocognitiva 584

La exploración del yo 584

Los beneficios de la autoestima 585

El sesgo a favor de sí mismo 586



593

CAPÍTULO 14

Los trastornos psicológicos

Perspectivas sobre los trastornos psicológicos 594

Definición de los trastornos psicológicos 594

PENSAMIENTO CRÍTICO: Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: ¿energía alta normal o trastorno genuino 595

Comprensión de los trastornos psicológicos 596

Clasificación de los trastornos psicológicos 597

EN DETALLE: El "anti-DSM" un manual de diagnóstico de las fortalezas humanas 599

Denominación de los trastornos psicológicos 599

PENSAMIENTO CRÍTICO: Locura y responsabilidad 601

Trastornos de ansiedad 601

Trastorno de ansiedad generalizada 602

Trastorno de angustia 602

Fobias 603

Trastorno obsesivo-compulsivo 603

Síndrome de estrés postraumático 604

Explicación de los trastornos de ansiedad 606

Trastornos somatomorfos 608

Trastornos disociativos 609

Trastorno disociativo de la identidad 609

Explicación del trastorno disociativo de la personalidad 610

Trastornos del estado de ánimo 611

Trastorno depresivo mayor 612

Trastorno bipolar 612

Explicación de los trastornos del estado de ánimo 614

EN DETALLE: El suicidio 616

Esquizofrenia 621

Síntomas de la esquizofrenia 622

Inicio y desarrollo de la esquizofrenia 623

Comprensión de la esquizofrenia 624

Trastornos de la personalidad 628

Trastorno antisocial de la personalidad 629

Evaluación del trastorno antisocial de la personalidad 629

Incidencia de los trastornos psicológicos 631



637

CAPÍTULO 15

La terapia

Terapias psicológicas 638

Psicoanálisis 638

Terapias humanistas 641

Terapias conductuales 642

Terapias cognitivas 646

Terapias grupales y familiares 649

Evaluación de las psicoterapias 650

¿Es efectiva la psicoterapia? 651

PENSAMIENTO CRÍTICO: "Regresión" de lo inusual a lo usual 652

Eficacia relativa de las diferentes terapias 654

Evaluación de las terapias alternativas 655

Aspectos comunes de las psicoterapias 657

Cultura y valores en la psicoterapia 658

EN DETALLE: Guía para buscar psicoterapeutas 659

Terapias biomédicas 660

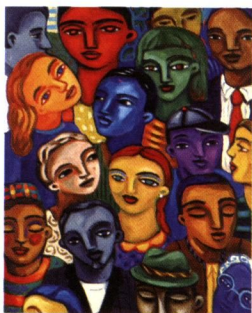
Terapia farmacológica 660

Estimulación cerebral 664

Psicocirugía 667

Cambio terapéutico en el estilo de vida 667

Prevención de los trastornos psicológicos 668



673

CAPÍTULO 16 **La psicología social**

El pensamiento social 673

La atribución de la conducta a las personas o a las situaciones 673

Las actitudes y las acciones 675

EN DETALLE: La prisión de Abu Ghraib: ¿"una situación productora de atrocidades?" 678

La influencia social 680

La conformidad y la obediencia 680

La influencia del grupo 687

El poder de los individuos 690

Las relaciones sociales 691

El prejuicio 691

EN DETALLE: Prejuicio automático 693

La agresión 698

EN DETALLE: Semejanzas entre el hábito de fumar y los efectos de la violencia en los medios de comunicación 704

La atracción 705

EN DETALLE: Parejas en línea y citas veloces 706

El altruismo 712

El conflicto y la conciliación 714

A-1

APÉNDICE A

Carreras en psicología

Preparación para una carrera en psicología A-1

Título de grado de licenciatura A-1

Posgrados A-3

Subespecialidades de la psicología A-5

Preparación temprana para el estudio de grado en psicología A-9

Para más información A-10

B-1

APÉNDICE B

Respuestas a las preguntas de autoevaluación

Glosario G-1

Referencias R-1

Índice por nombre IN-1

Índice analítico A-1