

Índice

Prefacio	13
A los estudiantes	19



PARTE I

Fundamentos de la psicología, 23

1	Introducción a la psicología	25
	<i>¿Qué es la psicología?</i> , 25	
	<i>Raíces de la psicología</i> , 25. <i>Perspectivas acerca de la conducta y los procesos mentales</i> , 28. <i>Subcampos de la psicología</i> , 29	
	El enfoque científico , 30	
	<i>La actitud científica</i> , 30. <i>El método científico</i> , 30	
	Métodos de la psicología , 31	
	<i>Descripción</i> , 31. <i>Correlación</i> , 33. <i>Experimentación</i> , 34	
	Preguntas formuladas usualmente acerca de la psicología , 37	
	Cómo estudiar este libro , 41	
	Resumen , 41. Términos y conceptos para recordar , 42.	
	Ampliación de la bibliografía , 43	
2	Raíces biológicas de la conducta	45
	El sistema nervioso , 45	
	<i>Las neuronas y sus mensajes</i> , 45. <i>Divisiones del sistema nervioso</i> , 50	
	El cerebro , 51	
	<i>Los instrumentos del descubrimiento</i> , 51. <i>De qué modo el cerebro rige la conducta</i> , 53. <i>Reorganización del</i>	

cerebro, 61. *El cerebro dividido*, 62.
Instantánea: La condición de zurdo. ¿Está bien ser zurdo?, 66

Resumen, 67. **Términos y conceptos para recordar**, 68. **Información complementaria**, 69. **Bibliografía**, 69



PARTE II

El desarrollo a lo largo de la vida, 71

3	El niño en el proceso de desarrollo	73
	Temas del desarrollo , 73	
	<i>¿Naturaleza o cultura?</i> , 73. <i>¿Continuidad o etapas?</i> , 74.	
	<i>¿Estabilidad o cambio?</i> , 74	
	El desarrollo prenatal y el recién nacido , 74	
	<i>La vida proviene de la vida</i> , 74. <i>El desarrollo prenatal</i> , 75. <i>La competencia del recién nacido</i> , 77	
	La infancia y la niñez , 78	
	<i>El desarrollo físico</i> , 78. <i>Desarrollo cognoscitivo</i> , 80.	
	<i>El desarrollo social</i> , 86	
	<i>Instantánea</i> : La atención dispensada por el padre, 89	
	<i>Instantánea</i> : Los hijos del divorcio, 90	
	Reflexiones sobre el tema naturaleza-cultura , 95	
	<i>Estudios de mellizos</i> , 95. <i>Estudios de adopción</i> , 97. <i>¿Qué mérito (o culpa) corresponde a los padres?</i> , 98	
	Resumen , 99. Términos y conceptos para recordar , 99. Bibliografía , 100	
4	La adolescencia y la edad adulta	103
	La adolescencia , 103	
	<i>Desarrollo físico</i> , 104. <i>Desarrollo cognoscitivo</i> , 105.	
	<i>Desarrollo social</i> , 108	

La edad adulta, 113
Cambios físicos, 113. *Cambios cognoscitivos*, 117.
Cambios sociales, 120

Reflexiones acerca del desarrollo a lo largo de la vida, 126
Continuidad y etapas, 126. *Estabilidad y cambio*, 127

Resumen, 128. **Términos y conceptos para recordar**, 129. **Bibliografía**, 130



PARTE III

La experiencia en el mundo, 133

5

La sensación 135

El mundo que sentimos: algunos principios fundamentales, 135
Umbrales, 136. *Adaptación sensorial*, 139

La visión, 140
La entrada del estímulo: la energía luminosa, 140.
El ojo, 140. *Procesamiento de la información visual*, 143. *Visión cromática*, 145

Audición, 147
La entrada del estímulo: las ondas sonoras, 147.
El oído, 148
Instantánea: El ruido, 150
Pérdida de la audición, 151

Los otros sentidos, 151
El tacto, 151
Instantánea: La vida en un mundo silencioso, 152
El gusto, 154
Instantánea: El dominio de la materia sobre la mente, 155
El olfato, 155. *Posición y movimiento del cuerpo*, 157

Restricción sensorial, 158

Resumen, 159. **Términos y conceptos para recordar**, 160. **Bibliografía**, 161

6

La percepción 163

Ilusiones perceptivas, 163

Organización perceptiva, 164
Percepción de la forma, 165. *Percepción de la profundidad*, 166. *Constancia perceptiva*, 170

Interpretación, 172
Restricción sensorial y visión restaurada, 173.
Adaptación perceptiva, 174. *Conjunto perceptivo*, 175
Instantánea: El factor humano en el manejo de las máquinas, 177

¿Hay percepción sin sensación?, 178
Afirmaciones acerca de la percepción extrasensorial, 178. *Escepticismo acerca de la percepción extrasensorial*, 179

Resumen, 182. **Términos y conceptos para recordar**, 182. **Bibliografía**, 183

7

Estados de conciencia 185

El estudio de la conciencia, 185
La atención selectiva, 185. *Los estados de conciencia*, 186

Dormir y soñar, 187
El ritmo del sueño, 187. *¿Por qué dormimos?*, 190.
Los trastornos del sueño, 191. *Los sueños*, 192

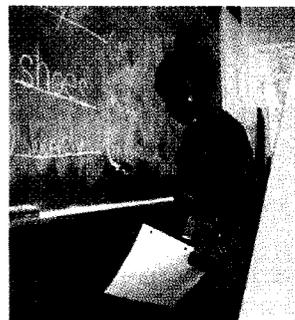
Ensoñación en estado de vigilia, fantasías y meditación, 194

La hipnosis, 196
Hechos y falsedades, 197
Instantánea: Una historia real, 199
¿La hipnosis es un estado modificado de la conciencia?, 200

Las drogas y la conciencia, 201
Los depresores, 202. *Los estimulantes*, 204
Instantánea: Errores de concepto acerca de la adicción, 205
Los alucinógenos, 205. *Influencias sobre el uso de las drogas*, 207

Experiencias de proximidad con la muerte, 208

Resumen, 210. **Términos y conceptos para recordar**, 211. **Información complementaria**, 212. **Bibliografía**, 212



PARTE IV

Aprender y pensar, 215

8

El aprendizaje 217

Condicionamiento clásico, 218
Los experimentos de Pavlov, 218. *Actualización de los conceptos de Pavlov*, 221. *El legado de Pavlov*, 223
Instantánea: La violación como condicionante del temor, 224

Condicionamiento operante, 224
Los experimentos de Skinner, 225. *Actualización de los conceptos de Skinner*, 230. *El legado de Skinner*, 232. *Comparación de técnicas de condicionamiento*, 234

Aprendizaje mediante la observación, 234
Los experimentos de Bandura, 235. *Aplicaciones del aprendizaje mediante la observación*, 235
Resumen, 236. **Términos y conceptos para recordar**, 237. **Bibliografía**, 237

Los determinantes genéticos y ambientales de la inteligencia, 311
Determinantes genéticos, 311. *Determinantes ambientales*, 313. *Diferencias grupales en las puntuaciones de los tests de inteligencia*, 314. *El problema de la tendencia*, 317

Resumen, 318. **Términos y conceptos para recordar**, 319. **Bibliografía**, 320



PARTE V

Atención y memoria, 323

El fenómeno de la memoria, 239
Elaboración de recuerdos: un ejemplo, 240. *La memoria como procesamiento de la información*, 241. *Memoria sensorial*, 241

Cómo codificamos la información, 242
Procesamiento automático, 242. *Procesamiento esforzado*, 243. *El olvido como fracaso de la codificación*, 249

Memoria a largo plazo, 249
Almacenamiento, 249. *Recuperación*, 254. *El olvido como fallo de la recuperación*, 259

Mejoramiento de la memoria, 261

Resumen, 262. **Términos y conceptos para recordar**, 263. **Bibliografía**, 264

12

Conceptos de la motivación, 326

Necesidades biológicas: los impulsos internos, 327. *Aprendizaje y cultura: las presiones externas*, 328. *Una jerarquía de motivaciones*, 328

El hambre, 329

La fisiología del hambre, 329. *Incentivos externos*, 331. *Trastornos de la alimentación*, 332

La motivación sexual, 333

Descripción de la conducta sexual, 333. *La fisiología del sexo*, 334. *La psicología del sexo*, 336. *Disfunciones sexuales y terapia*, 337. *Orientación sexual*, 337. *El sexo y los valores humanos*, 340. *Instantánea: ¿Los matrimonios de prueba disminuyen el número de divorcios?*, 341

13

La fisiología de la emoción, 353

Excitación, 353. *Estados fisiológicos que acompañan a las emociones específicas*, 354. *Detección de mentiras*, 355

Expresión de la emoción, 357

Comunicación no verbal, 357. *La cultura y la expresión emocional*, 358. *Los efectos de las expresiones faciales*, 359

Experimentar la emoción, 360

El miedo, 361. *La cólera*, 362. *La felicidad*, 363. *Instantánea: Teoría de la emoción basada en el proceso de los contrarios*, 367

Teorías de la emoción, 368

Las teorías de James-Lange y Cannon-Bard, 369. *Cognición y emoción*, 370

Resumen, 372. **Términos y conceptos para recordar**, 372. **Bibliografía**, 373

9

10

El pensamiento, 267

Los conceptos, 267. *Resolución de problemas*, 268. *Toma de decisiones y formulación de juicios*, 271. *Instantánea: Adopción de decisiones válidas*, 273. *Instantánea: La percepción del riesgo cuando la estadística choca con la heurística*, 274. *Predisposición de las creencias*, 276. *La inteligencia artificial*, 279

El lenguaje, 280

Estructura del lenguaje, 281. *Desarrollo del lenguaje*, 281. *El lenguaje animal*, 285

Pensamiento y lenguaje, 287

Influencias lingüísticas sobre el pensamiento, 287. *El pensamiento sin lenguaje*, 289

Resumen, 290. **Términos y conceptos para recordar**, 291. **Bibliografía**, 292

11

Evaluación de la inteligencia, 295

Los orígenes de los tests de inteligencia, 295. *Los modernos tests de inteligencia*, 298. *Principios de la construcción de los tests*, 299

¿Qué es la inteligencia?, 303

Instantánea: Efectos del entrenamiento, 304. *¿La inteligencia está definida culturalmente? ¿O es una capacidad de resolución de problemas independiente de la cultura?*, 304. *¿La inteligencia es una capacidad general? ¿O son varias cualidades específicas?*, 305. *¿La inteligencia es el procesamiento veloz de la información?*, 307

La dinámica de la inteligencia, 308

¿Estabilidad o cambio?, 308. *Extremos de la inteligencia*, 309. *Creatividad e inteligencia*, 310



PARTE VI

Personalidad,
trastorno y
bienestar, 375

14 La personalidad 377

El enfoque psicoanalítico, 377
La exploración del inconsciente, 378. Evaluación del inconsciente, 382. Evaluación del enfoque psicoanalítico, 384

El enfoque según la teoría de los rasgos, 385
Exploración de los rasgos, 386. Evaluación de los rasgos, 388. Evaluación del enfoque según la teoría de los rasgos, 389

El enfoque humanista, 390
La exploración del yo, 390. Evaluación del yo, 394. Evaluación del enfoque humanista, 394
Minipolémica: ¿La gente es básicamente buena? Polémica entre dos psicólogos humanistas, 395

El enfoque sociocognitivo, 395
Exploración de la conducta en situaciones concretas, 396. Evaluación de la conducta en situaciones concretas, 398
Instantánea: Seudoevaluación. Cómo ser un astrólogo o un quiromántico "de éxito", 399
Evaluación del enfoque sociocognitivo, 400

Resumen, 401. Términos y conceptos para recordar, 402. Bibliografía, 403

15 Los trastornos psicológicos 405

Enfoques de los trastornos psicológicos, 405
Definición de los trastornos psicológicos, 405. Comprensión de los trastornos psicológicos, 406
Instantánea: El argumento de la insania como defensa ante un juicio, 408
Clasificación de los trastornos psicológicos, 408

Trastornos provocados por la ansiedad, 409
Trastorno de ansiedad generalizado, 410. Trastornos fóbicos, 410. Trastorno obsesivo-compulsivo, 411. Explicación de los trastornos provocados por la ansiedad, 411

Trastornos somáticos, 413

Trastornos disociativos, 413
Amnesia, 413. Fuga, 413. Personalidad múltiple, 414

Trastornos afectivos, 415
Depresión mayor, 415. Trastorno bipolar, 415. Explicación de los trastornos afectivos, 416
Instantánea: El suicidio, 418
Instantánea: La soledad, 421

Trastornos esquizofrénicos, 422
Síntomas de la esquizofrenia, 422. Tipos de

esquizofrenia, 422. Comprensión de la esquizofrenia, 423
Instantánea: La experiencia de la esquizofrenia, 425

Trastornos de la personalidad, 426

El carácter común de los trastornos psicológicos, 427

La clasificación de las personas: el poder de los prejuicios, 427

Resumen, 429. Términos y conceptos para recordar, 430. Información complementaria, 431. Bibliografía, 431

16 La terapia 433

Las terapias psicológicas, 433
El psicoanálisis, 434. Terapias humanistas, 435. Terapias de la conducta, 439. Terapias cognitivas, 442
Minipolémica: Los valores de la psicoterapia, 444
Evaluación de las psicoterapias, 445

Las terapias biomédicas, 450
Las terapias con fármacos, 450. La terapia electroconvulsiva, 452. La psicocirugía, 452

Prevención de los trastornos psicológicos, 453

Resumen, 453. Términos y conceptos para recordar, 454. Bibliografía, 455

17 El estrés y la salud 457

El estrés y la enfermedad, 458
El estrés y los hechos estresantes, 458
Instantánea: Las heridas de la guerra: El síndrome de estrés posttraumático, 461
Instantánea: La escala del estrés percibido, 462
El estrés y la enfermedad cardíaca, 463. El estrés y la resistencia a la enfermedad, 465

Reacciones ante la enfermedad, 468
¿Estoy enfermo?, 468. El rol del paciente, 470

Promoción de la salud, 472
Afrontar el estrés, 472. Modificación de las formas de conducta relacionadas con la enfermedad, 476
Instantánea: Sugerencias útiles para los que hacen dieta, 485

Resumen, 487. Términos y conceptos para recordar, 488. Bibliografía, 488



PARTE VII

Conducta social,
491

18 La psicología social 493

El pensamiento social, 493