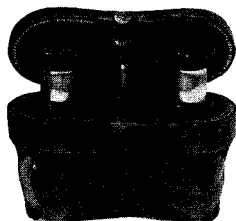


# Contenido

Prefacio

xviii



## 1 *Psicología: Su naturaleza, campo de estudio y sus métodos*

PSICOLOGÍA: QUÉ ES Y CÓMO SE DESARROLLÓ 3

Filosofía y ciencia: las dos raíces de la psicología moderna 3

Psicología: algunos de los primeros acercamientos 4

Desarrollo y crecimiento de la psicología durante el siglo xx 6

Algunas perspectivas fundamentales de la psicología moderna 7

La psicología en un mundo diverso: la perspectiva multicultural 13

Psicología: algunas preguntas básicas 17

PSICOLOGÍA: QUIÉN Y QUÉ 19

Quién: los antecedentes y el entrenamiento de los psicólogos 19

Qué: especialidades en la psicología 20

LA INTEGRACIÓN DE LO QUE CONOCEMOS: EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA 21

La observación naturalista: los científicos como exploradores 22

Estudios de casos: la generalización a partir del caso único 22

Encuestas: la ciencia del autorreporte 23

El método correlacional: adquisición de conocimiento por medio de la observación sistemática 24

Experimentación: adquisición de conocimiento mediante la intervención sistemática 26

La interpretación de los resultados de la investigación: la estadística como herramienta 30

El papel de la teoría en la investigación psicológica 33

ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA 35

El engaño: ¿es siempre apropiado que los psicólogos mientan a los participantes en la investigación? 35

¿Es aceptable la investigación con animales? 36

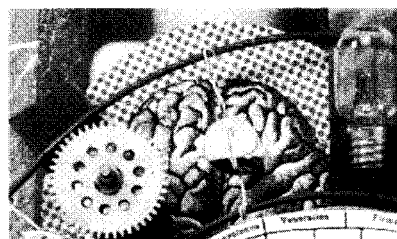
Aspectos éticos de la práctica psicológica 38

CÓMO USAR EL TEXTO: UNA NOTA SOBRE SUS CARACTERÍSTICAS 40

HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA 44

PRÁCTICA DE PENSAMIENTO CRÍTICO: El bono extra de la introducción a la psicología 44

RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR 46



## 2 *Bases biológicas de la conducta: Una mirada por debajo de la superficie*

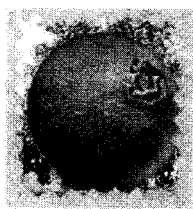
NEURONAS: BLOQUES DE CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO 51

Estructura básica de las neuronas 51

Neuronas: Su función básica 51

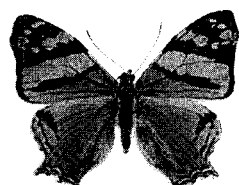
|  |                            |   |  |
|--|----------------------------|---|--|
| Neurotransmisores: Llaves químicas del sistema nervioso  | 56                         | determinada o es la elección de un estilo de vida?  | 86                                     |
| <b>El punto de todo esto</b><br>Usar el conocimiento de la transmisión sináptica para tratar las adicciones:<br>Combatir el fuego con fuego  | 57                         | <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b><br>Lesión cerebral traumática: La psicología puede ayudar a mejorar la calidad de vida  | 89                                     |
| <b>EL SISTEMA NERVIOSO: SU ESTRUCTURA Y FUNCIONES BÁSICAS</b><br>El sistema nervioso: sus principales divisiones<br>¿Cómo se estudia el sistema nervioso?  | 59<br>59<br>62             | <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>  | 91                                     |
| <b>El punto de todo esto</b><br>Curiosidades de la alta tecnología: Poner a trabajar a los aparatos de imagenología cerebral   | 64                         |   |  |
| <b>EL CEREBRO: DONDE LA CONCIENCIA SE MANIFIESTA</b><br>Básicos de la supervivencia: El tallo cerebral<br>Emoción y motivación: El hipotálamo, tálamo y sistema límbico<br>La corteza cerebral: El eje del pensamiento complejo<br>Lenguaje y corteza cerebral | 65<br>66<br>67<br>68<br>70 |   |  |
| <b>LATERALIZACIÓN DE LA CORTEZA CEREBRAL: ¿DOS MENTES EN UN CUERPO?</b><br>Investigación con personas intactas (no dañadas)<br>Investigación con participantes con cerebro escindido: Separación de los dos hemisferios  | 72<br>73<br>73             | <b>3 Sensación y percepción: El contacto con el mundo que nos rodea</b>   | 94                                     |
| <b>EL SISTEMA ENDOCRINO: REGULADORES QUÍMICOS DE LOS PROCESOS CORPORALES</b><br>Hormonas y conducta: ¿Es real el síndrome premenstrual?  | 77<br>80                   | <b>SENSACIÓN: LA MATERIA PRIMA DE LA COMPRENSIÓN</b><br>Umbral sensoriales: ¿Qué tanta estimulación es suficiente?<br>Adaptación sensorial: "Se siente muy bien una vez que te acostumbras"   | 97<br>97<br>101                        |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>Las bases biológicas de las diferencias de género  | 81                         | <b>VISIÓN</b><br>El ojo: Su estructura básica<br>Luz: El estímulo físico de la visión<br>Funciones básicas del sistema visual: Agudeza, adaptación a la oscuridad y movimientos oculares<br>Visión de color<br>Visión y cerebro: Procesamiento de la información visual | 101<br>101<br>103<br>104<br>105<br>107 |
| <b>HERENCIA Y CONDUCTA</b><br>Genética: Algunos principios básicos<br>Estrategias de investigación para separar los factores genéticos y ambientales   | 82<br>82<br>84             | <b>AUDICIÓN</b><br>El oído: Su estructura básica<br>El sonido: El estímulo físico de la audición<br>Percepción de la altura tonal<br>Localización del sonido  | 109<br>110<br>110<br>110<br>112        |
| <b>El proceso de investigación</b><br>¿La orientación sexual está genéticamente  |                            | <b>TACTO Y OTROS SENTIDOS DE LA PIEL</b><br>Dolor: Su naturaleza y control<br><b>Perspectivas de la diversidad</b><br>Cultura y percepción del dolor  | 113<br>114<br>115                      |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| OLFATO Y GUSTO: LOS SENTIDOS QUÍMICOS   | 117 | RITMOS BIOLÓGICOS: LAS CORRIENTES DE   |     |
| Olfato y gusto: Cómo operan   | 117 | LA VIDA Y LA EXPERIENCIA CONSCIENTE  | 144 |
| Olfato y gusto: Algunos hallazgos interesantes  | 119 | Ritmos circadianos: Su naturaleza básica   | 145 |
| CINESTESIA Y SENTIDO VESTIBULAR   | 120 | Ritmos circadianos: ¿Qué mecanismos subyacen?  | 146 |
| PERCEPCIÓN: UNÁMOSLO TODO   | 122 | Diferencias individuales en los ritmos circadianos: De alondras y de búhos   | 147 |
| Percepción: El centro de nuestra atención   | 122 | Perturbaciones en los ritmos circadianos: Desfasamientos debidos a los viajes y a la rotación de turnos de trabajo | 148 |
| Percepción: Algunos principios de organización  | 123 | <b>El punto de todo esto</b>   |     |
| <b>El proceso de investigación</b>  |     | Cómo contrarrestar los efectos negativos de la rotación de condiciones de trabajo                                  | 149 |
| Precaución: Las advertencias sólo son efectivas bajo ciertas condiciones; úselas con cautela. | 124 | ESTADOS DE VIGILIA ATENTA:   |     |
| Constancias e ilusiones: Cuándo tiene éxito y cuándo falla la percepción                      | 126 | LA EXPERIENCIA COTIDIANA   | 150 |
| Algunos procesos perceptuales claves: Patrón y distancia                                      | 131 | Procesamiento controlado y automático: Los límites de la atención  | 150 |
| LA PLASTICIDAD DE LA PERCEPCIÓN:  |     | Ensoñaciones y fantasías: Cambios autoinducidos en la conciencia   | 152 |
| ¿EN QUÉ MEDIDA ES INNATA O APRENDIDA?   | 134 | LA AUTOCONCIENCIA: ALGUNOS EFECTOS DE MIRAR AL INTERIOR  | 153 |
| Percepción: Evidencia a favor de que es innata  | 135 | Sueño: ¿La pausa que refresca?   | 156 |
| Percepción: Evidencia a favor de que es aprendida   | 135 | Sueño: ¿Cómo se estudia?   | 156 |
| ¿Debemos resolver la controversia herencia-ambiente?  | 136 | Sueño: Su naturaleza básica  | 156 |
| PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL:  |     | Sueño: ¿Qué función cumple?  | 158 |
| ¿PERCEPCIÓN SIN SENSACIÓN?  | 136 | Desórdenes del sueño: No hay descanso para el fastidio   | 160 |
| Psi: ¿En qué consiste?  | 137 | Los sueños: Estimulación en medio del sueño  | 162 |
| Psi: ¿Realmente existe?   | 137 | <b>Perspectivas de la diversidad</b>   |     |
| HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA  |     | La cultura y la interpretación de los sueños   | 164 |
| El peligro de los audífonos estéreo: Vamos a bajar el volumen                                 | 139 | HIPNOSIS: ¿ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA O JUEGO DE ROLES SOCIALES?  | 167 |
| RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR                         | 140 | Hipnosis ¿en qué consiste y quién es susceptible a ella?   | 167 |
|   |     | Hipnosis: Ideas distintas acerca de su naturaleza  | 168 |
|   |     | <b>El proceso de investigación</b>   |     |
|   |     | ¿Produce la hipnosis cambios reales en la memoria y la percepción?   | 170 |
|   |     | DROGAS QUE ALTERAN LA CONCIENCIA: QUÉ SON Y QUÉ HACEN  | 169 |
|   |     | Drogas que alteran la conciencia: Algunos conceptos básicos  | 172 |



## 4 *Conciencia: Al tanto de nosotros y del mundo exterior* 142

|  |     |
|--|-----|
| Mecanismos psicológicos que subyacen al abuso de drogas: Diferentes puntos de vista    | 172 |
| Drogas que alteran la conciencia: Un panorama  | 174 |
| Una nota sobre la psicología de los efectos de las drogas                              | 179 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>  |     |
| Meditación: Una técnica para inducir cambios potencialmente benéficos en la conciencia | 179 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>           |     |
|  | 181 |



## 5 *Aprendizaje: Cómo nos cambia la experiencia* 184

|   |     |
|---|-----|
| CONDICIONAMIENTO CLÁSICO: APRENDER QUE ALGUNOS ESTÍMULOS SEÑALAN A OTROS                  | 186 |
| El trabajo inicial de Pavlov sobre condicionamiento clásico: ¿Hace eso sonar una campana? | 188 |
| Condicionamiento clásico: Algunos principios básicos                                      | 189 |
| Condicionamiento clásico: Excepciones a las reglas  | 193 |
| <b>El punto de todo esto</b>  |     |
| Aversiones condicionadas al sabor: ¿La ruptura de todas las reglas?                       | 195 |
| Condicionamiento clásico: Una perspectiva cognoscitiva                                    | 196 |
| Condicionamiento clásico: Puesta en práctica de los principios                            | 198 |

|   |     |
|---|-----|
| CONDICIONAMIENTO OPERANTE: APRENDIZAJE BASADO EN LAS CONSECUENCIAS                    | 200 |
| La naturaleza del condicionamiento operante: Operaciones basadas en las consecuencias | 201 |
| Condicionamiento operante: Algunos principios básicos                                 | 203 |

|  |     |
|--|-----|
| Condicionamiento operante: Una perspectiva cognoscitiva  | 210 |
| <b>El proceso de investigación</b>   |     |
| Control de estímulos en acción: Cómo promover el reciclaje de los desperdicios de papel en un campus universitario | 211 |
| Aplicación del condicionamiento operante: ¿Puede hacer la diferencia?  | 214 |
| <b>APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN: APRENDER DE LA CONDUCTA DE OTROS Y DE SUS RESULTADOS</b>                           |     |
| Aprendizaje por observación: Algunos principios básicos  | 218 |
| Aprendizaje por observación y agresión   | 220 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>   |     |
| Cómo evitar el choque cultural   | 221 |

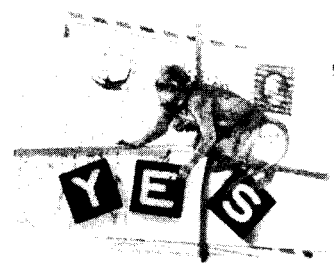
|  |     |
|--|-----|
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>  |     |
| Estar en forma: Aplicación de la psicología para adelgazar y para permanecer delgado | 223 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>         |     |
|  | 224 |



## 6 *Memoria: De las cosas recordadas... y olvidadas* 226

|   |     |
|---|-----|
| MEMORIA HUMANA: LA APROXIMACIÓN DEL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN                | 229 |
| Memoria humana: Un modelo influyente y el surgimiento de una nueva aproximación | 229 |
| Tipos de información en la memoria  | 232 |
| MEMORIA SENSORIAL: LA PUERTA A LA CONCIENCIA                                    | 233 |
| MEMORIA A CORTO PLAZO: EL BANCO DE TRABAJO DE LA CONCIENCIA                     | 234 |
| Evidencia a favor de la existencia de la memoria a corto plazo                  | 234 |

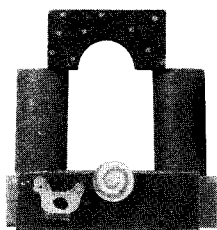
|  |     |
|--|-----|
| Memoria a corto plazo: Su operación básica   | 236 |
| MEMORIA A LARGO PLAZO: EL ALMACÉN DE LA CONCIENCIA   | 237 |
| Memoria a largo plazo: Su operación básica   | 238 |
| Recuperación: Localización de la información en la memoria a largo plazo                   | 240 |
| OLVIDO DE LA MEMORIA A LARGO PLAZO   | 242 |
| La hipótesis del decaimiento de la huella: El olvido con el paso del tiempo                | 243 |
| El olvido como resultado de la interferencia   | 243 |
| Memoria prospectiva: Olvidar lo que se supone que debemos hacer                            | 244 |
| <b>El punto de todo esto</b>   |     |
| Represión: ¿Olvidamos a veces porque lo deseamos?  | 245 |
| LA MEMORIA EN LOS CONTEXTOS NATURALES  | 247 |
| Memoria autobiográfica: Recordar los sucesos de nuestra propia vida                        | 247 |
| Distorsión y construcción de recuerdos de los sucesos naturales                            | 253 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>   |     |
| Cultura y memoria: Recordar lo que se ajusta a nuestros esquemas culturales                | 255 |
| <b>El proceso de investigación</b>   |     |
| La declaración de testigos oculares: ¿Qué tan exacta es? ¿Qué factores la afectan?         | 257 |
| LAS BASES BIOLÓGICAS DE LA MEMORIA: CÓMO ALMACENA EL CEREBRO EL CONOCIMIENTO               | 259 |
| Amnesia y otros desórdenes de la memoria: Claves para entender la naturaleza de la memoria | 259 |
| La memoria y el cerebro: Una visión moderna  | 262 |
| HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA   |     |
| Algunos consejos para mejorar su memoria   | 263 |
| RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR                      | 265 |



## 7 *Cognición: Pensar, decidir, comunicar* 268

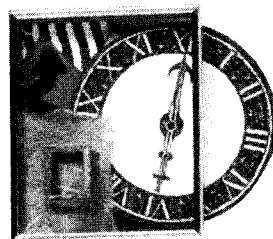
|   |     |
|---|-----|
| PENSAMIENTO: FORMACIÓN DE CONCEPTOS Y RAZONAMIENTO PARA LLEGAR A CONCLUSIONES       | 270 |
| Elementos básicos del pensamiento: conceptos, proposiciones, imágenes               | 271 |
| Razonamiento: Transformación de la información para llegar a conclusiones           | 275 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>  |     |
| Cuando la cultura moldea el razonamiento o al menos influye en sus resultados       | 276 |
| Cognición en los animales: ¿En verdad piensan?                                      | 279 |
| <b>El proceso de investigación</b>  |     |
| Cognición en los animales: Los extremos de la inteligencia                          | 280 |
| TOMA DE DECISIONES: ELEGIR ENTRE OPCIONES   | 281 |
| Heurísticas: Uso de reglas empíricas rápidas, pero falibles, para tomar decisiones  | 282 |
| Enmarcamiento (framing) en la toma de decisiones                                    | 284 |
| Persistencia en el compromiso: Cuando quedamos atrapados en malas decisiones        | 286 |
| SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CREATIVIDAD: HALLAR EL CAMINO A LAS METAS DESEADAS          | 288 |
| Solución de problemas: Un panorama  | 288 |
| <b>El punto de todo esto</b>  |     |
| La crisis de la educación en Estados Unidos: La solución puede estar en la práctica | 290 |
| Métodos para la solución de problemas: Del ensayo y error a las heurísticas         | 290 |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Factores que interfieren con la solución efectiva de problemas               | 291 | Desarrollo cognoscitivo: La perspectiva del procesamiento de información  | 326 |
| Creatividad: Innovación en la solución de problemas                          | 293 | <b>El punto de todo esto</b><br>Desorden de hiperactividad por déficit de atención: Niños que en verdad no pueden permanecer sentados | 327 |
| Inteligencia artificial: ¿Realmente piensan las máquinas?                    | 295 | Desarrollo moral: Razonar acerca de lo "bueno" y lo "malo"  | 330 |
| <b>LENGUAJE: LA COMUNICACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>                           | 297 | <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>Desarrollo moral: ¿Es universal o está relacionado con la cultura?                            | 335 |
| Lenguaje: Su naturaleza básica   | 297 | <b>DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL: LA FORMACIÓN DE RELACIONES CON LOS DEMÁS</b>  | 337 |
| El desarrollo del lenguaje   | 299 | Desarrollo emocional y temperamento   | 337 |
| Lenguaje y pensamiento: ¿Pensamos lo que decimos o decimos lo que pensamos?  | 302 | Apego: Los inicios del amor   | 339 |
| El lenguaje en otras especies  | 303 | <b>El punto de todo esto</b><br>¿Son las guarderías una amenaza para la formación del apego?  | 342 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>                                | 306 | <b>GÉNERO: EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO Y LA CONDUCTA SEXUALMENTE ESTEREOTIPADA</b>  | 344 |
| Tome mejores decisiones  | 306 | Identidad de género: Algunas opiniones contrastantes  | 345 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b> | 307 | Creencias y conducta sexualmente estereotipadas   | 346 |



## 8 *Desarrollo humano I:* *Los años de la infancia* 310

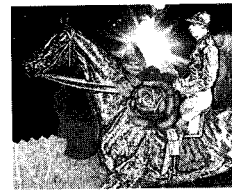
|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <b>CRECIMIENTO FÍSICO Y DESARROLLO</b>   | 312 | <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>                                | 349 |
| El periodo prenatal  | 313 | Cómo ser un padre de éxito   | 349 |
| Influencias prenatales en el desarrollo: Cuando los problemas empiezan pronto                                | 314 | <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b> | 350 |
| Desarrollo físico y perceptual durante los primeros años: Infancia y niñez                                   | 315 |  |     |
| <b>El proceso de investigación</b><br>Métodos básicos para estudiar el desarrollo humano                     | 318 |  |     |
| <b>DESARROLLO COGNOSCITIVO: CAMBIOS EN LA FORMA EN QUE CONOCEMOS EL MUNDO EXTERNO... Y A NOSOTROS MISMOS</b> | 320 |  |     |
| La teoría de Piaget: Un panorama   | 321 |  |     |
| La teoría de Piaget: una evaluación moderna  | 324 |  |     |



## 9 *Desarrollo humano II:* *Adolescencia, adultez y vejez* 352

|  |     |
|--|-----|
| <b>ADOLESCENCIA: ENTRE LA NIÑEZ Y LA VIDA ADULTA</b> | 354 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| Desarrollo físico durante la adolescencia                | 355 |
| Desarrollo cognoscitivo durante la adolescencia          | 356 |
| Desarrollo social y emocional durante la adolescencia    | 358 |
| La adolescencia en los noventa: Una generación en riesgo | 361 |



# 10 Motivación y emoción 392

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| <b>El punto de todo esto</b><br>La superación de las desventajas:<br>Adolescentes en ambientes de alto riesgo                   | 365 | MOTIVACIÓN: LA ACTIVACIÓN Y PERSISTENCIA DE LA CONDUCTA  | 394 |
| <b>ADULTEZ Y VEJEZ</b>  | 366 | Teorías de la motivación:<br>Aproximaciones distintas a un proceso complejo  | 395 |
| Diferentes posiciones del desarrollo adulto:<br>¿Crisis internas o hechos externos de la vida?                                  | 367 | Hambre: Regulación de la ingesta de calorías   | 399 |
| El cambios físico durante la vida adulta  | 369 | Motivación sexual: El motivo más íntimo  | 404 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>Menopausia: El papel de los factores culturales   | 370 | Motivación para la agresión: El motivo más peligroso   | 412 |
| Cambio cognoscitivo durante la vida adulta  | 374 | <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>El papel de los factores culturales en la agresión: El contexto social de la violencia | 413 |
| <b>El proceso de investigación</b><br>Edad, inteligencia, sabiduría y creatividad: ¿Cambio o estabilidad a lo largo de la vida? | 377 | Logro y poder: Dos motivos humanos complejos   | 415 |
| Cambio social en la vida adulta: Tareas y etapas de la vida adulta  | 378 | Motivación intrínseca: Cómo es que (a veces) la diversión se convierte en trabajo  | 417 |
| Crisis de la vida adulta  | 381 | <b>El punto de todo esto</b><br>Cómo cambiar el trabajo en juego: La motivación intrínseca en el salón de clases               | 418 |
| El género y los años adultos: Cómo difieren los hombres y las mujeres   | 384 | <b>EMOCIONES: SU NATURALEZA, EXPRESIÓN E IMPACTO</b>   | 419 |
| <b>ENVEJECIMIENTO Y MUERTE: EL FINAL DE LA VIDA</b>   | 385 | La naturaleza de las emociones:<br>Algunas posturas contrastantes  | 419 |
| Teorías del envejecimiento: Posiciones distintas acerca de por qué envejecemos  | 385 | La fisiología de la emoción  | 423 |
| Encuentro con la muerte: Enfrentar el final de la vida  | 386 | <b>El punto de todo esto</b><br>¿Pueden usarse las reacciones fisiológicas para detectar mentiras?                             | 424 |
| Duelo: Aflicción por la muerte de los seres queridos  | 387 | La expresión externa de la emoción:<br>Señales externas de sentimientos internos   | 425 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b><br>Prepárese hoy para el mercado de trabajo de mañana                             | 388 | Emoción y cognición: Cómo es que los sentimientos moldean los pensamientos y viceversa   | 428 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>  | 390 |  |     |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| <b>El proceso de investigación</b><br>¿Es más influenciable la gente que está de buen humor? Efectos del estado de ánimo sobre el procesamiento de información | 429 | Selección de pareja, relaciones y sexualidad  | 467 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b><br>Algunas técnicas prácticas para motivarse   | 432 | <b>El proceso de investigación</b><br>Integración de los modelos evolutivo y de intercambio social de las preferencias de pareja: La consideración de nuestro propio "valor de mercado" | 469 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>   | 434 | Diferencias de género en el ajuste psicológico  | 472 |
|   |     | Capacidades cognoscitivas   | 474 |
| <b>11 Diferencias individuales I:</b><br><i>Inteligencia, género</i>   | 436 | Diferencias de género: Una nota sobre sus posibles orígenes   | 475 |
| <b>INTELIGENCIA: SU NATURALEZA Y MEDICIÓN</b>  | 438 | <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>Valores del trabajo y actitudes hacia los roles de los géneros en tres culturas   | 478 |
| Posiciones contrastantes de la inteligencia humana   | 439 | <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA:</b><br>Medición de las actitudes hacia las mujeres: Una breve prueba de sexismo  | 479 |
| Medición de la inteligencia humana   | 443 | <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>  | 481 |
| Confiabilidad y validez: Requisitos básicos de todas las pruebas psicológicas  | 447 |   |     |
| Pruebas de inteligencia y política pública: ¿Son justas las pruebas de inteligencia?   | 450 | <b>12 Diferencias individuales II:</b><br><i>Personalidad, consistencia en la conducta de los individuos</i>  | 484 |
| <b>El punto de todo esto</b><br>Usos prácticos de las pruebas individuales de inteligencia   | 453 | <b>LA APROXIMACIÓN PSICOANALÍTICA:</b><br><b>MENSAJES DEL INCONSCIENTE</b>  | 487 |
| <b>INTELIGENCIA HUMANA: EL PAPEL DE LA HERENCIA Y EL PAPEL DEL AMBIENTE</b>  | 455 | Freud, la persona: Una cápsula biográfica   | 487 |
| Evidencia a favor de la influencia de la herencia  | 455 | La teoría freudiana de la personalidad  | 488 |
| Evidencia a favor de la influencia de los factores ambientales   | 457 | Evidencia empírica concerniente a la teoría freudiana: Los lapsus de Freud  | 493 |
| Ambiente, herencia e inteligencia: Un resumen  | 460 | Evaluación global de la teoría freudiana  | 495 |
| <b>GÉNERO: CÓMO DIFIEREN HOMBRES Y MUJERES</b>   | 461 | <b>Perspectivas de la diversidad</b><br>El amor y la intimidad en culturas diferentes   | 495 |
| Diferencias de género en la conducta social  | 462 |   |     |



|  |     |
|--|-----|
| OTRAS TEORÍAS PSICOANALÍTICAS: LOS DISCÍPULOS DE FREUD... Y SUS DISIDENTES | 497 |
| Jung: El inconsciente colectivo  | 497 |
| Horney: La importancia de los factores sociales y culturales               | 498 |
| Adler: El deseo de superioridad  | 500 |
| Evaluación de los neofreudianos  | 501 |

|   |     |
|---|-----|
| TEORÍAS HUMANISTAS: ÉNFASIS EN EL CRECIMIENTO | 501 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| La teoría del yo de Rogers: Convertirse en una persona plena | 502 |
| Maslow y el estudio de la gente autorrealizada               | 503 |
| Evaluación de las teorías humanistas                         | 504 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>El proceso de investigación</b>                                    |     |
| La confesión: Los beneficios potenciales de mostrarnos ante los demás | 505 |

|  |     |
|--|-----|
| TEORÍAS DE RASGOS: LA BÚSQUEDA DE LAS DIMENSIONES FUNDAMENTALES DE LA PERSONALIDAD | 507 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Los rasgos centrales, secundarios y cardinales de Allport | 507 |
| Rasgos superficiales y rasgos fuente de Cattell           | 508 |
| Cinco factores básicos: Un marco moderno                  | 508 |
| Evaluación de las teorías de los rasgos                   | 510 |

|  |     |
|--|-----|
| TEORÍAS DEL APRENDIZAJE DE LA PERSONALIDAD                             | 511 |
| Teoría cognoscitiva social: Causalidad recíproca en la conducta humana | 511 |
| Evaluación de la aproximación del aprendizaje                          | 513 |

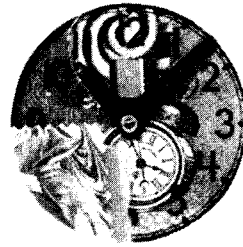
|   |     |
|---|-----|
| ASPECTOS CENTRALES DE LA PERSONALIDAD: UNA MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN RECIENTE | 514 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Dos aspectos del yo: Autoestima y autosupervisión | 514 |
| Búsqueda de sensaciones: El deseo de estimulación | 519 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>El punto de todo esto</b>                                       |     |
| Predicción de la grandeza de un líder: El papel de la personalidad | 521 |

|  |     |
|--|-----|
| HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA ¿Qué tan exacto es su autoconcepto? | 522 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR | 523 |
|---|-----|



## 13 *Salud, estrés y afrontamiento* 526

|   |     |
|---|-----|
| UN PANORAMA DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD  | 529 |
| Estrés: Sus causas, efectos y control     | 530 |
| Estrés: Su naturaleza básica              | 531 |
| Estrés: Algunas de sus causas principales | 534 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>El punto de todo esto</b>  |     |
| Ponga la psicología a trabajar: Reducción del estrés en el lugar de trabajo | 540 |
| Estrés: Algunos efectos importantes   | 542 |

|   |     |
|---|-----|
| COMPRENSIÓN Y COMUNICACIÓN DE NUESTRAS NECESIDADES DE SALUD                   | 547 |
| Percepción de síntomas: ¿Cómo sabemos que estamos enfermos?                   | 547 |
| Creencias sobre la salud: ¿Cuándo buscamos atención médica?                   | 548 |
| Interacciones médico-paciente: ¿Por qué no podemos hablar con nuestro médico? | 549 |

|  |     |
|--|-----|
| CORRELATOS CONDUCTUALES Y PSICOLÓGICOS DE LA ENFERMEDAD: LOS EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS ACCIONES SOBRE LA SALUD | 551 |
| Tabaquismo: Un riesgo para usted y para los que lo rodean  | 552 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>                                   |     |
| Igualdad global: Susceptibilidad a los efectos adversos del tabaquismo | 554 |
| Dieta y nutrición: Lo que come puede salvarle la vida                  | 555 |
| Consumo de alcohol: ¿Es a su salud?                                    | 556 |
| Emociones: Estado de ánimo y salud                                     | 557 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Sida: El nuevo asalto a la salud pública  | 558 | <b>Perspectivas de la diversidad</b>  |     |
| <b>El proceso de investigación</b>  |     | Consideración de los factores culturales en los desórdenes psicológicos:        |     |
| Modificación de conductas de riesgo:  |     | Mejoras en el DSM-IV  | 582 |
| Un gramo de prevención es la única cura conocida  | 560 | Descripción de los desórdenes psicológicos:                                     |     |
|   |     | Una nota explicatoria   | 583 |
| <b>PROMOCIÓN DEL BIENESTAR: DESARROLLO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>                               | 562 | <b>DESÓRDENES DEL ESTADO DE ÁNIMO:</b>  |     |
| Prevencción primaria: Disminución del riesgo de sufrir enfermedades y accidentes                        | 563 | <b>LAS BAJAS Y ALTAS DE LA VIDA</b>   | 584 |
| Prevencción secundaria: El papel de la detección temprana de enfermedades y afecciones                  | 566 | Desórdenes depresivos: Probar las profundidades de la desesperación             | 584 |
|   |     | Desórdenes bipolares: En la montaña rusa emocional                              | 585 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>   |     | Las causas de la depresión: sus raíces biológicas y psicológicas                | 585 |
| Algunas estrategias útiles para manejar el estrés   | 567 | Suicidio: Cuando la vida se vuelve intolerable                                  | 587 |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>                            | 569 | <b>DESÓRDENES DE ANSIEDAD: CUANDO EL TEMOR DEBILITA</b>                         | 589 |
|   |     | Ataque de pánico: El cuerpo señala "¡peligro!", pero ¿es real?                  | 590 |
|   |     | Fobias: El temor localizado   | 591 |
|   |     | Desorden obsesivo-compulsivo: Conductas y pensamientos fuera de control         | 591 |
|   |     | Desorden de estrés postraumático  | 592 |
|   |     | Ansiedad: El papel del procesamiento subliminal                                 | 593 |
|   |     | <b>DESÓRDENES SOMATOFORMES: SÍNTOMAS FÍSICOS SIN CAUSAS FÍSICAS</b>             | 594 |
|   |     | <b>DESÓRDENES DISOCIATIVOS: CUANDO LA MEMORIA FALLA</b>                         | 595 |
|   |     | <b>El punto de todo esto</b>  |     |
|   |     | Desorden de identidad disociativa: ¿Personalidades múltiples en un solo cuerpo? | 596 |
|   |     | <b>DESÓRDENES DE IDENTIDAD DE GÉNERO Y SEXUAL</b>                               | 598 |
|   |     | Disfunciones sexuales: Perturbaciones en el deseo y la excitación               | 598 |
|   |     | Parafilias: Perturbaciones en el objeto o la conducta sexual                    | 598 |
|   |     | Desórdenes de identidad de género   | 599 |
|   |     | <b>DESÓRDENES ALIMENTARIOS</b>  | 600 |
|   |     | <b>DESÓRDENES DE PERSONALIDAD: RASGOS QUE RESULTAN COSTOSOS</b>                 | 601 |
| <b>CAMBIOS EN LA CONCEPCIÓN DE LOS DESÓRDENES PSICOLÓGICOS: UNA BREVE PERSPECTIVA HISTÓRICA</b>         | 575 |   |     |
| De los demonios a la enfermedad: Cambio en el concepto de conducta anormal                              | 575 |   |     |
| El modelo médico o biológico: Los desórdenes psicológicos como enfermedad                               | 576 |   |     |
| La perspectiva psicodinámica: Deseos, ansiedades y defensas   | 577 |   |     |
| La aproximación de la psicología moderna: Reconocimiento de las raíces múltiples de la conducta anormal | 577 |   |     |
| <b>IDENTIFICACIÓN DE LOS DESÓRDENES PSICOLÓGICOS: EL DSM IV</b>   | 579 |   |     |



# 14 *Desórdenes psicológicos:*

*Su naturaleza y sus causas* 572

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Desórdenes de personalidad paranoide y esquizoide: Pérdida del contacto humano     | 601 | Terapias humanistas de grupo   | 632 |
| Desorden de personalidad antisocial  | 602 | Grupos de autoayuda: Recibir ayuda de nuestros pares   | 633 |
| <b>El proceso de investigación</b>   |     | <b>El proceso de investigación</b>   |     |
| Desorden de personalidad antisocial: El papel potencial de los factores biológicos | 603 | Cintas de autoayuda subliminal: ¿Cumplen lo que prometen?                                    | 633 |
| <b>ESQUIZOFRENIA: FALTA DE CONTACTO CON LA REALIDAD</b>                            | 605 | <b>TERAPIAS CENTRADAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES: TERAPIA MATRIMONIAL Y FAMILIAR</b>  | 635 |
| La naturaleza básica de la esquizofrenia   | 605 | Terapia matrimonial: Cuando el cónyuge se convierte en el enemigo íntimo                     | 636 |
| Subtipos de esquizofrenia  | 608 | Terapia familiar: Cambiar los ambientes que lastiman   | 636 |
| Los orígenes de la esquizofrenia   | 608 | <b>PSICOTERAPIA: ALGUNOS TEMAS DE ACTUALIDAD</b>   | 638 |
| Enfermedades mentales crónicas y la gente sin hogar                                | 611 | ¿Realmente funciona la psicoterapia? Una conclusión optimista                                | 638 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>                                      |     | ¿Son más exitosas algunas formas de terapia que otras? Resolución de un problema persistente | 641 |
| Algunos pasos básicos para prevenir el suicidio                                    | 612 | <b>Perspectivas de la diversidad</b>   |     |
| <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>       | 613 | Psicoterapia: La necesidad de una perspectiva multicultural                                  | 643 |
|  |     | <b>TERAPIAS CON BASE BIOLÓGICA</b>   | 645 |
|  |     | Las primeras formas de terapia biológica   | 645 |
|  |     | Terapia electroconvulsiva  | 645 |
|  |     | Psicocirugía   | 646 |
|  |     | Terapia medicamentosa: La revolución farmacológica   | 647 |
|  |     | <b>LOS ESCENARIOS PARA LA TERAPIA: DEL CUIDADO INSTITUCIONAL A LA COMUNIDAD</b>              | 650 |
|  |     | Las instituciones estatales: Centros de cuidado y custodia                                   | 650 |
|  |     | Centros comunitarios de salud mental: Llevar el cuidado a donde se necesita                  | 651 |
|  |     | Prevención: Resolver el problema antes de que comience o se agrave                           | 652 |
|  |     | <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>  |     |
|  |     | Cómo elegir terapeuta: Guía del consumidor   | 653 |
|  |     | <b>RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR</b>                 | 655 |



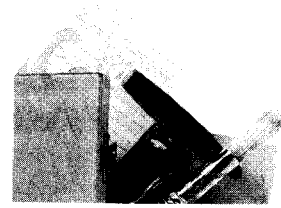
## 15 *Terapia: Aminorar el dolor de los desórdenes psicológicos*

|   |     |
|---|-----|
| <b>PSICOTERAPIAS: APROXIMACIONES PSICOLÓGICAS A LOS DESÓRDENES PSICOLÓGICOS</b>     | 618 |
| Terapias psicodinámicas: De la represión al <i>insight</i>                          | 619 |
| Terapias humanistas: Enfatizar lo positivo  | 622 |
| Terapias conductuales: Desórdenes psicológicos y aprendizaje fallido                | 624 |
| Terapias cognoscitivas: Cambiar el pensamiento desordenado                          | 628 |
| <b>TERAPIAS DE GRUPO: TRABAJAR CON OTROS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS PERSONALES</b> | 631 |
| Terapias psicodinámicas de grupo  | 631 |
| Terapias conductuales de grupo  | 632 |



# 16 *Pensamiento y conducta social* 658

|  |     |
|--|-----|
| PENSAMIENTO SOCIAL: PENSAR EN LOS DEMÁS  | 660 |
| Atribución: Comprender las causas de la conducta de los demás                                      | 660 |
| Cognición social: Cómo procesamos la información social  | 664 |
| Actitudes: Evaluación del mundo social   | 670 |
| <b>El punto de todo esto</b>   |     |
| Usos prácticos de la disonancia: La hipocresía y la modificación de actitudes sociales importantes | 676 |
| CONDUCTA SOCIAL: INTERACTUAR CON LOS DEMÁS   | 677 |
| Prejuicio: Visiones distorsionadas del mundo social... y sus consecuencias                         | 678 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>   |     |
| Los efectos del prejuicio: Identificación racial entre los afroamericanos                          | 682 |
| Influencia social: Cambiar la conducta de los demás  | 684 |
| <b>El proceso de investigación</b>   |     |
| Diferencias de género y conformidad: El desvanecimiento del mito de la sumisión femenina           | 686 |
| Conducta prosocial: Cuando ayudamos... y cuando no lo hacemos                                      | 694 |
| Atracción, amor y relaciones cercanas  | 698 |
| Psicología ambiental: Cómo afecta el ambiente físico a la conducta social, y viceversa             | 703 |
| <b>HAGA DE LA PSICOLOGÍA PARTE DE SU VIDA</b>  |     |
| ¿Está enamorado? Una manera de averiguarlo   | 707 |
| RESUMEN Y REVISIÓN DE PUNTOS IMPORTANTES • PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR                              | 708 |



# 17 *La psicología va al trabajo: Psicología industrial/organizacional y factores humanos* 710

|   |     |
|---|-----|
| PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL: EL ESTUDIO SISTEMÁTICO DE LA CONDUCTA EN LOS ESCENARIOS LABORALES                                | 713 |
| Motivación para el trabajo: Teorías y técnicas  | 713 |
| <b>El punto de todo esto</b>  |     |
| La supervisión computarizada del trabajo: Después de todo es posible que el hermano mayor esté observando... A través de la computadora | 722 |
| Evaluación del desempeño: Destinar (o asignar) recompensas al desempeño   | 723 |
| <b>Perspectivas de la diversidad</b>  |     |
| Efectos negativos de los estereotipos de género: ¿Por qué los hombres suelen quedarse con el trabajo?                                   | 727 |
| Actitudes relacionadas con el trabajo: Prevalencia, causas y efectos de la satisfacción con el trabajo                                  | 731 |
| <b>El proceso de investigación</b>  |     |
| Satisfacción en el trabajo y desempeño de tareas  | 735 |
| Liderazgo: Su naturaleza e impacto  | 737 |
| FACTORES HUMANOS: DISEÑO PARA LA EFECTIVIDAD Y LA SEGURIDAD   | 741 |
| Exhibidores visuales: Principios y aplicaciones   | 741 |
| Controles: "¿Qué pasa si muevo este botón...?"  | 744 |
| Ambientes laborales: Planeación para la productividad y el bienestar  | 747 |