

CONTENIDO

Prefacio xi

Reconocimientos xviii

PRÓLOGO: PENSAMIENTO CRÍTICO/ APRENDIZAJE ACTIVO xxiii



INTRODUCCIÓN Y MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN 3

Introducción a la psicología 5

¿Qué es la psicología? 5

Objetivos de la psicología 6

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL TRABAJO

Especialidades de la carrera 7

Orígenes de la psicología 10

Inicios de la psicología como ciencia 10

Perspectivas modernas 15

La ciencia de la psicología 17

El método científico 17

Normas éticas 21

Métodos de investigación 24

Investigación experimental 25

INVESTIGACIONES DESTACADAS ¿Amor a primer susto? 29

PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Aplicación del pensamiento crítico a la ciencia de la psicología 30

Investigación descriptiva 31

ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL

¿Una vida sin miedo? 33

Investigación correlacional 34

Investigación biológica 36

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA

Cómo convertirse en un mejor usuario de la investigación científica 39

GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL ¿Existen los universales culturales? 41

Herramientas para el éxito del estudiante 42

Lectura activa 43

Administración del tiempo 45

Estrategias para mejorar las calificaciones 46

Recursos adicionales 48

Nota final 48



NEUROCIENCIAS Y BASES BIOLÓGICAS 5

Bases neurológicas del comportamiento 55

¿Qué es una neurona? 55

¿Cómo se comunican las neuronas? 57

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA ¿Cómo nos afectan las hormonas y los neurotransmisores? 59

Organización del sistema nervioso 63

Sistema nervioso central (SNC) 63

Sistema nervioso periférico (SNP) 66

Recorrido por el cerebro 68

Estructuras cerebrales de nivel inferior 68

La corteza cerebral 73

ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL

Phineas Gage 75

¿Dos cerebros en uno? 78

PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO

La biología del pensamiento crítico 83

Nuestra herencia genética 84

Genética conductual 84

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA

Cómo superar los equívocos sobre genética 87

Psicología evolutiva 87

GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Evolución de las diferencias sexuales 88

INVESTIGACIONES DESTACADAS Una mejor vida gracias a las neurociencias 90



ESTRÉS Y PSICOLOGÍA DE LA SALUD 9

Cómo entender el estrés 98

Fuentes de estrés 99

Efectos del estrés 103

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DEL

ESTUDIANTE Por qué no debe dejar las cosas para después 105

Estrés y enfermedades 106

Cáncer 106

Trastornos cardiovasculares 107

Trastorno de estrés postraumático (TEPT) 109

ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL Una "sobreviviente" del 11 de septiembre 110

INVESTIGACIONES DESTACADAS ¿El estrés produce úlceras gástricas? 111

Psicología de la salud en acción 112

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL TRABAJO ¿Le gustaría ser psicólogo de la salud? 112

El tabaco 112

El alcohol 115

GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL El exceso en la bebida en el mundo 116

Dolor crónico 117

- 4** APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL TRABAJO ¿Mi trabajo es demasiado estresante? 118
Salud y manejo del estrés 119
Afrontamiento centrado en las emociones y centrado en los problemas 120
Recursos para una vida sana 121
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Reducción del estrés mediante el pensamiento crítico 123



4 SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN 129

- Cómo entender la sensación 132
Procesamiento 132
Umbrales 133
Adaptación 134
- ¿Cómo vemos y oímos? 136
Visión 136
Audición 140
- Nuestros otros sentidos 142
Olfato y gusto 142
Los sentidos del cuerpo 144
- Cómo entender la percepción 146
Selección 147
Organización 149
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL ¿Las leyes de la Gestalt son verdades universales? 150
Interpretación 158
- ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL El triunfo y consejo de Helen Keller 161
- INVESTIGACIONES DESTACADAS ¿Existen evidencias científicas de la percepción subliminal y la PES? 162
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Los problemas de creer en la percepción extrasensorial 164



5 ESTADOS DE CONCIENCIA 169

- Cómo entender la conciencia 170
¿Cómo la definimos? 170
¿Cómo la describimos? 171
- Dormir y soñar 173
El poder de los ritmos circadianos 174
Etapas del sueño 176
¿Por qué dormimos y soñamos? 180
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Variaciones y semejanzas de los sueños 183
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Cómo interpretar sus sueños 184
Trastornos del sueño 185
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA Autoayuda para los problemas del sueño 187

- Drogas psicoactivas 188
Cómo entender las drogas psicoactivas 189
Las cuatro principales categorías de las drogas psicoactivas 190
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA ¡Alerta, drogas de club! 195
Explicación del consumo de drogas 196
- INVESTIGACIONES DESTACADAS Las drogas adictivas como el "tutor perverso" del cerebro 198
- Formas más saludables de alterar la conciencia 199
Cómo "elevarse" por medio de la meditación 199
El misterio de la hipnosis 200



6 APRENDIZAJE 207

- Condicionamiento clásico 209
Aportaciones de Pavlov y Watson 209
Principios básicos 213
- Condicionamiento operante 216
Aportaciones de Thorndike y Skinner 216
Principios básicos 217
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Cómo emplear los principios del aprendizaje para tener éxito en la universidad 227
- Aprendizaje cognoscitivo-social 228
Insight y aprendizaje latente 228
Aprendizaje por observación 229
- INVESTIGACIONES DESTACADAS "La teoría que se escucha en todo el mundo" 230
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL El andamiaje como técnica de enseñanza en diferentes culturas 231
- Biología del aprendizaje 232
Neurociencias y aprendizaje 233
Evolución y aprendizaje 233
- Aplicación de los principios del condicionamiento y el aprendizaje 235
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA Condicionamiento clásico 236
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA Condicionamiento operante 239
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA Aprendizaje cognoscitivo-social 241





7 MEMORIA 247

- Naturaleza de la memoria 249
Cuatro modelos de memoria 249
Memoria sensorial 253
Memoria a corto plazo (MCP) 253
Memoria a largo plazo (MLP) 256


10-11-2021

109286

Donación

-  **APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DEL ESTUDIANTE** Cómo mejorar la memoria a largo plazo (MLP) 258
 - El olvido 262
 - ¿Qué tan rápidamente olvidamos? 262
 - ¿Por qué olvidamos? 263
-  **APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DEL ESTUDIANTE** Cómo superar los problemas del olvido 265
- * **GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL** Diferencias culturales en la memoria y el olvido 266
 - Fundamentos biológicos de la memoria 268
 - ¿Cómo se forman los recuerdos? 268
 - ¿Dónde se ubican los recuerdos? 270
 - Biología y pérdida de memoria 271
- **INVESTIGACIONES DESTACADAS** La memoria y el sistema de justicia penal 274
 - Cómo utilizar la psicología para mejorar su memoria 276
 - Cómo entender las distorsiones de la memoria 276
 - Consejos para mejorar la memoria 277
- **PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO** Memoria y metacognición 280



8 PENSAMIENTO, LENGUAJE E INTELIGENCIA 285

- Pensamiento 287
 - Componentes cognoscitivos básicos 287
 - Resolución de problemas 291
-  **APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA** Cómo reconocer las barreras a la resolución de problemas 293
- **PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO** Cómo resolver problemas en la vida universitaria 296
 - Creatividad 297
- Lenguaje 299
 - Características del lenguaje 299
 - Lenguaje y pensamiento 301
 - Desarrollo del lenguaje 302
 - Los animales y el lenguaje 303
- Inteligencia 305
 - ¿Qué es la inteligencia? 306
 - ¿Cómo medimos la inteligencia? 309
- La controversia en torno a la inteligencia 312
 - Extremos en la inteligencia 313
- **INVESTIGACIONES DESTACADAS** Cómo se explican las diferencias de CI 314
- * **GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL** ¿Las pruebas de CI tienen sesgo cultural? 317

9 DESARROLLO DURANTE EL CICLO DE VIDA I 325

- Estudio del desarrollo 327
 - Aspectos teóricos 327
 - Métodos de investigación 328
- * **GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL** Lineamientos de la psicología cultural para la investigación del desarrollo 330
 - Desarrollo físico 331
 - Periodo prenatal y niñez temprana 332
 - Adolescencia y edad adulta 337
 - Desarrollo cognoscitivo 341
 - Etapas del desarrollo cognoscitivo 342
 - Evaluación de la teoría de Piaget 347
 - Procesamiento de la información 347
 - Desarrollo socio-emocional 349
 - Apego 349
- **INVESTIGACIONES DESTACADAS** Amor romántico y apego 352
 - Estilos de crianza de los hijos 353
- **PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO** La etapa del desarrollo de los "bombardeos suicidas" 354

10 DESARROLLO DURANTE EL CICLO DE VIDA II 361

- Desarrollo moral 362
 - Investigación de Kohlberg 363
 - Evaluación de la teoría de Kohlberg 365
- **PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO** Moralidad y fraude académico 366
 - Desarrollo de la personalidad 367
 - Teoría de Thomas y Chess sobre el temperamento 367
 - Teoría psicosocial de Erikson 368
 - Mitos del desarrollo 371
 - Cómo enfrentar los desafíos de la edad adulta 372
 - Matrimonio 372
-  **APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA** ¿Son poco realistas sus expectativas maritales? 373
 - Las familias 374
- **INVESTIGACIONES DESTACADAS** Niños que sobreviven contra toda posibilidad 376
 - El trabajo y la jubilación 377
- * **GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL** Diferencias culturales en el edadismo 379
 - Duelo y muerte 381
 - Duelo 381
 - Actitudes hacia la muerte y la agonía 382
 - La experiencia de la muerte 383
-  **APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA** Cómo manejar su propia ansiedad ante la muerte 384

- Trastornos anímicos 511
 - Qué son los trastornos anímicos 512
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Cómo influyen el género y la cultura en la depresión 513
 - Qué son los trastornos anímicos 513
- INVESTIGACIONES DESTACADAS El suicidio y su prevención 515
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Cómo pueden deprimirlo sus pensamientos 516
- Esquizofrenia 517
 - Síntomas de la esquizofrenia 518
 - Tipos de esquizofrenia 520
 - Cómo se explica la esquizofrenia 520
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL La esquizofrenia en el mundo 524
- Otros trastornos 525
 - Trastornos relacionados con las sustancias 525
 - Trastornos disociativos 526
 - Trastornos de personalidad 528
- 👤 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DEL ESTUDIANTE Evalúe sus conocimientos sobre el comportamiento anormal 530



15 TERAPIA 535

- Terapias de insight 538
 - Psicoanálisis/terapias psicodinámicas 538
 - Terapias cognoscitivas 541
 - Terapias humanistas 545
 - Terapias de grupo, familiar y conyugal 547
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO A la caza de buenas películas sobre terapia 549
- Terapias conductuales 550
 - Técnicas de condicionamiento clásico 550
 - Técnicas de condicionamiento operante 553
 - Técnicas de aprendizaje por observación 554
 - Evaluación de las terapias conductuales 554
- Terapias biomédicas 555
 - Psicofarmacología 555
 - Terapia electroconvulsiva y psicocirugía 557
 - Evaluación de las terapias biomédicas 558
- Terapia y pensamiento crítico 560
 - Fundamentos de la terapia 560
- 👤 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL TRABAJO Desarrollo profesional en el campo de la salud mental 561

- INVESTIGACIONES DESTACADAS La terapia en la era de la electrónica 562
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Semejanzas y diferencias 562
 - Internamiento 564
 - Cómo evaluar y buscar una terapia 566
- 👤 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA DIARIA Qué hay de malo con las representaciones que se hace en el cine de la terapia 567



16 PSICOLOGÍA SOCIAL 573

- Lo que pensamos de los demás 575
 - Atribución 575
 - Actitudes 577
- Nuestros sentimientos hacia los demás 580
 - Prejuicio y discriminación 581
 - Atracción interpersonal 583
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL ¿La belleza es según el cristal con que se mira? 584
- 👤 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LAS RELACIONES El arte y la ciencia del coqueteo 585
 - Nuestras acciones hacia los demás 590
 - Influencia social 590
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO ¿Cuándo debemos obedecer? 596
 - Procesos de grupo 597
 - Agresión 601
- INVESTIGACIONES DESTACADAS "Epidemia de ira/agresión verbal" en Estados Unidos 603
 - Altruismo 604
- Aplicación de la psicología social a los problemas sociales 607
 - Cómo reducir el prejuicio y la discriminación 607
 - Cómo superar la obediencia destructiva 609

APÉNDICE A Estadística y psicología A1

APÉNDICE B Respuestas a las preguntas de repaso B1

Glosario G1

Bibliografía B1

Créditos de texto e ilustraciones C1

Índice onomástico I1

Índice temático I13



GÉNERO Y SEXUALIDAD HUMANA 389

- Sexo y género 391
 - ¿Qué significan "masculinidad" y "feminidad"? 391
 - Desarrollo de roles de género 393
- ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL La trágica historia de "John/Joan" 394
 - Diferencias sexuales y de género 395
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO
 - Diferencias de género y pensamiento crítico 399
 - El estudio de la sexualidad humana 400
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Perspectiva intercultural de los comportamientos sexuales 401
 - Comportamiento sexual 403
 - Excitación y respuesta sexual 403
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL ¿Existen ventajas evolutivas en la poligamia femenina? 405
 - Orientación sexual 405
 - Problemas sexuales 407
 - Disfunción sexual 407
- INVESTIGACIONES DESTACADAS ¿Es perjudicial el cibersexo? 412
 - Infecciones de transmisión sexual 413
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LAS RELACIONES Cómo protegerse de las ITS 415
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO Mitos sobre la violación y prevención de la violación 416



MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN 421

- Teorías y conceptos de la motivación 422
 - Teorías biológicas 423
- APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA A LA VIDA ESTUDIANTIL
 - Cómo superar la ansiedad en los exámenes 425
 - Teorías psicosociales 425
 - Teoría biopsicosocial 427
 - Motivación y comportamiento 429
 - Hambre y alimentación 429
- INVESTIGACIONES DESTACADAS Obesidad: consideremos el peso de las evidencias 431
 - Logro 434
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO
 - Características de los triunfadores 435
 - Teorías y conceptos de la emoción 436
 - Tres componentes de la emoción 436
 - Las cuatro principales teorías de las emociones 439
 - Pensamiento crítico sobre motivación y emoción 444
 - Motivación intrínseca y motivación extrínseca 444
 - El polígrafo como detector de mentiras 447
 - La inteligencia emocional (IE) 448



- ESTUDIO DE CASO/UNA HISTORIA PERSONAL La inteligencia emocional de Abraham Lincoln 449
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Cultura, evolución y emoción 450



PERSONALIDAD 457

- Teorías de los rasgos 459
 - Primeras teorías de los rasgos 460
 - Modelo de los Cinco Factores 460
 - Evaluación de las teorías de los rasgos 461
- INVESTIGACIONES DESTACADAS ¿Los animales tienen personalidad? 463
 - Teorías psicoanalíticas/psicodinámicas 465
 - Teoría psicoanalítica de Freud 465
 - Teorías neofreudianas/psicodinámicas 471
 - Evaluación de las teorías psicoanalíticas 473
 - Teorías humanistas 475
 - Teoría de Rogers 475
 - Teoría de Maslow 477
 - Evaluación de las teorías humanistas 477
 - Teorías cognoscitivo-sociales 478
 - Aproximaciones de Bandura y Rotter 478
 - Evaluación de la teoría cognoscitiva-social 479
 - Teorías biológicas 480
 - Tres aportaciones fundamentales 480
 - Modelo biopsicosocial 481
 - Evaluación de la personalidad 482
 - ¿Cómo medimos la personalidad? 482
 - ¿Son precisas las mediciones de la personalidad? 485
- PENSAMIENTO CRÍTICO/APRENDIZAJE ACTIVO ¿Por qué son tan populares las pseudopruebas de personalidad? 486
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Cómo influyen las culturas individualista y colectivista en la personalidad 487



TRASTORNOS PSICOLÓGICOS 495

- Cómo se estudian los trastornos psicológicos 497
 - Cómo se identifica el comportamiento anormal 497
- * GÉNERO Y DIVERSIDAD CULTURAL Cómo evitar el etnocentrismo 499
 - Cómo se explica la anormalidad 500
 - Clasificación del comportamiento anormal 503
 - Trastornos de ansiedad 506
 - Los cuatro principales trastornos de ansiedad 506
 - Cómo explicar los trastornos de ansiedad 509