

## INDICE

Prólogo	XIII
<b>Parte 1. La Psicología como Ciencia</b>	
<b>1. Introducción a la Psicología</b>	3
¿Qué es psicología?	4
Historia de la psicología	6
Escuela de psicología	7
Estructuralismo /funcionalismo /Psicología de la Gestalt / Psicoanálisis / Conductismo / Psicología humanista / Psicología cognitiva	
Áreas de especialización en psicología	11
Psicología clínica / Asesoramiento psicológico	
Apartado 1 -1: Preparándose para la Carrera de Psicología	14
Psicología evolutiva y escolar / Psicología experimental / Psicología Fisiológica / Psicología evolutiva / Psicología de la personalidad / Psicología social / Psicometría / Psicología industrial y de las organizaciones / Ingeniería psicológica	
Cómo estudian el comportamiento los psicólogos	16
Quiénes participan en la investigación psicológica/ Investigación psicológica / Investigación básica y aplicada / Método de investigación	
Ética e investigación psicológica	23
Resumen	26
Lecturas recomendadas	27
<b>Parte 2. Bases Biológicas del Comportamiento</b>	
<b>2. Biología y Comportamiento</b>	31
En qué consiste el sistema nervioso	34
Cómo funciona el sistema nervioso	35
Las células/la actividad/Los neurotransmisores	
El sistema nervioso central (SCN)	39
La médula espinal/El cerebro	
Cómo estudiamos el cerebro	43
Los sistemas sensorial y motor del cerebro	47
La organización jerárquica de estos sistemas/ Cómo los sistemas sensorial y motos trabajan conjuntamente/Los sistemas de integración central	
Apartado 2-1: Los Transplantes de Cerebro Mejoran a las Ratas Lesionadas	57
El sistema nervioso periférico	58
El sistema nervioso somático / El sistema nervioso autónomo	
El sistema endocrino	62
Resumen	65
Lecturas recomendadas	67
<b>3. Sensación y Percepción</b>	69
Cómo funcionan nuestro sentidos: psicofísica	70
Umbrales sensoriales/Adaptación/Atención	
Los sistemas sensoriales	74
La visión	74
Lo que vemos/Cómo vemos: Anatomía del ojo	
Apartado 3-1: Problemas comunes de la visión	76

Cómo vemos: Qué ocurre en el cerebro/ Adaptación a la luz y a la sociedad / La visión del color	
La audición	87
Qué oímos/Cómo oímos: Anatomía del oído/ Pérdida de audición	
Los sentidos de la piel	92
Presión/Dolor	
Los sentidos químicos	94
Gusto / Olfato	
Otros sentidos	98
Propiocepción: Equilibrio: El sistema vestibular	
La percepción: Cómo organiza el cerebro la información sensorial	98
Las leyes gestálticas de la organización perceptiva/Predisposición perceptiva/Constancia perceptiva/ Percepción de la profundidad/ Ilusiones visuales/El papel de la experiencia	
Resumen	113
Lecturas recomendadas	115
<b>4. estados de Conciencia</b>	117
¿Qué es la conciencia?	118
El estado normal frente a los estados de conciencia alterados	118
Característica de los estados alternativos y los estados de conciencia alterados (ASCs) / Provocación de estados alterados	
El sueño	122
Fases y tipos de sueños/Características del sueño	
Apartado 4-1. El sueño a lo largo de los ciclos de la vida	128
¿Cuál es el perfil de tu personalidad en el sueño?	
Soñar	130
Modelos de sueño / Contenido de los sueños / ¿Por qué soñamos?	
Desórdenes del sueño	135
Narcolepsia/Insomnio /Apnea del sueño / Terrores nocturnos (Pavor nocturnos) /Pesadillas / Sonambulismo y somnolencia	
Apartado 4-2: Sugerencias para dormir bien	137
La meditación	138
Hipnosis	140
¿Qué es la hipnosis? / ¿Quién puede ser hipnotizado? /Cómo podemos explicar la hipnosis?/ ¿Es la hipnosis inofensiva?	
Apartado 4-3: Aplicaciones prácticas de la hipnosis	145
Drogas	146
Cafeína/nicotina/Alcohol/Marihuana/ Estimulaciones: Anfetaminas y cocaína/ Barbitúricos y otros sedantes/ LSD y otros alucinógenos/ Heroína y otros narcóticos	
Apartado 4-4. Abuso de los fármacos: algunas preguntas y respuestas	148
Resumen	157
Lecturas recomendadas	159
<b>Parte 3. Aprendizaje, Memoria y Procesos Cognitivos</b>	
<b>5. Aprendizaje</b>	
Condicionamiento clásico	165
Pavlov y la salivación en los perros / ¿Se puede condicionar a las personas?	
Condicionamiento operante	173

Apartado 5-1: El potencial médico en el condicionamiento clásico	173
Thorndike: los gatos y la ley del efecto / Skinner: Principios derivados de la <<caja de Skinner>> / Reforzamiento	
Apartado 5-2: Cómo Superar el <<Bloqueo del escrito>> a través del Condicionamiento Operante	178
Comportamiento supersticioso / Moldeamiento / Influencias biológicas sobre el aprendizaje	
Apartado 5-3: Cómo enseñar un Animal	182
Castigo	184
Perspectiva cognitiva en el aprendizaje	187
Aprendizaje latente/Tolman: <<los mapas cognitivos>> en las ratas /Aprendizaje por observación	
Aplicación prácticas de las teorías del aprendizaje: <<Biofeedback>> e indefensión aprendida	192
<<Biofeedback>> / Indefensión aprendida	
Apartado 5-4. Cómo una sensación de control ayuda a los niños a protegerse	198
Resumen	199
Lecturas recomendadas	201
6. Memoria	203
¿Cómo recordamos?	205
El modelo de almacenamiento y transferencia de Atkinson y Shifrin/ El modelo de niveles de procesamiento de Craik y Lockhart	
Apartado 6-1. Medida de la Memoria. Reconocimiento recuerdo y Reaprendizaje	215
Reconocimiento/Recuerdo/ Reaprendizaje	
¿Qué es lo que recordamos?	217
Recordamos mejor lo primero y lo último que hemos aprendido: La curva de posición serial/Recordamos mejor lo raro: El efecto de Von Restorff/ Recordamos mejor lo que aprendimos en un estado de ánimo similar: Memoria dependiente del estado/ Recordamos mejor lo que se relaciona con sucesos emocionalmente significativas. Recuerdos vívidos: Llenarnos los hueco	
¿Por qué olvidamos?	221
Apartado 6-2. Recordamos mejor lo que Tenemos Necesidad de Recordar	223
Olvido motivado. Represión/ Decaimiento del trazo de la memoria/Interferencia/ fallo en la recuperación	
Bases biológicas de la memoria	229
Cómo almacenamos los recuerdos en el cerebro / El lugar se almacenan los recuerdos en el cerebro	
Memorias excepcionales	234
Mnemonistas / Eidéticos / Alteraciones de la memoria	
Apartado 6-3. ¿Cómo Podemos Mejorar la Memoria?	237
¿Cómo la investigación sobre la memoria puede ayudarle a estudiar mejor/Mnemotecnia / Cómo recordar mejor los nombres y caras /Métodos populares para mejorar la memoria en la vida cotidiana	
Resumen	241
Lecturas recomendadas	243

<b>7. Inteligencia</b>	245
Definición de inteligencia	247
Teorías de la inteligencia	248
Teoría de los factores, de Spearman/Habilidades mentales primarias, de Thurstone / Teoría de la estructura del intelecto, de Guilford / El concepto de inteligencia <<Fluida>> y <<cristalizada>>, de Cattell y Horn/El enfoque del procesamiento de la información, de Sternberg	
Una visión histórica de la medida de la inteligencia	252
La medida de la inteligencia en la actualidad	254
Los tests: Construcción y estandarización/Fiabilidad /Validez/ ¿Qué miden los test de inteligencia, la aptitud o el rendimiento?	
Test que se utilizan actualmente	256
Tests de inteligencia para niños / La escala de inteligencia de Stanford – Binet/ Las escalas de Wechsler / Los test colectivos	
¿Qué es lo bueno – o lo malo – en la medida de la inteligencia?	260
El valor de la medida de la inteligencia /Abusos corrientes de los test de inteligencia/ Nuevas tendencias en la medida de la inteligencia	
Apartado 7-1. Criterios de Muestreo en los parques de Nueva York	268
Influencias sobre la inteligencia	269
Herencia/Ambiente/Sexo	
Los superdotados	275
Los retrasados mentales	277
Apartado 7-2. Niveles de retraso mental	278
Resumen	280
Lecturas recomendadas	281
<b>8. Lenguaje y Pensamiento</b>	283
Lenguaje	284
El estado del lenguaje/Cómo aprender los niños el lenguaje / Teoría acerca de la adquisición del lenguaje/ Dos controversias en lingüística	
Apartado 8-1. ¿Pueden los Animales Aprender un Lenguaje?	297
Formación de conceptos	298
Conceptos bien definidos / Conceptos mal definidos	
Resolución de problemas	302
Teorías sobre la resolución de problemas / Fases en la resolución de problemas / Soluciones <<Aha>> Ráfagas de discernimiento y cambios de lógica	
Creatividad	307
Medidas de la creatividad/ Creatividad e inteligencia/ Desarrollo de la creatividad	
Apartado 8-2. Cómo ser más creativo	312
Resumen	312
Lecturas recomendadas	315
<b>Parte 4. Motivación. Emoción y Estrés</b>	
<b>9. Motivación y Emoción</b>	319
Teorías de la motivación / Cómo estudian los psicólogos la motivación /Cuando los motivos entran en conflicto	
Qué nos hace sentir hambre y por qué comemos	326
Señales corporales de hambre / Por qué comemos como lo hacemos/ Trastornos en la conducta alimenticia	

Apartado 9-1. Pérdida de peso mediante la aplicación de principios motivadores	332
Sexualidad	333
Fisiología de la respuesta sexual humana/ Activación del deseo sexual/Homosexualidad	
Agresión	338
¿Heredamos las tendencias agresivas? /Qué es lo que desencadena la agresividad/ ¿Cómo aprendemos a ser agresivos?	
Activación y curiosidad	334
Cómo nos activamos/ cómo nos sentimos activados/ Cómo la activación afecta la ejecución /Efectos de la privación sensorial	
Conducta de logro	350
Apartado 9-2. Historia de estudiantes sobre el éxito	352
Emoción	353
Teorías de la emoción/Interacciones químicocognitivas en la emoción	
Apartado 9-3. El detector de mentiras. ¿Infalible o fraudulento?	359
Resumen	360
Lecturas recomendadas	361
<b>10. Estrés y Afrontamiento</b>	363
Cómo reaccionamos al estrés	365
El síndrome de adaptación general (SAG)/<<Lucha o huida>>/El estrés está en la mente del observador/ Estrés y desarrollo / Ansiedad / Una perspectiva cognitiva acerca del estrés y la ansiedad/ El estrés provoca enfermedades	
Correlatos del estrés	370
Grandes cambios de vida / los contratiempos de la vida diaria/Impredictibilidad y falta de control / Patrones de comportamiento tipo A/ Ansiedad ante un examen/Agotamiento	
El afrontamiento de estrés	379
El estrés en la familia	382
El afrontamiento en familia/ Transiciones familiares normales	
Prevención del estrés: Entrenamiento de inoculación de estrés	387
Apartado 10-1. Algunas estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes con ansiedad ante los exámenes en un programa de inoculación de estrés	388
Vivir con estrés	388
Apartado 10-2. Algunas estrategias de autoafirmación utilizadas con aspirantes a policía en un programa de inoculación de estrés	389
Resumen	389
Lecturas recomendadas	390
<b>Parte 5. Desarrollo Psicológico a lo Largo del Ciclo de la Vida</b>	
<b>11. Los Orígenes: El Comienzo de la Vida</b>	395
Herencia y ambiente	398
Cómo estudiamos la influencia relativa de la herencia y el ambiente/ Características con fuentes componentes hereditarios	
Cómo se transmiten los rasgos genéticos	401
Problemas en la transmisión genética	402
Defectos genéticos/Anormalidades cromosómicas/Selección natural/Predicción de defectos de nacimiento/Terapia dentro del seno	

materno	
Nacimientos múltiples	410
Desarrollo prenatal	410
Apartado 11-1. Ingeniería biológica	413
Los riesgos del ambiente prenatal	
El nacimiento	418
El proceso del parto/Diferentes maneras de dar a luz	
Complicaciones en el parto	421
Bajo peso al nacer/Traumáticas durante el parto	
Orden de nacimiento	422
Logro/Personalidad/El hijo único	
Resumen	425
Lecturas recomendadas	427
<b>12. La Infancia</b>	429
La infancia en la historia	430
Diferentes maneras de estudiar el desarrollo	431
Recogida de datos/Teorías en psicología evolutiva	
El cuerpo: cómo nos desarrollamos físicamente	433
Al principio: Quién es el recién nacido/Cómo influyen en el desarrollo físico la naturaleza y la crianza/ el crecimiento durante la infancia/Desarrollo motor	
La mente: cómo nos desarrollamos intelectualmente	438
La teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo/Cómo aprender los niños/Desarrollo de la memoria	
Apartado 12-1. Cómo el condicionamiento puede salvar la vida de algunos recién nacidos	444
La psique: Cómo nos desarrollamos emocionalmente	446
Teoría de Erikson sobre el desarrollo psicosocial/La expresión de sentimientos/Diferencias individuales en el temperamento	
El apego	450
Cómo se produce el apego/Importancia del contacto temprano entre madre y niño/Ansiedad ante los extraños/El vínculo padre – hijo	
Identificación	453
El vínculo entre hermanos	455
Apartado 12-2. Cómo los diferentes estilos de educar de los padres afectan a los hijos	456
Aprendiendo a relacionarse con los iguales	457
Varón y mujer: Diferencias de sexo y roles sexuales	458
¿Hasta qué punto son diferentes los varones y las hembras? /Qué es lo que hace a los sexos diferentes el uno del otro? / Teorías sobre el desarrollo de rol sexual / Cómo influyen en nuestras vidas las ideas sobre las diferencias sexuales	
Resumen	465
Lecturas recomendadas	466
<b>13. De la Adolescencia en Adelante</b>	469
Adolescencia	47
Cambios fisiológico/ Desarrollo Cognitivo/ Desarrollo moral/Personalidad y desarrollo social	
Edad adulta temprana y media estados y salud en la juventud y en la	

madurez/ Desarrollo intelectual en la edad adulta/ Personalidad y desarrollo social en la edad adulta	
Edad adulta tardía	491
Estado físico y de salud de los ancianos/ Estado intelectual/ Personalidad y desarrollo social	
Apartado 13-1. El duelo y la muerte. Cómo tratan la muerte el moribundo y el superviviente	499
Resumen	502
Lecturas recomendadas	503
Parte 6. Personalidad y Anormalidad	
<b>14. Teorías y Evaluación de la Personalidad</b>	507
Teoría sobre el desarrollo de la personalidad	509
Enfoque psicoanalítico /Aproximación ambientales (o del aprendizaje) / Enfoque humanista / Teorías de tipos y rasgos	
La controversia persona – situación	526
Apartado 14-1. Principales de controversia en las teorías más importantes de la personalidad	527
Medida de la personalidad	529
Tipos de test de personalidad/ La ética en los test de personalidad	
Resumen	536
Lecturas recomendadas	537
<b>15. Psicología Anormal</b>	539
¿Qué es lo anormal?	540
¿Hasta qué punto es corriente la anormalidad?	542
Medida de la anormalidad	542
El DSM – III	544
Apartado 15-1. Diagnóstico de los trastornos psicológicos utilizado los esquemas de evaluación DSM – III	
Diferentes maneras de considerar el comportamiento anormal	547
Modelo moral/Modelo médico/ Modelo médico/ Modelo psicoanalítico /Modelo comportamental/ Otros modelos	
Trastorno <<neuróticos>>	552
Trastornos por ansiedad/ Trastornos somatoformes/ Trastorno disociativos/ Causas de los trastornos neuróticos	
Trastorno afectivos. Depresión y manía	557
Depresión /Manía (Trastornos bipolares)	
Trastornos de la personalidad	
Personalidad paranoide/ Personalidad antisocial/ Trastorno pasivo – agresivo de la personalidad	
Trastornos esquizofrénicos	566
Síntomas de la esquizofrenia/Curso de la enfermedad/ Causas de los trastornos esquizofrénicos: perspectiva actuales	
Resumen	572
Lecturas recomendadas	573
<b>16. Terapia</b>	575
¿Quién acude a la terapia?	576
¿Quién proporciona la terapia?	577
Distintas formas de terapia	577
Psicoterapia	577

Apartado 16-1. La ayuda está donde la encuentras	578
Terapias dinámicas / Terapias humanistas / Terapia de conducta / Otras tendencias importantes en la psicoterapia/ Enfoques familiar médica	
Terapias médicas	593
Psicocirugía/ Terapia electroconvulsiva (de shock) Tratamiento farmacológico	
Terapia ambiental	599
Evaluación de las diversas terapias	601
¿Es mejor una terapia que no hacer nada? / ¿Es una terapia determinada <<la mejor>> / ¿Hay un tipo de terapia más adecuado para determinado tipo de problema? / ¿Es mejor usar una combinación de terapias que una terapia sola? / ¿Existen denominadores comunes que están presentes en todas las terapias?	
Apartado 16-2. Elección de una terapia y un terapeuta	606
Resumen	607
Lecturas recomendadas	609
<b>Parte 7. Psicología Social</b>	
<b>17. En un Mundo con Otras Personas: La Influencia Social</b>	613
Las personas en grupos	615
Normas y roles / conformidad / obediencia a la autoridad	
Por qué nos comportamos como los hacemos	622
Ayudar a las personas	624
Altruismo o comportamiento prosocial/ Fomentar al altruismo	
Actitudes	629
Medida de las actitudes/ cómo formamos las actitudes/ ¿Cómo nos convencen para cambiar nuestras actitudes? / ¿Cuál es la relación entre actitudes y comportamiento?	
Prejuicios	638
¿Cómo desarrollamos prejuicios?	638
Apartado 17-1. El experimento de la cueva de ladrones. Un estudio sobre la creación de prejuicios	639
¿Cómo podemos reducir los prejuicios?	
Resumen	642
Lecturas recomendadas	643
<b>18. Nuestras Relaciones con las Personas que nos Interesan: Enamorados y Amigos</b>	645
Cómo nos sentimos atraídos por otras personas: atracción interpersonal	646
El estudio de la atracción/ Medida de la Atracción	
Cómo tomamos decisiones acerca de otras personas: Percepción de la persona y teoría de la Atribución	649
¿Qué nos atrae de otras personas?	653
<<El que esté cerca de ti>>: Proximidad / <<Tu aspecto esta noche>>: Apariencia física/ <<Ese algo: Otras características personales / <<Pensamos igual>> Similitud / <<Si tu me quieres, yo te quiero>> Reciprocidad	
Por qué somos atraídos y por qué mantenemos la relación	661
Somos recompensados: Teoría del reforzamiento/ Calculamos el valor de nuestra recompensa: Teoría de intercambio / Damos y recibimos: Teoría de la equidad	



Amistad	666
Amor	666
Clases de amor/Cuerpo y alma: Correlatos fisiológicos del amor apasionado	
Apartado 18-1. Matrimonio y divorcio	669
Resumen	671
Lecturas recomendadas	672
Apéndice Estadística	673
Ramas de la estadística	674
Estadísticas descriptiva	674
Tendencia central/ Variabilidad/ Distribución normal/ Distribuciones asimétricas/ Correlación	
Estadística inferencial	685
Métodos de muestreo / la prueba de las hipótesis de investigación	
Resumen	688
Lecturas recomendadas	690
Glosario	691
Bibliografía	709
Reconocimientos	741
Índice de nombres	745
Índice analítico	753