

INDICE

Prologo	XIX
1 El mundo de la psicología	1
Que es la psicología	4
Historia y ámbito de la psicología	6
La extensión del ámbito de la psicología: cultura, raza y genero	7
Aprender de los libros: leer no es bastante	8
Perspectivas en psicología	
Estructuralismo	10
Funcionalismo	
Psicología de la Gestalt	11
El psicoanálisis	12
Enfoque humanista	
Conductismo	13
Enfoque cognitivo	15
Las mujeres en la psicología	14
Subcampos de la psicología	16
Psicología fisiológica	17
Psicología experimental	
Psicología cognitiva	18
Psicología evolutiva	
Psicología social	19
Psicología de la personalidad	
Psicología clínica, comunitaria y de la salud	20
Psicología escolar y de la orientación	
Ergonomía y psicología industrial y de las organizaciones	21
Otros subcampos	22
Carreras en Psicología	23
Métodos de investigación en psicología	24
Historia del caso	25
Encuesta (cuestionarios)	
Observación en ambiente natural	26
Experimentación	27
Aspectos éticos de la investigación	32
Una mirada hacia los números: el análisis estadístico	34
Revisión	37
2 Biología y conducta	39
Historia y ámbito de la biopsicología	42
Las neuronas: unidades básicas del sistema nerviosos	44
Impulsos nerviosos	46
Transmisión sináptica	47
El sistema nervioso periférico	50
El sistema nervioso somático	53
Sistema nervioso autónomo	54
Dolores de cabeza, cerebro y comportamiento	52
Sistema nervioso central	
Medula espinal	55
¡Aplicuelo! Su reflejo Babinski y su medula espinal	56

Cerebelo, mesencéfalo y cerebro anterior	57
Cerebro derecho/cerebro izquierdo	60
Sistema reticular activador	62
Sistema límbico	63
Control muscular voluntario	64
Centros de control del lenguaje	65
Sistema endocrino	
Estructura	66
Función	
Riesgos para la salud de las hormonas asteroideas anabiológicas	67
Las hormonas sexuales y las destrezas cognitivas	69
Genética	
Bioquímica de los genes	72
Estructura y función de los cromosomas	
Leyes genéticas de la herencia	73
Revisión	77
3 Sensación y percepción	79
Historia y ámbito del estudio de la sensación y la percepción	82
La exploración de los límites de nuestras sensaciones	83
El método de los estímulos constantes	84
El método de la detección de señales	85
Métodos para medir las funciones psicofísicas	86
La ley de Weber	87
Adaptación sensorial	88
Ver	
Los ojos	89
Receptores de luz: bastones y conos	
Vías nerviosas al cerebro	92
Adaptación a la luz y a la oscuridad	94
Visión del color y ceguera para el color	95
Límites, características y frecuencias espaciales: el ojo no es una cámara	98
Constancias perspectivas	102
La constancia del tamaño	103
Percepción de tamaño corporal y la conducta de comer	105
Constancias de la forma	
Organización perceptiva	106
Leyes de la gestalt para la organización perceptiva	107
Percepción de la profundidad	108
Visión de la profundidad con los ojos	
Visión de la profundidad con un ojo	109
Visión de la profundidad a través del movimiento	
Las ilusiones visuales	110
Las ilusiones geométricas	111
Objetos volantes no identificados (ONVIs) e ilusiones : el efecto autocinético	112
La ilusión de la bola rápida ascendente	
Percepción y cultura	113
La percepción del arte	114

Puntos fuertes: ergonomía, percepción, salud e industria	116
La audición	118
Los oídos	119
Características del sonido	120
Localización de sonidos	124
Los otros sentidos	
El gusto y la preferencia por los alimentos	
El olfato	125
Tacto: presión, temperatura y dolor	126
Orientación del cuerpo	129
Revisión	132
4 Cuatro alternativos de la consciencia	135
Historia y ámbito del estudio de los estados alternativos de consciencia	138
Métodos para el estudio de los estados de consciencia	140
Experiencia personal	
Cuestionarios de laboratorios	
Experimentos de laboratorios	141
Estudios de casos clínicos	
El sueño y los sueños	
Patrones fisiológicos del sueño	142
Patrones subjetivos del sueño	143
¿Por qué dormimos?	145
¿Por qué soñamos?	147
La naturaleza rítmica del sueño	148
Somnolencia y rendimiento en el trabajo y en la escuela	
Trastornos del sueño	151
Afrontando el JET-LAG	149
Los ensueños: soñar despierto	153
Patrones fisiológicos	154
Patrones subjetivos	
Estados inducidos mediante drogas	
Depresores	157
Narcóticos	158
Estimulantes	
Alucinógenos	159
Hipnosis	161
Patrones fisiológicos	162
Patrones subjetivos	
La hipnosis en el ámbito legal	164
Meditación	165
Patrones fisiológicos	166
Patrones subjetivos	167
¿Puede la meditación contribuir a reducir el abuso de drogas?	166
Privación sensorial	167
Patrones fisiológicos	168
Patrones subjetivos	
Poderes mentales ocultos	169
Percepción extrasensorial	
Psicokinesia	170

Experiencias cercanas a la muerte	
Patrones fisiológicos	
Patrones subjetivos	171
Comentario final	173
Revisión	174
5 Aprendizaje	177
Historia y ámbito de aplicación del estudio del aprendizaje	180
Condicionamiento clásico	182
Factores importante en le condicionamiento clásico	184
Generalizar respuestas condicionadas	186
Aplicación del condicionamiento clásico	
Discriminación	187
Condicionamiento de primer orden	
Condicionamiento operante	188
Adquisición de los comportamientos operantes	
Fomentar una primera respuesta operante	194
Extinguir las conductas operantes	195
Generalización y discriminación	198
Predisposición	200
La teoría del aprendizaje cognitivo	
El insigth	201
Aprendizaje latente y mapas cognitivos	202
Aprendizaje de las destrezas y enseñanza automatizada	204
Cognición en el condicionamiento clásico	205
Cognición en el condicionamiento operante	
Análisis psicobiológicos de las redes de aprendizaje y redes neuronales	206
Revisión	208
6 Memoria y cognición	211
Historia y ámbito del estudio de la memoria	214
Medida de los procesos de memoria explícita e implícita	215
Medida de los procesos de recuperación	
Medida de los procesos de reconocimiento	216
Medida de la memoria implícita	
Modelo de procesamiento de información de memorias múltiples	217
Memoria sensorial	218
Memoria a corto plazo	220
Memoria a largo plazo	221
Codificación de la memoria a corto plazo	
Atención	222
Códigos verbales	
Códigos visuales	224
Extensión o amplitud de la memoria	
Chunking o reconocimiento	225
Codificación de la memoria a largo plazo	
Recuerdos gráficos	226
Significado de la frase	227
Retención en la memoria a largo plazo	
Organizando la memoria a largo plazo	228
Reconstruyendo la memoria a largo plazo	230

Recuperación	
Recuperación desde la memoria a corto plazo	231
Recuperación desde la memoria a largo plazo	232
Desacuerdos en los recuerdos ocultos de los traumas infantiles	233
Niveles de procesamiento	236
Los niveles de procesamiento explican los efectos principales	238
Un procesamiento mas profundo significa memoria mas duradera	239
El testimonio de los psicológicos en el tribunal sobre la veracidad de los testigos	237
Olvido	
Decaimiento y perdida del trazo	239
Interferencia	241
Bases neurobiológicas del aprendizaje y la memoria	
Correlatos neurobiológicas de la memoria	242
Efectos de la lesión o la enfermedad cerebral en la retención	243
Reguladores eléctricos y químicos de a memoria	244
Mejorando la memoria	
Codificando eficazmente: ponga los recuerdos donde pueda encontrarlos	245
Mejor retención mediante mejor revisión	247
Recuperación eficaz: saber como buscar los recuerdos	248
Revisión	250
7 Lenguaje, pensamientos e inteligencia	253
Ámbito de aplicación e historia	256
El lenguaje	
Propiedades del lenguaje humano	258
Unicidad de las capacidades del lenguajes humano	261
El pensamiento	
Cultura, genero, lenguaje y pensamiento	263
El pensamiento imaginativo	266
Formación del concepto	268
Resolución de un problema	269
Definir un problema	270
Hacer planes y formar submetas	271
Tomar decisiones y evaluar estrategias	272
El verdadero mundo de la inteligencia artificial	279
La inteligencia: evaluación, controversias y teorías	
Requisitos de un test	277
Evaluar la inteligencia	279
El CI: los extremos	280
El CI: las controversias	281
El CI y usted	
Mas allá del CI	286
CI, genero y cultura	285
Creatividad: diferencias culturales, evaluación y diferencias individuales	
Evaluar la creatividad	287
Características de las personas creativas	
Las teorías de componentes múltiples	288
Revisión	291
8 Infancia y niñez	293

Historia y ámbito del estudio sobre el desarrollo humano	296
Propuestas teóricas al desarrollo humano	297
Métodos de estudios del desarrollo	
Reformas socioeconómicas, el ego y la psicología evolucionistas	300
Desarrollo prenatal	302
Desde el nacimiento hasta 1 año	
Crecimiento físico	303
Desarrollo motriz	304
Desarrollo de la percepción	308
Ambiente salud prenatales	307
Niñez	
Desarrollo del lenguaje	312
Desarrollo cognoscitivo	316
La personalidad y le desarrollo social	320
Madres trabajadoras, guarderías y desarrollo del niño	325
Abuso de menores	
Trastornos de a infancia	328
Autismo infantil	
Esquizofrenia infantil	329
Trastornos de identidad de sexo	330
Trastornos de falta de atención con hiperactividad	
Cultura y diagnostico de los trastornos de la infancia	331
Revisión	33
9 Adolescencia, edad adulta y vejez	335
Historia y ámbito a los largo del desarrollo de la vida	
Adolescencia	338
Cambios físicos	339
Desarrollo cognitivo y moral	340
Desarrollo de la impersonalidad	341
Cambios sociales	
Intimidad y sexualidad	345
Controversias; razonamiento moral, culturas y genero	342
Adulto joven	346
Compromisos familiares	347
Compromisos ocupacionales	348
Adulto medio	350
Secuencia del desarrollo en la mediana edad	351
Cambios físicos	352
Compromisos familiares	353
Compromisos ocupacionales	354
Roles del genero y dualidad profesión-familia	353
El anciano	
Habilidades físicas y mentales	355
Compromisos familiares	360
Compromisos ocupacionales	362
Hábitos en los años jóvenes y salud en la vejez	359
Alteraciones normales de la vejez versus la demencia senil	361
Muerte y agonía	
Adaptación a la muerte de as personas amadas	363

Aceptación de nuestra propia muerte	364
Entusiasta y las voluntades de vida	365
Conclusión	36
Revisión	367
10 Motivación y emociones	369
Motivación: historia y ámbito	
Teorías del instinto	372
Teorías del impulso drive	373
Teorías del incentivo	
Teorías cognitiva	374
El hambre y el comer	
Bases biológicas del hambre	375
Que comemos: hambres específicas y aprendizaje	
Obesidad	378
Anorexia nerviosa y bulimia	380
Los programas para perder peso: ¿son eficaces?	381
Sed	382
Conducta sexual	
Bases biológicas del sexo	384
La respuesta sexual en el ser humano	385
Conductas sexuales en el ser humano	386
Sexo activo	390
Motivación de la búsqueda del estímulo	391
Motivos sociales	
Agresión y violencia	392
Motivo de logro	398
No hay cielo protector: violencia contra las mujeres por sus conyugues	393
Emoción	400
Percibiendo sensaciones teorías de la emoción	
Teoría de James-Lange	402
Teoría de Cannon Bard	
Teoría cognitivas	403
Teoría somática de las emociones	405
Teoría del proceso y su contrario	406
Comunicación no verbal: dígallo en silencio	
Expresión facial	407
Lenguaje corporal	409
La expresión emocional: ¿es innata o aprendida?	410
Influencias culturales en la emoción	408
Emociones específicas: el amor	411
Aprendiendo a amar	412
Efectos de la estimulación	413
Revisión	415
11 Estrés, salud y afrontamiento	417
Historia y ámbito de la psicología de la salud	420
Identificar el estrés y sus orígenes	421
Causas de estrés	422
Trabajo estrés y salud	430
Moderadores de estrés	431

Diferencias individuales	
Cultura	433
Clase social y económica	434
Reacciones negativas al estrés	435
enfermedad	436
Darse por vencido indefensión aprendida	438
Trastornos psicológicos	439
Afrontar eficazmente el estrés	
Reevaluación	440
Creencia en la auto-confianza	
Obtención de información	443
Apoyo social	441
Alteración de las reacciones corporales	446
Mujeres y salud	442
Emparejando el tipo de apoyo social al trabajo de estrés	445
Estilo de vida y salud	446
Fumar	447
Dieta	448
Conducta sexual y enfermedades de transmisión sexual	449
Promover una conducta sana	
Ejercicio	452
Relación medico-paciente	453
Revisión	455
12 Personalidad: teorías, investigaciones y evaluación	457
Historia y ámbito de la personalidad	460
Personalidad en un contexto cultural	461
Estructura de la personalidad: tipos y rasgos	463
Genética, biología y teoría de rasgos	464
Investigación desde el enfoque de rasgos	
¿Qué consistencia muestra la conducta?	467
Sexo, genero y personalidad	468
El enfoque de rasgos: una evaluación	471
Selección de personal: elegir la persona “adecuada” para el trabajo	472
Teorías de la personalidad: dinámicas y proceso	
Teoría psicoanalítica de Freud	473
Investigación desde el enfoque psicoanalítico	477
La teoría psicoanalítico: una evaluación	478
Cambio en el enfoque: los neo-freudianos	479
Investigación desde el enfoque neofreudiano	481
Teorías humanistas	
Abraham Maslow	482
Carl Rogers	483
Investigación desde el enfoque humanista	484
Teorías humanistas: una evaluación	485
Crear una cultura para el crecimiento personal: aproximaciones a la diversidad étnica en la sociedad	488
Teorías del aprendizaje	486
Conductismo	
Teorías del aprendizaje social	487

Teorías del aprendizaje cognitivo	489
Investigación desde las perspectivas del aprendizaje comitiva	
Teorías del aprendizaje: una evaluación	492
La importancia del optimismo	493
Teorías de la personalidad: una concluyente observación	494
Evaluación de personalidad	495
Evaluación conductual	496
Entrevista	496
Cuestionario	
Test proyectivos	498
Revisión	501
13 Psicología anormal	503
La conducta anormal: historia y ámbito	
Definición de la anormalidad	506
Clasificación de los trastornos	507
Psicología y diversidad	
El aspecto legal: clasificaciones de los tribunales	509
Identificación de las causas de la conducta maladaptiva	511
Factores interculturales en la clasificación de los trastornos mentales	510
Trastornos psicológicos	
Trastornos emocionales	516
Trastornos de ansiedad	517
Trastornos somatoformes	523
Trastornos disociativos	524
Trastornos del estado de animo	526
El Trastornos del estrés pos-traumático	521
Diagnostico del Trastornos de somatización	524
Trastornos sociales	535
Trastornos sexuales	536
Trastornos de la drogaditos: el alcohol y otras drogas	537
Trastornos de la personalidad	541
Trastornos psicóticos	543
La esquizofrenia	544
Síntomas de la esquizofrenia	545
Teorías de la esquizofrenia	547
Revisión	550
14 Terapia	553
Historia y ámbito de la terapia	556
Acercamientos a la psicoterapia	558
Terapias profundas	
Psicoanálisis	559
Terapia humanística	563
Terapia de la gestalt	564
Terapias activas	565
Terapia de conducta	566
Terapia cognitivas: un énfasis en los pensamientos, creencias y actitudes	571
Psicoterapia de grupos	574
Terapias biomédicas	576

Terapia electroconsultiva	
Psicocirugía	578
Psicofarmacología clínica	579
¿Trabaja la terapia?	582
Diversidad multicultural y efectividad de la terapia	585
Psicología comunitaria	588
Sensibilidad cultural y competencia cultural	590
Revisión	593
15 Las relaciones interpersonales	595
Historia y ámbito de la psicología social Campo de la	598
Percepción y evaluación de los demás	599
Recopilación y organización de la información social Proceso de atribución	600
Tendencias y sesgos en la atribución	602
Efectos del orden: cuando conocemos afecta a lo que conocemos	604
Conseguir lo que esperamos: la profecía autocumplida	605
Conociéndonos a nosotros mismos	606
Nuestras creencias y actitudes	607
Desarrollo de las actitudes	609
El cambio de actitudes	613
Relación entre las actitudes y la conducta	615
Cultura: la mano invisible guía nuestras propias percepciones y las de los demás	608
Cuando no creemos lo que hacemos Teoría de la disonancia cognitiva	616
Las preferencias: actitudes positivas sobre la gente	618
Recompensas: recibir y ofrecer Semejanza: pájaros de una misma especie	620
Proximidad: estar cerca de ti	621
Atractivo físico: lo que aparentas	622
El curso de la amistad	623
La comunicación interpersonal: una mezcla de la cultura y los factores sociales	619
Buena apariencia: el resto de la historia	623
Conducta de ayuda	624
¿Por qué las personas ayudan... o no ayudan?	625
La decisión de ayudar	626
Revisión	630
16 El individuo en grupos	633
Historia y ámbito del estudio de los individuos en grupos	636
¿Por qué se pertenece a un grupo? Estructura de los grupos	638
Normas	639
Roles	640
Dilemas sociales: grupos frenan a individuos Cambio y desarrollo grupal	641
Conformidad: bailar al son que toca el grupo	643
Por qué nos conformamos	644

Factores que influyen en la conformidad	645
Obediencia: yo solo seguía ordenes	646
Diferencias de genero en el comportamiento grupal: refutación de algunos mitos	648
Liderazgo	649
Teorías del liderazgo	650
El líder carismático: la fuerza mágica	652
El poder y su abuso	651
Toma de decisiones grupal	653
Polarización grupal	655
Tecnología y proceso grupal	656
¿Quién influye en la edición?	657
Rendimiento grupal	658
Facilitación social: echar una mano	659
Holgazanería social: un lugar donde esconderse	660
Relaciones intergrupales, prejuicio y discriminación	661
Las raíces del prejuicio y del conflicto intergrupal	663
Reducción del prejuicio y la discriminación	666
Reducción del prejuicio y la discriminación y sutil análisis	668
Constituir grupos eficaces: un desafío importante	662
Revisión	671
Glosario	673
Bibliografía	685
Agradecimientos	731
Índice analítico	733