



CONTENIDO RESUMIDO

Prólogo

xiii

PARTE 1: LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA

1 Introducción a la psicología 3

PARTE 2: BASES BIOLÓGICAS DEL COMPORTAMIENTO

2 Biología y comportamiento 31
3 Sensación y percepción 69
4 Estados de conciencia 117

PARTE 3: APRENDIZAJE, MEMORIA Y PROCESOS COGNITIVOS

5 Aprendizaje 163
6 Memoria 203
7 Inteligencia 245
8 Lenguaje y pensamiento 283

PARTE 4: MOTIVACION, EMOCION Y ESTRES

9 Motivación y emoción 319
10 Estrés y afrontamiento 363

PARTE 5: DESARROLLO PSICOLOGICO A LO LARGO DEL CICLO DE LA VIDA

11 Los orígenes: El comienzo de la vida 395
12 La infancia 429
13 De la adolescencia en adelante 469

PARTE 6: PERSONALIDAD Y ANORMALIDAD

14 Teorías y evaluación de la personalidad 507
15 Psicología anormal 539
16 Terapia 575

PARTE 7: PSICOLOGIA SOCIAL

17 En un mundo con otras personas: La influencia social 613
18 Nuestras relaciones con las personas que nos interesan: Enamorados y amigos 615

APENDICE: ESTADISTICA 673

Glosario 691
Bibliografía 709
Índice de nombres 745
Índice analítico 753



CONTENIDO

Prólogo	xiii	Cómo estudian el comportamiento los psicólogos	16
PARTE 1: LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA		<i>Quiéenes participan en la investigación psicológica / Investigación básica y aplicada / Métodos de investigación</i>	
1: INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA	3	Ética e investigación psicológica	23
¿Qué es psicología?	4	Resumen	26
Historia de la psicología	6	Lecturas recomendadas	27
Escuelas de psicología	7		
<i>Estructuralismo / Funcionalismo / Psicología de la Gestalt / Psicoanálisis / Conductismo / Psicología humanista / Psicología cognitiva</i>		PARTE 2: BASES BIOLÓGICAS DEL COMPORTAMIENTO	
Áreas de especialización en Psicología	11	2: BIOLOGIA Y COMPORTAMIENTO	31
<i>Psicología clínica / Asesoramiento psicológico</i>		En qué consiste el sistema nervioso	34
Apartado 1-1: Preparándose para la carrera de Psicología	14	Cómo funciona el sistema nervioso	35
<i>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</i>		<i>Las células / La actividad / Los neurotransmisores</i>	
		El sistema nervioso central (SCN)	39
		<i>La médula espinal / El cerebro</i>	
		Cómo estudiamos el cerebro	43
		Los sistemas sensorial y motor del cerebro	47
		<i>La organización jerárquica de estos sistemas / Cómo los sistemas sensorial y motor trabajan conjuntamente / Los sistemas de integración central</i>	

Apartado 2-1: Los trasplantes de cerebro mejoran a las ratas lesionadas	57		
El sistema nervioso periférico	58		
<i>El sistema nervioso somático / El sistema nervioso autónomo</i>			
El sistema endocrino	62		
Resumen	65		
Lecturas recomendadas	67		
3: SENSACION Y PERCEPCION	69		
Cómo funcionan nuestros sentidos: psicofísica	70		
<i>Umbral sensoriales / Adaptación / Atención</i>			
Los sistemas sensoriales	74		
La visión	74		
<i>Lo que vemos / Cómo vemos: Anatomía del ojo</i>			
Apartado 3-1: Problemas comunes de la visión	76		
<i>Cómo vemos: Qué ocurre en el cerebro / Adaptación a la luz y a la oscuridad / La visión del color</i>			
La audición	81		
<i>Qué oímos / Cómo oímos: Anatomía del oído / Pérdida de audición</i>			
Los sentidos de la piel	92		
<i>Presión / Dolor</i>			
Los sentidos químicos	94		
<i>Gusto / Olfato</i>			
Otros sentidos	98		
<i>Propiocepción / Equilibrio: El sistema vestibular</i>			
La percepción: Cómo organiza el cerebro la información sensorial	98		
<i>Las leyes gestálticas de la organización perceptiva / Predisposición perceptiva / Constancia perceptiva / Percepción de la profundidad / Ilusiones visuales / El papel de la experiencia</i>			
Resumen	113		
Lecturas recomendadas	115		
4: ESTADOS DE CONCIENCIA	117		
¿Qué es la conciencia?	118		
El estado normal frente a los estados de conciencia alterados	118		
<i>Características de los estados alternativos y los estados de conciencia alterados (ASCs) / Provocación de estados alterados</i>			
El sueño	122		
<i>Fases y tipos de sueños / Características del sueño</i>			
Apartado 4-1: El sueño a lo largo de los ciclos de la vida	128		
<i>¿Cuál es el perfil de tu personalidad en el sueño?</i>			
Soñar	130		
<i>Modelos de sueño / Contenido de los sueños / ¿Por qué soñamos?</i>			
Desórdenes del sueño	135		
<i>Narcolepsia / Insomnio / Apnea del sueño / Terrores nocturnos (Pavor nocturnus) / Pesadillas / Sonambulismo y somniloquia</i>			
Apartado 4-2: Sugerencias para dormir bien	137		
La meditación	138		
Hipnosis	140		
<i>¿Qué es la hipnosis? / ¿Quién puede ser hipnotizado? / Cómo podemos explicar la hipnosis? / ¿Es la hipnosis inofensiva?</i>			
Apartado 4-3: Aplicaciones prácticas de la hipnosis	145		
Drogas	146		
<i>Cafeína / Nicotina / Alcohol / Marihuana / Estimulantes: Anfetaminas y cocaína / Barbitúricos y otros sedantes / LSD y otros alucinógenos / Heroína y otros narcóticos</i>			
Apartado 4-4: Abuso de los fármacos. Algunas preguntas y respuestas	148		
Resumen	157		
Lecturas recomendadas	159		
PARTE 3: APRENDIZAJE, MEMORIA Y PROCESOS COGNITIVOS			
5: APRENDIZAJE	163		
Condicionamiento clásico	165		
<i>Pavlov y la salivación en los perros / ¿Se puede condicionar a las personas?</i>			
Condicionamiento operante	173		
Apartado 5-1: El potencial médico en el condicionamiento clásico	173		
<i>Thorndike: Los gatos y la ley del efecto / Skinner: Principios derivados de la «caja de Skinner» / Reforzamiento</i>			
Apartado 5-2: Cómo superar el «bloqueo del escritor» a través del condicionamiento operante	178		
<i>Comportamiento supersticioso / Moldeamiento / Influencias biológicas sobre el aprendizaje</i>			
Apartado 5-3: Cómo enseñar a un animal	182		
<i>Castigo</i>	184		
Perspectivas cognitivas en el aprendizaje	187		
<i>Aprendizaje latente / Tolman: «los mapas cognitivos» en las ratas / Aprendizaje por observación</i>			
Aplicaciones prácticas de las teorías del aprendizaje: «biofeedback» e indefensión aprendida	192		
<i>«Biofeedback» / Indefensión aprendida</i>			
Apartado 5-4: Cómo una sensación de control ayuda a los niños a protegerse	198		
Resumen	199		
Lecturas recomendadas	201		

6: MEMORIA

¿Cómo recordamos?

El modelo de almacenamiento y transferencia de Atkinson y Shiffrin / El modelo de niveles de procesamiento de Craik y Lockhart

Apartado 6-1: Medida de la memoria:

Reconocimiento, recuerdo y reaprendizaje

Reconocimiento / Recuerdo / Reaprendizaje

¿Qué es lo que recordamos?

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 significativos: Recuerdos vívidos / Llenamos los huecos

¿Por qué olvidamos?

Apartado 6-2: Recordamos mejor lo que tenemos necesidad de recordar

Olvido motivado: Represión / Decaimiento del trazo de la memoria / Interferencia / Fallo en la recuperación

Bases biológicas de la memoria

Cómo almacenamos los recuerdos en el cerebro / El lugar donde se almacenan los recuerdos en el cerebro

Memorias excepcionales

Mnemonistas / Eidéticos / Alteraciones de la memoria

Apartado 6-3: ¿Cómo podemos mejorar la memoria?

¿Cómo la investigación sobre la memoria puede ayudarle a estudiar mejor / Mnemotecnia / Cómo recordar mejor los nombres y las caras / Métodos populares para mejorar la memoria en la vida cotidiana

Resumen

Lecturas recomendadas

7: INTELIGENCIA

Definición de inteligencia

Teorías de la inteligencia

Teoría de los dos 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

203	La medida de la inteligencia en la actualidad	254
	<i>Los tests: Construcción y estandarización /</i>	
205	<i>Fiabilidad / Validez / ¿Qué miden los tests de inteligencia, la aptitud o el rendimiento?</i>	
	Tests que se utilizan actualmente	256
	<i>Tests de inteligencia para niños / La escala de inteligencia de Stanford-Binet / Las escalas de Wechsler / Los tests colectivos</i>	
215	¿Qué es lo bueno —o lo malo— en la medida de la inteligencia?	260
217	<i>El valor de la medida de la inteligencia / Abusos corrientes de los tests de inteligencia / Nuevas tendencias en la medida de la inteligencia</i>	
	Apartado 7-1: Criterios de muestreo en los parques de Nueva York	268
	Influencias sobre la inteligencia	269
	<i>Herencia / Ambiente / Sexo</i>	
	Los superdotados	275
	Los retrasados mentales	277
221	Apartado 7-2: Niveles de retraso mental	278
	Resumen	280
223	Lecturas recomendadas	281
	8: LENGUAJE Y PENSAMIENTO	283
229	Lenguaje	284
	<i>El estudio del lenguaje / Cómo aprenden los niños el lenguaje / Teorías acerca de la adquisición del lenguaje / Dos controversias en lingüística</i>	
234	Apartado 8-1: ¿Pueden los animales aprender un lenguaje?	297
	Formación de conceptos	298
237	<i>Conceptos bien definidos / Conceptos mal definidos</i>	
	Resolución de problemas	302
	<i>Teorías sobre la resolución de problemas / Fases en la resolución de problemas / Soluciones «Aha»: Ráfagas de discernimiento y cambios de lógica</i>	
241	Creatividad	307
243	<i>Medida de la creatividad / Creatividad e inteligencia / Desarrollo de la creatividad</i>	
	Apartado 8-2: Cómo ser más creativo	312
245	Resumen	312
	Lecturas recomendadas	315
	PARTE 4: MOTIVACION, EMOCION Y ESTRES	
	9: MOTIVACION Y EMOCION	319
	Motivación	321
	<i>Teorías de la motivación / Cómo estudian los psicólogos la motivación / Cuando los motivos entran en conflicto</i>	
252		

Qué nos hace sentir hambre y por qué comemos <i>Señales corporales de hambre / Por qué comemos como lo hacemos / Trastornos en la conducta alimenticia</i>	326	Resumen	389
		Lecturas recomendadas	390
Apartado 9-1: Pérdida de peso mediante la aplicación de principios motivadores	332	PARTE 5: DESARROLLO PSICOLOGICO A LO LARGO DEL CICLO DE LA VIDA	
Sexualidad	333	11: LOS ORIGENES: EL COMIENZO DE LA VIDA	395
<i>Fisiología de la respuesta sexual humana / Activación del deseo sexual / Homosexualidad</i>		Herencia y ambiente	398
Agresión	338	<i>Cómo estudiamos la influencia relativa de la herencia y el ambiente / Características con fuertes componentes hereditarios</i>	
<i>¿Heredamos las tendencias agresivas? / Qué es lo que desencadena la agresividad / ¿Cómo aprendemos a ser agresivos?</i>		Cómo se transmiten los rasgos genéticos	401
Activación y curiosidad	344	<i>Crear una nueva vida / Modelos de transmisión genética</i>	
<i>Cómo nos activamos / Cómo nos sentimos activados / Cómo la activación afecta la ejecución / Efectos de la privación sensorial</i>		Problemas en la transmisión genética	402
Conducta de logro	350	<i>Defectos genéticos / Anormalidades cromosómicas / Selección natural / Predicción de defectos de nacimiento / Terapia dentro del seno materno</i>	
Apartado 9-2: Historias de estudiantes sobre el éxito	352	Nacimientos múltiples	410
Emoción	353	Desarrollo prenatal	410
<i>Teorías de la emoción / Interacciones químico-cognitivas en la emoción</i>		<i>Tres etapas del desarrollo prenatal</i>	
Apartado 9-3: El detector de mentiras:	359	Apartado 11-1: Ingeniería biológica	413
<i>¿Infalible o fraudulento?</i>		<i>Los riesgos del ambiente prenatal</i>	
Resumen	360	El nacimiento	418
Lecturas recomendadas	361	<i>El proceso del parto / Diferentes maneras de dar a luz</i>	
10: ESTRES Y AFRONTAMIENTO	363	Complicaciones en el parto	421
Cómo reaccionamos al estrés	365	<i>Bajo peso al nacer / Traumas durante el parto</i>	
<i>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</i>		Orden de nacimiento	422
Correlatos del estrés	370	<i>Logro / Personalidad / El hijo único</i>	
<i>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</i>		Resumen	425
El afrontamiento del estrés	379	Lecturas recomendadas	427
El estrés en la familia	382	12: LA INFANCIA	429
<i>El afrontamiento en familia / Transiciones familiares normales</i>		La infancia en la historia	430
Prevención del estrés: Entrenamiento de inoculación de estrés	387	Diferentes maneras de estudiar el desarrollo	431
Apartado 10-1: Algunas estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes con ansiedad ante los exámenes en un programa de inoculación de estrés	388	<i>Recogida de datos / Teorías en psicología evolutiva</i>	
Vivir con estrés	388	El cuerpo: Cómo nos desarrollamos físicamente	433
Apartado 10-2: Algunas estrategias de autoafirmación utilizadas con aspirantes a policía en un programa de inoculación de estrés	389	<i>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</i>	
		La mente: Cómo nos desarrollamos	438
		intelectualmente	
		<i>La teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo / Cómo aprenden los niños / Desarrollo de la memoria</i>	
		Apartado 12-1: Cómo el condicionamiento puede salvar la vida de algunos recién nacidos	444

La psique: Cómo nos desarrollamos emocionalmente	446	Apartado 14-1: Principales puntos de controversia en las teorías más importantes de la personalidad	527
<i>Teoría de Erikson sobre el desarrollo psicosocial / La expresión de sentimientos / Diferencias individuales en el temperamento</i>		Medida de la personalidad	529
El apego	450	<i>Tipos de tests de personalidad / La ética en los tests de personalidad</i>	
<i>Cómo se produce el apego / Importancia del contacto temprano entre madre y niño / Ansiedad ante los extraños / El vínculo padre-hijo</i>		Resumen	536
Identificación	453	Lecturas recomendadas	537
El vínculo entre hermanos	455	15: PSICOLOGIA ANORMAL	539
Apartado 12-2: Cómo los diferentes estilos de educar de los padres afectan a los hijos	456	¿Qué es lo anormal?	540
Aprendiendo a relacionarse con los iguales	457	¿Hasta qué punto es corriente la anormalidad?	542
Varón y mujer: Diferencias de sexo y roles sexuales	458	Medida de la anormalidad	542
<i>¿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 del rol sexual / Cómo influyen en nuestras vidas las ideas sobre las diferencias sexuales</i>		El DSM-III	544
Resumen	465	Apartado 15-1: Diagnóstico de los trastornos psicológicos utilizando los esquemas de evaluación <i>DSM-III</i>	546
Lecturas recomendadas	466	Diferentes maneras de considerar el comportamiento anormal	547
13: DE LA ADOLESCENCIA EN ADELANTE	469	<i>Modelo moral / Modelo médico / Modelo psicoanalítico / Modelo comportamental / Otros modelos</i>	
Adolescencia	470	Trastornos «neuróticos»	552
<i>Cambios fisiológicos / Desarrollo cognitivo / Desarrollo moral / Personalidad y desarrollo social</i>		<i>Trastornos por ansiedad / Trastornos somatoformes / Trastornos disociativos / Causas de los trastornos neuróticos</i>	
Edad adulta temprana y media	480	Trastornos afectivos: Depresión y manía	557
<i>Estado físico y salud en la juventud y en la madurez / Desarrollo intelectual en la edad adulta / Personalidad y desarrollo social en la edad adulta</i>		<i>Depresión / Manía (trastornos bipolares)</i>	
Edad adulta tardía	491	Trastornos de la personalidad	563
<i>Estado físico y de salud de los ancianos / Estado intelectual / Personalidad y desarrollo social</i>		<i>Personalidad paranoide / Personalidad antisocial / Trastorno pasivo-agresivo de la personalidad</i>	
Apartado 13-1: El duelo y la muerte: Cómo tratan la muerte el moribundo y el superviviente	499	Trastornos esquizofrénicos	566
Resumen	502	<i>Síntomas de la esquizofrenia / Curso de la enfermedad / Causas de los trastornos esquizofrénicos: Perspectivas actuales</i>	
Lecturas recomendadas	503	Resumen	572
PARTE 6: PERSONALIDAD Y ANORMALIDAD		Lecturas recomendadas	573
14: TEORIAS Y EVALUACION DE LA PERSONALIDAD	507	16: TERAPIA	575
Teorías sobre el desarrollo de la personalidad	509	¿Quién acude a la terapia?	576
<i>Enfoque psicoanalítico / Aproximación ambientalista (o del aprendizaje) / Enfoque humanista / Teorías de tipos y rasgos</i>		¿Quién proporciona la terapia?	577
La controversia persona-situación	526	Distintas formas de terapia	577
		Psicoterapia	577
		Apartado 16-1: La ayuda está donde la encuentras	578
		<i>Terapias dinámicas / Terapias humanistas / Terapias de conducta / Otras tendencias importantes en la psicoterapia / Enfoques familiar y de grupo</i>	
		Terapias médicas	593
		<i>Psicocirugía / Terapia electroconvulsiva (de shock) / Tratamiento farmacológico</i>	

Terapia ambiental	599	<i>El estudio de la atracción / Medida de la atracción</i>	
Evaluación de las diversas terapias	601	Cómo tomamos decisiones acerca de otras personas: Percepción de la persona y teoría de la atribución	649
<i>¿Es mejor una terapia que no hacer nada? / ¿Es una terapia determinada «la mejor»? / ¿Hay un tipo de terapia más adecuado para un 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?</i>		¿Qué nos atrae de otras personas?	653
Apartado 16-2: Elección de una terapia y un terapeuta	606	<i>«El que esté cerca de ti»: Proximidad / «Tu aspecto esta noche»: Apariencia física / «Ese algo»: Otras características personales / «Pensamos igual»: Similitud / «Si tú me quieres, yo te quiero»: Reciprocidad</i>	
Resumen	607	Por qué somos atraídos y por qué mantenemos la relación	662
Lecturas recomendadas	609	<i>Somos recompensados: Teoría del reforzamiento / Calculamos el valor de nuestra recompensa: Teoría del intercambio / Damos y recibimos: Teoría de la equidad</i>	
PARTE 7: PSICOLOGIA SOCIAL			
17: EN UN MUNDO CON OTRAS PERSONAS: LA INFLUENCIA SOCIAL			
Las personas en grupos	615	Amistad	666
<i>Normas y roles / Conformidad / Obediencia a la autoridad</i>		Amor	666
Por qué nos comportamos como lo hacemos	622	<i>Clases de amor / Cuerpo y alma: Correlatos fisiológicos del amor apasionado</i>	
Ayudar a otras personas	624	Apartado 18-1: Matrimonio y divorcio	669
<i>Altruismo o comportamiento prosocial / Fomentar el altruismo</i>		Resumen	671
Actitudes	629	Lecturas recomendadas	672
<i>Medida de las actitudes / Cómo formamos las actitudes / ¿Cómo nos convencen para cambiar nuestras actitudes? / ¿Cuál es la relación entre actitudes y comportamiento?</i>		APENDICE: ESTADISTICA	
Prejuicios	638	Ramas de la estadística	674
<i>¿Cómo desarrollamos prejuicios?</i>		Estadística descriptiva	674
Apartado 17-1: El experimento de la cueva de ladrones: Un estudio sobre la creación de prejuicios	639	<i>Tendencia central / Variabilidad / Distribución normal / Distribuciones asimétricas / Correlación</i>	
<i>¿Cómo podemos reducir los prejuicios?</i>		Estadística inferencial	685
Resumen	642	<i>Métodos de muestreo / La prueba de las hipótesis de investigación</i>	
Lecturas recomendadas	643	Resumen	688
18: NUESTRAS RELACIONES CON LAS PERSONAS QUE NOS INTERESAN: ENAMORADOS Y AMIGOS			
Cómo nos sentimos atraídos por otras personas: atracción interpersonal	646	Lecturas recomendadas	690
		Glosario	691
		Bibliografía	709
		Reconocimientos	741
		Índice de nombres	745
		Índice analítico	753