

¡El libro sobre psicología para todos!

Psicología

PARA
DUMMIES[®]

Aprende a:

- Comprender cómo funciona el cerebro humano
- Reconocer las principales corrientes de la psicología moderna y sus aportaciones
- Identificar las fases de psicología evolutiva
- Detectar síntomas de posibles patologías

Adam Cash
Psicólogo



EXPERIMENTAL

Psicología

PARA

DUMMIES™

Dr. Adam Cash

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Adam Cash, 2011

Traducción: Parramón Ediciones S.A. (sello Granica)

© Centro Libros PAPP, S. L. U., 2011
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 - Barcelona
08034 - Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-2165-0
Depósito legal: B. 40.548-2011

Primera edición: enero de 2012
Preimpresión: freiredisseny.com
Impresión: T. G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

www.paradummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción	1
Acerca de este libro	1
Convenciones utilizadas en este libro	2
Algunas suposiciones	2
Cómo está organizado este libro.....	3
Parte I: De qué depende nuestro comportamiento.....	3
Parte II: Cómo funciona el cerebro.....	3
Parte III: Pensamiento y emoción	3
Parte IV: ¿Cómo aprendemos? Condicionamiento clásico y condicionamiento operante.....	4
Parte V: Personalidad, sexo, desarrollo y mucho más	4
Parte VI: ¿Estaré chiflado?.....	4
Parte VII: Buenas noticias: usted puede curarse.....	5
Iconos utilizados en este libro.....	5
¿Hacia dónde nos dirigimos?	6
 Parte I: De qué depende nuestro comportamiento.....	7
 Capítulo 1: ¿Por qué nos comportamos así?	9
El papel del psicólogo aficionado	10
Una ciencia entre muchas	11
Las metateorías como marco organizativo.....	12
El modelo biopsicosocial	15
El papel que desempeña el organismo	15
El papel que desempeña la mente.....	15
El papel que desempeña la sociedad.....	16
No hay que olvidar la cultura	16
Clasificación de los psicólogos.....	17
 Capítulo 2: Las teorías surgen del caos	19
El método científico	20
El desarrollo de una buena teoría	21
La búsqueda de la verdad	22

Parte II: Cómo funciona el cerebro..... 25

Capítulo 3: Hardware, software y mucho más..... 27

La importancia de la biología	28
El impecable funcionamiento de los sistemas de nuestro organismo.....	30
Una ojeada a la periferia	31
¿Está nervioso?	31
Conozca el sistema endocrino.....	34
La magia de la psicofarmacología.....	35
Control de la depresión	35
Alucinaciones auditivas	36
¡Relájese!	36

Capítulo 4: Somos seres conscientes..... 39

Explore los horizontes de la conciencia	40
Estados alterados de conciencia.....	41
“Viajes” que alteran la conciencia.....	43
Siente los ojos pesados	43
El cerebro nunca duerme	45
Desnudos en el trabajo: los sueños	47

Capítulo 5: Los sentidos nos conectan con el mundo 49

Entremos en contacto con el mundo: nuestros sentidos.....	50
El proceso sensorial	51
La vista.....	52
El oído	56
El tacto	57
El olfato y el gusto	58
El producto terminado: la percepción.....	58
Principios organizativos de la información	60

Parte III: Pensamiento y emoción 63

Capítulo 6: Pensemos en el pensamiento..... 65

El contenido de la mente.....	66
El ordenador de la cabeza.....	67
Procesamiento de la información.....	67
Conceptualización	69
Gestión mental de la información	71
El <i>input</i>	72
La memoria.....	73

Las operaciones.....	76
El <i>output</i>	79
¿Se cree muy inteligente?	79
Teoría de los dos factores	80
Teoría triádica de la inteligencia	81
Inteligencias múltiples	82

Capítulo 7: ¿Cómo se siente al respecto? 85

Un experto en motivación.....	86
Confíe en sus instintos.....	87
La necesidad, un poderoso motor	88
No se conforme con menos.....	90
Motivaciones que desmotivan.....	91
¿Es usted adicto al picante?	91
Las emociones	92
¿Qué es primero: el organismo o la mente?	94
Cómo expresamos nuestras emociones	95
El amor y la ira	97

Parte IV: ¿Cómo aprendemos? Condicionamiento clásico y condicionamiento operante..... 101

Capítulo 8: Los perros de Pavlov 103

Una investigación casi surrealista	104
Estímulos y respuestas condicionados	105
El fenómeno de la extinción	106
Generalización y discriminación	108
Reglas del condicionamiento.....	109
Continuemos con el tema de la contigüidad	110
¿Por qué funciona el condicionamiento clásico?.....	110

Capítulo 9: Los gatos de Thorndike y las ratas de Skinner 113

Thorndike y sus gatos	114
Cómo lograr que su hijo se porte bien: reforzamiento y castigo.....	116
Reforzamiento y reforzadores.....	117
¿En qué momento se debe reforzar la conducta?	119
¡Mereces un castigo!	119
La conducta que no se refuerza es conducta que se extingue	120
Programación del reforzamiento.....	121
La generalización nos evita problemas	124
Discriminación.....	124

Parte V: Personalidad, sexo, desarrollo y mucho más 127

Capítulo 10: Entremos en la onda de Freud 129

Atrévase a mostrar su personalidad	129
La importancia de los recuerdos	131
El consciente y el preconscious	131
El inconsciente.....	131
Ello, yo y superyó.....	132
Deseo, luego existo.....	132
Le presento al yo	133
El juicio final	134
¿Gira todo en torno al sexo?	134
Explorando el mundo con la boca.....	136
Utilizar el orinal o no utilizarlo: ¡qué dilema!	137
¿Casarme con mi mamá?	138
Un período de calma	140
La madurez psicosexual	141
¿Yo a la defensiva?.....	141

Capítulo 11: Cómo desarrollar una personalidad triunfadora 145

Quién es quién.....	146
Otras ideas sobre el yo	147
H. Hartmann	147
Robert White.....	148
Alfred Adler	149
Teoría psicosocial de Erikson.....	149
Confianza/desconfianza	150
Autonomía/inseguridad	150
Iniciativa/vergüenza	151
Diligencia/inferioridad	151
Identidad/ crisis de identidad.....	152
Intimidad/aislamiento	152
Generatividad/inutilidad	153
Plenitud/desesperanza	153
El niño explora el mundo	154
El yo en la teoría de Carl Jung	156
Somos imitadores por naturaleza	158
Le presento a... ..	159
Los esquemas	160
Los guiones	160
La autorregulación	162

Capítulo 12: Conectar con los demás 165

La conciencia de uno mismo	165
La conciencia del cuerpo.....	167
Autoconciencia privada.....	167
Autoconciencia pública	167
¿Quién soy yo?.....	168
Cómo se forja la identidad personal	169
Cómo se forja la identidad social	170
Enriquezca su autoestima	172
El apego, fuente de seguridad	173
Hasta los monos sienten tristeza	174
Estilos de apego	175
Las relaciones con la familia y los amigos	177
¿Qué tipo de padre o madre es usted?	178
Rivalidad en casa: los hermanos	179
¿Los amigos son buenos para la salud!	180

Capítulo 13: Conócese a ti mismo y conoce a los demás..... 181

Aprenda a conocer a los demás	182
La conducta ajena	183
¿Actuamos siempre de acuerdo con nuestras creencias?	187
El arte de comunicarse eficazmente.....	189
¿Sabe usted preguntar?.....	190
¿Sabe usted explicar?	191
¿Sabe escuchar?.....	191
Ser asertivo no es ser agresivo.....	192

Capítulo 14: Amóldese como un contorsionista: la psicología social 195

Los niños se visten de azul; las niñas, de rosa	196
Andanzas en grupo	198
La conformidad con el grupo.....	198
La unión hace la fuerza.....	201
Holgazanes con suerte.....	201
El poder transformador del anonimato	202
Cuando nadie se atreve a disentir	202
La persuasión	203
¿Por qué hay gente malvada?	206
¿Qué nos impulsa a ayudar?	209
¿Por qué ayudamos?	209
¿Cuándo ayudamos?	212
¿A quién ayudamos?.....	213

Capítulo 15: Crecer con la psicología 215

De la concepción al nacimiento	216
X + Y = ¡Es un niño!	216
La asombrosa creación de un nuevo ser	217
De angelitos a diablillos	219
Las habilidades del recién nacido	220
Pasitos, lápices de colores y triciclos	220
Como una maquina bien lubricada	221
El desarrollo de los esquemas	222
El aprendizaje por ensayo y error	224
Pintar sin salirse de la línea	224
¡Ha dicho “mamá”!	225
La construcción del mundo social del niño	226
El primer día de escuela	227
El dominio del lápiz	227
La etapa preoperacional	228
¿Quieres jugar conmigo?	229
La temida adolescencia	230
Dejando atrás la infancia: la pubertad	230
¿Qué “palo” tener padres!	231

Parte VI: ¿Estaré chiflado? 233

Capítulo 16: Enfoque moderno de la psicología anormal 235

¿Qué significa ser “normal”?	236
Taxonomía de los trastornos psicológicos	238
Cuando se pierde el sentido de la realidad	239
La esquizofrenia	239
Otros tipos de psicosis	244
¿Acaso no se deprime todo el mundo?	244
Trastorno depresivo mayor	245
El trastorno bipolar	248
Cuando se vive con miedo	250
El trastorno de pánico	251
Exploremos las causas del trastorno de pánico	252
El tratamiento del trastorno de pánico	253

Parte VII: Buenas noticias: usted puede curarse 255

Capítulo 17: Evaluación del problema y aplicación de pruebas psicológicas 257

¿Cuál es el problema?	257
-----------------------------	-----

Indagar en la historia del paciente.....	258
Evaluación del estado mental.....	259
Las famosas pruebas psicológicas.....	262
Estandarización.....	262
Fiabilidad.....	262
Validez.....	263
Tipos de pruebas.....	263
Pruebas clínicas.....	264
Pruebas de rendimiento escolar.....	264
Pruebas de personalidad.....	265
Pruebas de inteligencia.....	266
Pruebas neuropsicológicas.....	266
Capítulo 18: El famoso diván freudiano.....	269
¿Quién necesita psicoterapia?.....	270
Nada se le escapa al psicoanálisis.....	271
¿Para qué sirve el psicoanálisis?.....	272
El psicoanálisis paso a paso.....	274
Aspectos prácticos.....	274
La función del paciente.....	275
La función del analista.....	276
Aspectos generales del proceso.....	277
La nueva escuela psicoanalítica.....	279
¿Es eficaz la psicoterapia?.....	280
Capítulo 19: Modificación del pensamiento y la conducta.....	281
Aprenda a comportarse con la terapia de la conducta.....	281
Condicionamiento clásico y terapia de la conducta.....	282
Condicionamiento operante y terapia de la conducta.....	283
Teoría del aprendizaje social y terapia de la conducta.....	283
Evaluación del problema.....	284
Diversas técnicas terapéuticas.....	285
Aprenda a pensar con la terapia cognitiva.....	289
Una excelente combinación: terapia de la conducta y terapia cognitiva.....	291
Capítulo 20: Terapia centrada en el cliente, terapia gestalt y terapia existencial.....	293
Brillar con luz propia: la perspectiva humanística.....	294
La importancia de sentirnos comprendidos.....	294
Un terapeuta incondicional.....	296

La terapia gestalt.....	297
En busca de la totalidad	298
Objetivos de la terapia gestalt	299
En paz consigo mismo: la terapia existencial.....	300
Ser o no ser.....	301
La responsabilidad de la propia vida.....	304
Capítulo 21: Estrés, enfermedad y afrontamiento.....	307
Empecemos por definir el estrés	307
Las fuentes del estrés	309
No deje que las preocupaciones le minen la salud	310
El afrontamiento de las dificultades	313
Afronte adecuadamente sus problemas	313
Aprovechemos nuestros recursos	314
Más allá del estrés: la psicología de la salud	315
La prevención	315
Tome decisiones sanas	316
Intervención	317
Índice.....	319

Introducción

¿A sí que usted ha comprado el libro *Psicología para Dummies*? Espero que se sienta bien al respecto porque, al fin y al cabo, está a punto de descubrir aspectos básicos de la conducta y los procesos mentales del ser humano.

A todo el mundo le interesa la psicología. Somos criaturas fascinantes, ¡incluido usted! Pero entender a la gente no es una tarea fácil. Tan pronto como creemos que acabamos de comprender a alguien, ¡pum!, esa persona nos sorprende. Sé que algunos de ustedes deben de estar pensando: “En realidad, yo soy bastante bueno juzgando a los demás. Tengo una especie de sexto sentido”. Si eso es así, ¡excelente! Algunas personas parecen más intuitivas que otras a la hora de comprender a sus congéneres. Sin embargo, para quienes no son tan intuitivos, la psicología es muy útil.

Acerca de este libro

Este libro es una introducción al campo de la psicología. He procurado escribirlo en un lenguaje sencillo e ilustrar los distintos temas con ejemplos cotidianos, a fin de que el lector le encuentre sentido y aplicación en su vida diaria. Siempre he creído que abordar un tema nuevo es más agradable cuando tiene relación con la vida real. La psicología tiene tanta jerga que hasta existen diccionarios de psicología. Sin embargo, este libro es para quienes estén interesados en lo que la gente hace, piensa, dice y siente, y quieran obtener la información de una manera clara y fácil de comprender.



La información que contiene este libro no pretende reemplazar el consejo o el tratamiento médicos. Su propósito es ayudar al lector a tomar decisiones con conocimiento de causa. Como todos los seres humanos somos diferentes, al médico le corresponde diagnosticar los problemas de salud y supervisar el tratamiento para cada dolencia. Si el lector está recibiendo atención médica y alguna indicación del profesional de la salud contradice la información de este libro, deberá seguir el consejo de su médico, pues se basa en sus características y condiciones particulares.

Convenciones utilizadas en este libro

El lenguaje convencional que utilizan los psicólogos puede sonar como un verdadero galimatías a quienes nunca han asistido a una clase de psicología. Como he dicho antes, he procurado evitar la jerga y el lenguaje técnico. Aunque es posible que los lectores no se den cuenta, en varias ocasiones he intentado parecer gracioso porque tengo tendencia a ver el lado divertido de la vida. Por favor, no me juzguen duramente cuando no salga bien librado de alguno de esos intentos. Después de todo, soy psicólogo, y quienes compartimos esta profesión no nos distinguimos precisamente por nuestro sentido del humor. Tampoco quiero parecer insensible o arrogante, pues ésa no es mi intención.

Como hablar de psicología puede ser un poquito pesado, he incluido ejemplos e historias personales para que el lector encuentre amena la lectura de los diferentes temas. No hago referencia a ninguno de los pacientes que he atendido en terapia. Cualquier parecido es pura coincidencia. De hecho, soy muy respetuoso de la vida privada de la gente con la que he trabajado.

Algunas suposiciones

El mercado está lleno de libros de psicología. La mayoría son demasiado técnicos o se especializan en un solo tema. Algunas de las razones por las que considero que éste es el libro que usted necesita son las siguientes:

- ✓ Usted se hace muchas preguntas acerca de la gente.
- ✓ También se formula muchas preguntas acerca de sí mismo.
- ✓ Está pensando estudiar psicología.
- ✓ Está estudiando psicología o una disciplina relacionada, como trabajo social o relaciones laborales.
- ✓ Le interesa la psicología, pero no tiene ni el tiempo ni el dinero para asistir a un curso.
- ✓ Ya tiene clasificada a la gente que le rodea y quiere comprobar si yo estoy en lo correcto.

Cómo está organizado este libro

Psicología para Dummies está dividido en siete secciones. Cada sección versa sobre una de las grandes áreas o temas de la psicología. Un aspecto positivo de los libros que forman la colección ...para Dummies es que son agradables de leer. Usted no tiene que leer todo el libro de principio a fin para encontrar lo que busca. Sencillamente vaya a la sección que le interesa y páselo bien.

Parte I: De qué depende nuestro comportamiento

La primera parte presenta una definición de la psicología y una visión general de este campo. Explica lo que es un psicólogo aficionado y expone el concepto de que todos somos psicólogos “en ejercicio” pues constantemente analizamos y evaluamos el comportamiento de los demás.

Esta parte también se refiere a la práctica profesional de la psicología. Habla acerca de la naturaleza científica de esta rama del saber y da a conocer los diferentes enfoques que guían a los psicólogos en sus investigaciones y en su tarea de comprender la conducta y los procesos mentales del ser humano. Por último, examina brevemente las distintas áreas de aplicación del conocimiento psicológico, desde el tratamiento de problemas hasta la psicología aplicada.

Parte II: Cómo funciona el cerebro

La segunda parte versa sobre las estructuras básicas del sistema nervioso y el papel decisivo de la biología en el conocimiento psicológico. Después de examinar el cerebro y algunas de sus partes, introduce el concepto de conciencia y explica su importancia para la psicología. Para terminar, trata sobre las facultades que nos ayudan a permanecer en contacto con el mundo que nos rodea: nuestros sentidos.

Parte III: Pensamiento y emoción

La tercera parte se refiere al pensamiento, que los psicólogos llaman cognición. Explora tanto el contenido del pensamiento como el proceso de pensar. También expone el concepto de inteligencia y da un vistazo a varias teorías sobre este tema. Asimismo, trata sobre la emoción y la

motivación. Si quiere aprender sobre el amor y la ira, no deje de leer esta parte.

Parte IV: ¿Cómo aprendemos? Condicionamiento clásico y condicionamiento operante

La cuarta parte da a conocer los importantes aportes que hizo a la psicología Iván Pavlov, el “padre” del condicionamiento clásico. Explica cómo llevó a cabo sus experimentos clásicos y da algunos buenos ejemplos que ilustran los principios básicos del aprendizaje en el ser humano. A continuación presenta la segunda teoría tradicional del aprendizaje, el condicionamiento operante, e incluye algunas definiciones de este concepto y varios ejemplos que a mí me parecen interesantes.

Parte V: Personalidad, sexo, desarrollo y mucho más

La quinta parte introduce al lector al psicoanálisis y al trabajo de Sigmund Freud. Comienza con la estructura básica de la psique y continúa con la teoría del desarrollo psicosexual de Freud, junto con una explicación de los famosos mecanismos de defensa, entre ellos, la negación y la represión. Además, familiariza al lector con algunos psicoanalistas de la segunda generación, como Anna Freud y Erik Erikson.

Esta parte también revisa algunas teorías de la personalidad y los tipos más comunes de personalidad. Toca temas como el conocimiento de uno mismo, el desarrollo de la identidad, la formación de las relaciones y la comunicación. Asimismo, analiza la influencia que los demás ejercen en nuestra conducta y las distintas maneras en que nos comportamos cuando formamos parte de un grupo. Por último, echa una mirada a la psicología del desarrollo y resume la evolución del individuo desde la concepción hasta la adolescencia.

Parte VI: ¿Estaré chiflado?

La *psicopatología* moderna (el estudio de las enfermedades mentales y de la conducta y los procesos mentales anormales) comenzó básicamente a

principios del siglo XX con las teorías de Eugene Bleuler y Sigmund Freud. La sexta parte del libro presenta algunos conceptos contemporáneos sobre la psicología anormal e incluye explicaciones de la neuropsicología y la teoría cognitiva de los problemas psicológicos. Aborda también algunas de las alteraciones psicológicas más comunes y serias, como los trastornos de ansiedad, la depresión, la esquizofrenia y el trastorno de estrés postraumático.

Parte VII: Buenas noticias: usted puede curarse

La séptima parte explica qué son la evaluación y las pruebas psicológicas, y se centra en la inteligencia y la personalidad, las áreas que la psicología evalúa con más frecuencia (sí, en esta parte encontrará información sobre la famosa prueba Rorschach, que se practica con manchas de tinta). También se refiere a las psicoterapias “habladas” tradicionales, como el psicoanálisis, la terapia conductual, la terapia cognitiva y otras conocidas modalidades de tratamiento psicológico. Además, explica el enfoque, las metas y el desarrollo de los encuentros psicoterapéuticos en cada una de esas modalidades. Por último, examina el tema del estrés y la relación entre la salud psicológica y la salud física.

Iconos utilizados en este libro

El libro contiene una serie de iconos que sirven al lector para ubicar fácilmente cierto tipo de información. Están colocados en el margen izquierdo y son los siguientes:



Significa que hay que hacer un pequeño experimento psicológico. Cuando encuentre este icono, usted se convertirá en un conejillo de Indias. ¿Qué sería de la psicología si nadie colaborara sometiéndose a observación o experimentación? Pero no se preocupe, los experimentos a los que se someterá son totalmente inocuos. Le prometo que no habrá *electroshocks*.



Este icono significa que deseo hacer hincapié en un dato que podría serle útil algún día.



Esta creativa obra de arte destaca información que por ningún motivo debe pasar por alto quien tenga la intención de estudiar psicología.



No lo olvide: este icono resalta lo más importante de una determinada sección. Equivale a decir: “Si sólo va a aprender una cosa de este capítulo, que sea ésta.”

¿Hacia dónde nos dirigimos?

Aunque la psicología es un campo muy vasto, la manera en que está organizado este libro le permitirá revisar los temas que le interesen y dejar de lado el resto, si así lo prefiere. No es necesario que lo lea de principio a fin. Pero si yo fui capaz de escribir un libro entero sobre psicología, no veo por qué no va a ser capaz usted de leer un libro entero sobre este tema. Además, estoy seguro de que lo disfrutará. La psicología es fascinante.

Capítulo 1

¿Por qué nos comportamos así?

En este capítulo

- Tratemos de comprendernos a nosotros mismos.
- Un poco de psicología popular.
- Aclaremos las cosas.

Casi todo el mundo tiene una idea sobre lo que es la psicología. Yo soy psicólogo. Pero ¿qué significa eso? Desde luego, saber psicología. Pero ¿es eso todo? Cuando me reúno con mis familiares y amigos, me da la impresión de que todavía no saben exactamente cómo me gana la vida. Algunos de mis pacientes me han dicho: “Lo único que usted hace es hablar. ¿No podría recetarme algún medicamento?” Otros aparentemente me atribuyen conocimientos sobrenaturales y el poder de curar. He escrito *Psicología para Dummies* con el propósito de aclarar qué es la psicología.

¿Qué ideas tiene la gente en relación con la psicología? Eso depende de la persona a quien uno pregunte. A veces me imagino que estoy participando en un programa de televisión en directo. El público me bombardea con preguntas que no puedo responder. El corazón me late apresuradamente. Empiezo a sudar y a incorporarme para salir corriendo, cuando alguien se acerca a mí e impide que me levante del asiento. Entonces pregunto a los asistentes qué creen que es la psicología y por qué piensan que un psicólogo puede responder preguntas sobre ese tema.



Antes de definir la psicología, quisiera que usted dedicara unos minutos a revisar algunas de las ideas que tiene al respecto. ¿Por qué le llamó la atención este libro? ¿Estaba buscando alguna explicación? ¿O algún consejo? ¿Cuál es la pregunta cuya respuesta quisiera conocer?

“¿Por qué nos comportamos así?” es la pregunta que se oculta tras muchísimas de las inquietudes que la gente plantea a los psicólogos. Trátese de un psicólogo, un investigador o cualquier persona, esta sencilla pregunta es una de nuestras grandes inquietudes.

- ¿Por qué ha ocurrido ese accidente?
- ¿Por qué no puedo dejar de sentirme triste?
- ¿Por qué terminó él (o ella) nuestra relación?
- ¿Por qué es tan malintencionada la gente?

Éstos son ejemplos de las preguntas que han impulsado el desarrollo de la psicología. A un nivel básico, la psicología es una rama del conocimiento. Pero esta explicación es demasiado superficial. El interés fundamental de esta disciplina es la gente, individualmente o en grupo. Por eso el título de este capítulo no es “¿Por qué los elefantes marinos se comportan así?”. No obstante, muchos psicólogos estudian el comportamiento de los animales y, por lo tanto, podrían formularse esta pregunta.

Hasta aquí, podemos afirmar que la psicología busca fundamentalmente explicar por qué los seres humanos hacemos las cosas que hacemos. Pero también se interesa por otro aspecto esencial de la conducta humana: “cómo” hacemos lo que hacemos.

- ¿Cómo podría obtener una nota mejor en el examen final?
- ¿Cómo puedo lograr que mi hijo de dos años deje de hacer pataletas?
- ¿Cómo funciona la mente?

Otro aspecto crucial para la psicología tiene que ver con el “qué”:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué es una enfermedad mental?
- ¿Qué es la inteligencia?

Estas preguntas sobre el porqué, el cómo y el qué son el núcleo intelectual y filosófico de la psicología. Así pues, la *psicología* se puede definir como el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales del ser humano. Esta ciencia busca explicar lo que hacemos, por qué lo hacemos y cómo lo hacemos.

El papel del psicólogo aficionado

Los psicólogos profesionales no son los únicos a quienes interesa entender al ser humano. De hecho, todo el mundo es una especie de psicólogo aficionado. Cuando empecé a estudiar psicología, yo tenía ciertas ideas sobre la gente. En algunas ocasiones estaba de acuerdo con las teorías

de Freud y otros teóricos, pero había veces en que disentía francamente. Estoy seguro de que no soy el único que ha pasado por esta experiencia. La mayoría de las personas tienen sus propios puntos de vista sobre lo que impulsa a los demás a actuar.

Uno de los aspectos más apasionantes de la psicología es que estudia un tema con el que todos tenemos contacto: las personas. Es muy difícil decir lo mismo de la química o de la astronomía. Desde luego, todos los días tenemos contacto con alguna sustancia química; sin embargo, no puedo recordar cuándo fue la última vez que me pregunté: “¿Cómo han conseguido que este enjuague bucal tenga sabor a menta?”

Para encontrar psicólogos aficionados en plena acción no hay mejor lugar que las cafeterías. Alrededor de las mesas siempre hay gente discutiendo sobre el porqué de la conducta de los demás. “Y entonces dijo...” “Tenías que haberle dicho que...” Es como estar en una gran sesión de terapia de grupo. Siempre estamos prestos a interpretar y emitir juicios sobre la conducta de los demás.



Los psicólogos se refieren a esta actividad como *psicología popular*, que se define como el conjunto de principios que guían a la gente común a tratar de comprender, explicar y predecir tanto su comportamiento y sus estados mentales como los de los demás. En la práctica, utilizamos diversas nociones o conceptos psicológicos para explicar la personalidad, las circunstancias y los estados mentales ajenos. Dos conceptos muy utilizados para este fin son las creencias y los deseos. Todos pensamos que la gente tiene creencias y que actúa con base en ellas. ¿Por qué nos comportamos así? Por nuestras creencias.

Cuando practicamos la psicología popular, suponemos que la gente se comporta de ciertas maneras impulsada por sus pensamientos y procesos mentales, es decir, por sus creencias y deseos. Pero la psicología popular no es la única herramienta que utilizan los psicólogos aficionados. Con frecuencia, la causa de la conducta ajena se atribuye a la buena o la mala suerte, a los maleficios, las bendiciones, el karma, el destino o cualquier otro término no psicológico de los muchos que existen. No pretendo desprestigiar este tipo de explicaciones. Es bastante difícil entender desde una perspectiva psicológica por qué alguien ganó la lotería. Pero ¿por qué tanta gente sigue comprando lotería a pesar de que siempre pierde? Esto sí lo explica la psicología.

Una ciencia entre muchas

Diversas áreas del conocimiento recurren a sus propios puntos de vista para hallar respuesta a las mismas preguntas básicas que la psicología

intenta responder. De una u otra forma, la biología, la física, la química, la historia, la economía, la ciencia política, la sociología, la medicina y la antropología tienen que ver con la gente. La perspectiva psicológica, que es sólo una voz en medio de ese coro de disciplinas, utiliza el método científico como instrumento para comprender la realidad y validar sus hallazgos.

La psicología es una disciplina entre muchas otras, con las cuales interactúa. Así como todos formamos parte de una comunidad, la psicología forma parte de la comunidad del conocimiento, a la que contribuye con su saber. Es una herramienta para entender al ser humano. Algunas veces sus teorías y sus hallazgos de investigación constituyen herramientas útiles, pero otras veces no. Aunque no todo se puede reducir a la perspectiva psicológica, la realidad es que se necesitan instrumentos para poner orden en medio del caos del comportamiento y los procesos mentales humanos y, de ese modo, poderlos comprender.

Desde hace mucho tiempo, los psicólogos han formulado *metateorías*, o “grandes teorías”, para guiar el trabajo en este campo. Esas teorías proporcionan al complejo mundo de la conducta y los procesos mentales una estructura, o marco organizativo, que permite comenzar a comprenderlo. De vez en cuando, mis alumnos me preguntan: “¿Qué le hace pensar que la psicología tiene todas las respuestas?” Invariablemente les respondo: “Los psicólogos sólo tratan de encontrar una pieza del rompecabezas, no todas las respuestas.”

Las metateorías como marco organizativo

Las grandes teorías que se mencionan a continuación constituyen un marco dentro del cual se efectúa la mayor parte de la investigación psicológica. (Aunque hay enfoques híbridos, como la neuropsicología y la ciencia cognitiva, por ahora me centraré en los más básicos.) Al abordar las preguntas fundamentales de por qué, cómo y qué, cada una de esas metateorías enfatiza aspectos diferentes. Gran parte de las teorías y del trabajo de investigación se basa en una o en varias de estas grandes teorías. Cuando un psicólogo desea investigar una conducta o un proceso mental que ha despertado su interés, por lo regular empieza a trabajar con base en alguna de las siguientes teorías:

- ✓ **Biológica:** Se centra en los fundamentos biológicos del comportamiento y en los efectos de la evolución y la genética. Su premisa es

que la fisiología y la anatomía permiten explicar la conducta y los procesos mentales. Los psicólogos de orientación biológica estudian principalmente el cerebro y el sistema nervioso (para mayor información sobre la psicología biológica, ver el capítulo 3).

Todos hemos visto cómo se comporta la gente cuando está bajo los efectos del alcohol. Las fiestas de las oficinas sirven de laboratorio para aplicar la perspectiva biológica. Imagínese que usted está en una de esas reuniones sociales cuando de pronto ve que Alberto, ese funcionario relativamente callado y tranquilo del departamento de contabilidad, se está contorsionando como si fuera John Travolta y está coqueteando descaradamente con las mujeres. Está ebrio. ¿Cree usted que Alberto se acordará después de todo lo que hizo?

- ✓ **Psicoanalítica:** Enfatiza la relación que hay entre los procesos mentales inconscientes y el desarrollo durante los primeros años de vida, por una parte, y los impulsos inmaduros y las exigencias de la realidad en que vivimos, por otra parte. Sigmund Freud creó el psicoanálisis y, desde entonces, cientos de teóricos han hecho aportes a esta perspectiva teórica. Las teorías más modernas se denominan *psicodinámicas* porque destacan la interacción dinámica que existe entre los diversos componentes de la personalidad (para mayor información sobre el psicoanálisis, ver los capítulos 10, 11 y 19).

Una vez leí un artículo sobre la conveniencia de que los hijos ganen a sus padres en alguna actividad. ¿Deben permitir esto los padres? Los psicoanalistas sostienen que la competencia es inherente a la relación entre padres e hijos, y que aceptar su existencia es necesario para el sano ajuste psicológico del niño.

- ✓ **Conductista:** Se centra en la influencia de las experiencias previas de aprendizaje en la conducta. Los conductistas desestiman los procesos mentales por considerarlos prácticamente imposibles de observar y de cuantificar con objetividad.

Observar a los demás influye poderosamente en nuestro comportamiento. Los psicólogos llaman a este proceso *aprendizaje observacional*. En años recientes ha habido una gran controversia en torno a la influencia que ejerce en los niños la violencia en la televisión y en los videojuegos. Los resultados de investigación muestran, casi sin excepción, que los niños que ven programas violentos y dedican mucho tiempo a esa clase de juegos tienen más probabilidad de presentar conductas violentas.

- ✓ **Cognitiva:** Se centra en el procesamiento mental de la información, incluyendo funciones como el razonamiento, la solución de problemas y la memoria. A los psicólogos cognitivos les interesan principalmente los esquemas mentales y los pensamientos que guían y generan la conducta.

Cuando alguien me dice que mire el lado positivo de las cosas, sé que me está hablando desde una perspectiva cognitiva. Si me ocurre algo malo, obviamente me siento mejor cuando el problema se resuelve. Pero ¿cómo nos debemos sentir si todo sigue igual? Cuando nuestras circunstancias no cambian, ¿tenemos que seguir sintiéndonos mal eternamente? Claro que no. La razón es que podemos cambiar nuestra manera de pensar en la situación. ¡Podemos ver el lado positivo!

- ✓ **Humanística y existencial:** Destaca la singularidad de cada individuo, y tanto su capacidad de tomar decisiones como su responsabilidad de hacerlo. ¡No somos víctimas de las circunstancias! Tenemos opciones. Los humanistas atribuyen la mayor importancia al libre albedrío, a la libertad en la toma de decisiones y a la comprensión del significado de los acontecimientos de la propia vida.

¿Alguna vez ha notado que no es más que un ser anónimo en medio de la multitud? ¿O que la suerte controla su vida? ¿Qué le pareció esa vivencia? Probablemente no muy agradable. Tomar decisiones y hacer buenas elecciones nos hace sentir conscientes de nosotros mismos y reafirma nuestra existencia.

- ✓ **Sociocultural:** Su interés primordial son los factores sociales y culturales que influyen en nuestro comportamiento.

No hay que subestimar la poderosa influencia de los grupos y la cultura en el porqué, el cómo y el qué de la conducta y los procesos mentales. El fenómeno del tatuaje en los años 90 es un buen ejemplo. Antes de esa década, quienes se hacían tatuar parecían fuera de lugar. Pero hoy los tatuajes son aceptados ampliamente e incluso personas muy conservadoras tienen uno o más.

- ✓ **Feminista:** Su interés principal son los derechos políticos, económicos y sociales de la mujer, y la influencia de esas fuerzas en la conducta tanto de los hombres como de las mujeres. La perspectiva feminista se originó en el movimiento de liberación femenina de la década de los 60.

Un problema que ha captado la atención de los investigadores y los clínicos feministas son los trastornos de la alimentación. Desde su punto de vista, esos trastornos se deben, en gran medida, a la excesiva presión que la cultura y los medios de comunicación de masas ejercen para que las jóvenes sean delgadas. Los feministas advierten que hay que ser cautelosos con las revistas de moda y con la noción de femineidad que ha impuesto la cultura popular.

- ✓ **Posmodernista:** Pone en tela de juicio la esencia de la psicología científica, desafiando su aproximación a la verdad y su enfoque en el individuo. Los posmodernistas proponen, por ejemplo, que para entender el pensamiento y el razonamiento humanos es necesario

examinar los procesos sociales y comunitarios del medio en que vive el individuo.

Los posmodernistas defienden una visión *social constructista* de la realidad, según la cual la sociedad define, o construye, los conceptos de “realidad” y “verdad”. Además, arguyen que quienes están en posiciones de poder dictan en gran medida lo que es “real” y “verdadero” en psicología. Esos conceptos no tienen ningún significado distinto del que les atribuyen la sociedad y sus “expertos”.

El modelo biopsicosocial

Pero ¿cómo elegir entre esas metateorías? Hay una manera más sencilla de entender la conducta. Cada una de esas grandes teorías tuvo su momento de gloria antes de ser desplazada por la siguiente. Para abordar este tema de los marcos explicativos conviene adoptar un enfoque integracionista. Y el *modelo biopsicosocial* de la psicología busca justamente eso.

La idea básica de este modelo es que el comportamiento y los procesos mentales son producto de factores biológicos, psicológicos y sociales, y de su interacción. Cualquier explicación de la conducta y los procesos mentales que no tome en consideración estos tres factores es incompleta.

El papel que desempeña el organismo

Somos seres materiales. Estamos hechos de carne y hueso. Cualquier discusión sobre los pensamientos, los sentimientos u otros conceptos psicológicos que no tome en consideración al organismo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso, hace caso omiso de la realidad de nuestra existencia. Pensemos, por ejemplo, en la “mente”. Nadie duda de que todos los seres humanos tenemos una “mente”. Pero ¿dónde se encuentra? Hoy en día los psicólogos coinciden en que la “mente” se halla en el cerebro —esa masa de tejido en el interior del cráneo— y que mente y cerebro son lo mismo. Gracias a este componente, la metateoría biológica forma parte del modelo biopsicosocial.

El papel que desempeña la mente

La mayoría de la gente piensa que la psicología se reduce al aspecto mental del modelo biopsicosocial, es decir, a los pensamientos, los

sentimientos, los deseos, las creencias y muchos otros conceptos mentales. ¿Qué pasaría si este libro fuera sobre botánica? ¿Seguiría siendo útil el modelo biopsicosocial? Sólo si el lector cree que las plantas tienen mente y que el componente “social” se refiere al nicho ecológico de las plantas. Lo que sería llevar las cosas demasiado lejos.

Lo anterior ilustra la singularidad del modelo biopsicosocial en psicología. La mente es crucial para entender la conducta humana y los procesos mentales. Mientras que los conductistas la dejan de lado y los psicólogos de orientación biológica la equiparan con el cerebro, los psicólogos sociales se centran especialmente en el tercer componente del modelo biopsicosocial.

El papel que desempeña la sociedad

El cerebro y la mente estarían bastante aislados sin el tercer componente del modelo: el aspecto social de la conducta y los procesos mentales. Ni el cerebro ni la mente trabajan en el vacío. Nuestro comportamiento y nuestros procesos mentales se dan en un contexto formado por las demás personas y por el medio que nos rodea. El componente social del modelo también incluye aspectos no humanos de nuestro entorno, como la naturaleza y la tecnología.

En la determinación de la conducta y los procesos mentales, los demás ejercen una influencia que no se puede subestimar. Todos sabemos que ciertas experiencias o acontecimientos sociales negativos, como el abuso físico o sexual, tienen consecuencias tremendamente nocivas para las víctimas. Negar el aspecto social es negar la realidad.

No hay que olvidar la cultura

¿Varían las conductas y los procesos mentales según la cultura? Le haré la pregunta de otra forma. Si yo realizara mis investigaciones únicamente con estudiantes universitarios de raza blanca y clase media, ¿podría afirmar que los resultados se pueden aplicar a todo el mundo? Definitivamente no. Este tema ha sido motivo de debate entre los psicólogos durante los últimos treinta años. A medida que los avances tecnológicos hacen de nuestro planeta un lugar más pequeño y acercan a los pueblos, comprender el papel de la cultura en la psicología reviste cada vez mayor importancia.

La psicología debe abordar el problema de la influencia cultural tanto por razones científicas como humanísticas. La ciencia busca la objetividad y

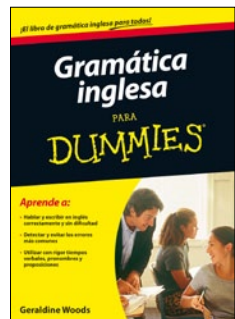
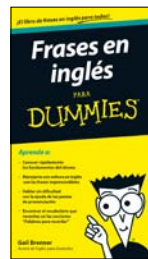
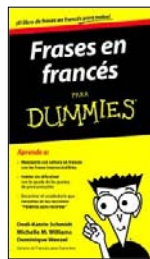
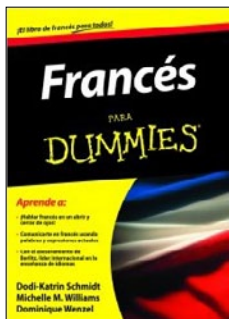
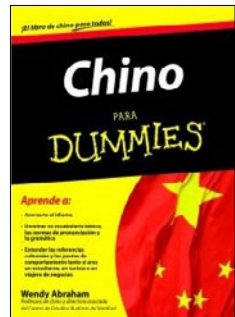
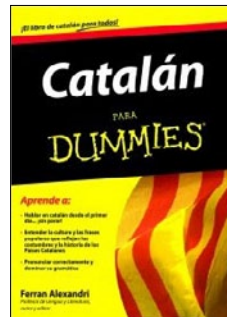
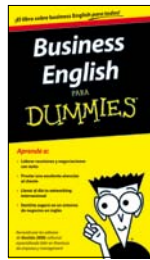
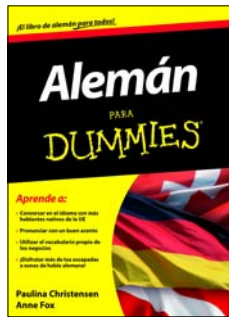
la verdad. Como todos somos vulnerables a los prejuicios culturales, conviene que la psicología estudie la influencia de la cultura y proporcione una visión completa y objetiva de la realidad. De lo contrario, tendremos un montón de “psicologías regionales” que resultan inútiles e incorrectas más allá del medio cultural en que se desarrollan.

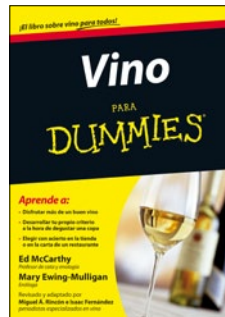
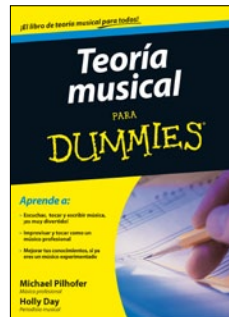
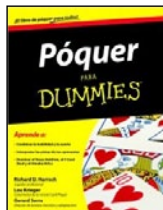
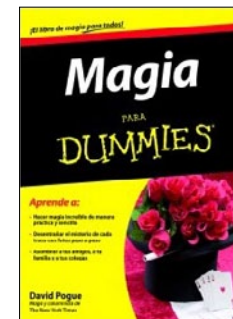
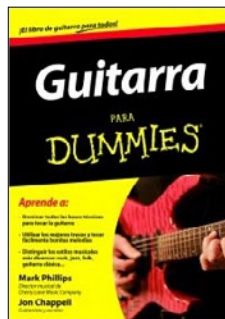
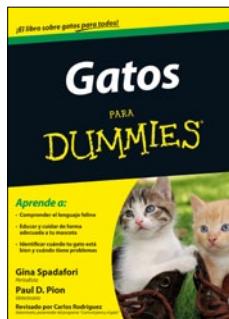
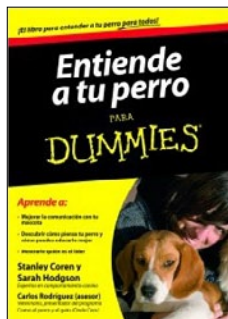
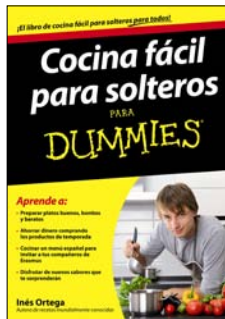
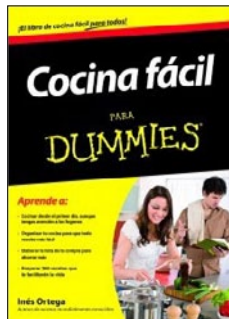
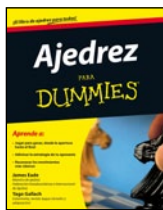
Por último, desde una perspectiva humanística, muchos consideran inadecuado tratar de imponer la noción de la verdad de una cultura particular en una cultura diferente. Por ejemplo, ¿qué pasaría si los resultados de una investigación efectuada en Estados Unidos revelan que hablar a los bebés en la jerga infantil detiene el desarrollo del lenguaje maduro, y con base en ellos se diseña un programa de educación pública para aplicarlo en una cultura distinta? Aunque esos hallazgos sean válidos en Estados Unidos, podrían no serlo en otras culturas. Ese programa educativo estaría imponiendo una “verdad” que no lo es para la otra cultura. Debemos respetar siempre las diferencias culturales y no olvidar que la “verdad” es un concepto relativo.

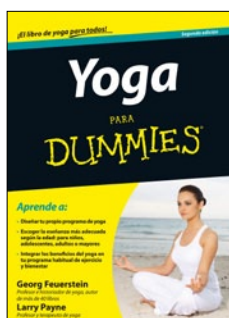
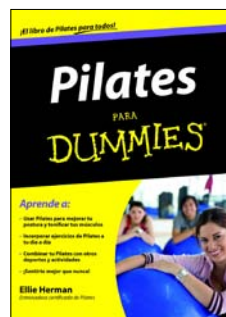
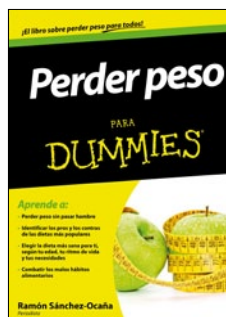
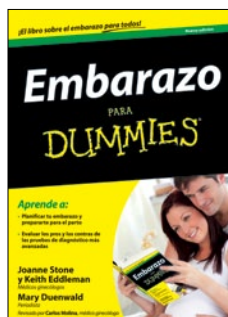
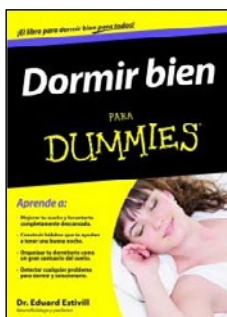
Clasificación de los psicólogos

Hay tres clases principales de psicólogos:

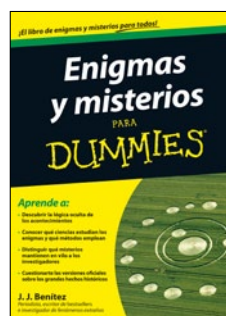
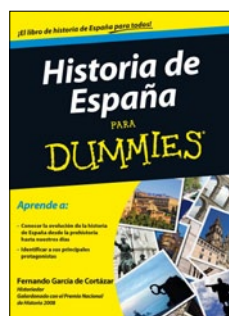
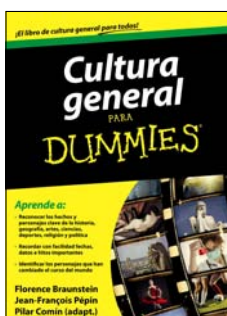
- ✓ **Experimentales:** Pasan la mayor parte del tiempo investigando y por lo general trabajan en instituciones académicas. Aunque la psicología experimental cubre una gran variedad de temas, los investigadores individuales suelen especializarse en uno.
- ✓ **Prácticos:** Aplican las teorías psicológicas y los hallazgos de investigación a problemas y situaciones cotidianos. El campo de trabajo de los psicólogos prácticos es sumamente amplio; por ejemplo, los negocios, el gobierno, la educación y los deportes, entre otros.
- ✓ **Clínicos:** Analizan, diagnostican y tratan los problemas psicológicos. Todos los psicólogos profesionales tienen que haber estudiado la Licenciatura de Psicología. Los psicólogos clínicos, además, tienen que superar el exhaustivo examen de Psicólogo Interno Residente (PIR) y hacer dos años de prácticas de su especialidad. Para ejercer, los psicólogos tienen que pertenecer a alguno de los colegios oficiales de psicólogos de España.



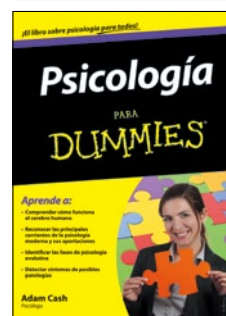




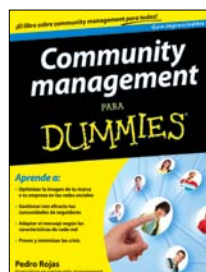
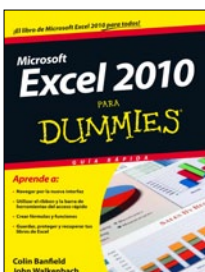
CULTURA GENERAL

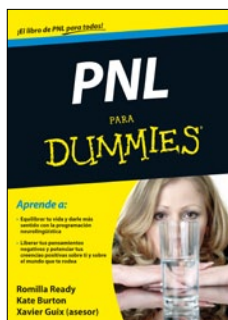
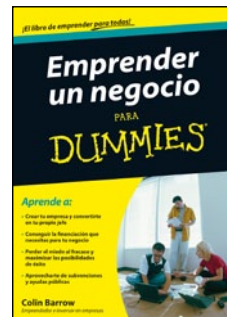
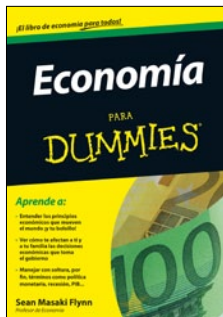
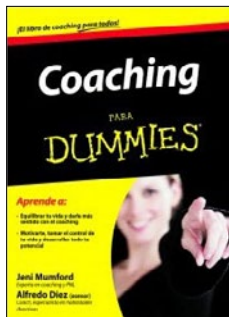
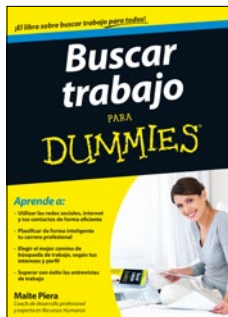


PSICOLOGÍA

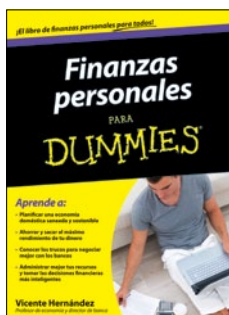
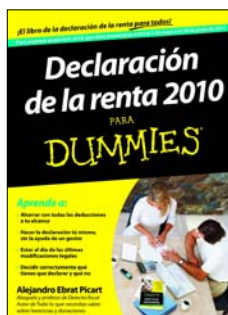


INFORMÁTICA

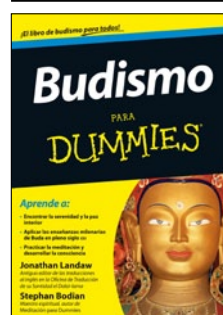




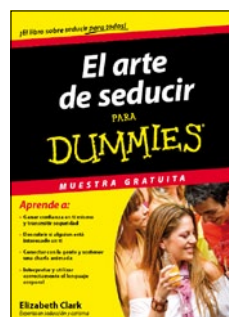
FINANZAS PERSONALES



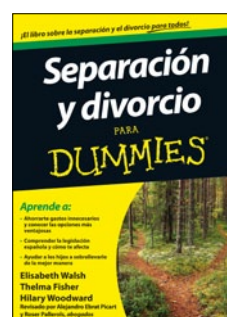
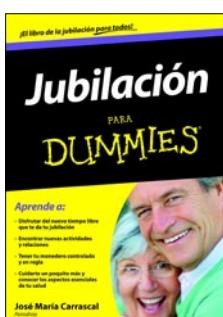
ESPIRITUALIDAD



RELACIONES



AUTOAYUDA



¡Un libro que te ayuda a cuidar de tu salud mental!

¿Por qué eres quien eres y te comportas a tu manera? ¿Te has preguntado qué son los sentimientos, por qué se te ocurren ideas o como almacenas y recuperas los datos de tu memoria? El funcionamiento del cerebro humano es una de las mayores maravillas de la naturaleza y ha fascinado a miles de científicos y humanistas a lo largo de la historia. Este libro recoge las principales aportaciones de todos los campos de la psicología para que te conozcas mejor a ti mismo y a la especie humana y puedas mimar tu salud mental.



Abre el libro y encontrarás

- Qué aplicaciones tiene la psicología social
- La relación de la psicología con otras ciencias
- Las características biológicas del cerebro
- Un poco de psicofarmacología
- Cómo procesamos traumas y malas experiencias
- La explicación psicológica a la anorexia o la xenofobia

- **Todos somos raros** — descubre por qué las personas nos comportamos como lo hacemos y qué hace de cada uno de nosotros un ser único
- **Freud, el diván y el subconsciente** — seguro que lo has visto en muchas películas, pero tienes que dejar de lado los prejuicios para llegar al fondo de cada persona
- **Los perros de Pavlov** — también te explicamos el experimento de los perros, el estímulo y la salivación, y a qué conclusiones llegó el científico ruso que lo estudió
- **Mentes criminales** — ¿qué se le pasa por la cabeza a un psicópata asesino en serie? ¿qué funciona tan mal en su cerebro?
- **Y los deberes** — igual que cuidas el cuerpo con hábitos de vida sanos, puedes velar por la salud de tu cerebro con ejercicios mentales que te ayudarán a vivir mejor

Con Dummies es más fácil™

Visita www.paradummies.es para conocer todos los títulos de la colección y encontrar material complementario

¡Síguenos en www.facebook.com/paradummies y en Twitter @ParaDummies!

www.planetadelibros.com

Adam Cash es licenciado en Psicología por la Universidad de Loma Linda, California. Ha trabajado como psicólogo clínico y se ha especializado en enfermedades mentales crónicas, estrés y problemas masculinos, así como en psicología forense de delincuentes con patologías mentales. Ejerce asimismo como profesor universitario.

PVP 18,95 €

10006026



9 788432 921650