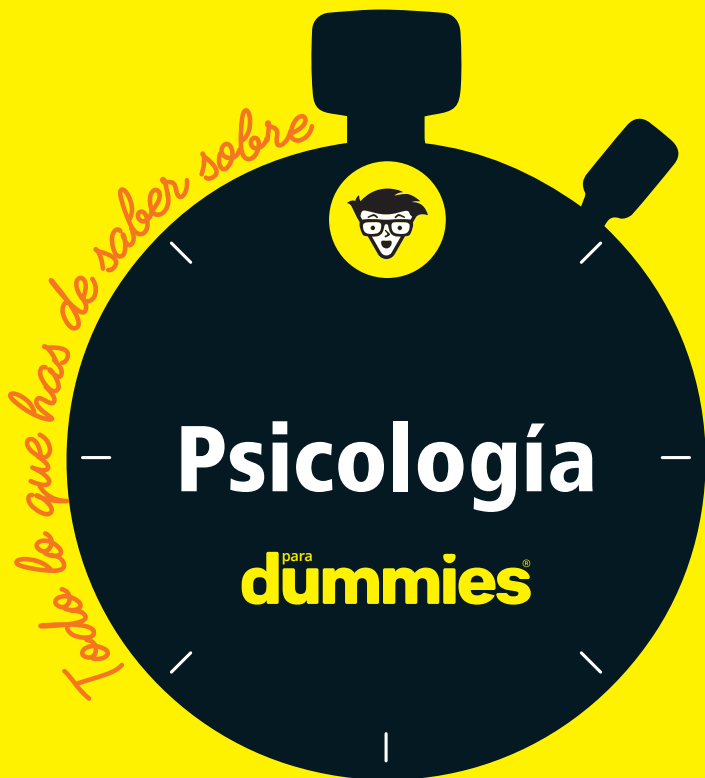


Adam Cash



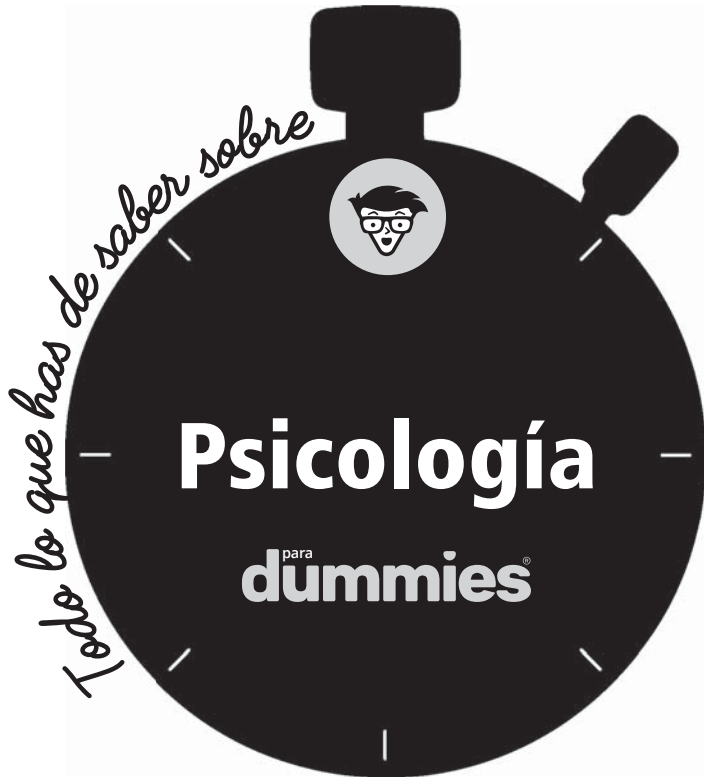
Todo lo que has de saber sobre

Psicología

para
dummies

**200 conceptos clave
para leer en 5 minutos**

Adam Cash



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

Título original: *La Psychologie pour les nuls*
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2018

© John Wiley & Sons, Inc., 2019

© de la traducción: Paula González, 2019

© Centro Libros PAPP, SLU, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
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: 978-84-329-0559-9
Depósito legal: B. 15.818-2019

Primera edición: septiembre de 2019
Preimpresión: Toni Clapés
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

ÍNDICE

Acerca del autor	13
La psicología popular.....	15
Las metateorías de la psicología.....	17
La psicología: el modelo biopsicosocial.....	20
Cultura y psicología.....	22
Las diferentes ramas de la psicología.....	24
El método de los psicólogos	25
Una buena teoría psicológica	27
Investigación en psicología y verdad.....	28
<i>Hardware</i> y <i>software</i>	31
El sistema nervioso	33
El sistema nervioso periférico	34
El sistema nervioso central y el cerebro.....	36
El impacto de las lesiones cerebrales	40
El sistema endocrino	41
La psicofarmacología.....	42
Los medicamentos más recetados para tratar los trastornos psicológicos	44
La conciencia.....	46
Los estados alterados de la conciencia	48

Los experimentos de Baba Ram Das	50
Los sueños.....	52
Ontología y materialismo	54
Las herramientas que usamos para sentir	55
La sinestesia	57
La percepción.....	58
Percepción y experiencia.....	60
El test de Turing.....	62
La conceptualización	64
Los mecanismos fundamentales del pensamiento	66
La memoria a corto plazo.....	68
La memoria a largo plazo	70
Razonamiento y lógica.....	72
La inteligencia	74
La teoría de los dos factores.....	76
La teoría triárquica de Sternberg.....	78
Las inteligencias múltiples de Gardner	80
El instinto	82
La motivación según Clark Hull.....	84
La motivación según Maslow.....	87
¿Qué son las emociones?	88
Emociones y reacciones.....	90
El experimento de Wallace y Goldstein	92
El amor	93
La ira.....	96
El experimento de Pavlov	99
Las respuestas condicionadas.....	101
Los mecanismos de condicionamiento	103

Los gatos de Thorndike	105
Las ratas de Skinner	107
Los reforzadores	110
El castigo.....	113
La personalidad.....	115
Las teorías de la personalidad	116
El consciente, el preconscious y el inconsciente.....	118
El ello, el yo y el superyó.....	120
El funcionamiento por etapas según Freud	122
Análisis de las etapas freudianas.....	123
El complejo de Edipo	126
El complejo de Electra.....	128
Los mecanismos de defensa según Freud.....	130
La biografía de Sigmund Freud	132
Anna Freud.....	134
Heinz Hartmann.....	136
La frenología	138
Robert White	139
Alfred Adler.....	141
La teoría psicosocial de Erikson.....	142
La relación con los objetos.....	146
Los bebés según Margaret Mahler.....	148
Las etapas de la personalidad según Mahler.....	150
El inconsciente según Jung	152
Otros conceptos junguianos.....	154
Aprender de los demás con Albert Bandura.....	156
Estructurar nuestras experiencias	158
Autoesquemas y esquemas de patrones sociales.....	159

Nuestros guiones según Walter Mischel	160
Conciencia y autopercepción	163
La identidad social	165
La identidad personal	166
Las fuentes de la autoestima	168
El apego	170
Los monos de Harlow	173
Estilos de apego	174
La familia	176
Los tres tipos de padres según Diana Baumrind	178
¿Por qué son necesarios los hermanos?	180
¿Cómo juzgamos a los demás?	182
Los estereotipos de nuestros juicios	184
¿La primera impresión es la que cuenta?	186
La comunicación interpersonal según Hargie, Saunders y Dickson	188
Hacer preguntas	190
Explicar	191
Escuchar	193
La asertividad	194
A cada uno su propio papel	196
El experimento de los roles de Zimbardo, o el efecto Lucifer... ..	198
Conformarse	200
Los factores de la conformidad y la obediencia	202
El experimento de Milgram	204
Los procesos del pensamiento grupal	206
Los ocho síntomas del pensamiento de grupo	208
Los modos de persuasión	210

El argumento persuasivo	212
El altruismo	215
Los reflejos innatos	217
Los esquemas de acción según Piaget.....	219
La teoría del desarrollo cognitivo según Piaget.....	221
¿Cómo desarrollamos nuestro pensamiento?	224
La etapa sensoriomotora.....	226
Los trastornos durante la adolescencia	229
La edad de la pubertad.....	231
Los criterios de la normalidad.....	233
El concepto de enfermedad mental.....	235
Taxonomía de los trastornos psicológicos y palabras clave	236
La esquizofrenia.....	238
Contexto y causas de la esquizofrenia	240
El tratamiento de la esquizofrenia.....	242
Otros tipos de psicosis	245
La depresión	247
Las causas de la depresión	249
Las teorías psicológicas de la depresión.....	250
El modelo cognitivo de la depresión	252
El tratamiento contra la depresión.....	254
El trastorno bipolar	255
Causas y tratamientos de los trastornos maníaco-depresivos ..	257
Los trastornos de ansiedad	259
Los ataques de pánico	261
Causas y tratamiento de los ataques de pánico.....	263
La psicología forense	265
El comportamiento delictivo	267

La teoría de la asociación diferencial.....	269
Criminalidad y teoría del control.....	270
El papel del condicionamiento y del aprendizaje	272
Teorías psicoanalíticas de la delincuencia.....	274
La teoría de Lawrence Kohlberg.....	277
La teoría de lo innato de Hans Eysenck.....	280
El gen del crimen	282
Las anomalías neuropsicológicas a favor de la delincuencia ..	284
Los psicópatas	286
Asesinos y asesinos en serie.....	288
El homicidio sexual según Krafft-Ebing.....	290
Los perfiles psicológicos	292
Park Dietz, el criminólogo.....	293
La enajenación mental	296
La primera entrevista con un psiquiatra.....	298
El examen del estado mental.....	300
Los test psicológicos.....	302
Los criterios de un test psicológico objetivo	304
Los test clínicos.....	306
Los test de rendimiento escolar.....	308
Los test de personalidad	310
Los test de inteligencia.....	312
Los test neuropsicológicos	314
El psicoanálisis	316
Los objetivos del psicoanálisis.....	318
La regresión.....	319
El control de los impulsos	320
Los aspectos prácticos del psicoanálisis.....	322

La función del analista.....	324
Las interpretaciones psicoanalíticas	326
Las etapas de una terapia psicoanalítica clásica.....	329
Las relaciones interpersonales	332
La terapia conductual.....	334
El enfoque del terapeuta conductual.....	336
La terapia basada en el reforzamiento.....	338
Las terapias de desaceleración	340
Las terapias de exposición.....	342
La inundación	345
La terapia cognitiva.....	346
Las distorsiones cognitivas de Aaron Beck	348
El proceso de la terapia cognitiva	350
Albert Ellis y la combinación conductual y cognitiva.....	352
La teoría de la persona según Carl Rogers	354
Las aportaciones de Erich Fromm	356
La incongruencia, o la brecha entre yo y yo.....	358
La consideración positiva incondicional	360
Las condiciones necesarias y adecuadas para la terapia humanista	362
La terapia Gestalt	364
El ciclo de la experiencia Gestalt	366
Los problemas psicológicos definidos por la terapia Gestalt	368
Las capas de bloqueo en la Gestalt	370
Las resistencias al contacto	372
La terapia Gestalt en la práctica	374
Estar en paz con uno mismo: la terapia existencialista	376
La ansiedad neurótica	378

La culpa neurótica.....	380
Estar o no estar en el aquí y el ahora	383
Los cuatro problemas del existencialismo	385
El método del terapeuta existencialista.....	388
¿Qué es el estrés?.....	390
La teoría de Hans Selye	392
Los desafíos del estrés	394
Las fuentes de estrés	396
Trastorno de estrés postraumático.....	398
Las enfermedades del estrés	400
El estrés y el sistema inmunitario	402
Cómo afrontar las dificultades y evitar el estrés.....	404
La resiliencia	406
La psicología de la salud	408
El modelo de creencias sobre la salud	410
Buenos consejos para una salud psicológica óptima	412

ACERCA DEL AUTOR

El **doctor Adam Cash** es psicólogo y profesor universitario. También participa en numerosas investigaciones criminales como especialista en perfiles psicológicos. Es autor de *Psicología para Dummies* (2011).



Laboratorio de psicología experimental (1896).

La psicología popular

«¿Por qué nos comportamos como lo hacemos?» Esta es la pregunta que se esconde detrás de casi todos los planteamientos que la gente hace a los psicólogos. En términos muy generales, la psicología es una rama del conocimiento; pero, más en concreto, afecta a los seres humanos, en tanto individuos o en tanto grupo.

Otras preguntas comienzan con un «cómo»: ¿Cómo puedo evitar que mi hijo de dos años tenga berrinches? ¿Cómo funciona la mente? Otras comienzan con un «qué es»: ¿Qué es una emoción? ¿Qué es la inteligencia?, etcétera.

Este tipo de preguntas constituyen la fuerza motriz de la psicología, su núcleo intelectual y filosófico. Por lo tanto, podemos definir la psicología como el estudio científico del comportamiento y de los procesos mentales humanos, que trata de descubrir qué hacemos, por qué lo hacemos y cómo lo hacemos.

Los psicólogos profesionales no son los únicos que tratan de entender al individuo. En cierto modo, todos somos psicólogos aficionados y tenemos una cierta manera de ver las cosas.

La psicología tiene la ventaja de abordar algo que todos conocemos: la persona. No se puede decir lo mismo de la química o de la astronomía. Por supuesto, todos usamos productos químicos

todos los días, pero ¿alguien se pregunta «cómo hacen para que el enjuague bucal tenga sabor a menta»?

Los psicólogos aficionados se ejercitan en bares atiborrados de personas que discuten sobre el porqué y el cómo se comportan los demás. «Y luego le dije...» «Tenías que haberle dicho...». Estas conversaciones a veces parecen una terapia de grupo. Todos pasamos mucho tiempo hablando de los demás.

Los psicólogos profesionales llaman a esta práctica «psicología popular», esto es, un conjunto de normas empleadas por la gente común para comprender, explicar y anticipar su propio comportamiento o el de los demás.

Cuando ejercemos la psicología popular, asumimos que hacemos lo que hacemos debido a nuestros pensamientos y a nuestros procesos mentales, a nuestras convicciones y deseos. Pero la psicología popular no es la única herramienta a la que recurren los aficionados. Algunas personas explican el comportamiento de los demás recurriendo a nociones como la buena o la mala suerte, la maldición, la bendición, el karma, el destino o cualquier otro término que esté más o menos relacionado con la psicología.

Las metateorías de la psicología

La mayor parte de las investigaciones psicológicas se llevan a cabo en el marco de las principales teorías. Cada una de estas metateorías se ubica en un punto de vista diferente para responder a preguntas psicológicas.

Así, cuando un psicólogo tiene delante un comportamiento o un proceso mental determinado, parte de una u otra de las siguientes metateorías:

- ▶ La **metateoría biológica** se centra en los aspectos biológicos del comportamiento y los efectos de la evolución y la genética. Parte del principio de que el comportamiento y los procesos mentales se pueden explicar recurriendo a la fisiología y anatomía humanas. Los especialistas en la psicología biológica se centran principalmente en el cerebro y el sistema nervioso.
- ▶ La **metateoría psicoanalítica** se basa en los procesos mentales inconscientes y los problemas de desarrollo en la primera infancia, para explicar los impulsos y deseos pueriles, los deseos inmaduros y otras necesidades en relación con lo vivido. El trabajo del considerado padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, ha sido complementado por cientos de teóricos. Las nuevas teorías se describen como «psicodinámicas», porque

ponen de relieve la interacción dinámica entre los diferentes componentes de la personalidad.

- ▶ La **metateoría conductista** destaca el papel que representan las experiencias de aprendizaje en la conducta, el «aprendizaje observacional». Los especialistas en esta teoría no tienen en cuenta los procesos mentales, ya que los consideran demasiado difíciles de observar y evaluar con objetividad.
- ▶ La **metateoría cognitiva** se basa en el procesamiento mental de la información, que incluye funciones como el razonamiento, la resolución de problemas y la memoria. A los psicólogos cognitivos les interesan las estructuras y los pensamientos mentales que guían y provocan el comportamiento.
- ▶ La **metateoría humanista y existencialista** se basa en la singularidad de cada individuo y en nuestra capacidad de tomar decisiones, de las que únicamente nosotros somos responsables. Los humanistas colocan el libre albedrío y la comprensión del significado de los acontecimientos en el centro del estudio psicológico.
- ▶ La **metateoría sociocultural** tiene en cuenta los factores sociales y culturales que afectan a nuestro comportamiento, a través del poder del grupo o de la cultura.
- ▶ La **metateoría feminista** se basa en los derechos políticos, económicos y sociales de las mujeres y en la influencia que estas fuerzas tienen en el comportamiento tanto de hombres como de mujeres. Esta perspectiva comenzó con el movimiento de liberación femenina en la década de los sesenta.

- ▶ La **metateoría posmodernista** desafía la esencia misma de la ciencia psicológica al revisar por completo su enfoque de la verdad y del individuo. Los posmodernos creen que para entender el pensamiento y el razonamiento humanos debemos tener en cuenta los procesos sociales y comunitarios que subyacen tras ellos. Sostienen que las personas con autoridad dictan en gran medida lo que es «real» y «verdadero» en psicología. Defienden una visión *constructivista social* y consideran que estos conceptos no tienen sentido fuera de lo que les dan la sociedad y sus «expertos».

La psicología: el modelo biopsicosocial

A lo largo de los años, cada una de las metateorías psicológicas ha tenido su momento de gloria y luego ha caído en el olvido. Por ello, los psicólogos han adoptado un enfoque integracionista. El *modelo biopsicosocial* de la psicología representa uno de los intentos de integración más conocidos.

El modelo biopsicosocial se basa en el siguiente razonamiento: el comportamiento y los procesos mentales humanos son el resultado de influencias biológicas, psicológicas y sociales y de la interacción de estos tres factores. Cualquier explicación del comportamiento y de los procesos mentales que no tenga en cuenta dichos factores será incompleta:

- ▶ **El papel del cuerpo.** Somos seres de carne y hueso. Cualquier conversación sobre los pensamientos, las emociones u otros conceptos psicológicos que no tenga en cuenta el organismo, especialmente el cerebro y el sistema nervioso, ignora la realidad de nuestra existencia.
- ▶ **El papel de la mente.** La mente es crucial para entender el comportamiento humano y los procesos mentales. El conductismo ignora este aspecto, la psicología biológica lo asocia con el cerebro y la psicología social se basa sobre todo en el tercer aspecto del modelo biopsicosocial: la sociedad.

- ▶ **El papel de la sociedad.** Cerebro y mente estarían aislados sin este tercer componente del modelo: el aspecto social del comportamiento humano y los procesos mentales. Ni el cerebro ni la mente trabajan desde cero. Nuestro comportamiento y nuestros procesos mentales tienen lugar en un contexto determinado que abarca a otros individuos y al entorno material, humano, natural o tecnológico. No debemos subestimar el poder de los demás a la hora de moldear nuestro comportamiento y nuestros procesos mentales.

Cultura y psicología

¿Los comportamientos y procesos mentales varían de una cultura a otra? Hagamos la pregunta de otra manera: ¿podrían los resultados de un estudio sobre los estudiantes blancos de clase media aplicarse a todos los individuos? Por supuesto que no.

El tema de la cultura ha sido motivo de debate durante los últimos cuarenta años. Los avances tecnológicos han hecho más pequeño nuestro mundo y han facilitado la conexión entre diferentes culturas. El aspecto cultural de la psicología es, por lo tanto, cada vez más importante.

La influencia cultural debe tenerse en cuenta al menos por dos razones: una científica y otra humanística. La ciencia busca la objetividad y la verdad, aunque todos somos vulnerables a la presión cultural; por lo cual, la psicología debe tratar de entender la influencia de la cultura para reflejar la realidad de la manera más completa y objetiva posible (de lo contrario, solo existirían un conjunto de «psicologías regionales», inútiles e inexactas más allá de sus respectivas culturas). Desde un punto de vista humanístico, muchas personas creen que ninguna cultura debe imponer su visión a otras culturas.



Ejemplo

¿Qué pasaría si se realiza un estudio en el país A que demuestra que el uso del vocabulario infantil para comunicarse con los niños pequeños retrasa el desarrollo del lenguaje, y en el país B se pone en marcha un programa de educación basado en los resultados de este estudio? Tal vez estos resultados no se puedan aplicar a la cultura de este segundo país. El programa de educación estaría imponiendo una «verdad» que no lo es en esta otra cultura.

Siempre debemos respetar las fronteras culturales y relativizar nuestra visión de la verdad.

Las diferentes ramas de la psicología

La psicología se puede dividir en tres categorías principales:

- ▶ **La psicología experimental:** los especialistas en psicología experimental dedican la mayor parte de su tiempo a la investigación. Suelen trabajar en universidades. Los campos de investigación son muy numerosos, pero cada investigador tiene por lo general su propia especialidad.
- ▶ **La psicología aplicada:** esta disciplina aplica directamente los resultados de la investigación y las teorías de la psicología a los problemas cotidianos, de todos los días. Los especialistas en psicología aplicada pueden trabajar en empresas o en instituciones u organismos gubernamentales, educativos o deportivos.
- ▶ **La psicología clínica:** esta rama de la psicología tiene como objetivo estudiar, diagnosticar y tratar problemas psicológicos. Todos los psicólogos profesionales tienen que haber estudiado un grado en Psicología; los psicólogos clínicos, además, tienen que superar el 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.

El método de los psicólogos

Para entender la psicología como ciencia es importante saber de dónde proviene el conocimiento de los psicólogos y qué métodos —como la investigación científica y la teorización— utilizan para apoyar sus afirmaciones y establecer su experiencia en lo que respecta al comportamiento humano y los procesos mentales.

Todos tenemos opiniones personales sobre nuestros comportamientos y procesos mentales, y también tenemos opiniones sobre los demás. La psicología popular siempre tiene respuestas, pero ¿en qué se basan los profesionales a la hora de razonar?

Los psicólogos basan su experiencia en tres tipos de aprendizaje:

- ▶ **Autoridad:** método utilizado para transmitir información, generalmente como parte de un proceso de terapia o formación. Los pacientes y los estudiantes no tienen tiempo para verificar todo lo que se les dice, por lo que se ven obligados a confiar en los expertos.
- ▶ **Racionalidad/lógica:** método utilizado para formular teorías e hipótesis. Si los argumentos no son lógicos, es poco probable que sean concluyentes cuando los investigadores los analicen utilizando un método científico.
- ▶ **Método científico:** el más utilizado para la obtención de información y el análisis del comportamiento y los procesos mentales. Los psicólogos lo aplican a través de diferentes técnicas.

Huelga decir que no todo lo que los psicólogos hacen, dicen y piensan se basa en la investigación científica. Pueden apoyarse en la autoridad de expertos de reconocido prestigio, en la experiencia clínica y no en la investigación sistemática, o en una teoría sencilla que se base en argumentos racionales o lógicos. No obstante, la mayoría de los profesionales prefieren el método científico, que se considera fiable e imparcial.



Ejemplo

Al realizar un estudio, se debe indicar de manera bien clara lo que se está haciendo y lo que se está buscando. De modo tal que si alguien quiere demostrar los posibles errores, puede repetir los mismos pasos para corroborar si llega a idénticas conclusiones. Cuando el conocimiento se basa de forma exclusiva en la autoridad, no podemos saber con seguridad si la información es fiable y si está bien fundamentada. Por otro lado, al seguir un método científico determinado, se refuta cualquier teoría que no se corresponda con los resultados obtenidos empíricamente en el estudio. Así pues, habrá que desarrollar nuevas teorías.

Una buena teoría psicológica

Una gran parte del conocimiento psicológico se basa en la teoría. Pero ¿qué es exactamente una teoría? Se trata de un conjunto de proposiciones sobre ciertos objetos o acontecimientos (que son materia de estudio), y explica los vínculos entre dichos objetos o acontecimientos.

¿Cuál es la diferencia entre una teoría y una hipótesis? Los psicólogos prueban las hipótesis estudiando sus implicaciones lógicas. Las teorías que formulan son predicciones basadas en dichas implicaciones; pueden añadir nueva información a una teoría o partir de una teoría existente para desarrollar una nueva.

No todas las teorías son válidas. Para que lo sea, una teoría debe cumplir los tres criterios siguientes:

- ▶ **Concisión:** debe explicar lo observado de la manera más sencilla posible.
- ▶ **Precisión:** debe dar una interpretación de la realidad que no sea ni demasiado vasta ni demasiado vaga.
- ▶ **Verificabilidad:** debe ser adecuada para la investigación científica.

Investigación en psicología y verdad

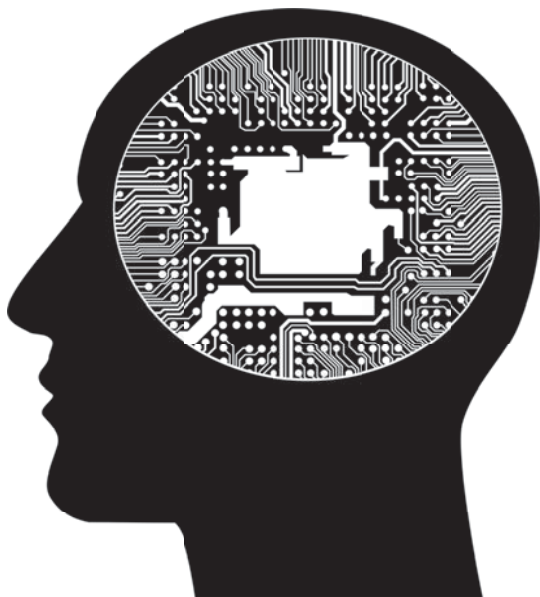
Se pueden realizar dos tipos de investigación para evaluar científicamente una teoría:

- ▶ **Investigación descriptiva:** consiste en observar y recoger información sin tratar de manipular el contexto o los acontecimientos observados. Se trata, pues, de la observación pasiva del objeto de la investigación. Los estudios descriptivos permiten desarrollar nuevas teorías e hipótesis y a menudo son el primer paso en una investigación sin precedentes. Sin embargo, no son muy adecuados para el análisis de las relaciones de causa y efecto. Si me interesan las conversaciones que tienen lugar en las paradas de autobús, puedo grabarlas y analizarlas más tarde; pero si quiero saber por qué la gente comenta sobre este o aquel tema en las paradas de autobús, tengo que llevar a cabo una investigación experimental.
- ▶ **Investigación experimental:** este tipo de investigación implica el control y la manipulación de los hechos observados para determinar las relaciones de causa y efecto entre dichos hechos. Tomemos como punto de partida la siguiente teoría sobre las conversaciones en las paradas de autobús: «Los desconocidos entablan una conversación solo después de haber estado en presencia del otro durante al menos cinco minutos».

A partir de ahí, formulamos una hipótesis: «Transcurridos cinco minutos, las personas que nunca antes se habían visto empezarán a conversar más allá de la simple cortesía». Por lo tanto, debemos llevar a cabo varios experimentos en las paradas de autobús para probar la hipótesis, o incluso tratar de refutarla.

De hecho, la investigación científica no permite realmente probar la validez de una hipótesis, aunque sí demuestra que no podemos probar lo contrario. Mientras encontremos información que avale una hipótesis determinada, esta será creíble, pero nadie puede estar seguro de que sea óptima. Por otra parte, tan pronto como un solo elemento contradiga la hipótesis, dudaremos de ella.

Por lo tanto, el hecho de que la psicología trate sobre las personas no significa que todo lo que tiene que ver con las personas forme parte de la psicología.



El cerebro, el sofisticado ordenador
de nuestra psicología.