

INTRODUCCIÓN a la

Psicología

El acceso a la mente y la conducta **14a. ed.**

COON | MITTERER | MARTINI

HARTAN

INTRODUCCIÓN a la Psicología

El acceso a la mente y la conducta 14a. ed.

Dennis Coon

John Mitterer

Brock University

Tanya Martini

Brock University

Traducción

Enrique C. Mercado González

Mara Paulina Suárez Moreno

Jorge Alberto Velázquez Arellano

Revisión técnica

Juana Alejandra Villagómez Ruiz

Margarita Villaseñor Ponce

Facultad de Estudios Superiores

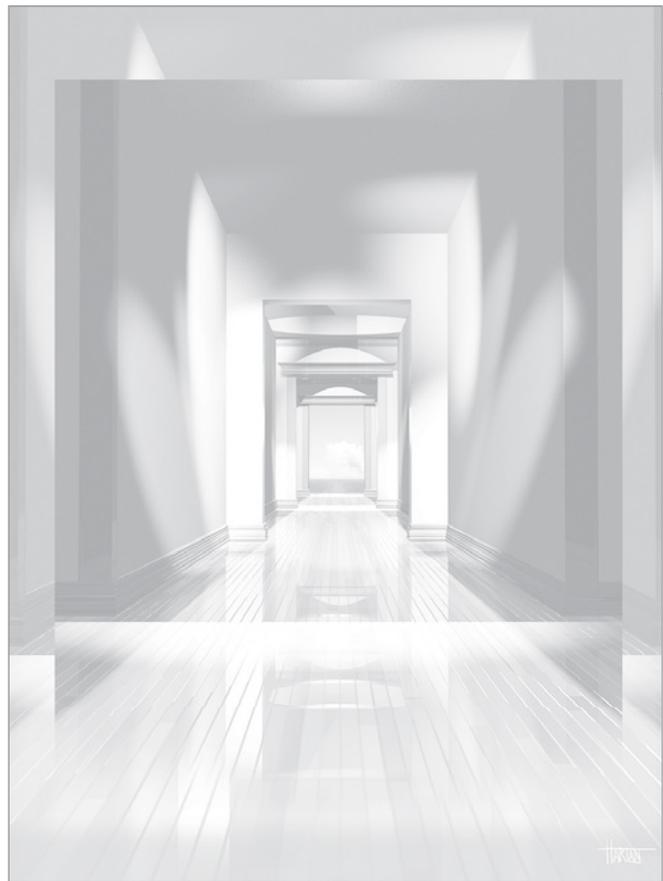
Zaragoza, UNAM

Claudia Gisela Salazar Torres

Universidad IUEM, Campus Metepec

Érika G. Ruiz Rodríguez

UNITEC, Campus Atizapán



Australia • Brasil • Estados Unidos • México • Reino Unido • Singapur



**Introducción a la Psicología.
El acceso a la mente y la conducta,
14a. edición**

Dennis Coon, John Mitterer y Tanya Martini

Director Higher Education Latinoamérica:
Renzo Casapía Valencia

Gerente editorial Latinoamérica:
Jesús Mares Chacón

Coordinador de manufactura:
Rafael Pérez González

Editora:
Abril Vega Orozco

Diseño de portada:
Jeannie Calabrese

Imagen de portada:
©HarlanArt.com

Adaptación de portada:
Karla Paola Benítez García

Composición tipográfica
Mariana Sierra Enríquez

© D.R. 2019 por Cengage Learning Editores, S.A. de C.V., una Compañía de Cengage Learning, Inc. Carretera México-Toluca núm. 5420, oficina 2301. Col. El Yaqui. Del. Cuajimalpa. C.P. 05320. Ciudad de México.
Cengage Learning® es una marca registrada usada bajo permiso.

DERECHOS RESERVADOS. Ninguna parte de este trabajo amparado por la Ley Federal del Derecho de Autor, podrá ser reproducida, transmitida, almacenada o utilizada en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo, pero sin limitarse a lo siguiente: fotocopiado, reproducción, escaneo, digitalización, grabación en audio, distribución en internet, distribución en redes de información o almacenamiento y recopilación en sistemas de información a excepción de lo permitido en el Capítulo III, Artículo 27 de la Ley Federal del Derecho de Autor, sin el consentimiento por escrito de la Editorial.

Traducido del libro *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*, Fifteenth Edition. Dennis Coon, John Mitterer, Tanya Martini. Publicado en inglés por Cengage Learning ©2017 ISBN: 978-1-337-56569-1

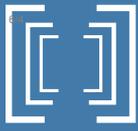
Datos para catalogación bibliográfica:
Coon, Dennis, John Mitterer y Tanya Martini.
*Introducción a la Psicología.
El acceso a la mente y la conducta,
14a. edición*
ISBN: 978-607-526-839-2

Visite nuestro sitio web en:
<http://latinoamerica.cengage.com>

Impreso en México
1 2 3 4 5 6 7 22 21 20 19

Dedicatoria

Para David, Callum y Ronan



Acerca de los autores



Cortesía de Dennis Coon

Dennis Coon Dennis Coon es un fenómeno editorial y uno de los autores más vendidos en el campo de la psicología. Sus innovadores métodos de enseñanza y su estilo enfocado en el estudiante hacen que sus trabajos sean eternos favoritos entre profesores y alumnos por igual. Hasta la fecha, más de dos millones de estudiantes han aprendido psicología con un texto de Coon como su guía. Coon se graduó de la Universidad de California, Riverside, y obtuvo su doctorado en psicología social en la Universidad de Arizona. También es coautor, junto con John Mitterer y Tanya Martini, de *Psychology: Modules for Active Learning, 14th Edition (Psicología: Módulos para un Aprendizaje Activo, 14^a edición)*.



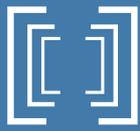
Cortesía de John Mitterer

John Mitterer John Mitterer fue reconocido como doctor en psicología cognitiva en la Universidad de McMaster. Ha introducido a la psicología a más de 30 000 estudiantes en la Universidad de Brock. Es un profesor galardonado cuyos premios de enseñanza incluyen la *National 3M Teaching Fellowship* (Beca Nacional de Enseñanza 3M), el *Canadian Psychological Association Award for Distinguished Contributions to Education and Training in Psychology* (Premio de la Asociación Canadiense de Psicología por Contribuciones Distinguidas a la Educación y Capacitación en Psicología) y el *Brock University Don Ursino Award for Excellence in the Teaching of Large Classes* (Premio Don Ursino de la Universidad de Brock por la Excelencia en la Enseñanza a Clases Numerosas). Ha creado libros de texto y materiales de apoyo tanto para estudiantes como para instructores y ha escrito y dado cátedra sobre instrucción de pregrado a lo largo de Canadá y Estados Unidos.



Cortesía de Tanya Martini

Tanya Martini Tanya Martini obtuvo su doctorado en psicología del desarrollo en la Universidad de Toronto. Además de introducción a la psicología, también enseña métodos de investigación, aprendizaje humano y cursos previstos para facilitar la comprensión del estudiante sobre las habilidades relacionadas con la carrera. En 2015 recibió el *Brock University Distinguished Teaching Award* (Premio de Docencia Distinguida de la Universidad de Brock), donde actualmente posee el título de Canciller para la Excelencia Educativa. La investigación de la Dra. Martini examina la forma en que los estudiantes universitarios piensan en las habilidades promovidas durante las experiencias universitarias tanto dentro como fuera del aula. También está interesada en la forma en que podemos mejorar la comprensión de los estudiantes sobre las habilidades relacionadas con la carrera para que se encuentren en una mejor posición de aprovecharlas cuando soliciten un empleo o busquen inscribirse en programas de posgrado.

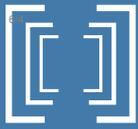


Contenido breve

- 1 Psicología, pensamiento crítico y ciencia 14**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Dominio de la información — ¿Cómo sabes? **46**
 - 2 Cerebro y conducta 52**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Autorregulación — ¡Contrólate! **79**
 - 3 Desarrollo humano 84**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Conducta ética — Valorando los valores **114**
 - 4 Sensación y percepción 118**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Comunicación efectiva — Establece tu punto **154**
 - 5 Estados de la conciencia 160**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Metacognición — ¿Qué piensas de... ti? **190**
 - 6 Condicionamiento y aprendizaje 194**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Autogestión conductual — Un proyecto gratificante **222**
 - 7 Memoria 228**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Realizando presentaciones memorables —
Gana la guerra **256**
 - 8 Cognición, lenguaje y creatividad 260**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Creatividad e innovación — Levantando una pierna **281**
 - 9 Inteligencia 286**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Inteligencia emocional — ¿La forma correcta? **307**
 - 10 Motivación y emoción 312**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Positividad y optimismo — Un hombre con suerte **342**
 - 11 Personalidad 346**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Liderazgo — Solo sígueme **376**
 - 12 Salud, estrés y afrontamiento 382**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Gestión del estrés — Send Silence Packing **407**
 - 13 Pensamiento social e influencia social 414**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Trabajo en equipo — Imagínanos a ti y a mí **435**
 - 14 Conducta prosocial y antisocial 440**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Diversidad e inclusión — ¡Piensa en rosa! **461**
 - 15 Psicología aplicada 466**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Preparación de la carrera — Hi ho, hi ho **490**
- Apéndice: Dominio de la estadística **A-2**
Índice analítico / Glosario **IAG-1**

Este material se encuentra disponible en línea. Ingresa a www.cengage.com y busca el ISBN de la obra para acceder a él.

- 16 Sexo, género y sexualidad 496**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Compromiso cívico — Creando conciencia **523**
 - 17 Trastornos psicológicos 528**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Perseverancia — El verdadero valor **558**
 - 18 Terapias 562**
El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Gestión de la salud mental — Aprendiendo a decir "Shhhh" **588**
- Referencias **R-1**
Índice de autores **IA-1**



Contenido detallado

Prefacio **xvi**

Introducción: El conjunto de habilidades de los psicólogos – Estudiando de forma reflexiva **2**

- I.1** ¿Qué obtienes de esto?: Más de lo que podrías pensar **4**
 - El conjunto de habilidades de los psicólogos **4**
 - Cómo te ayudará este libro a desarrollar tus habilidades **5**
 - Aprendizaje reflexivo: El ingrediente más importante **5**
- I.2** Lectura reflexiva: Cómo domar un libro de texto **6**
 - Cómo utilizar *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* **7**
 - Volviéndose digital **8**

- I.3** Toma de notas reflexivas: ¡Escucha! **9**
 - Utilizando y revisando tus notas **10**
- I.4** Estrategias reflexivas de estudio: Creando el hábito del éxito **10**
 - Estrategias para estudiar **10**
 - Estrategias para realizar exámenes **10**
 - Procrastinación: ¡No llegues tarde! **12**
 - El humano completo: La psicología y tú **14**



Capítulo 1 Psicología, pensamiento crítico y ciencia **14**

- La búsqueda del Triple Siete **15**
- 1.1** La psicología del sentido común: ¿No todo se trata del sentido común? **16**
 - Psicología del sentido común **16**
- 1.2** La introspección y los primeros psicólogos científicos: ¡Vamos, hacia adentro! **17**
 - Estructuralismo **18**
 - Psicología Gestalt **18**
 - Funcionalismo **19**
 - Las deficiencias de la introspección **19**
- 1.3** Más allá de la introspección: Conductismo, psicoanálisis, humanismo y biopsicología **21**
 - Conductismo **21**
 - Psicología psicoanalítica **22**
 - Psicología humanística **23**
- 1.4** El ascenso de la psicología cognitiva: Recuperación de la mente **24**
- 1.5** El modelo biopsicosocial: Un modelo para dirigirlos a todos **25**
 - La perspectiva biológica **26**
 - La perspectiva psicológica **26**
 - La perspectiva social **27**
- 1.6** Los psicólogos: Seguro que no son loqueros **29**
 - Ayudando a las personas **29**
 - Otros profesionales de la salud mental **31**
- 1.7** Las características centrales de la psicología contemporánea: ¿Ciencia crítica? **31**
 - Metas de la psicología **31**
 - Pensamiento crítico en la psicología contemporánea **32**
 - Principios del pensamiento crítico **32**
 - Investigación científica en la psicología contemporánea **33**
 - Los seis pasos del método científico **33**
 - Ética de la investigación **35**
- 1.8** El experimento: Donde la causa encuentra al efecto **36**
 - Variables y grupos **37**
 - Cuasiexperimentos **38**
 - Evaluación de resultados **38**
- 1.9** Doble ciego: Sobre placebos y profecías autorrealizadas **39**
 - Sesgo del participante de la investigación **39**
 - Sesgo del investigador **40**
- 1.10** Métodos de investigación descriptiva: Saquen su cámara critter **41**
 - Observación naturalista **41**
 - Investigación correlacional **42**
 - Estudios de caso **43**
 - Método de la encuesta **44**
- 1.11** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Dominio de la información —¿Cómo sabes? **46**
 - Resumen **48**



Capítulo 2 Cerebro y conducta 52

- Aturdido 53**
- 2.1 El sistema nervioso: Conectado para la acción 54**
El sistema nervioso periférico **54**
- 2.2 Neuronas, sinapsis y redes neuronales: Construyendo una biocomputadora 55**
Partes de una neurona **55**
Función neuronal **56**
Conducción saltatoria **57**
Transmisión sináptica **58**
Neurotransmisores **58**
Redes neuronales **59**
- 2.3 Neuroplasticidad y neurogénesis: El sistema nervioso dinámico 61**
Neurogénesis **61**
- 2.4 Investigación cerebral: Cómo buscar bajo tu cráneo 62**
Mapeo de la estructura cerebral: Piezas del rompecabezas **62**
Explorando la función cerebral **63**
- 2.5 Los hemisferios cerebrales: Brilla, brilla, estrellita 66**
Los hemisferios cerebrales **66**
La división cerebral **68**
- 2.6 Los lóbulos de la corteza cerebral: ¿Qué parte hace qué? 70**
- 2.7 La subcorteza: En el centro de la materia (cerebral) 73**
El rombencéfalo **74**
El cerebelo **75**
El síndrome de enclaustramiento **75**
El prosencéfalo **75**
El humano completo **76**
- 2.8 El sistema endocrino: Mis hormonas me hicieron hacerlo 77**
Las glándulas del sistema endocrino **77**
- 2.9 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Autorregulación —¡Contrólate! 79**
Los lóbulos frontales: El ejecutivo que vive en tu cerebro **79**
Desde los malvaviscos hasta los fondos para el retiro **80**



Capítulo 3 Desarrollo humano 84

- Vista previa: ¡Es un niño! 85**
- 3.1 Etapas del desarrollo: Se necesitan dos para el tango 86**
La etapa prenatal **86**
Lactancia y niñez **88**
Adolescencia y edad adulta **91**
- 3.2 Desarrollo físico: ¿También fuiste un artista del trapecio? 93**
Desarrollo físico durante la lactancia y la niñez **93**
Desarrollo físico durante la adolescencia y la edad adulta **95**
- 3.3 Desarrollo emocional: ¡Sonríe, extraño! 95**
La guardería **98**
- 3.4 Desarrollo psicosocial: ¿Camino escarpado o sendero del jardín? 98**
Etapa 1: Primer año de vida **99**
Etapa 2: 1-3 años **99**
Etapa 3: 3-5 años **99**
Etapa 4: 6-12 años **100**
Etapa 5: Adolescencia **100**
- Etapa 6: Edad adulta joven **100**
- Etapa 7: Edad adulta media **100**
- Etapa 8: Edad adulta tardía **101**
Enfoque en la paternidad **101**
- 3.5 Desarrollo moral: Creando conciencia 104**
Emociones morales **104**
Pensamiento moral **104**
- 3.6 Desarrollo del lenguaje: ¿Qué dijiste? 106**
El lenguaje y los terribles dos años **106**
Las raíces del lenguaje **106**
- 3.7 Desarrollo cognitivo: Escape del egocentrismo 108**
La teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo **108**
Piaget hoy en día **111**
Teoría sociocultural de Vygotsky **112**
- 3.8 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Conducta ética —Valorando los valores 114**
Conducta ética: Verdad o consecuencias **114**



Capítulo 4 Sensación y percepción 118

- ¡Víbora! 119
- 4.1 Procesos sensoriales: El primer paso 120**
 - Psicofísica 120
- 4.2 Atención selectiva: Conectando y desconectando 122**
- 4.3 Visión: ¿El sentido más importante? 124**
 - Estructura del ojo 124
 - Bastones y conos 125
 - Visión cromática 127
 - Ceguera al color y debilidad del color 127
 - Visión en la oscuridad 128
- 4.4 Audición: Buenas vibras 129**
 - Cómo escuchamos los sonidos 130
- 4.5 Olfato y gusto: La nariz sabe lo que la lengua no puede decir 133**
 - El sentido del olfato 133
 - El gusto y los sabores 134
- 4.6 Los sentidos somestésicos: Vuela llevado por tus instintos 134**
 - Los sentidos de la piel 135
 - El dolor 135
 - El sistema vestibular 137
- 4.7 Procesos perceptuales: El segundo paso 138**
 - Procesamiento ascendente y descendente 140
- Principios de la organización Gestalt 141
- Constancias perceptuales 142
- 4.8 Percepción de la profundidad: ¿Qué pasaría si el mundo fuera plano? 144**
 - Señales de profundidad binocular 144
 - Señales de profundidad monocular 145
- 4.9 Aprendizaje perceptual: Creer es ver 148**
 - Motivos, emociones y percepción 148
 - Expectativas perceptuales 149
 - Aprendizaje perceptual: ¿Ellos ven lo que nosotros vemos? 149
- 4.10 Convirtiéndose en un mejor testigo de la vida: ¡Presta atención! 152**
 - El humano completo: Exactitud perceptual 152
 - El valor de prestar atención 153
 - Cómo convertirse en un mejor testigo de la vida 153
- 4.11 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Comunicación efectiva —Establece tu punto 154**
 - Recepción de información: Leer y escuchar 155
 - Proporcionar información: Escribir y hablar 155
 - ¿Cuál es el mejor estilo de comunicación? 156



Capítulo 5 Estados de la conciencia 160

- Sorprendido 161
- 5.1 Estados de la conciencia: Las diferentes caras de la conciencia 162**
 - Trastornos de la conciencia 162
 - Estados alterados de la conciencia 162
- 5.2 Hipnosis: Mírame a los ojos 163**
 - Teorías de la hipnosis 164
 - La realidad de la hipnosis 164
- 5.3 Meditación, privación sensorial y conciencia plena: Relajándose, la forma saludable 165**
 - Meditación 166
 - El humano completo: Atención plena y bienestar 167
- 5.4 Patrones y etapas del sueño: La montaña rusa nocturna 168**
 - Los patrones del sueño 168
 - Etapas del sueño 168
- 5.5 Funciones del sueño: Atrapando algunos ZZZ 171**
 - La necesidad del sueño 171
 - Sueño y memoria 172
- 5.6 Sueños: ¿Un camino real? 172**
 - Las teorías del sueño 172
 - Los mundos del sueño 173
- 5.7 Problemas de sueño: Algunas cosas que salen mal durante la noche 174**
 - El trastorno del insomnio 174
 - Trastornos de la excitación: Sonambulismo, hablar dormido y sexsomnia 175
 - Trastorno de las pesadillas y terrores nocturnos 176
 - Apneas del sueño 176
 - Narcolepsia 177
- 5.8 Conciencia alterada por las drogas: Lo alto y lo bajo de esto 177**
 - Los patrones de la drogadicción psicoactiva 178
 - Las drogas psicoactivas y el cerebro 179
 - Dependencia de las drogas 179
- 5.9 Estimulantes: Arriba, arriba y lejos 180**
 - Anfetaminas 180
 - Cocaína 182
 - MDMA 182
 - Cafeína 183
 - Nicotina 183
- 5.10 Depresivos: Abajo y afuera 184**
 - Opioides 184
 - Barbitúricos 185
 - GHB 185

Tranquilizantes **185**Alcohol **186****5.11 Alucinógenos: Viajando con la luz fantástica 187**LSD y PCP **187**Cannabis **188****5.12 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Metacognición —¿Qué piensas de... ti? 190**¿Sabes lo que no sabes? **190**Piensa en el pensamiento **191****Capítulo 6 Condicionamiento y aprendizaje 194**¡Eso sí que es discriminación! **195****6.1 Aprendizaje: Una forma u otra 196**Tipos de aprendizaje asociativo **196****6.2 Condicionamiento clásico: La salivación que logró el premio Nobel 197**El experimento de Pávlov **197**Los principios del condicionamiento clásico **198****6.3 Condicionamiento clásico en humanos: Un tema emocional 200**Respuestas emocionales condicionadas **201**Condicionamiento vicario o de segundo orden **202****6.4 Condicionamiento operante: ¡Moldéalo! 202**Reforzamiento positivo **203**Adquisición de una respuesta operante **203**Moldeamiento **205**Extinción operante **206**Reforzamiento negativo **206**Castigo **206****6.5 Control del estímulo: Luz roja, luz verde 207****6.6 Reforzadores: ¿Qué te gusta? 208**Reforzamiento primario **209**Reforzamiento secundario **209****6.7 Reforzamiento intermitente: Las Vegas, ¿una caja de Skinner para humanos? 211**Programas de reforzamiento intermitente **211****6.8 Castigo efectivo: Frenando la conducta 213**Variables que afectan el castigo **213**Las desventajas del castigo **214**Utilizando sabiamente el castigo **214****6.9 Aprendizaje cognitivo: Más allá del condicionamiento 216**Aprendizaje latente **216**Mapas cognitivos **216**Retroalimentación **217**Auxiliares del aprendizaje **218**Aprendizaje por descubrimiento **218****6.10 Aprendizaje observacional: Haz lo que hago, no lo que digo 219**Modelamiento **219**El modelamiento y los medios **220****6.11 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Autogestión conductual —Un proyecto gratificante 222**Autogestión conductual **222****Capítulo 7 Memoria 228**Mi memoria dirige mi vida **229****7.1 Etapas de la memoria: Lo corto y lo largo de esta 230**Memoria sensorial **230**Memoria a corto plazo **230**Memoria a largo plazo **230**La relación entre MCP y MLP **230****7.2 Memoria a corto plazo (de trabajo): ¿Conoces el número mágico? 231**Almacenamiento y ensayo en la memoria a corto plazo (de trabajo) **231**La capacidad de la memoria a corto plazo (de trabajo) **232**Fragmentación **232****7.3 Memoria a largo plazo: Una explosión del pasado 233**Codificación y cultura **233**Almacenamiento en la MLP **233**Falsos recuerdos **234**Organizando los recuerdos **235**Tipos de memoria a largo plazo **238****7.4 Medición de la memoria: Tengo la respuesta en la punta de la lengua 239**Recordando la información **240**Reconociendo la información **240**Reaprendiendo la información **241**Recuerdos explícitos e implícitos **241****7.5 Olvidando: ¿Tienes la mente de una trampa de acero? ¿O de un colador? 242**Falla de codificación **243**Falla de almacenamiento **244**Falla de recuperación **244****7.6 La memoria y el cerebro: Algunos descubrimientos "impactantes" 248**Consolidación **248**La memoria a largo plazo y el cerebro **249**

- 7.7** Memoria excepcional: Los magos del recuerdo **251**
- 7.8** Mejorando la memoria: Algunas claves para el éxito (con la memoria) **251**
 - Estrategias de codificación **251**
 - Estrategias de recuperación **253**
- 7.9** Mnemotecnia: Trucos del oficio (de la memoria) **254**
 - Creación de acrósticos **254**

- Creación de imágenes mentales **254**
- Creación de historias o cadenas **255**

- 7.10** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Realizando presentaciones memorables —Gana la guerra **256**
 - Comienza a hablar **256**



Capítulo 8 Cognición, lenguaje y creatividad **260**

- Hyperloop **261**
- 8.1** ¿Qué es el pensamiento?: Más vale maña que fuerza **262**
 - Algunas unidades básicas del pensamiento **262**
- 8.2** Imágenes mentales: ¿Una rana tiene labios? **263**
 - Creación y uso de imágenes mentales **263**
- 8.3** Conceptos: Estoy seguro de que es un comosellame **265**
 - Formación de conceptos **265**
 - Tipos de conceptos **265**
- 8.4** Lenguaje: ¿Qué dijiste? **266**
 - Relatividad lingüística: ¿Qué hay al norte de mi tenedor? **266**
 - Semántica **267**
 - La estructura del lenguaje **268**
 - Lenguajes gestuales **268**
 - Lenguaje animal **269**
- 8.5** Solución de problemas: ¡Imagínate! **270**
 - Soluciones algorítmicas **271**

- Soluciones mediante la comprensión **271**
- Heurística **271**
- Soluciones por insight **272**
- Barreras comunes para la solución de problemas **274**
- Expertos y novatos **274**
- 8.6** Pensamiento creativo: Viajar por caminos menos transitados **275**
 - Pruebas de creatividad **276**
 - Etapas del pensamiento creativo **277**
 - El humano completo: La personalidad creativa **278**
- 8.7** Pensamiento intuitivo: ¿Atajo mental o desviación peligrosa? **278**
 - Errores en el pensamiento intuitivo **279**
- 8.8** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Creatividad e innovación —Levantando una pierna **281**
 - El ADN de la innovación **282**
 - Psicología y creatividad **284**



Capítulo 9 Inteligencia **286**

- Homo Sapiens **287**
- 9.1** Inteligencia humana: Tú y tu coeficiente intelectual **288**
 - Definición de inteligencia **288**
 - Confiabilidad y validez **289**
- 9.2** Pruebas de inteligencia: La curva de la campana **290**
 - Los factores de Stanford-Binet **290**
 - Las pruebas de Wechsler **291**
 - Pruebas grupales **292**
 - Coefficientes intelectuales **292**
- 9.3** Variaciones en la inteligencia: ¿Quién es el más listo? **294**
 - Coefficiente intelectual y edad **294**
 - Coefficiente intelectual y sexo **294**
 - Coefficiente intelectual y éxito **294**
- 9.4** Los superdotados intelectualmente: Listo, más listo, el más listo **294**
 - Niños superdotados **295**
- 9.5** Discapacidad intelectual: Una diferencia que hace la diferencia **296**
 - Causas de la discapacidad intelectual **297**

- 9.6** Herencia y ambiente: Súper ratas, árboles genealógicos y videojuegos **299**
 - Influencias hereditarias **299**
 - Influencias ambientales **300**
 - Coefficiente intelectual y raza **302**
- 9.7** Más allá de la inteligencia psicométrica: Alternativas inteligentes **303**
 - El sistema nervioso inteligente **303**
 - Procesamiento inteligente de la información **305**
 - Inteligencia artificial **305**
 - Inteligencias múltiples **306**
 - Ser humano: Sabiduría **306**
- 9.8** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Inteligencia emocional —¿La forma correcta? **307**
 - Lectura de las emociones **307**



Capítulo 10 Motivación y emoción 312

- No hay necesidad de decirselo a Adele **313**
- 10.1 Motivación: Fuerzas que empujan y atraen 314**
Un modelo de la motivación **314**
- 10.2 Motivos en perspectiva: Una visión desde la pirámide 316**
La teoría de la autodeterminación y la motivación intrínseca **317**
Convirtiendo juego en trabajo **317**
- 10.3 Hambre: Disculpa, mi hipotálamo está gruñendo 318**
Factores internos del hambre **318**
Factores externos del hambre y la obesidad **320**
Dietas **322**
Trastornos de la alimentación **323**
Cultura, etnia y dietas **324**
- 10.4 Revisión de los motivos biológicos: Sed, dolor y sexo 325**
Sed **325**
Dolor **325**
Impulso sexual **325**
- 10.5 Motivos del estímulo: Monerías 326**
Teoría de la excitación **327**
Desempeño pico **327**
Enfrentando la ansiedad durante los exámenes **328**
- 10.6 Motivos aprendidos: La búsqueda de la excelencia 329**
Teoría del proceso oponente **329**
Motivos sociales **329**
La necesidad de logro **329**
- 10.7 Dentro de una emoción: ¿Atrapado en ese sentimiento? 331**
Emociones básicas **331**
- 10.8 Emoción y excitación fisiológica: Huir, luchar y mentir 332**
Huir o luchar **332**
Detectores de mentiras **333**
La emoción y el cerebro **334**
- 10.9 Cambios emocionales y conductuales: Haciendo caras y cuerpos que hablan 335**
Expresiones faciales **336**
- 10.10 Emoción y cognición: Varias formas de temer a un oso 337**
La teoría de James-Lange **338**
La teoría de Cannon-Bard **338**
Teorías cognitivas de la emoción **338**
La hipótesis de la retroalimentación facial **339**
Un modelo contemporáneo de la emoción **341**
- 10.11 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Positividad y optimismo —Un hombre con suerte 342**
Enfrentando la adversidad **343**



Capítulo 11 Personalidad 346

- El mismo Winston de siempre **347**
- 11.1 La psicología de la personalidad: ¿Tienes personalidad? 348**
Rasgos **348**
Tipos **348**
Autoconcepto **349**
Autoestima **350**
El humano completo: Teorías de la personalidad **350**
- 11.2 Evaluación de la personalidad: Criterios psicológicos 351**
Entrevistas **351**
Observación directa y escalas de calificación **352**
Cuestionarios de personalidad **353**
Pruebas proyectivas de la personalidad **354**
- 11.3 El enfoque de los rasgos: Describe en 18 000 palabras o menos 357**
Predecir la conducta **357**
Clasificación de los rasgos **358**
Las Cinco Grandes **359**
- 11.4 Teoría psicoanalítica: El ello vino a mí en un sueño 361**
La estructura de la personalidad **361**
La dinámica de la personalidad **362**
- Desarrollo de la personalidad **363**
Los neofreudianos **365**
- 11.5 Teoría humanística: Experiencias clave y crecimiento personal 367**
Maslow y la autorrealización **367**
El humano completo: Prosperidad **368**
La teoría del yo de Carl Rogers **368**
Posibles yos: Contando historias sobre nosotros mismos **369**
Punto de vista humanista del desarrollo **370**
- 11.6 Aprendiendo las teorías de la personalidad: ¿Te he visto antes? 371**
Cómo las situaciones afectan la conducta **372**
Personalidad = Conducta habitual **372**
Teoría del aprendizaje social **373**
Punto de vista conductista sobre el desarrollo **373**
- 11.7 Rasgos y situaciones: El gran debate 374**
¿Heredamos la personalidad? **374**
Personalidad y entorno **375**
- 11.8 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Liderazgo —Solo sígueme 376**
Convirtiéndose en un buen líder: Aprendiendo a liderar **377**



Capítulo 12 Salud, estrés y afrontamiento 382

- El semestre del demonio de Regina **383**
- 12.1 Psicología de la salud: Aspectos para una buena salud 384**
Trastornos por el estilo de vida: Reduciendo los factores de riesgo conductuales **384**
Bienestar subjetivo: Incrementando las conductas que promueven la salud **386**
Estrés **388**
- 12.2 Estrés: ¿Amenaza o emoción? 389**
Evaluando los factores estresantes **390**
- 12.3 Factores estresantes: El bueno, el malo y el feo 392**
Eventos de la vida y estrés **392**
Los peligros de los problemas cotidianos **393**
Estrés aculturizado: Extraño en una tierra extraña **393**
Frustración **394**
Conflicto **396**
Manejo de los conflictos **397**
- 12.4 Estilos de afrontamiento: Aprovechando al máximo 398**
Cómo afrontar el estrés traumático **398**
- 12.5 Defensa psicológica: ¿Gimnasia mental? 399**
- 12.6 Indefensión aprendida y depresión: ¿Hay esperanza? 401**
Indefensión aprendida **402**
Depresión **402**
La tristeza en la universidad **403**
- 12.7 Estrés y salud: Desenmascarando a un asesino oculto 404**
Trastornos psicósomáticos **404**
Personalidad y salud **406**
El humano completo: Resistencia, optimismo y felicidad **406**
- 12.8 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Gestión del estrés —Send Silence Packing 407**
¡Desestrésate! **408**
Manejando los efectos corporales **408**
Modificando la conducta poco efectiva **409**
Contrarrestando los pensamientos perturbadores **409**



Capítulo 13 Pensamiento social e influencia social 414

- Llámalos de acuerdo con lo que observes **415**
- 13.1 Humanos en un contexto social: Cuida tus modales 416**
Roles sociales **416**
Estructura grupal, cohesión y normas **417**
- 13.2 Cognición social: Detrás de nuestras máscaras 418**
Comparación social **418**
Teoría de la atribución **419**
Diferencias en las atribuciones sobre nosotros mismos y otros **420**
- 13.3 Actitudes: Creencia + emoción + acción 421**
Medición de la actitud **421**
Formación de las actitudes **422**
Actitudes y conducta **422**
- 13.4 Cambio de actitud: Cuando los Seekers salieron a la luz 423**
Persuasión **423**
Teoría de la disonancia cognitiva **424**
- 13.5 Influencia social: Sigue al líder 426**
- 13.6 Mera presencia: Solo porque estás ahí 426**
Espacio personal **426**
Normas espaciales **427**
Facilitación y holgazanería social **427**
- 13.7 Conformidad: No destaques 428**
- 13.8 Sumisión: Un pie en la puerta 430**
- 13.9 Obediencia: ¿Electrocutarías a un extraño? 431**
- 13.10 Coerción: Lavado de cerebro y cultos 433**
Lavado de cerebro **433**
Cultos **433**
- 13.11 Asertividad: Defiende tus derechos 434**
- 13.12 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Trabajo en equipo —Imagínanos a ti y a mí 435**
Convirtiéndose en un jugador de equipo **436**



Capítulo 14 Conducta prosocial y antisocial 440

- Amor y odio **441**
- 14.1 Conducta prosocial: "Acurrucarse" para sobrevivir 442**
Una experiencia espantosa **442**
- 14.2 Atracción interpersonal: Magnetismo social 442**
Encontrando amigos potenciales **442**
Conocerse uno a otro: Autorrevelación **443**

- 14.3 Amando: Salir y seleccionar pareja 444**
Teoría del intercambio social **444**
Atracción interpersonal, amor y apego **445**
Evolución y selección de pareja **446**
- 14.4 Ayudando a los extraños: La amabilidad máxima 447**
Intervención del espectador **448**
¿Quién ayudará a quién? **449**
- 14.5 Conducta antisocial: El animal más peligroso del mundo 450**
Biología y agresión **451**
Frustración y agresión **451**
Aprendizaje y agresión social **452**
Prevención de la agresión **452**
- 14.6 Prejuicio: Actitudes que hieren 453**
Formas de prejuicio **454**
Tener prejuicios **455**
La personalidad prejuiciosa **455**
- 14.7 Conflicto intergrupar: Las raíces del prejuicio 456**
Experimentos sobre el prejuicio **457**
Combatiendo el prejuicio **458**
- 14.8 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Diversidad e inclusión —¡Piensa en rosa! 461**
Tolerancia y aceptación **461**
Estar dispuesto a la apertura **461**



Capítulo 15 Psicología aplicada 466

- 15.1 Psicología industrial/organizacional: Psicología en el trabajo 468**
Teoría X del liderazgo **468**
Teoría Y del liderazgo **468**
Liderazgo transformacional **469**
Estrategias de liderazgo **470**
Satisfacción laboral **470**
Cultura organizacional **472**
Psicología del personal **472**
Análisis de puestos **472**
Procedimientos de selección **472**
Valoración del desempeño **474**
- 15.2 Psicología ambiental: ¿Botas demasiado largas? 475**
Influencias ambientales y conducta **476**
Solución de problemas ambientales **478**
Hábitats espaciales **479**
- 15.3 Influencias humanas sobre el entorno natural: Mantenimiento de la nave espacial Tierra 480**
Conservación **480**
Dilemas sociales **482**
Conclusión **483**
- 15.4 Psicología y derecho: Juzgando a los jurados 483**
Conducta del jurado **484**
Selección del jurado **485**
- 15.5 Psicología educativa: Un tema instructivo 485**
Elementos de una estrategia de enseñanza **486**
Admitiendo las necesidades de enseñanza de los diferentes aprendices **486**
- 15.6 Psicología deportiva: ¡Entusiasmado! 487**
Habilidades motoras **488**
El humano completo: Rendimiento máximo **489**
- 15.7 El conjunto de habilidades de los psicólogos: Preparación de la carrera —Hi ho, hi ho 490**
Investiga trayectorias potenciales de las carreras ahora **490**
Descubre las habilidades necesarias **491**
Evalúa tu conjunto de habilidades y tus características **491**
Trabaja para desarrollar las habilidades necesarias **492**
Documenta las experiencias clave de aprendizaje **492**
Examina tu huella digital **492**
El humano completo: La psicología y tú **495**



Apéndice: Dominio de la estadística A-2

- A.1 Estadística descriptiva: La psicología en números A-4**
Estadística gráfica **A-4**
Medidas de tendencia central **A-4**
Medidas de variabilidad **A-5**
Puntuaciones estándar **A-6**
La curva normal **A-7**
- A.2 Correlación: Clasificación de relaciones A-8**
Relaciones **A-8**
El coeficiente de correlación **A-9**
- A.3 Estadística inferencial: Números significativos A-10**
Muestras y poblaciones **A-10**
Diferencias significativas **A-11**

Índice analítico / Glosario **IAG-1**

Este material se encuentra disponible en línea. Ingresa a www.cengage.com y busca el ISBN de la obra para acceder a él.



Capítulo 16 Sexo, género y sexualidad 496

- Bienvenido al arcoíris **497**
- 16.1** **Desarrollo sexual: ¿Redondea uno: XX o XY? 498**
Dimensiones del sexo **498**
- 16.2** **Orientación sexual: ¿A quién amas? 499**
La estabilidad de la orientación sexual **499**
La orientación sexual hoy en día **500**
- 16.3** **Identidad de género: Comienza temprano 501**
Roles de género **502**
Adquisición de la identidad de género **503**
- 16.4** **Androginia: Un poco de ambos 504**
Androginia psicológica **504**
- 16.5** **Cuando sexo y género no corresponden: Los destructores de lo binario 505**
- 16.6** **El deseo sexual humano y la respuesta sexual: Debes tenerla 507**
Respuesta sexual humana **508**
- 16.7** **Actitudes y conductas sexuales contemporáneas: ¿Todo se vale? 511**
Conducta sexual contemporánea **511**
Sexo entre los jóvenes **512**
- 16.8** **Relaciones satisfactorias: Encendiendo la llama 513**
Puentes para la satisfacción sexual **514**
Intimidad y comunicación **514**
- 16.9** **El delito de violación: No significa no 515**
Violación forzada **515**
Violación por un conocido **515**
Estereotipos sobre los roles de género y mitos acerca de la violación **516**
- 16.10** **Disfunciones sexuales: Cuando la intimidad falla 516**
Trastornos del deseo **516**
Trastornos de la excitación **517**
Trastornos del orgasmo **518**
Trastornos del dolor sexual **518**
Resumen **519**
- 16.11** **Conducta sexual atípica: Cincuenta sombras de lo inusual 519**
Exhibicionismo **521**
- 16.12** **ETS y sexo seguro: Elección, riesgo y responsabilidad 521**
VIH/SIDA **521**
Factores de riesgo conductual para las ETS **522**
Sexo seguro **523**
- 16.13** **El conjunto de habilidades de los psicólogos: Compromiso cívico —Creando conciencia 523**
Ser cívicamente consciente **524**
Los beneficios del compromiso cívico **524**
Compromiso cívico especializado **524**
¿Generación Nosotros o Yo? **525**



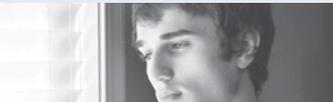
Capítulo 17 Trastornos psicológicos 528

- ¿Irrupción o colapso? **529**
- 17.1** **Normalidad: ¿Qué es normal? 530**
Los trastornos mentales son desadaptativos **531**
La conducta anormal y la ley **531**
- 17.2** **Clasificación de los trastornos mentales: Problemas según el manual 532**
Comorbilidad **534**
Enfermedad mental en otras culturas **534**
La fluidez de las categorías psiquiátricas **534**
El impacto de las etiquetas psiquiátricas **534**
- 17.3** **Diagnosticando la enfermedad mental: Etiquetando a la persona 535**
Tipos de síntomas **536**
- 17.4** **Causas de la enfermedad mental: ¿Qué salió mal? 534**
Factores biológicos **536**
Factores psicosociales **537**
- 17.5** **Trastornos psicóticos: El lado oscuro de la luna 538**
Trastornos delirantes **539**
- 17.6** **Esquizofrenia: Realidad abrumadora 540**
Síntomas de esquizofrenia **540**
Causas de la esquizofrenia **542**
El modelo de estrés-vulnerabilidad **543**
Trastornos anímicos: Picos y valles **544**
Trastornos depresivos **545**
Trastornos bipolares y afines **544**
Causas de los trastornos anímicos **546**

- 17.8** Suicidio: ¿Una solución demasiado permanente? **547**
- 17.9** Trastornos de la ansiedad: Ansiedad máxima **548**
Trastornos de ansiedad **549**
- 17.10** Trastornos relacionados con la ansiedad: ¿También ansioso? **551**
Trastornos obsesivo-compulsivos y afines **551**
Trastornos relacionados con traumas y agentes de estrés **553**

Trastornos disociativos **554**
Trastornos de síntomas somáticos y afines **554**

- 17.11** Trastornos de personalidad: Indicios de un desajuste **555**
Patrones de la personalidad inadaptada **555**
Trastorno de la personalidad antisocial **556**
- 17.12** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Perseverancia—El verdadero valor **558**
Medición del valor **558**



Capítulo 18 Terapias 562

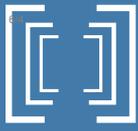
- Patalear como un pato **563**
- 18.1** Orígenes de la terapia: Perforado hasta la médula **564**
- 18.2** Psicoanálisis: La cura por la palabra **565**
Psicoanálisis **565**
La psicoterapia desde Freud **566**
- 18.3** Dimensiones de la terapia: Los diversos caminos hacia la salud **566**
Terapia de insight *versus* acción **566**
Terapia directiva *versus* no directiva **567**
Terapia indefinida *versus* limitada por el tiempo **567**
Terapia individual *versus* grupal **567**
Terapia cara a cara *versus* a distancia **568**
- 18.4** Terapias con base en el condicionamiento clásico: Sanar a través del aprendizaje **570**
Terapia de aversión **570**
Terapia de exposición **571**
- 18.5** Terapias operantes: ¿Todo el mundo es una caja de Skinner? **573**
No reforzamiento y extinción operante **574**
Reforzamiento y economías de fichas **574**
- 18.6** Terapias humanísticas: La tercera fuerza **576**
Terapia centrada en el cliente **576**

Terapia existencial **576**
Terapia Gestalt **577**

- 18.7** Terapias cognitivas y cognitivas conductuales: ¡Piensa y actúa de manera positiva! **577**
Terapia cognitiva para la depresión **578**
Terapia cognitivo-conductual **578**
Terapia racional emotiva conductual **578**
- 18.8** Terapias médicas: Cuando hablar no funciona **581**
Terapias con medicamentos **581**
Terapia de estimulación del cerebro **582**
Psicocirugía **583**
Hospitalización **584**
Programas comunitarios de salud mental **585**
- 18.9** Terapias: Una descripción general **586**
Efectividad de la psicoterapia **586**
Características centrales de la terapia **586**
- 18.10** El conjunto de habilidades de los psicólogos: Gestión de la salud mental—Aprendiendo a decir “Shhhh” **588**
Hablando de problemas: Habilidades básicas de orientación **588**
Obteniendo ayuda **589**

Referencias **R-1**

Índice de autores **IA-2**



Prefacio

Para ti, el estudiante: Una invitación a aprender psicología

¡Saludos de tus autores! Esperamos ser tus guías mientras exploras el emocionante campo de la psicología y nuestra siempre cambiante comprensión de la conducta humana. En un sentido muy real, escribimos este libro sobre ti, para ti y por ti. Sinceramente esperamos que, al igual que nosotros, encuentres que lo que aprendes es a la vez familiar, exótico, sorprendente y desafiante.

Leyendo *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta*

En *El acceso a la mente y la conducta* todos hicimos lo que pudimos imaginar para que leer este libro fuera divertido. Confiamos en que descubrirás que tu primer viaje a través de la psicología será bastante interesante y útil en tu vida diaria. Cada capítulo te lleva a un campo diferente de la psicología, como la personalidad, la conducta anormal, la memoria, la conciencia o el desarrollo humano. Cada campo es complejo y fascinante por derecho propio, con muchos caminos, puntos de referencia y desviaciones interesantes por descubrir. Al igual que cualquier viaje de descubrimiento, tu exploración de la psicología te ayudará a comprenderte mejor a ti, a los demás y al mundo a tu alrededor. Definitivamente es un viaje que vale la pena.

Estudiando *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta*

La psicología se trata de cada uno de nosotros. Nos pide adoptar una actitud reflexiva conforme investigamos: “¿Cómo podemos salir de nosotros mismos para observar de manera objetiva la forma en que vivimos, pensamos, sentimos y actuamos?”. Los psicólogos creen que la respuesta llega a través del pensamiento, la observación y la investigación cuidadosos. Aunque puede parecer simple, se necesita práctica para desarrollar la reflexión atenta. Es la luz guía para todo lo que sigue.

Por tanto, *El acceso a la mente y la conducta* es tu puerta de acceso, o pasaporte, a una aventura por el aprendizaje activo, no solo la lectura pasiva. Para ayudarte a empezar bien, te alentamos firmemente a leer nuestro “manual” corto, *El conjunto de habilidades de los psicólogos: Estudiando de forma reflexiva*, el cual precede al capítulo 1. En él describimos lo que puedes aprender al tomar este curso, incluyendo las habilidades que desarrollarás y que pueden ser útiles tanto en tu vida personal como profesional.

En *Estudiando de forma reflexiva* también leerás acerca de una variedad de habilidades de estudio, incluyendo el método reflexivo SQ4R, el cual puedes utilizar para aprovechar al máximo tu curso de psicología, así como tus otros cursos.

Para ti, el instructor: Una invitación a enseñar psicología

Gracias por seleccionar *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* para tus estudiantes y tu curso. Marcel Proust escribió: “El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en observar paisajes nuevos, sino en tener ojos nuevos”. Con este espíritu, hemos escrito este libro para promover no solo un interés en la conducta humana, sino también una apreciación de la perspectiva de la psicología.

Como señalamos a tus estudiantes en *El conjunto de habilidades de los psicólogos: Estudiando de forma reflexiva*, que precede al capítulo 1, existe una gran diferencia entre experimentar y reflexionar con base en la experiencia (Norman, 1994). Para John Dewey (1910), el pensamiento reflexivo es “la consideración activa, persistente y cuidadosa de cualquier creencia o forma supuesta de conocimiento en vista de las razones que la respaldan y la conclusión posterior a la que tiende”.

La perspectiva de los psicólogos, por supuesto, implica reflexionar sobre la conducta humana de diferentes formas. Cuando se trata de estudiar la psicología, la cognición reflexiva requiere pensar activamente sobre lo que acabas de leer, lo cual resulta en una comprensión y memorización más profundas. Por favor considera echar un vistazo a *El conjunto de habilidades de los psicólogos: Estudiando de forma reflexiva*, ya que explica con algunos detalles a tus alumnos cómo convertirse en estudiantes más reflexivos y describe cómo aprovechar al máximo este libro y tu curso. Por cierto, te alentamos a pedir a tus estudiantes que también lo lean, de ser posible.

A lo largo de este libro hemos intentado seleccionar solamente el “mejor” material para los diferentes temas que podrían presentarse. No obstante, *El acceso a la mente y la conducta* no solo cubre el corazón de la psicología, sino también muchos temas avanzados del conocimiento, incluyendo un enfoque en las aplicaciones prácticas de la psicología, la importancia cada vez mayor de la neurociencia y la riqueza de la diversidad humana. A lo largo de la décima cuarta edición aparece información, anécdotas, perspectivas y descripciones nuevas. El resultado es un libro conciso que es fácil de leer, manejable, informativo y motivador. Al mismo tiempo, hemos estructurado este libro para ayudar a los estudiantes a consolidar las habilidades de aprendizaje de forma eficiente y a convertirse en mejores pensadores críticos. Sin estas habilidades, los estudiantes no pueden ir fácilmente, en palabras de Jerome Bruner (1973), “más allá de la información proporcionada”.

El desafío de la enseñanza

¿No sería agradable que todos los estudiantes asistieran a nuestros cursos tan motivados como para explorar la psicología y bien preparados para enfrentar los desafíos del aprendizaje que

creamos para ellos? Como autores este libro de texto, juntos hemos acumulado más de 70 años de experiencia en el aula, enseñando a decenas de miles de estudiantes universitarios y de colegios. A pesar de que hemos descubierto que, en general, la mayoría de los estudiantes tienen buenas intenciones, sin duda alguna nuestro mundo moderno los sumerge en su trabajo, carreras, familias, relaciones íntimas, cultura popular y la vida en general. Puesto que competimos por la atención cada vez más limitada del estudiante, debemos hacer más que solo una clase de psicología. También debemos motivar a nuestros estudiantes a leer y aprender, así como educarlos sobre cómo aprender de manera efectiva (Matthew y Sternberg, 2009; Paternoster y Pogarsky, 2009).

Hemos diseñado y escrito explícitamente la décima cuarta edición de *El acceso a la mente y la conducta* para promover el compromiso más profundo del estudiante con el campo de la psicología, mejorar la memoria para lo que se ha leído y estudiado y una comprensión más profunda sobre cómo ser aprendices y pensadores más reflexivos. Para ayudarte a ti y a tus estudiantes a alcanzar estas metas, hemos organizado nuestra filosofía del diseño alrededor de tres principios centrales:

1. Legibilidad y énfasis en la narración

Muchos estudiantes de introducción a la psicología son lectores renuentes. Seleccionar un libro de texto es la mitad de la batalla al enseñar un curso exitoso. Un buen libro de texto realiza gran parte del trabajo de impartición de la información a los estudiantes. Esto libera tiempo de clase para análisis, temas extra o presentaciones multimedia. También hace que los estudiantes pidan más. Cuando un libro agobia a los estudiantes o enfría su interés, la enseñanza y el aprendizaje se ven impactados. Si los estudiantes no leen el libro de texto, no pueden reflexionar correctamente sobre lo que han leído.

Es por esto que hemos trabajado tan duro para hacer que sea un texto claro, legible y atractivo. *El acceso a la mente y la conducta* está diseñado para proporcionar a los estudiantes una comprensión clara de los conceptos importantes sin abrumarlos con los detalles. Al mismo tiempo, ofrece una descripción general que refleja la rica herencia de ideas de la psicología. Creemos que los estudiantes descubrirán que este libro es informativo e intelectualmente estimulante.

Puesto que deseamos que los estudiantes lean este libro con un interés y entusiasmo genuinos, no solamente como una obligación, hemos hecho un esfuerzo especial por tejer los hilos en la narrativa a lo largo del libro. Todos aman una buena historia, y la historia de la psicología es fascinante. A lo largo de *El acceso a la mente y la conducta* hemos utilizado anécdotas y ejemplos intrigantes para impulsar la lectura y mantener el interés.

Aplicaciones prácticas

Para hacer que la psicología sea todavía más atractiva para los estudiantes, hemos enfatizado de muchas formas que la psicología se relaciona con los problemas prácticos de la vida diaria. Por ejemplo, una característica importante de este libro son las

secciones *El conjunto de habilidades de los psicólogos* ubicadas al final de cada capítulo. Estos análisis de gran interés llenan el vacío entre la teoría y las aplicaciones prácticas al explorar la forma en que la psicología ha contribuido a nuestra comprensión de las habilidades que son valiosas en el trabajo y en nuestras relaciones. Creemos que es justo que los estudiantes pregunten: “¿Esto significa algo para mí? ¿Puedo utilizarlo? ¿Por qué debería aprenderlo si no puedo?”. Las secciones *El conjunto de habilidades de los psicólogos* les permiten observar los beneficios de adoptar ideas nuevas y dan vida a los conceptos de la psicología. Las habilidades en cuestión también te ayudan a ti y a tus estudiantes a conocer los Lineamientos de la Asociación Americana de Psicología (2013) para los Estudiantes de Pregrado (véase la tabla P.1).

2: Soporte integrado para aprendizaje activo

Estudiar (en vez de leer) un libro de texto requiere el compromiso cognitivo activo que el psicólogo Donald Norman (1994) llama *reflexivo*. En su libro, *Thinking, Fast and Slow (Pensando, rápido y lento)*, Daniel Kahneman lo describe como un pensamiento de *Sistema 2* (Kahneman, 2011). Ser reflexivo al leer un libro de texto implica preguntarte si comprendes lo que estás leyendo, cómo se relaciona con las cosas que ya sabes, qué preguntas nuevas puede desencadenar tu lectura y así sucesivamente. La elaboración resultante de la información que acabas de leer es, tal vez, la mejor forma de fomentar la comprensión y formar memorias duraderas (Gadzella, 1995; Goldstein, 2015; Sternberg, 2017).

El acceso a la mente y la conducta fue el primer libro de texto universitario con un formato de aprendizaje activo SQ4R. Con el paso de los años, los primeros libros de Dennis Coon han convertido el aprendizaje de la psicología en una experiencia gratificante para más de dos millones de estudiantes. Con su retroalimentación y la generosa ayuda de muchos profesores, hemos continuado refinando las características únicas de *El acceso a la mente y la conducta*.

Es con este espíritu que nuevamente hemos mejorado el diseño de esta edición de *El acceso a la mente y la conducta* para impulsar a los estudiantes a volverse aprendices activos más reflexivos. Para lograr esta meta pedagógica importante, el uso tradicional de SQ4R fue ajustado nuevamente para ser más *reflexivo*. Al utilizar el SQ4R reflexivo, un formato de aprendizaje activo, el estudio de la psicología se vuelve una experiencia aún más gratificante. Conforme los estudiantes exploran los conceptos, los impulsamos a pensar de forma crítica sobre las ideas y a relacionarlas con experiencias propias. Observa cómo los pasos del método reflexivo —*encuesta, pregunta, lee, enumera, reflexiona y revisa*— están incorporados en el diseño del capítulo:

Encuesta (Survey)

Las características al inicio de cada capítulo ayudan a los estudiantes a construir mapas cognitivos sobre los temas siguientes; por tanto, funcionan como organizadores avanzados (Ausubel, 1978; Gurlitt *et al.*, 2012). Una fotografía y una vista previa despiertan el interés, proporcionan una descripción general del

▲ **Tabla P.1** Lineamientos de habilidades de la APA 2.0 abordados por medio de la lectura de *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta, 14e*

Capítulo	Tema del capítulo	Tema de habilidades en acción	El capítulo aborda el material de los Lineamientos de la APA 2.0
Introducción	Cómo estudiar	Estudiando de forma reflexiva	4.1, 5.2, 5.3, 5.5
1	Psicología, pensamiento crítico y ciencia	Dominio de la información	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1
2	Cerebro y conducta	Autorregulación	1.1, 1.2, 5.2
3	Desarrollo humano	Conducta ética	1.1, 1.2, 2.5, 3.2, 5.1
4	Sensación y percepción	Comunicación efectiva	1.1, 1.2, 4.1, 4.2, 4.3, 5.4
5	Estados de la conciencia	Metacognición	1.1, 1.2, 5.2, 5.3
6	Condicionamiento y aprendizaje	Autogestión de la conducta	1.1, 1.2, 5.2
7	Memoria	Realizando presentaciones memorables	1.1, 1.2, 4.2, 5.3
8	Cognición, lenguaje y creatividad	Creatividad e innovación	1.1, 1.2, 1.3, 2.3, 2.5
9	Inteligencia	Inteligencia emocional	1.1, 1.2, 3.2, 3.3, 4.3, 5.1, 5.4
10	Emoción y motivación	Positividad y optimismo	1.1, 1.2, 1.3, 2.5, 4.3, 5.4
11	Personalidad	Liderazgo	1.1, 1.2, 2.1, 3.3, 5.1, 5.2, 5.4
12	Salud, estrés y afrontamiento	Manejo del estrés	1.1, 1.2, 1.3, 3.3, 5.1
13	Pensamiento social e influencia social	Trabajo en equipo	1.1, 1.2, 3.2, 3.3, 4.3, 5.1, 5.4
14	Conducta prosocial y antisocial	Diversidad e inclusión	1.1, 1.2, 1.3, 2.5, 3.2, 3.3, 4.3, 5.1, 5.4
15	Psicología aplicada	Preparación de la carrera	1.1, 1.2, 1.3, 2.3, 5.1, 5.5
16	Sexo, género y sexualidad	Compromiso cívico	1.3, 3.2, 3.3, 4.3, 5.2, 5.3, 5.4
17	Trastornos psicológicos	Perseverancia	5.2, 5.3, 5.5
18	Terapias	Manejo de la salud mental	1.1, 1.2, 1.3, 3.3
Apéndice	Estadística	Dominio de la estadística	1.1, 2.1, 2.2, 2.4, 4.1

capítulo y enfocan la atención en la tarea en cuestión. También se proporciona un *Tema de acceso* y una lista de *Preguntas de acceso* detalladas para guiar la lectura activa. Estas preguntas ahora están numeradas, lo cual facilita que los estudiantes e instructores relacionen las preguntas de acceso con un conjunto correspondiente de objetivos de aprendizaje que aparecen a lo largo de los materiales que acompañan este libro de texto.

Las respuestas a las Preguntas de acceso se refieren a lo que pensamos como *Conceptos de acceso*. Es decir, abren rutas intelectuales y resumen las “grandes ideas” de la psicología. Por último, los Conceptos de acceso proporcionan un buen resumen sobre lo que han aprendido los estudiantes. Con estas características de apertura en cada capítulo, invitamos a los estudiantes a leer con un propósito y a procesar activamente la información.

Pregunta (Question)

¿Cómo pueden incluirse los cuestionamientos en un libro de texto? Las *Preguntas de diálogo* en itálicas, como la oración previa, son la clase de preguntas que los estudiantes podrían estar pensando cuando empiezan a leer una sección del texto. Por tanto, estas modelan un diálogo en el que se anticipan las preguntas y las reacciones de los estudiantes; es decir, las Preguntas de diálogo empujan a los estudiantes a buscar las ideas importantes conforme leen y promueven el aprendizaje activo mientras operan como organizadores avanzados. También aclaran puntos difíciles en forma de concesiones mutuas rápidas entre las preguntas y respuestas. Además, cada sección principal del capítulo comienza con una de las *Preguntas de acceso*. Conforme los estudiantes leen una sección, pueden intentar descubrir las respuestas a estas

preguntas y, a continuación, pueden comparar sus respuestas con las enlistadas en el resumen del capítulo.

Lee (Read)

Hemos hecho todos los esfuerzos posibles para que el texto sea claro y legible. Para proporcionar ayuda adicional a la comprensión, hemos utilizado un grupo completo de auxiliares de aprendizaje tradicionales. Estos incluyen términos en negritas, resúmenes con viñetas y numerados, ilustraciones, tablas de resumen, un índice de nombres, un índice analítico integrado y un glosario. Como auxiliar adicional, las referencias de las figuras y las tablas en el texto están separadas por medio de texto de diferente color y formas geométricas pequeñas. Estos “marcadores” facilitan que los estudiantes regresen a la sección que estaban leyendo después de haberse detenido mientras observaban una tabla o figura.

También hemos logrado que la función del glosario en esta edición sea tan poderosa como es posible. El *Glosario principal*, al final del libro, está integrado con el *Índice analítico*, lo cual facilita la vinculación de las definiciones importantes con el lugar en donde se analizan dentro del texto. Al igual que en ediciones anteriores, todos los términos del glosario están resaltados en negritas y se definen dentro del texto cuando el término se encuentra por primera vez. Esto ayuda a la comprensión de la lectura, ya que los estudiantes obtienen definiciones claras cuando y donde las necesitan: dentro del texto general mismo. Además, el *Glosario continuo* paralelo define los términos clave al margen de las páginas relevantes, lo que facilita que los estudiantes encuentren, estudien y revisen los términos importantes.

Enumera (Recite)

A lo largo de cada capítulo, las guías de estudio integradas colocadas estratégicamente, llamadas *Constructores del conocimiento*, proporcionan a los estudiantes una oportunidad de probar su memoria y desarrollar su comprensión sobre los temas precedentes. Cada Constructor del conocimiento incluye una sección *Enumera*, un cuestionario corto que ayuda a los estudiantes a procesar la información y evaluar su progreso de manera activa. Las preguntas enumeradas, que no son tan difíciles como las pruebas en la clase, están diseñadas para ofrecer una muestra de lo que se podría preguntar a los estudiantes sobre los diferentes temas. Se anima a los estudiantes que fallan una pregunta del cuestionario a retroceder y aclarar su comprensión antes de continuar leyendo. En otras palabras, completar las preguntas de los cuestionarios es una forma de enumerar para mejorar el aprendizaje.

Reflexiona (Reflect)

Normalmente la simple enumeración no basta para promover una comprensión más profunda, por lo que en cada capítulo invitamos a los estudiantes a comprometerse con dos tipos de reflexión: la autorreflexión y el pensamiento crítico:

- **Autorreflexión** La información nueva puede volverse más significativa a través de la autorreflexión (o autorreferencia): relacionar la información nueva con lo que ya se sabe (Klein y Kihlstrom, 1986). A lo largo de *El acceso a la mente y la conducta* proporcionamos muchas oportunidades para la autorreflexión. El texto está escrito con muchas referencias, ejemplos e historias contemporáneos que facilitan que los estudiantes relacionen lo que están leyendo con experiencias propias. Asimismo, para ayudar a los estudiantes a desarrollar una nueva comprensión, cada Constructor del conocimiento incluye una serie de preguntas de *Autorreflexión*, las cuales impulsan a los estudiantes a conectar los conceptos nuevos con experiencias personales y el conocimiento previo. Finalmente, como mencionamos antes, la sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* invita a los estudiantes a relacionar la psicología con el desarrollo de muchas habilidades útiles para sus vidas diarias.
- **Pensamiento crítico** Reflexionar sobre la psicología implica más que preguntar de manera autorreflexiva: “¿Cómo se relaciona esto conmigo y lo que ya sé?”. También implica reflexionar más a fondo sobre el campo. Nuestro libro también invita los estudiantes a pensar de forma crítica en la psicología.

La naturaleza inquisitiva y activa del método reflexivo SQ4R es, en sí misma, un incentivo para el pensamiento crítico. Además, todos los Constructores del conocimiento incluyen preguntas de *Pensamiento crítico*. Estas preguntas estimulantes desafían a los estudiantes a pensar de forma crítica y analítica sobre la psicología. Cada una está seguida por una breve respuesta con la que los estudiantes pueden comparar sus pensamientos. Muchas de estas preguntas están basadas en la investigación y son informativas por sí mismas. Muchas de las Preguntas de diálogo que introducen los temas en el texto también actúan como modelos del pensamiento crítico.

Además, el capítulo 1 analiza explícitamente las habilidades del pensamiento crítico y ofrece una evaluación racional de las pseudopsicologías. De igual modo, el análisis de los métodos de investigación en el capítulo 1 es, en realidad, un

curso corto sobre cómo pensar claramente acerca de la conducta. El capítulo 1 cierra con la sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos*, la cual ofrece sugerencias sobre cómo evaluar críticamente las afirmaciones de los medios de comunicación populares. Los capítulos posteriores incluyen muchos temas relacionados con el pensamiento crítico.

En conjunto, estas características ayudan a los estudiantes a pensar de forma más reflexiva sobre su curso y el campo de la psicología mientras obtienen habilidades de pensamiento que tienen un valor duradero.

Revisa (Review)

Como observamos previamente, todos los términos importantes aparecen en un *Glosario continuo* a lo largo del libro, lo cual ayuda a la revisión. Además, el *Glosario principal* está integrado con el *Índice analítico*. Al revisar, los estudiantes pueden vincular fácilmente las definiciones de los conceptos con la sección adecuada del libro en donde se introducen y analizan esos conceptos.

Como también observamos, las secciones *El conjunto de habilidades de los psicólogos* al final de cada capítulo muestran a los estudiantes la forma en que se relacionan los conceptos psicológicos con sus vidas diarias. La información encontrada aquí ayuda a reforzar el aprendizaje al invitar a la autorreferencia mientras se ilustra la practicidad de la psicología.

Para ayudar a los estudiantes a consolidar su aprendizaje, el *Resumen de acceso* al final de cada capítulo reafirma todas las ideas principales presentadas anteriormente en el capítulo. Los resúmenes están organizados alrededor de las mismas Preguntas de acceso encontradas al inicio y a lo largo del capítulo. De esta forma, brindamos al proceso reflexivo SQ4R un círculo completo y reforzamos los objetivos de aprendizaje de cada capítulo desde el principio hasta el final.

3: Temas de integración: El humano completo

Ningún tipo de organización lineal de los capítulos puede capturar por entero las interconexiones de nuestro campo. Esta edición de *El acceso a la mente y la conducta* ofrece *Puentes* simplificados: vínculos dentro del texto claramente marcados hacia otro material relevante para la lectura en cuestión. Por ejemplo, un estudiante que lee sobre la teoría freudiana de los sueños encontrará un Puente hacia un análisis relevante del psicoanálisis en un capítulo posterior.

Además, para transmitir parte de su riqueza, hemos entretejido una cantidad de temas amplios a lo largo de los capítulos de este libro. Comenzando por el capítulo 1, exploramos la idea de que la conducta humana se comprende mejor cuando se examina desde tres perspectivas complementarias: la perspectiva biológica, la perspectiva psicológica y la perspectiva sociocultural. Expresamos la idea de que las percepciones desde una perspectiva se pueden combinar con percepciones provenientes de otra perspectiva a lo largo del libro, en secciones integradoras cortas y periódicas tituladas *El humano completo*. Además, exploramos esta complejidad natural a lo largo de los capítulos en una variedad de temas más detallados. Nuestra esperanza es que los estudiantes que lean este libro obtendrán una apreciación del potencial que todos tenemos para el funcionamiento óptimo. Además, por supuesto, esperamos que terminarán *El acceso a la mente y la conducta* con herramientas emocionales e intelectuales que pueden utilizar para mejorar sus vidas. Tú puedes elegir presentar explícitamente estas perspectivas a tus estudiantes o,

como alternativa, puedes dejarlas para que tus estudiantes las exploren y absorban de manera inconsciente.

La perspectiva biológica: La importancia cada vez mayor de la neurociencia

Nuestros estudiantes, en parte debido a los medios de comunicación populares, son cada vez más conscientes de que el cerebro y el sistema nervioso desempeñan un papel en la formación de la conducta humana. Aunque el capítulo *Cerebro y conducta* aborda los temas acostumbrados —como los métodos de estudio del cerebro, el funcionamiento neuronal, la transmisión sináptica, la estructura del sistema nervioso y el cerebro, y el sistema endocrino—, deliberadamente incluimos una perspectiva biológica como parte de nuestros análisis en la mayor parte del resto de los capítulos que comprenden este libro.

La perspectiva psicológica: El carácter central del autoconocimiento

A lo largo de este libro hemos abordado la perspectiva psicológica de diferentes formas. Por supuesto, esto es central para la psicología. En esta edición de *El acceso a la mente y la conducta* continuamos haciendo un énfasis especial en el yo. Al hacerlo, respondemos a las críticas de Timothy Wilson (2009) acerca de que los cursos de introducción a la psicología no dedican suficiente tiempo a explorar el problema del autoconocimiento, a pesar de que los estudiantes están terriblemente interesados en aprender más sobre sí mismos.

Todas las secciones *El conjunto de habilidades de los psicólogos* impulsan el desarrollo del autoconocimiento, incluyendo temas como la autorregulación (capítulo 2.9), la metacognición (capítulo 5.12) y la inteligencia emocional (capítulo 9.8). Nuestro enfoque en el aprendizaje reflexivo activo también está diseñado para mejorar la autoconciencia de los estudiantes, como probablemente podrías haber observado. A lo largo del libro seguimos el desarrollo del yo desde el inicio del autorreconocimiento durante la infancia hasta el desarrollo de la sabiduría durante la edad adulta.

La perspectiva sociocultural: Diversidad humana, cultura y género

Por supuesto, ningún libro de texto de introducción a la psicología estaría completo sin un análisis sobre la diversidad humana y la naturaleza multicultural y multifacética de la sociedad contemporánea. En *El acceso a la mente y la conducta* los estudiantes encontrarán numerosos análisis sobre la diversidad humana, incluyendo las diferencias de raza, etnia, cultura, género, habilidades, orientación sexual y edad. Demasiado a menudo, estas diferencias dividen innecesariamente a las personas en grupos opuestos. Nuestra afirmación a lo largo de este libro es desalentar los estereotipos, el prejuicio, la discriminación y la intolerancia. Hemos tratado que el género del libro sea neutral y sensible a los problemas de diversidad. Todos los pronombres y ejemplos relacionados con mujeres y hombres están divididos equitativamente por género.

En las ilustraciones, las fotografías y los ejemplos también nos hemos dispuesto a retratar la rica diversidad de la humanidad. Además, una nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* (véase el capítulo 14.8) aborda la importancia de la diversidad y proporciona sugerencias sobre cómo los estudiantes pueden trabajar para construir relaciones efectivas con una amplia variedad de personas. En resumen, muchos temas y ejemplos en este libro impulsan a los estudiantes a apreciar las diferencias sociales, físicas y culturales, y a aceptarlas como una parte natural del ser humano.

Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta: ¿Qué hay de nuevo en esta edición?

Gracias a la vitalidad continua de la psicología y a las sugerencias de los profesores considerados, nuevamente hemos sido capaces de mejorar este libro de muchas formas.

Lo que es más importante, un autor nuevo se ha unido al equipo de escritura. La doctora Tanya Martini ha contribuido a nuestras secciones nuevas *El conjunto de habilidades de los psicólogos*, las cuales presentan a los estudiantes la idea de que aprender psicología es más que aprender el contenido. También te ayudan a abordar los Lineamientos de la Asociación Americana de Psicología (2013) para los Estudiantes de Pregrado (consulta la tabla P.1 antes en este prefacio).

El otro desafío principal a lo largo de esta edición ha sido la absorción de varias características especiales en el texto principal. Aunque las cajas de las ediciones previas, como las cajas de *Ondas cerebrales*, colgaban contenido de alto interés frente a los estudiantes, también lo hacían con un costo para la organización general del texto que las rodeaba. Al absorber este material, mejoramos nuestra capacidad para contextualizar, lo cual mejora la legibilidad general del libro.

Respecto a la pedagogía, nuevamente hemos mejorado nuestro enfoque en el procesamiento activo, la reflexión y el pensamiento crítico. El sistema de aprendizaje incorporado en este libro, SQ4R reflexivo, indica a los estudiantes más que nunca la función de la meditación durante el estudio y la lectura. Desde una explicación revisada del poder de la codificación detallada en el capítulo sobre la memoria y un análisis ampliado de la distinción entre la cognición experimental irreflexiva en el capítulo sobre cognición, hasta las repetidas invitaciones (en contexto a lo largo del libro) para procesar más a fondo, hemos hecho todo lo posible por invitar a los estudiantes a volverse más conscientes.

Respecto al contenido, la décima cuarta edición de *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* se ha actualizado ampliamente y presenta parte de la información más reciente e interesante en psicología, más estadísticas completamente actualizadas y referencias considerablemente ampliadas y actualizadas. El siguiente texto proporciona algunos aspectos importantes de los temas y características nuevos que aparecen en esta edición.

El conjunto de habilidades de los psicólogos: Estudiando de forma reflexiva

- Esta Introducción comienza con una sección sobre el conjunto valioso de habilidades que un estudiante atento puede fortalecer mientras estudia psicología, un tema que continúa a lo largo del libro.
- Se reorganizó el resto de la Introducción, aunque continúa resumiendo un conjunto probado de habilidades reflexivas de estudio.

Capítulo 1: Introducción a la psicología y los métodos de investigación

- La necesidad de métodos científicos en psicología se articula más plenamente al reescribir y reubicar el material sobre las deficiencias del sentido común.

- La historia de la psicología presentada en este capítulo se reorganizó alrededor de una crítica más robusta de la introspección.
- Se describen con mayor claridad los vínculos de la psicología, los diferentes tipos de investigación (incluyendo el problema del autoinforme o la introspección) y los diferentes tipos de datos.
- Ahora se explica con mayor claridad la importancia cada vez mayor de las mediciones psicológicas en la psicología contemporánea.
- Los diseños cuasiexperimentales se diferencian claramente de los diseños experimentales.

Capítulo 2: Cerebro y conducta

- Se perfeccionaron las secciones de apertura del capítulo sobre la microestructura y la organización general del sistema nervioso para proporcionar mayor claridad; por consiguiente, se amplió el ejemplo de Mike y Molly.
- El informe sobre el trabajo de Delgado con los implantes neuronales y los toros está mejor contextualizado.
- Se da mayor prominencia a las células gliales.
- Se reescribió y reorganizó el material sobre neuroplasticidad y neurogénesis.
- Los hemisferios y lóbulos de la corteza se analizan en secciones principales separadas del capítulo.
- El material sobre la destreza se puede encontrar en una sección reelaborada sobre los hemisferios cerebrales, que integra la cobertura del dominio y la lateralidad.
- El material sobre la subcorteza aclara la distinción entre el rombencéfalo y el tallo cerebral.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* explora la autorregulación.
- La corteza prefrontal está vinculada con mayor claridad a las funciones ejecutivas, la metacognición y el autocontrol.

Capítulo 3: Desarrollo humano

- Se amplió la sección de apertura de este capítulo y ahora presenta una descripción cronológica general del desarrollo humano, enfocándose en las funciones representadas por la herencia y el entorno. Las secciones subsecuentes adoptan un enfoque tópico en el desarrollo físico, emocional, psicosocial, moral, del lenguaje y cognitivo.
- Se reorganizó y simplificó el material sobre el desarrollo infantil e infantil temprano.
- Se reescribió el análisis sobre el desarrollo emocional en los niños y ahora está vinculado más explícitamente con el concepto de emoción básica desarrollado en el capítulo 10, Motivación y emoción.
- Los estilos de paternidad de los indios estadounidenses se analizan en la sección sobre estilos de paternidad.
- Se reorganizó y simplificó el material sobre adolescencia y edad adulta.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* amplía el análisis anterior sobre el desarrollo moral hasta una consideración de la conducta ética durante la edad adulta.

Capítulo 4: Sensación y percepción

- Se reorganizó y reescribió la sección de apertura sobre los procesos sensoriales básicos para simplificar el análisis de los procesos sensoriales generales, incluyendo la cobertura truncada de la percepción extrasensorial.
- Los principios de la psicofísica y la Gestalt se vinculan más claramente con la historia de la psicología.
- Se reorganizó el material sobre el aprendizaje perceptual para aclarar la distinción entre los conjuntos perceptuales y el aprendizaje perceptual.
- Se reorganizó y simplificó el material sobre la percepción del dolor.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* analiza la comunicación efectiva.

Capítulo 5: Estados de la conciencia

- Se reescribió la sección sobre conciencia y cultura.
- Se actualizaron las definiciones de hipnosis y capacidad de hipnosis.
- Se reorganizó y simplificó el material sobre el sueño.
- El material sobre el significado de los sueños se unió, simplificó e integró en una sección del capítulo más concisa.
- Las alucinaciones hipnopómpicas se analizan más explícitamente en el contexto de la parálisis del sueño.
- El material sobre las drogas psicotrópicas se perfeccionó de varias maneras: se revisó parte del material, se actualizó el uso de las estadísticas, se aclaró la cobertura de los opioides, incluyendo el fentanilo, y ahora cannabis (en vez de marihuana) es el término de referencia utilizado.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* analiza la metacognición.

Capítulo 6: Condicionamiento y aprendizaje

- Profundiza el aprendizaje de la discriminación, comenzando con una viñeta de apertura del capítulo sobre los perros policía "rastreadores".
- Se perfeccionó la distinción entre refuerzo y retroalimentación para reflejar mejor la distinción entre la cognición experimental y reflexiva (Sistema 1 frente a Sistema 2).
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* reúne el material antes dispar en un análisis simplificado sobre la autogestión de la conducta.

Capítulo 7: Memoria

- El capítulo ilustra con mayor claridad la idea de que la MCP es una memoria operativa.
- Se expandió la cobertura sobre la memoria operativa y ahora incorpora el material sobre imágenes mentales cubierto anteriormente en una sección distinta.
- Ahora se analiza el principio multimedia: la idea de que mezclar información visual y auditiva reduce la interferencia.
- Se reelaboró la sección sobre la memoria excepcional, incluyendo el establecimiento de una distinción entre los dos tipos de memoria excepcional.

- Se reelaboró el material sobre la mnemotecnica.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* analiza la exposición de presentaciones memorables.

Capítulo 8: Cognición, lenguaje y creatividad

- Se reorganizó la sección sobre imágenes mentales y ahora está vinculada más claramente con el concepto de memoria de trabajo, presentado por primera vez en el capítulo sobre la memoria.
- La distinción entre significado denotativo y connotativo se presenta en la sección sobre lenguaje, donde se aclara la función del contexto para determinar el significado.
- El término “mecánico” fue reemplazado por el término “algorítmico”. Con esto en mente, se aclaró el material sobre la resolución de problemas algorítmicos.
- Se reorganizó material sobre la creatividad para proporcionar mayor claridad, incluyendo la sección actualizada *El conjunto de habilidades de los psicólogos* sobre la creatividad y la innovación.
- Se reorganizó el material sobre la intuición y ahora se analiza con mayor claridad en el contexto de la distinción entre la cognición experimental y la reflexiva.
- Se hace referencia a la sobrecarga de elecciones como tal.

Capítulo 9: Inteligencia

- Aunque no se identifica por su nombre, ahora se utiliza la teoría de Cattell-Horn-Carroll para aclarar la definición y la estructura de la inteligencia.
- Se reescribió el material sobre carrera y coeficiente intelectual y ahora aparece en la sección sobre herencia y entorno.
- La sección sobre tiempo de reacción incluye una figura nueva.
- El material sobre inteligencia y cerebro hace referencia a las funciones ejecutivas y explica mejor la interconexión del área prefrontal y el resto del cerebro.
- Se reescribió la sección sobre inteligencia artificial (IA) para presentar ideas sobre el aprendizaje automático.
- La sección perfeccionada *El conjunto de habilidades de los psicólogos* aborda la inteligencia emocional, antes cubierta en otro capítulo.

Capítulo 10: Motivación y emoción

- La jerarquía de necesidades de Maslow y la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca se analizan al inicio del capítulo.
- Se introduce la teoría de la autodeterminación y se utiliza para enmarcar el análisis de la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca.
- La rueda de las emociones de Plutchik fue reemplazada por la teoría de las emociones diferenciales de Carroll, incluyendo el concepto de esquema emocional.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* explora la positividad y el optimismo.

Capítulo 11: Personalidad

- En vista de la reciente investigación en contra, ya no se utiliza la personalidad tipo A como ejemplo de un tipo de personalidad.
- Ahora notamos que algunas personalidades de la triada oscura son mujeres.

- Se aclaró la cobertura sobre Freud. Por ejemplo, ahora la latencia se aborda como otra etapa psicosexual.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* analiza el liderazgo.

Capítulo 12: Salud, estrés y afrontamiento

- Se reelaboró la sección introductoria de este capítulo para proporcionar mayor claridad.
- Ahora se resalta mejor la función de las dimensiones sociales de la salud, como el creciente impacto de los medios sociales.
- También se reescribió y reorganizó la segunda sección de este capítulo para describir mejor el concepto de factor de estrés.
- Se perfeccionó la sección sobre trastornos psicosomáticos para proporcionar mayor claridad. En especial, a la luz de la reciente evidencia en contra, la idea de la personalidad tipo A se refinó y se añadió la idea de la personalidad tipo B.

Capítulo 13: Pensamiento social e influencia social

- Ahora, el análisis sobre el experimento de la prisión de Stanford es más reflexivo.
- Se comprimó la cobertura de la soledad.
- Se reescribió y reorganizó el análisis de la teoría de la atribución.
- Se perfeccionó la sección sobre la mera presencia.
- Ahora, el análisis sobre el infame experimento de Milgram es más reflexivo.
- Se reescribió la cobertura de la coerción y los cultos.
- Se reescribió el material sobre la asertividad para ser más conciso.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* resalta la importancia del trabajo en equipo.

Capítulo 14: Conducta prosocial y antisocial

- El caso de Kitty Genovese se analiza de manera más crítica en el contexto del efecto del espectador.
- Se condensó la sección sobre la violencia en los medios que comunicación.
- Se aclaró la sección sobre el prejuicio.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* sobre diversidad incorpora parte del material previo en el análisis del valor de la diversidad y la inclusión.

Capítulo 15: Psicología aplicada

- Una nueva viñeta de apertura resalta la noción de melancolía ambiental.
- Se añadió una nueva sección sobre la valoración del desempeño, la cual presenta el concepto de retroalimentación de 360°.
- Se reorganizó y reescribió el material sobre psicología ambiental. Por ejemplo, se analiza el valor del marketing de las normas sociales y la retroalimentación normativa personalizada como formas de mejorar la conservación.
- Ahora, las críticas recientes al concepto de estilos de aprendizaje se incorporan en la sección sobre psicología educativa.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* alerta a los estudiantes sobre la importancia de la preparación de una carrera.

Apéndice: Dominio de la estadística

- Una viñeta de apertura nueva, tejida lo largo del apéndice, sigue a una estudiante que lucha con la estadística.
- Ahora, el dominio de la estadística se aborda como un *Conjunto de habilidades de los psicólogos*.

Este material se encuentra disponible en línea. Ingresa a www.cengage.com y busca el ISBN de la obra para acceder a él.

Capítulo 16: Sexo, género y sexualidad

- Este capítulo se reorganizó ampliamente.
- Los estereotipos sobre los roles de género masculino y femenino se trazan con mayor claridad.
- Una nueva sección importante demuestra las aparentes contradicciones en la conducta y las actitudes sexuales de la juventud de hoy.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* explora el compromiso cívico

Capítulo 17: Trastornos psicológicos

- Se simplificó y reorganizó la sección de apertura del capítulo sobre la definición y clasificación de los trastornos mentales.
- Se añadió una nueva sección sobre el diagnóstico de la enfermedad mental.
- Ahora se analizan las causas de la enfermedad mental de una manera más general.
- Se simplificó la sección sobre la psicosis.
- Se condensó la cobertura del suicidio y ahora se puede encontrar después de la sección sobre trastornos del humor.
- El análisis de los trastornos de ansiedad y sus causas se diferencia más claramente del análisis de los trastornos relacionados.
- Ahora se aborda una nueva y creativa teoría sobre el trastorno obsesivo-compulsivo.
- La nueva sección *El conjunto de habilidades de los psicólogos* sobre el valor de la perseverancia incluye parte del material cubierto previamente en otro capítulo.

Capítulo 18: Terapias

- Se aclaró el material sobre la terapia conductual en general y la desensibilización en particular.
- Ahora, el pensamiento abstracto como una técnica de terapia cognitivo-conductual (TCC) se analiza más ampliamente.
- Se expandió el análisis sobre la farmacoterapia.
- La sección reelaborada *El conjunto de habilidades de los psicólogos* analiza el manejo de la salud mental.

Un curso completo: Auxiliares para la enseñanza y el aprendizaje*

Una amplia variedad de complementos acompaña a *Introducción de la Psicología. El acceso a la mente y la conducta*, incluyendo varios que utilizan las tecnologías más recientes. Estos complementos están diseñados para hacer que la enseñanza y el aprendizaje sean más efectivos. Muchos están disponibles de manera gratuita para los profesores o estudiantes. Otros pueden ofrecerse como paquete con este libro de texto a precio de descuento. Contacta a tu representante local de ventas para más información sobre cualquiera de los recursos enumerados.

*Este material se encuentra disponible en inglés. Contacte a su representante para mayor información.

Materiales de apoyo para el estudiante*

Los estudiantes novatos deben aprender una multitud de conceptos abstractos, lo cual puede hacer que el primer curso de psicología sea difícil. Los materiales aquí enlistados mejorarán en gran medida la posibilidad de éxito de los estudiantes.

MindTap*

MindTap® Psychology para *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* de Coon/Mitterer/Martini, décima cuarta edición, te ayuda a aprender bajo tus términos. Comienza a estudiar antes con Mastery Training, interactúa con el libro electrónico y refuerza tu aprendizaje con asignaciones que reexaminan los temas sobre los que has aprendido y que te ayudan a prepararte para el examen.

Acceso instantáneo en tu bolsillo

Aprovecha la aplicación *MindTap Mobile* para aprender bajo tus términos. Lee o escucha los libros de texto y estudia con ayuda de notificaciones del instructor, tarjetas didácticas y cuestionarios prácticos.

Prepárate para el éxito definitivo

MindTap te ayuda a crear tu potencial. Sigue tus calificaciones y mantente motivado hacia tus objetivos. Ya sea que tengas trabajo que hacer o estés un paso adelante, sabrás dónde debes enfocarte y MindTap Green Dot cargará tu confianza a lo largo del camino.

MindTap de ayuda a adueñarte de tu progreso

Aduéñate del libro de texto. Nadie sabe lo que te funciona mejor que tú. Resalta el texto clave, añade notas y crea tarjetas didácticas personalizadas. Cuando sea tiempo de estudiar, puedes reunir todo lo que has marcado o anotado en una guía que puedes organizar.

Recursos para el instructor*

Enseñar un curso introductorio de psicología implica una gran cantidad de trabajo y los complementos aquí enlistados deberían hacer posible que te concentres en las facetas creativas y gratificantes de la enseñanza. Todos estos complementos están disponibles en línea para descarga. Visita login.cengage.com para crear una cuenta y acceder al sistema.

MindTap*

MindTap® Psychology para *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* de Coon/Mitterer/Martini, décima cuarta edición, es una solución de aprendizaje digital que lleva a los estudiantes de la memorización a la maestría. Ofrece control completo del curso: para proporcionar contenido atractivo, para desafiar a cada estudiante y para construir su confianza. Impulsa a los estudiantes a acelerar su progreso con MindTap. MindTap: Impulsado por ti.

MindTap te permite apropiarte por completo de tu contenido y experiencia de aprendizaje. Personaliza el plan de estudio interactivo, enfatiza los temas más importantes y añade material propio o notas en el libro electrónico. Asigna Mastery Training para fomentar a los estudiantes a comenzar el estudio de forma temprana y refuerza todo lo que han aprendido a partir del libro electrónico con laboratorios virtuales, asignaciones escritas auto-calificadas y más.

El sitio que acompaña al instructor*

El sitio que acompaña al instructor de este título incluye un *Manual de recursos para el instructor*, el cual proporciona una gran cantidad de consejos de enseñanza y recursos para el aula; *Cengage Learning Testing Powered by Cognero* presenta preguntas correlacionadas con los objetivos de aprendizaje, la dificultad y el nivel de la taxonomía de Bloom; y las *presentaciones de PowerPoint* cubren los conceptos con animaciones dinámicas, fotografías y video.

Resumen

Sinceramente esperamos que tanto los profesores como los estudiantes consideren este libro y el material de apoyo como un cambio refrescante a partir de lo ordinario. Su creación ha sido una aventura. En las páginas siguientes, creemos que los estudiantes encontrarán una mezcla atractiva de lo teórico y lo práctico, más muchas de las ideas más emocionantes en la psicología. Sobre todo, esperamos que los estudiantes que utilicen este libro descubran que leer un libro de texto universitario puede ser divertido y agradable.

Reconocimientos

La psicología es un esfuerzo cooperativo que requiere el talento y la energía de una gran comunidad de expertos, profesores, investigadores y estudiantes. Al igual que la mayoría de las iniciativas en psicología, este libro refleja los esfuerzos de muchas personas. Apreciamos profundamente las contribuciones de los siguientes profesores, cuyo sabio consejo ayudó a mejorar la

décima cuarta edición de *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta*:

Deseamos agradecer a la doctora Carol Baldwin, Directora del Departamento de Psicología en el Salish Kootenai College, por sugerir una forma de modificar una sección de uno de nuestros módulos de memoria para ser más respetuosos con nuestros lectores nativos estadounidenses.

También queremos agradecer al doctor Robin Akawi, del Sierra Community College, por sus preguntas siempre atentas, las cuales llevaron a muchas mejoras en esta edición, principalmente sobre el análisis de la distinción entre rombencéfalo y tallo cerebral.

El doctor Christopher Ferguson, del Departamento de Psicología en la Stetson University, realizó las revisiones sobre la forma en que abordamos el estudio de la prisión de Zimbardo, el asesinato de Kitty Genovese y, en especial, el tema de la violencia en los medios de comunicación. Gracias, Chris.

Ofrecemos un agradecimiento especial a los estudiantes del Nebraska Indian Community College que tomaron *Introducción a la Psicología* en 2015, por desencadenar una conversación profunda sobre la representación de los indios estadounidenses en los libros de texto de introducción a la psicología. En otros análisis con la profesora de NICC, Darla Korol, MSW, Directora de la División de Servicios Humanos, y Winema Morris, Directora de la División de Estudios Nativos Estadounidenses, varias secciones de esta edición nueva y, en especial, una nueva sección sobre la paternidad india estadounidense, reflejan sus profundas perspectivas y sabiduría.

Los siguientes profesores proporcionaron comentarios invaluable sobre las ediciones anteriores de *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta*:

Faren R. Akins
University of Arizona

Avis Donna Alexander
John Tyler Community College

Clark E. Alexander
Arapahoe Community College

Tricia Alexander
Long Beach City College

Dennis Anderson
Butler Community College

Lynn Anderson
Wayne State University

Nancy L. Ashton
R. Stockton College of New Jersey

Scott A. Bailey
Texas Lutheran University

Frank Barbehenn
Bucks County Community College

Michael Bardo
University of Kentucky

Larry W. Barron
Grand Canyon University

Linda M. Bastone
Purchase College, SUNY

Brian R. Bate
Cuyahoga Community College

Hugh E. Bateman
Jones Junior College

Evelyn Blanch-Payne
Oakwood College

Cheryl Bluestone
Queensborough Community College-CUNY

Galen V. Bodenhausen
Michigan State University

Aaron U. Bolin
Arkansas State University

Tom Bond
Thomas Nelson Community College

John Boswell
University of Missouri, St. Louis

Anne Bright
Jackson State Community College

Soheila T. Brouk
Gateway Technical College

Derek Cadman
El Camino Community College

James F. Calhoun
University of Georgia

Dennis Cogan
Texas Tech University

Lorry Cology
Owens College

William N. Colson
Norfolk State College

Chris Cozby
California State University, Fullerton

Corinne Crandell
Broome County Community College

Thomas L. Crandell
Broome County Community College

Charles Croll
Broome Community College

Daniel B. Cruse
University of Miami

Keith E. Davis
University of South Carolina-Columbia

Diane DeArmond
University of Missouri, Kansas City

Patrick T. DeBoll
St. John's University

* Este material se encuentra disponible en inglés. Contacte a su representante para mayor información.

Dawn Delaney <i>University of Wisconsin- Whitewater</i>	Christopher Frost <i>Southwest Texas State University</i>	Gregory P. Hickman <i>The Pennsylvania State University-Fayette</i>	Robert Lawyer <i>Delgado Community College</i>
Jack Demick <i>Suffolk University</i>	Eugenio J. Galindro <i>El Paso Community College</i>	Don Hockenbury <i>Tulsa Junior College</i>	Walter Leach <i>College of San Mateo</i>
Lorraine P. Dieudonne <i>Foothill College</i>	Irby J. Gaudet <i>University of Southwestern Louisiana</i>	Sidney Hockman <i>Nassau Community College</i>	Christopher Legrow <i>Marshall University</i>
H. Mitzi Doane <i>University of Minnesota- Duluth</i>	David Gersh <i>Houston Community College</i>	Barbara Honhart <i>Lansing Community College</i>	Lindette I. Lent <i>Arizona Western College</i>
Wendy Domjan <i>University of Texas at Austin</i>	David A. Gershaw <i>Arizona Western College</i>	John C. Johanson <i>Winona State University</i>	Elizabeth Levin <i>Laurentian University</i>
Roger A. Drake <i>Western State College of Colorado</i>	Andrew R. Getzfeld <i>New Jersey City University</i>	James A. Johnson <i>Sam Houston State University</i>	Julie Lewis <i>Georgian College</i>
John Dworetzky <i>Glendale Community College</i>	Carolyn A. Gingrich <i>South Dakota State University</i>	Myles E. Johnson <i>Normandale Community College</i>	Elise B. Lindenmuth <i>York College of Pennsylvania</i>
Bill Dwyer <i>Memphis State University</i>	Perilou Goddard <i>Northern Kentucky University</i>	Pat Jones <i>Brevard Community College</i>	Linda Lockwood <i>Metropolitan State College of Denver</i>
Thomas Eckle <i>Modersto Community College</i>	Michael E. Gorman <i>Michigan Technological University</i>	Richard Kandus <i>Menfee Valley Campus</i>	Philip Lom <i>West Connecticut State University</i>
David Edwards <i>Iowa State University</i>	Peter Gram <i>Pensacola Junior College</i>	Bruno M. Kappes <i>University of Alaska- Anchorage</i>	Cheryl S. Lynch <i>University of Louisiana- Lafayette</i>
Raymond Elish <i>Cuyahoga Community College</i>	David A. Gries <i>State University of New York, Farmingdale</i>	Charles Karis <i>Northeastern University</i>	Salvador Macias, III <i>University of South Carolina, Sumter</i>
Diane Feibel <i>University of Cincinnati- Raymond Walters College</i>	R.J. Grisham <i>Indian River Community College</i>	John P. Keating <i>University of Washington</i>	Abe Marrero <i>Rogers State University</i>
Paul W. Fenton <i>University of Wisconsin, Stout</i>	John Grivas <i>Monash University</i>	Patricia Kemerer <i>Ivy Tech Community College</i>	Al Mayer <i>Portland Community College</i>
Dave Filak <i>Joliet Junior College</i>	Anne Groves <i>Montgomery College</i>	Cindy Kennedy <i>Sinclair Community College</i>	Michael Jason McCoy <i>Cape Fear Community College</i>
Oney D. Fitzpatrick, Jr. <i>Lamar University</i>	Michael B. Guyer <i>John Carroll University</i>	Shailla Khan <i>Tougaloo College</i>	Edward R. McCrary III <i>El Camino College</i>
Linda E. Flickinger <i>Saint Clair County Community College</i>	Janice Hartgrove-Freile <i>North Harris College</i>	Richard R. Klene <i>University of Cincinnati</i>	Yancy B. McDougal <i>University of South Carolina, Spartanburg</i>
William F. Ford <i>Bucks County Community College</i>	Raquel Henry <i>Kingwood College</i>	Ronald J. Kopcho <i>Mercer Community College</i>	Mark McGee <i>Texas A&M University</i>
Marie Fox <i>Metropolitan State College of Denver</i>	Callina Henson <i>Oakland Community College- Auburn Hills</i>	Mary Kulish <i>Thomas Nelson Community College</i>	Angela McGlynn <i>Mercer County Community College</i>
Chris Fraser <i>Gippsland Institute of Advanced Education</i>	Anne Hester <i>Pennsylvania State University-Hazleton Campus</i>	Billie Laney <i>Central Texas College</i>	Mark McKinley <i>Lorain County Community College</i>
		Phil Lau <i>DeAnza College</i>	Chelley Merrill <i>Tidewater Community College</i>

Beth Moore <i>Madisonville Community College</i>	John Pennachio <i>Adirondack Community College</i>	Harold I. Siegel <i>Rutgers University</i>	Pat Tuntland <i>Pima College</i>
Feleccia R. Moore-Davis <i>Houston Community College System</i>	Peter Phipps <i>Sullivan County Community College</i>	Richard Siegel <i>University of Massachusetts, Lowell</i>	Paul E. Turner <i>David Lipscomb University</i>
Edward J. Morris <i>Owensboro Community College</i>	Steven J. Pollock <i>Moorpark College</i>	Nancy Simpson <i>Trident Technical College</i>	A.D. VanDeventer <i>Thomas Nelson Community College</i>
Edward Mosley <i>Pasciack County Community College</i>	Jack Powell <i>University of Hartford</i>	Madhu Singh <i>Tougaloo College</i>	Mark Vernoy <i>Palomar College</i>
James Murray <i>San Jacinto University</i>	Ravi Prasad <i>Texas Tech University</i>	Glenda Smith <i>North Harris Community College</i>	Charles Verschoor <i>Miami-Dade Community College-Kendall Campus</i>
Gary Nallan <i>University of North Carolina-Ashville</i>	Derrick L. Proctor <i>Andrews University</i>	Steven M. Smith <i>Texas A&M University</i>	Frank Vitro <i>Texas Women's University</i>
Andrew Neher <i>Cabrillo College</i>	Douglas Pruitt <i>West Kentucky Community College</i>	Francine Smolucha <i>Moraine Valley Community College</i>	John Vojtisek <i>Castleton State College</i>
Don Nelson <i>Indiana State University</i>	Robin Raygor <i>Anoka-Ramsey Community College</i>	Michael C. Sosulski <i>College of DuPage</i>	Francis Volking <i>Saint Leo University</i>
Steve Nida <i>Franklin University</i>	Richard Rees <i>Glendale Community College</i>	Lynn M. Sprott <i>Jefferson Community College</i>	David W. Ward <i>Arkansas Tech University</i>
Peggy Norwood <i>Tidewater Community College</i>	Paul A. Rhoads <i>Williams College</i>	Donald M. Stanley <i>North Harris County College</i>	Paul J. Wellman <i>Texas A&M University</i>
James P. B. O'Brien <i>Tidewater Community College</i>	Harvey Richman <i>Columbus State University</i>	Julie E. Stokes <i>California State University-Fullerton</i>	Sharon Whelan <i>University of Kentucky</i>
Frances O'Keefe <i>Tidewater Community College</i>	Marcia Rossi <i>Tuskegee University</i>	Catherine Grady Strathern <i>University of Cincinnati</i>	Robert Wiley <i>Montgomery College</i>
Steve G. Ornelas <i>Central Arizona College</i>	Jeffrey Rudski <i>Mulhenberg College</i>	Harvey Taub <i>Staten Island Community College</i>	Thomas Wilke <i>University of Wisconsin, Parkside</i>
Laura Overstreet <i>Tarrant County College</i>	James J. Ryan <i>University of Wisconsin, La Crosse</i>	Christopher Taylor <i>University of Arizona</i>	Carl D. Williams <i>University of Miami</i>
Darlene Pacheco <i>Moorpark College</i>	John D. Sanders <i>Butler County Community College</i>	Carol Terry <i>University of Oklahoma</i>	Don Windham <i>Roane State Community College</i>
Lisa K. Paler <i>College of New Rochelle</i>	Nancy Sauerman <i>Kirkwood Community College</i>	Laura Thompson <i>New Mexico State University</i>	Kaye D. Young <i>North Iowa Area Community College</i>
Debra Parish <i>Tomball College</i>	Michael Schuller <i>Fresno City College</i>	Richard Townsend <i>Miami-Dade Community College-Kendall Campus</i>	Michael Zeller <i>Mankato State University</i>
Cora F. Patterson <i>University of Southwestern Louisiana</i>	Pamela E. Scott-Johnson <i>Spelman College</i>	Bruce Trotter <i>Santa Barbara City College</i>	Margaret C. Zimmerman <i>Virginia Wesleyan College</i>
Leon Peek <i>North Texas State University</i>	Carol F. Shoptaugh <i>Southwest Missouri State University</i>	Susan Troy <i>Northeast Iowa Community College</i>	Otto Zinser <i>East Tennessee State College</i>

Producir *Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta* y sus complementos fue una tarea formidable. Estamos especialmente agradecidos con cada una de las siguientes personas por respaldar este libro, comenzando con Stephen Harlan, el brillante artista digital que creó "Infinity", la cual añade elegancia a la cubierta de este libro de texto (puedes ver más del arte de Stephen en su sitio web <http://harlanart.com>).

También queremos agradecer al talentoso grupo de profesionales en Cengage y en otros lugares que han compartido generosamente su conocimiento y talentos durante el último año. Estas son las personas que lo hicieron posible:

En Cengage, agradecemos especialmente a nuestro Director de Equipo del Producto, Timothy Matray, por su perspicacia y apoyo incondicional.

También queremos hacer resaltar a Stefanie Chase. Como nuestra Desarrolladora de Contenido, Stefanie nos mantuvo gratamente centrados y ofreció muchas sugerencias muy apreciadas.

Andrew Ginsberg, Christy Frame, Nicole Sala, Nick Barrows y Leah Jenson junto con muchos otros desempeñaron funciones clave.

Gracias también a Lynn Lustberg y Stacey Lutkoski, de MPS Limited, y a Sujatha Selvakumar, de Luminad.

En St. Catharines, Riley Roth, Kendall Nicoll, Barbara Kushmier, Kayleigh Hagerman y Heather Mitterer acudieron para darnos una mano.

Por último y, por supuesto, no por ello menos importante, nos gustaría agradecer a nuestros esposos Sevren, Heather y David, por hacer que el viaje sea valioso.

Introducción:

El conjunto de habilidades de los psicólogos:
Estudiando de forma reflexiva





Tema de acceso Es posible estudiar de manera más eficiente y efectiva siendo un aprendiz reflexivo que se compromete deliberadamente con el procesamiento activo.

Preguntas de acceso

I.1

¿Cómo puede ayudarme estudiar psicología en mi vida personal y profesional?

I.2

¿Cómo puedo aprovechar al máximo este libro de texto?

I.3

¿Cómo puedo aprovechar al máximo el tiempo en el aula?

I.4

¿Cómo me puedo preparar mejor para los exámenes?

Bueno, ¡hola!

Como tus autores, nos alegra darte la bienvenida al “manual” de este libro de texto. ¡No! No te saltes esto, por favor. Sigue leyendo. Pocos preferimos comenzar una nueva aventura leyendo un manual. Solo queremos bajar del avión y empezar con nuestras vacaciones, acceder directamente a ese nuevo juego de computadora o comenzar a

usar nuestra cámara o teléfono inteligente.

Por favor, sé paciente. El aprendizaje exitoso de la psicología depende de qué tan *reflexivo* eres mientras lees tu libro de texto, escuchas durante tus clases, estudias para los exámenes y después los realizas. Los estudiantes que obtienen buenas calificaciones tienden a trabajar más

reflexivamente, no solo durante más tiempo o más duro. También tienden a entender y recordar más de lo que aprendieron mucho después de terminar sus exámenes. La psicología es para sus vidas, no solo para sus exámenes. En esta introducción compartimos una gran variedad de formas para volvernos estudiantes más reflexivos.

Revisión de las preguntas de acceso

Nota: al final de la obra podrás consultar más a detalle el diagrama del método reflexivo SQ4R (formato de aprendizaje activo reflexivo).

I.1 ¿Qué obtienes de esto?: Más de lo que podrías pensar



PREGUNTA DE ACCESO I.1:

¿Cómo puede ayudarme estudiar psicología en mi vida personal y profesional?

A medida que empiezas a explorar el campo de la psicología, bien podrías preguntarte lo que obtendrás de esto. En general, la mayoría de tus cursos te ofrecerán oportunidades para aprender de dos formas importantes. La primera está relacionada con el *contenido* del curso. En este curso de introducción a la psicología el contenido se refiere a lo que aprenderás sobre el campo de la psicología. Esto incluye lo que la investigación psicológica nos dice sobre la memoria, las relaciones sociales, el funcionamiento del cerebro, el desarrollo de los niños y la psicopatología (por nombrar algunos temas). Sin embargo, tomar un curso de psicología también promoverá tu aprendizaje de una segunda forma; específicamente, te enseñará *habilidades* que necesitarás para tener éxito en tu vida personal y profesional.

¿A qué te refieres con “habilidades”? Cuando hablamos de habilidades, a menudo nos referimos a las cosas que puedes hacer, como comunicarte claramente o trabajar bien con los demás. No obstante, en algunos casos el término *habilidades* también se puede referir a las características personales; por ejemplo, la independencia, la tolerancia y la capacidad de adaptación frecuentemente se consideran habilidades importantes.

Estas dos características generales del aprendizaje, contenido y habilidades, se describen en los *Lineamientos para el programa de pregrado en psicología (versión 2.0)* de la Asociación Americana de Psicología (APA) (Asociación Americana de Psicología, 2013). Vale la pena leer todo el documento (disponible en línea), pero puedes comenzar echando un vistazo a la ▲ tabla I.1.

¿Supones que tu única meta es memorizar “los hechos”, o la base del conocimiento, de la psicología? En ese caso, como puedes observar en la tabla I.1, estás pensando en términos de la Meta 1. Pero, ¿qué pasa con las demás metas ahí enlistadas? Supón que te asignan una tarea que implica trabajar en grupos pequeños para evaluar algunos artículos de investigación publicados. ¿Te preguntarías por qué tienes que trabajar con otros estudiantes? ¿O desearías que tu profesor solo fuera al punto y te dijera de qué tratan los artículos? Comprender que tu educación también implica adquirir habilidades, como ser capaz de pensar de manera crítica (Meta 2), comunicarte claramente (Meta 4) y trabajar como parte de un equipo (Meta 5), te

▲ Tabla I.1 Lineamientos de la APA para el programa de pregrado en psicología

- Meta 1: Base del conocimiento de la psicología
- Meta 2: Investigación científica y pensamiento crítico
- Meta 3: Responsabilidad ética y social en un mundo diverso
- Meta 4: Comunicación
- Meta 5: Desarrollo profesional

Adaptado a partir de la Asociación Americana de Psicología, 2013. Para la información completa, visita: www.apa.org/ed/precollege/about/learning-goals.pdf.



© Creative Images/Shutterstock.com

Trabajar para desarrollar tus habilidades puede parecer una pérdida de tiempo en comparación con dedicar ese tiempo a aprender el contenido del curso. Pero no lo menosprecies. Tu conjunto de habilidades será tan importante como tu conocimiento del contenido ya sea que continúes con un posgrado o con una carrera.

facilitaría apreciar que los profesores asignan tareas como esta para construir habilidades, así como para promover lo que sabes sobre psicología.

Una de las cosas que podrías notar conforme examinas la tabla I.1 es que muchas de las habilidades enlistadas no son muy específicas para la psicología; probablemente son igual de relevantes para alguien que se está especializando en historia, negocios o biología. Después de todo, las personas en todas las disciplinas necesitan comprender cómo comunicarse correctamente, trabajar bien con los demás y comportarse de forma ética.

Por tanto, uno de los consejos más importantes que podemos darte es recordarte en las habilidades que estás aprendiendo a lo largo de tus estudios universitarios, ya sea en psicología o en otros temas. No siempre puede parecer obvio mientras estás leyendo un libro de texto o mientras estás terminando tus tareas, pero cuando llegue el momento de entrar al mercado laboral estarás feliz de haberlo hecho.

El conjunto de habilidades de los psicólogos

Para comprender por qué tu conjunto de habilidades es importante, observa la tabla I.2, que enlista algunas de las oportunidades profesionales abiertas para los programas de psicología.

¿*Agente de viajes*? Piénsalo por un momento. Un agente de viajes puede no necesitar conocimientos en psicología como ser capaz de enlistar las etapas del desarrollo psicosexual de Freud o explicar las funciones psicológicas controladas por las diferentes partes del cerebro. Pero *ayudaría* a ser capaz de trabajar de forma independiente, realizar investigaciones propias, ser capaz de realizar presentaciones para individuos o grupos, tener cierta sensibilidad ante los problemas interculturales, escribir bien y, en general, trabajar bien con las personas. Aunque este tipo de habilidades también se puede aprender de otras formas, estudiar psicología proporciona una oportunidad de oro para que desarrolles un conjunto de habilidades impresionante, las cuales son valoradas por muchos empleadores.

▲ **Tabla I.2** Lista con base en las habilidades de algunas posibles carreras para especialistas en psicología

Consejero para adictos	Gerente
Administración	Analista de investigación de mercado
Publicidad	Mercadotecnia
Asesor de carrera/laboral	Trabajador de salud mental
Cuidador de niños	Personal
Trabajador de bienestar infantil	Investigador de estudios poblacionales
Trabajador comunitario	Oficial o agente de libertad condicional
Oficial penitenciario	Consultor profesional
Asesor	Coordinador de programa
Consultor de diversidad cultural	Asistente o auxiliar psiquiátrico
Agente aduanero o de inmigración	Estadístico de salud pública
Trabajador de guardería, supervisor	Entrevistador de opinión pública
Consejero educativo	Relaciones públicas
Empresario	Profesor de psicología
Recaudador de fondos u oficial de desarrollo	Especialista en recreación
Gerontología	Asistente de investigación
Investigador gubernamental	Representante de ventas
Servicios de salud	Servicios sociales/trabajador social
Coordinador de hospicios	Profesor
Recursos humanos	Escritor técnico
Oficial de inmigración	Agente de viajes
Especialista en relaciones laborales	Trabajador con la juventud

Adaptado a partir de la Asociación Canadiense de Psicología (2017)

Cómo te ayudará este libro a desarrollar tus habilidades

Probablemente no te sorprendería aprender que *Introducción a la psicología: Acceso a la mente y la conducta* fue escrito con los lineamientos APA en mente, en un esfuerzo por ayudarte a desarrollar más tu conjunto de habilidades relacionadas con la carrera. A continuación se encuentran algunas habilidades destacadas:

- **Habilidades de estudio:** En el resto de esta introducción analizamos un conjunto completo de habilidades de estudio, desde cómo leer y escuchar para comprender hasta cómo realizar las pruebas y superar la procrastinación. También presentamos la importancia del procesamiento reflexivo y transmitimos esta idea a lo largo del libro. Todas estas habilidades son muy útiles en muchos trabajos diferentes.
- **Habilidades de investigación:** Te presentaremos la investigación científica y psicológica, desde los métodos de investigación en el capítulo 1 hasta el Apéndice de Dominio de la Estadística (disponible en la versión electrónica del libro). Esto te ayudará a ser un consumidor de investigaciones más educado, especialmente si la carrera que elijas tiene que ver con aplicar la investigación psicológica de cualquier forma.

- **Habilidades del pensamiento crítico:** Desde el análisis del pensamiento crítico en el capítulo 1 hasta las preguntas *Piensa de manera crítica* que encontrarás a lo largo de este libro, resaltaremos las habilidades del pensamiento crítico. En realidad, el término *pensamiento crítico* abarca un conjunto amplio de habilidades relacionadas, incluyendo la definición de problemas, la búsqueda y la evaluación de información para abordarlos, y la síntesis y aplicación de la información que reúnas. Puedes ver por qué estas habilidades tienen una gran demanda entre los empleadores.
- **Habilidades de conciencia cultural:** OK, no podemos llevarte a un viaje de campo a Japón, pero a lo largo de este libro te invitamos a reflexionar sobre las diferencias entre las personas de diferentes grupos étnicos, orientaciones sexuales, edades y géneros. Desarrollar estas habilidades será especialmente importante cuando tengas que trabajar con personas cuyos antecedentes o sistema de creencias no sean iguales a los tuyos.
- **El conjunto de habilidades de los psicólogos:** Al final de cada capítulo también encontrarás una sección de *El conjunto de habilidades de los psicólogos*. Cada una de estas secciones conecta el campo de la psicología con una habilidad que probablemente será útil a lo largo de un amplio rango de trayectorias profesionales. Estas secciones, combinadas con los recursos digitales de este libro, te permitirán medir tu nivel de habilidad y te proporcionarán ideas prácticas que puedes utilizar para mejorar tu conjunto de habilidades.

No es por ponerle un punto final, pero son muchas habilidades relevantes para la carrera, ¿no? Por supuesto, comprendemos que el aula no es el único lugar para aprender habilidades que pueden ayudarte en tu vida personal y en tu carrera. Muchos estudiantes de colegios y universidades también tendrán trabajos de medio tiempo o participarán en otras experiencias de aprendizaje, como voluntariado con base comunitaria, o actividades en el campus, como gobierno estudiantil o clubes, o estudios en el extranjero. A menudo, las habilidades que desarrollas a través de estas experiencias extracurriculares respaldarán o complementarán las habilidades que puedes aprender a través de las tareas que completarás para tus cursos.

Por ejemplo, los empleos de medio tiempo para estudiantes que implican interacción con el público (por ejemplo, servir mesas, servicio al cliente o empleos en ventas al por menor) frecuentemente ayudan a construir habilidades de comunicación *verbal*, como la capacidad para hablar con otros y escuchar de forma efectiva lo que dicen. En contraste, las tareas en el aula suelen fomentar las habilidades de *escritura* y la capacidad para *leer y comprender* material complejo. Cuando intentes convencer a un empleador de que tienes muchas habilidades de comunicación, entonces deberías asegurarte de analizar lo que has aprendido a partir de una variedad de experiencias, tanto dentro como fuera del aula, para demostrar todo tu rango de habilidades.

Aprendizaje reflexivo: El ingrediente más importante

El solo hecho de decidir que quieres aprender parte del contenido o de las habilidades no hará que suceda en realidad. Para comprender por qué, piensa en la última vez que pasaste la tarde relajándote frente



“Estoy demasiado ocupado yendo al colegio como para estudiar”.

El conjunto de habilidades de los psicólogos – Estudiando de forma reflexiva a la televisión. Probablemente fue divertido, pero puedes haber notado que no pensaste mucho en lo que estabas viendo y que tus recuerdos posteriores no son detallados. Estabas participando en el **procesamiento experiencial**, es decir, absorbiendo más o menos de forma pasiva la experiencia (Kahneman, 2011; Norman, 1994).

Ahora compáralo con tu experiencia en una entrevista laboral reciente. Es muy poco probable que hayas pasado por la entrevista confiando solamente en tu procesamiento experiencial (e incluso menos probable que hayas conseguido el trabajo en caso de que lo hayas hecho). Por el contrario, escuchaste de forma activa y cuidadosa las preguntas e hiciste un gran esfuerzo por considerar detalladamente las implicaciones de responder de formas diferentes antes hacerlo. Sin desviarse aquí; te enfocaste y controlaste hasta que terminó la entrevista, cuando probablemente respiraste un suspiro de alivio muy merecido. Al reaccionar conscientemente (Siegel, 2007), participaste en el **procesamiento reflexivo** (Kahneman, 2011; Norman, 1994). En lugar de solo tener una experiencia, *pensaste activamente* en ella. De manera similar, el **aprendizaje reflexivo** se presenta cuando participas en el estudio reflexivo y autorregulado activo de manera deliberada (Anthony, Clayton y Zusho, 2013; Mega, Ronconi y De Beni, 2014). Aquí, en términos generales, te decimos cómo puedes promover el aprendizaje reflexivo tanto del contenido como de las habilidades:

1. **Establecer metas de aprendizaje objetivas y específicas.** Comienza cada sesión de aprendizaje con metas específicas en mente. ¿Qué conocimientos o habilidades estás tratando de dominar? ¿Qué esperas lograr? (Psychyl, 2013)
2. **Planea una estrategia de aprendizaje.** ¿Cómo lograrás tus metas? Haz planes diarios, semanales y mensuales para aprender. Después lléalos a cabo.
3. **Sé tu propio maestro.** Los aprendices efectivos se guían y se hacen preguntas en silencio. Por ejemplo, mientras estás aprendiendo puedes preguntarte: “¿Cuáles son las ideas importantes aquí? ¿Qué es lo que recuerdo? ¿Por qué no entiendo? ¿Qué necesito revisar? ¿Qué debería hacer a continuación?”.
4. **Supervisa tu progreso y corrígelo cuando sea necesario.** El aprendizaje reflexivo depende de la autosupervisión. Los aprendices excepcionales registran su progreso hacia las metas de aprendizaje (páginas leídas, horas de estudio,

tareas completadas, etcétera). Se interrogan a sí mismos, utilizan guías de estudio y encuentran otras formas de verificar su comprensión mientras aprenden. Considera hacerte estas preguntas regularmente mientras trabajas para dominar tanto el contenido como las habilidades del curso: ¿Algún área específica de tu trabajo necesita mejorar? Si no estás avanzando correctamente hacia tus metas a largo plazo, ¿necesitas revisar tus objetivos a corto plazo? Si no alcanzas tus metas, es posible que debas ajustar la forma en que asignas tu tiempo. También podría ser necesario que modifiques tu entorno de aprendizaje para evitar distracciones como navegar en la web, soñar despierto, hablar con amigos o probar los límites de tu audición con tus audífonos nuevos.

5. **Recompénsate.** Cuando cumplas tus metas diarias, semanales o mensuales, recompensa tus esfuerzos de alguna manera, como ir al cine o descargar música nueva. Toma en cuenta que los autoelogios también recompensan el aprendizaje. Ser capaz de decir: “¡Oye, lo logré!” puede ser gratificante. A largo plazo, el éxito, la autosuperación y la satisfacción personal son recompensas reales para el aprendizaje.

Si descubres que careces de cierto conocimiento o habilidad, pide ayuda, aprovecha los programas de tutoría o busca información más allá de tus cursos y libros de texto. Saber cómo mejorar reflexivamente el aprendizaje puede ser clave para el enriquecimiento y el empoderamiento personal para toda la vida (Van-Blerkom, 2012).

1.2 Lectura reflexiva: Cómo domar un libro de texto



PREGUNTA DE ACCESO 1.2:

¿Cómo puedo aprovechar al máximo este libro de texto?

Una poderosa forma de aprovechar al máximo este libro de texto es ser más reflexivo a través de la **autorreferencia**. Conforme lees, relaciona los hechos, términos y conceptos nuevos con tu experiencia propia y la información que ya conoces bien. Esto hará que las ideas nuevas sean más significativas a nivel personal y fáciles de recordar. El **pensamiento crítico** es otra forma de ser más reflexivo. Los pensadores críticos se detienen a evaluar, comparar, analizar, criticar y sintetizar lo que están leyendo (Chaffee, 2015). Tú también deberías hacerlo. En el capítulo 1 aprenderemos cómo pensar de manera crítica sobre la psicología.

Estas formas de mejorar el aprendizaje se pueden combinar en el **método SQ4R reflexivo**. SQ4R significa *survey, question, read, recite, reflect and review* (encuesta, pregunta, lee, enumera, reflexiona y revisa), que son los seis pasos que pueden ayudarte a aprovechar al máximo tu lectura:

S = Survey (encuesta). Hojea un capítulo antes de leerlo.

Comienza por observar los títulos, las leyendas de las figuras y los resúmenes. Intenta obtener un panorama general sobre lo que te espera. Puesto que los capítulos en este libro están organizados en secciones más cortas, si lo prefieres, solo puedes encuestar una sección al mismo tiempo.

Q = Question (pregunta). Conforme lees, reformula el título de cada tema principal en una o más preguntas. Por ejemplo, cuando lees el título *Etapas del sueño* podrías preguntarte: “¿Existe más de una etapa del sueño? ¿Cuáles son las etapas del sueño? ¿Cómo difieren las etapas del sueño?”. Hacer preguntas te prepara para leer con un propósito.

R1 = Read (lee). La primera R en SQ4R significa *read* (lee). Conforme lees, busca las respuestas a las preguntas que hiciste. Lee fragmentos pequeños, desde el título de un tema hasta el siguiente y entonces detente. Para material difícil, podrías querer leer solo un párrafo o dos a la vez.

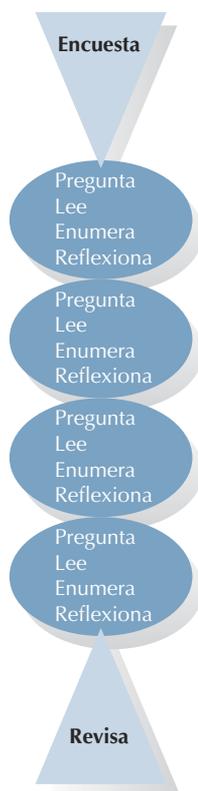
R2 = Recite (enumera). Después de leer una pequeña cantidad, deberías detenerte a enumerar y repetir. Intenta responder mentalmente tus preguntas. Además, toma notas breves para resumir lo que acabas de leer. Tomar notas revelará lo que sabes y no sabes para que puedas cerrar las brechas en tu conocimiento (Pevery et al., 2003).

Si no puedes resumir las ideas principales, vuelve a echar un vistazo a cada sección. Hasta que puedas comprender y recordar lo que acabas de leer, no tiene mucho sentido continuar leyendo. Después de que hayas estudiado un pequeño “bocado” del texto, convierte el título del tema siguiente en preguntas. A continuación lee hasta el siguiente título. Recuerda buscar respuestas conforme lees y enumerar o tomar notas antes de seguir avanzando. Pregúntate constantemente: “¿Cuál es la idea principal aquí?”. Repite el ciclo pregunta-lee-enumera hasta que hayas terminado todo un capítulo (o solo de un Constructor del conocimiento al siguiente, si quieres leer unidades más cortas).

R3 = Reflect (reflexiona). Mientras lees, reflexiona sobre lo que estás leyendo. Como establecimos antes, dos maneras poderosas de hacerlo son la autorreferencia y el pensamiento crítico. Este es el paso más importante en el método SQ4R reflexivo. Mientras más conciencia e interés genuino apliques a tu lectura, más aprenderás (Hartlep y Forsyth, 2000; Wong, 2015).

R4 = Review (revisa). Cuando termines de leer, echa un vistazo a una sección o capítulo completo o lee tus notas. A continuación verifica tu memoria al enumerar y cuestionarte otra vez. Trata de hacer que la revisión frecuente y activa sea una parte común de tus hábitos de estudio (consulta la figura I.1).

¿Esto realmente funciona? ¡Puedes apostararlo! Utilizar una estrategia de lectura reflexiva mejora el aprendizaje y las calificaciones del curso (Taraban, Rynearson y Kerr, 2000). También resulta en una



● **Figura I.1 El método SQ4R reflexivo.** El método SQ4R reflexivo promueve el aprendizaje y el procesamiento de la información activos. Empieza con una encuesta sobre el capítulo, o sección del capítulo, dependiendo de cuánto se planea leer. Continúa a través de ciclos que consisten en preguntar, leer, enumerar y reflexionar, y concluye con una revisión de la sección o del capítulo completo.

comprensión mejorada a largo plazo. Leer simplemente sin parar a través del capítulo del libro de texto puede causarte indigestión intelectual. Por eso es mejor detenerte frecuentemente para encuestar, preguntar, enumerar, reflexionar y revisar, y digerir la información mientras lees.

Cómo utilizar Introducción a la psicología. El acceso a la mente y la conducta

Puedes aplicar el método SQ4R reflexivo para cualquier curso de estudio. Sin embargo, hemos diseñado específicamente este libro y los medios digitales asociados para ayudarte a aprender psicología *reflexivamente*. Por favor, considera probar las siguientes sugerencias conforme trabajas a lo largo de esta sección:

Encuesta

Cada capítulo abre con una encuesta del capítulo que incluye un *Tema de acceso*, una historia de apertura corta que introduce lo que se cubrirá, así como una lista de *Preguntas de acceso*. Tú puedes utilizar estas características para identificar las ideas importantes conforme empiezas a leer. La historia de apertura corta debería ayudarte a despertar tu interés en los temas que leerás. El *Tema de acceso* y las *Preguntas de acceso* son buenas guías sobre la clase de información que deberías buscar mientras lees. De hecho, las respuestas de las *Preguntas de acceso* son un buen resumen de los conceptos centrales en cada capítulo. Si, dentro de algunos años, sigues recordando esos conceptos de *acceso*, tus autores estarán realmente felices.

Después de haber estudiado estas características, dedica algunos minutos para realizar

una encuesta propia del capítulo, incluyendo las leyendas de las figuras y el material al final del capítulo. También deberías notar que todos los títulos de los capítulos principales están acompañados por una *Pregunta de acceso*. Esto ayuda a construir un mapa mental de los próximos temas.

Pregunta

¿Cómo puedo utilizar el método SQ4R reflexivo para hacer que la lectura sea más interesante y efectiva? Trata de interactuar con tus libros de texto mientras lees. Tal vez la forma más efectiva de

Procesamiento experiencial Pensamiento que es pasivo, sin esfuerzo y automático.

Procesamiento reflexivo Pensamiento que es activo, requiere esfuerzo y es controlado.

Aprendizaje reflexivo Estudio autoguiado deliberadamente reflexivo y activo.

Autorreferencia Práctica que consiste en relacionar nueva información para una experiencia de vida previa.

Pensamiento crítico Capacidad para evaluar, comparar, analizar, criticar y sintetizar información.

Método SQ4R reflexivo Técnica de lectura-estudio activa con base en estos pasos: encuesta, pregunta, lee, enumera, reflexiona y revisa.

lograrlo es hacerte muchas preguntas conforme lees. Por ejemplo, como observamos anteriormente, las secciones principales del capítulo comienzan con los títulos; intenta convertirlos en preguntas. Un título del capítulo 1 es “La psicología del sentido común – ¿No todo se trata del sentido común?”. Convierte esto en una pregunta que se te ocurra, como: “¿Qué significa la frase *psicología del sentido común*?”. Si lees con el objetivo de responder tus preguntas, será más probable que comprendas los puntos clave dentro de lo que estás leyendo.

Preguntas de diálogo como la que está al inicio de esta sección también te ayudarán a enfocarte en buscar información mientras lees. Estas preguntas son muy parecidas a las que rondan las cabezas de los estudiantes como tú conforme leen este libro. Del mismo modo, las Preguntas de acceso se repiten a lo largo de cada capítulo para ayudarte a reconocer los temas clave. Intenta anticiparte a estas preguntas. Incluso mejor, asegúrate de formular preguntas propias.

Lee

Como un auxiliar para la lectura, los términos importantes están impresos en **negritas** y se definen cuando aparecen por primera vez. También encontrarás un *glosario continuo* en la esquina inferior derecha de las páginas que estás leyendo, por lo que nunca tendrás que adivinar el significado de los términos técnicos. Si deseas buscar un término de otra clase o capítulo, revisa el *Índice temático/glosario*. Este minidiccionario se encuentra al final del libro. Además, las figuras y tablas te ayudarán a comprender rápidamente los conceptos importantes.

Enumera

Para ayudarte a estudiar en “bocados” más pequeños, cada capítulo en este libro de texto incluye guías de estudio breves y periódicas llamadas *Constructores del conocimiento*. Después de llegar a un Constructor del conocimiento, vale la pena dejar de leer para enumerar o ensayar lo que acabas de leer. Toma notas de síntesis e intenta responder mentalmente tus preguntas. La enumeración te dirá lo que sabes y lo que no sabes. Responder las preguntas de la sección “Enumera” en los Constructores del conocimiento te ofrece otra forma de verificar qué tan bien entiendes y recuerdas lo que acabas de leer.

Reflexiona

Todos los Constructores del conocimiento también incluyen oportunidades para reflexionar sobre lo que acabas de leer. Las preguntas de la sección *Piensa de manera crítica* te invitan a reflexionar más profundamente el cómo y el porqué de lo que acabas de leer, y las preguntas de la sección *Autorreflexiona* te ayudan a conectar las nuevas ideas con tu vida. (No olvides tomar notas, enumerar y reflexionar por ti mismo).

Revisa

Cada capítulo concluye con “Acceso a la psicología”, una revisión detallada del capítulo. Ahí encontrarás Preguntas de acceso reexpresadas, junto con un resumen por puntos que te ayudará a identificar las “grandes ideas” de la psicología y los principios más perdurables. Por último, te proporcionarán un buen resumen de alto nivel sobre lo que acabas de aprender en este curso. Al apropiarte de estas ideas, obtendrás algo de valor duradero: aprenderás a observar la conducta humana de la forma en que lo hacen los psicólogos.

▲ Tabla I.3 Utilizando el método SQ4R reflexivo

Encuesta
• Tema de acceso
• Historia de apertura
• Preguntas de encuesta
• Títulos temáticos
• Preguntas de acceso
• Leyendas de las figuras
Pregunta
• Títulos temáticos
• Preguntas de acceso
• Preguntas de diálogo en el texto
Lee
• Términos en negritas
• Glosario continuo (al margen)
• Figuras y tablas
Enumera
• Preguntas de enumeración (en los Constructores del conocimiento)
• Cuestionarios prácticos (en línea)
• Notas (realízalas mientras lees)
Reflexiona
• Preguntas de reflexión, incluyendo las preguntas de Pensamiento crítico y Autorreflexión (en los Constructores del conocimiento)
• Secciones El conjunto de habilidades de los psicólogos (a lo largo del texto)
Revisa
• Revisión del capítulo
• Términos en negritas
• Glosario continuo (al margen)
• Figuras y tablas
• Cuestionarios prácticos (en línea)

Para seguir con la revisión, puedes utilizar el glosario continuo en el margen, así como los términos en negritas, las figuras y las tablas. La ▲ tabla I.3 resume la forma en que este texto te ayuda a aplicar el método SQ4R reflexivo. Incluso con toda esta ayuda, todavía puedes hacer mucho más por tu cuenta.

Volviéndose digital

Los medios digitales también pueden ofrecer varias maneras de aprender de manera más efectiva a partir de este libro de texto. Para tener un buen inicio, explora MindTap.

MindTap

MindTap es una plataforma de aprendizaje completamente en línea y altamente personalizada que integra en un sitio todo el contenido, las tareas y los servicios autorizados que acompañan a tu libro de texto, *Introducción a la psicología: Acceso a la mente y la conducta*.

¿Qué puedo esperar obtener de MindTap? Muchos de los elementos más activos del aprendizaje reflexivo se presentan mejor de forma digital. Por ejemplo, en un libro de texto impreso solo hay espacio para incluir algunos cuestionarios prácticos (y tú, el lector tienes que autocalificarlos). En contraste, los medios digitales hacen que sea posible presentar materiales de práctica más extensos y proporcionan retroalimentación inmediata.

MindTap fue diseñada para facilitar tu participación en el aprendizaje reflexivo al presentar el curso completo (sí, el libro de texto también) a lo largo de la trayectoria de aprendizaje SQ4R reflexivo, la cual incluye videos y otras actividades interactivas. Serás capaz de completar las lecturas asignadas, comentar tus lecturas, completar las tareas, obtener retroalimentación detallada instantánea sobre las Actividades prácticas guiadas e interactuar con cuestionarios y evaluaciones. *MindTap* incluye una variedad de aplicaciones conocidas como “MindApps”, que proporcionan características como que te lean el texto en voz alta, así como sincronizar tus notas con tu cuenta personal de Evernote. Las MindApps están entrelazadas con la plataforma de *MindTap* y mejoran tu experiencia de aprendizaje con este libro de texto.

Sitios web de psicología

Mientras lees este libro de texto (de forma reflexiva, por supuesto), de vez en cuando podrías descubrir que deseas leer más sobre un tema particular. Considera seguir buscando algunas de las referencias incluidas en este texto. Supón que estás leyendo sobre la procrastinación y quieres aprender más sobre la referencia *Psychyl* (2013). Puedes buscar todas las referencias dentro del capítulo en la sección de “Referencias” de este texto (disponible en la versión electrónica del libro). Ahí encontrarás que *Psychyl* (2013) es un libro sobre cómo superar la procrastinación.

Sin embargo, algunas veces la referencia que te interesa será un artículo de una revista de psicología. Para localizar artículos en revistas, puedes utilizar *PsycINFO*, una base de datos en línea especializada ofrecida por la Asociación Americana de Psicología (APA). **PsycINFO** proporciona resúmenes sobre la literatura científica y académica en psicología. Cada registro en *PsycINFO* consiste en una sinopsis (resumen corto), más notas sobre el autor, el título, la fuente y otros detalles. Al introducir el nombre del autor (o autores) y el título del artículo te proporcionará el artículo en cuestión. Además, todas las entradas de *PsycINFO* están clasificadas por medio de términos clave. Por tanto, puedes buscar diferentes temas al introducir palabras como *procrastinación*, *depresión posparto* o *creatividad*, y encontrar artículos de investigación sobre un tema en psicología que podrían interesarte.

Muchos colegios y universidades se suscriben a *PsycINFO*. Normalmente puedes buscar gratuitamente en *PsycINFO* desde una terminal en la biblioteca de tu colegio o un centro de cómputo. También se puede acceder directamente a *PsycINFO* (por un precio) a través de Internet por medio del servicio directo de *PsycINFO* de la APA. Para más información sobre cómo obtener acceso a *PsycINFO*, visita www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx. No obstante, ten cuidado: muchos de los principales artículos de investigación disponibles a través de *PsycINFO* son muy técnicos. No se distraigas con esto, lee lo que puedas. Obtendrás alguna información interesante y te convertirás en un mejor estudiante de psicología en el proceso.

Además de *PsycINFO*, existen varios sitios web que puedes consultar en busca de información confiable sobre psicología. Por ejemplo, la Asociación Americana de Psicología (APA) tiene una biblioteca en línea de artículos de interés general sobre varios temas. Vale la pena consultarlos cuando tienes preguntas sobre temas psicológicos. Los encontrarás en www.apa.org y www.psychologicalscience.org. Para vínculos hacia los artículos recientes en periódicos y revistas, visita la página *PsycPORT* de la APA en www.apa.org/news/psycport/index.aspx. Otros sitios web de alta calidad incluyen aquellos que son propiedad de otras

organizaciones profesionales, como la Asociación del Alzheimer (www.alz.org) y las agencias gubernamentales, como el Instituto Nacional de Salud Mental (www.nimh.nih.gov). (Consulta la última sección del capítulo 1 para más información sobre la importante habilidad del dominio de la información).

I.3 Toma de notas reflexivas: ¡Escucha!



PREGUNTA DE ACCESO I.3:

¿Cómo puedo aprovechar al máximo el tiempo en el aula?

Así como estudiar un libro de texto es mejor hacerlo de forma reflexiva, también lo es aprender en clase (Norman, 1994). Al igual que la lectura efectiva, las buenas calificaciones provienen de la búsqueda activa de información. Un **oyente reflexivo** evita distracciones y reúne ideas con destreza. A continuación presentamos un plan para tomar notas/escuchar que funciona para muchos estudiantes. Las letras LISAN, pronunciadas como la palabra *listen*, te ayudarán a recordar los pasos:

L = Lead (lidera). *No sigas.* Lee los materiales asignados antes de ir a clase. Intenta anticiparte a lo que dirá tu profesor al formular preguntas. Si tu profesor te proporciona notas del curso o diapositivas de Microsoft PowerPoint® antes de las clases, evalúalas antes de ir al aula. Las preguntas reflexivas pueden provenir de esos materiales o de las guías de estudio, las tareas de lectura o tu propia curiosidad.

I = Ideas. Cada clase está basada en un núcleo de ideas. Normalmente una idea va seguida por ejemplos o explicaciones. Con frecuencia, pregúntate: “¿Ahora cuál es la idea principal? ¿Qué ideas la respaldan?”

S = Signal words (palabras de advertencia). Escucha las palabras que te indicarán la dirección que está tomando el instructor. Por ejemplo, a continuación se encuentran algunas palabras de advertencia:

Existen tres razones...	Ahí vienen las ideas
Lo más importante es...	Idea principal
Por el contrario...	Idea opuesta
Por ejemplo...	Respalda la idea principal
Por tanto...	Conclusión

A = Actively listen (escucha activa). Siéntate en un lugar desde donde puedas participar y hacer preguntas. Lleva las preguntas que quieras responder sobre la clase anterior o sobre tu texto. Levanta la mano al inicio de la clase o aproxímate a tu profesor antes de la clase. Haz lo que sea que te ayude a permanecer activo, alerta y comprometido.

N = Note taking (toma notas). Los estudiantes que toman notas exactas sobre la clase tienden a obtener buenas calificaciones en las pruebas (Williams y Eggert, 2002). Sin embargo, no intentes ser una grabadora. Escucha todo, pero sé selectivo y escribe los puntos clave. Si estás demasiado ocupado escribiendo, puede que no captes lo que tu profesor está

PsycINFO Base de datos en línea que permite realizar búsquedas y ofrece resúmenes breves de la literatura científica y académica en psicología.

Oyente reflexivo Persona que sabe cómo mantener la atención, evitar distracciones y reunir activamente información a partir de las clases.

diciendo. Cuando estás tomando notas, podría ayudarte pensar en ti mismo como un reportero que está intentando obtener una buena historia (Ryan, 2001; Wong, 2015).

La mayoría de los estudiantes toman notas razonablemente buenas, ¡y después no las usan! Muchos estudiantes esperan hasta justo antes de los exámenes para revisarlas. Para entonces, sus notas han perdido la mayor parte de su significado. Si no quieres que tus notas parezcan arañazos de gallina, vale la pena revisarlas periódicamente (Ellis, 2016).

Utilizando y revisando tus notas

Cuando revises, aprenderás más si realizas estos pasos adicionales (Ellis, 2015; Pychyl, 2013; Santrock y Halonen, 2013):

- Tan pronto como puedas, reflexiona sobre tus notas para cerrar brechas, completar pensamientos y buscar conexiones entre las ideas.
- Recuerda unir las nuevas ideas con lo que ya sabes.
- Resume tus notas. Sintetízalas y organízalas.
- Después de cada sesión de clase, escribe varias ideas, definiciones o detalles principales que probablemente se convertirán en preguntas de examen. A continuación, formula preguntas a partir de tus notas y asegúrate de que puedes responderlas.

Resumen

Las letras *LISAN* son la guía para escuchar activamente, pero escuchar y tomar buenas notas no basta. También puedes revisar, organizar, reflexionar, ampliar y pensar nuevas ideas. Utiliza la escucha activa para participar en tus clases e indudablemente aprenderás más (Van Blerkom, 2012).

1.4 Estrategias reflexivas de estudio: Creando el hábito del éxito



PREGUNTA DE ACCESO 1.4:

¿Cómo puedo prepararme mejor para los exámenes?

Las calificaciones dependen en igual medida tanto del esfuerzo como de la inteligencia. Sin embargo, los buenos estudiantes trabajan más eficientemente, no solo más duro, y eso es verdad cuando estudian y cuando realizan los exámenes. En esta sección ofrecemos algunos consejos para mejorar tus habilidades de estudio y de toma de pruebas.

Estrategias para estudiar

Recientemente, los investigadores revisaron más de 700 artículos sobre 10 de las estrategias de aprendizaje utilizadas con mayor frecuencia para determinar cuáles son las más efectivas (Dunlosky *et al.*, 2013). Se descubrió que una de las estrategias de estudio utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes -resaltar o subrayar el material en el texto o notas de clase- es una forma especialmente *inefectiva* de dominar el material, en gran medida debido a que normalmente no promueve el aprendizaje activo o reflexivo. Si no puedes imaginar tu libro de texto sin los bonitos colores neón, asegúrate de combinar tu resaltado con una (o más) de las estrategias efectivas que analizamos más abajo.

Pruébate

Una forma grandiosa de mejorar tus calificaciones es realizar pruebas de práctica antes de la real (Karpicke y Blunt, 2011; Sutterer y Awh, 2016), y esta estrategia surgió como un claro ganador durante la revisión de las estrategias de aprendizaje. En otras palabras, el estudio reflexivo debería incluir la autoevaluación, en la que te formulas preguntas a ti mismo. Puedes utilizar tarjetas didácticas; las preguntas de las secciones Enumera, Piensa de forma crítica y Autorreflexiona del Constructor del conocimiento; cuestionarios en línea; una guía de estudio u otros medios. Mientras estudias, formula varias preguntas y asegúrate de que puedes responderlas. Estudiar sin autoevaluarte es como practicar para un juego de básquetbol sin lanzar ninguna canasta.

Utiliza sesiones de estudio separadas

Otro claro ganador durante la revisión de las estrategias de aprendizaje fue utilizar sesiones de estudio separadas. Es razonable revisar intensamente antes de un examen. Sin embargo, te arriesgas mucho si solo “te estás quemando las pestañas” (aprendiendo información en el último minuto). La práctica espaciada es mucho más eficiente (Dunlosky *et al.*, 2013; Stenberg, 2017). La **práctica espaciada** consiste en un gran número de sesiones cortas de estudio. Las sesiones de estudio ininterrumpidas reciben el nombre de **práctica masiva**. (Si “acumulas” tu estudio, es probable que también lo arruines). Quemarte las pestañas representa una gran carga para la memoria. En general, no deberías intentar aprender nada nuevo sobre un tema durante el último día anterior a la prueba. Es mucho mejor aprender pequeñas cantidades cada día y revisar con frecuencia.

Otras sugerencias para estudiar

Idealmente, deberías estudiar en un área silenciosa y bien iluminada, libre de distracciones. De ser posible, también deberías tener un lugar solo para estudiar. No hagas nada más ahí: mantén las revistas, reproductores de MP3, amigos, teléfonos inteligentes, mascotas, Twitter®, videojuegos, rompecabezas, comida, amantes, autos deportivos, elefantes, pianos, televisiones, Facebook® y otras distracciones fuera del área (Przepiorka, Blachnio y Díaz-Morales, 2016). De esta forma, el hábito de estudiar estará vinculado firmemente a un lugar específico.

Además, muchos estudiantes *están poco preparados* para los exámenes y la mayoría sobreestiman qué tan bien lo harán. Una solución para ambos problemas es el **sobreaprendizaje**, en el cual continuarás estudiando más allá de tu dominio inicial de un tema. En otras palabras, planea estudiar extra y revisar *después* de que creas que estás preparado para un examen. Una forma de sobreaprender es abordar todas las pruebas como si fueran ensayos. De esta forma, aprenderás de manera más completa, por lo que realmente “conocerás tus cosas”.

Estrategias para realizar exámenes

OK, pero, ¿qué hay de realizar realmente las pruebas? ¿Existe alguna estrategia para eso? ¡Puedes apostar! Lo harás mejor en todos los tipos de pruebas si observas los siguientes lineamientos (Van Blerkom, 2012; Wong, 2015):

1. Lee todas las instrucciones y preguntas cuidadosamente. Ellas podrían darte un buen consejo o pistas sobre lo que debes incluir en tu respuesta y cómo darle formato.

2. Inspecciona la prueba rápidamente antes de empezar.
3. Responde las preguntas fáciles antes de dedicar tiempo a las más difíciles.
4. Asegúrate de responder todas las preguntas.
5. Utiliza el tiempo sabiamente.
6. Solicita aclaraciones cuando sea necesario.

Pruebas objetivas

Varias estrategias adicionales pueden ayudarte a mejorar en las pruebas objetivas. Estas pruebas (de opción múltiple e incisos verdadero-falso) requieren que reconozcas una respuesta correcta entre las incorrectas o una afirmación verdadera frente a una falsa. A continuación presentamos algunas estrategias para hacer pruebas objetivas:

1. Relaciona la pregunta con lo que sabes sobre el tema. Después lee las alternativas. ¿Alguna coincide con la respuesta que esperas encontrar? Si ninguna corresponde, reexamina las opciones y busca una coincidencia parcial.
2. Lee todas las opciones para cada pregunta antes de tomar una decisión. Esta es la razón: si piensas inmediatamente que *a* es correcta y dejas de leer, puedes omitir una mejor respuesta, como *a* y *b*.
3. Lee rápidamente y salta los incisos sobre los que no estás seguro. Puedes descubrir información gratis en las últimas preguntas que te ayudarán a responder las preguntas difíciles.
4. Elimina ciertas alternativas. Con una prueba de opción múltiple de cuatro opciones, tienes una oportunidad de cuatro de adivinar correctamente. Si eliminas dos alternativas, tus probabilidades mejorarán a 50-50.
5. Asegúrate de responder cualquier inciso omitido, a menos de que haya un castigo por adivinar. Incluso si no estás seguro de la respuesta, podrías estar bien. Si dejas una pregunta en blanco, automáticamente está mal. Cuando estás obligado a adivinar, no elijas la respuesta más larga o la letra que has utilizado menos. Ambas estrategias disminuyen las calificaciones más que las adivinanzas.
6. Seguir este pedacito de sabiduría popular es un error: "No cambies tus respuestas en una prueba de opción múltiple. Normalmente tu primera elección es la correcta." Esto está mal. Si modificas tus respuestas, es más probable que *obtengas* puntos en lugar de perderlos. Esto es especialmente cierto si no estás seguro de tu primera elección o si fue una corazonada y tu segunda opción es más efectiva (Highman y Gerrard, 2005).
7. Busca la mejor respuesta para cada pregunta. Algunas respuestas pueden ser parcialmente verdaderas; sin embargo, pueden ser defectuosas de alguna manera. Si no estás seguro, intenta calificar cada alternativa de opción múltiple en una escala de 1 a 10. La respuesta con la calificación más alta es la que estás buscando.
8. Recuerda que pocas circunstancias existen siempre o nunca. Las respuestas que incluyen superlativos como *más*, *menos*, *mejor*, *peor*, *el más grande* o *el más pequeño*, a menudo son falsas.

Lista de verificación de habilidades de estudio

Gestión del tiempo

- Realiza un calendario formal
- Establece metas específicas

Hábitos de estudio

- Estudia en un área específica
- Modera el ritmo de estudio y revisión
- Crea auxiliares para la memoria
- Pruébate
- Sobreaprende

Lee

- Utiliza el método SQ4R reflexivo
- Estudia mientras lees
- Revisa frecuentemente

Toma de notas

- Escucha activamente
- Utiliza el método LISAN
- Revisa las notas frecuentemente

● **Figura I.1** Lista de verificación de habilidades de estudio.

Preguntas de ensayo

Las preguntas de ensayo son un punto débil para los estudiantes que carecen de organización, no respaldan sus ideas o no responden directamente la pregunta (Van Blerkom, 2012). Cuando hagas un examen de ensayo, intenta lo siguiente:

1. Lee la pregunta cuidadosamente. Asegúrate de observar las palabras clave, como *compara*, *contrasta*, *discute*, *evalúa*, *analiza* y *describe*.
2. Todas estas palabras demandan cierto énfasis en tu respuesta.
3. Responde la pregunta. Si la pregunta pide una definición y un ejemplo, asegúrate de proporcionar ambos. Proporcionar solamente una definición o un ejemplo te dará la mitad de la calificación.
4. Reflexiona sobre tu respuesta durante algunos minutos y enumera los puntos principales que te gustaría describir. Solo escríbelos conforme te vengan a la mente. Después, reorganiza

las ideas en orden lógico y comienza a escribir. Los planes o bocetos elaborados no son necesarios.

5. No andes por las ramas o rellenes tu respuesta. Sé directo. Establece un punto y respáldalo. Convierte tu lista de ideas en palabras.
6. Revisa tu ensayo en busca de errores de ortografía y gramática. Deja esto al último. Tus ideas son más importantes. Puedes trabajar en tu ortografía y gramática por separado cuando esto afecte tu calificación.

Exámenes de preguntas cortas

Los exámenes que te piden completar un espacio en blanco, definir un término o enumerar artículos específicos pueden ser difíciles. Normalmente las preguntas por sí mismas contienen poca información. Si no sabes la respuesta, las preguntas no te proporcionarán mucha ayuda.

La mejor forma de preparar un examen de respuestas cortas es sobreaprender los detalles del curso. Mientras estudias, presta atención especial a las listas de términos relacionados.

Nuevamente, es mejor iniciar con las preguntas cuyas respuestas estás seguro de saber. Continúa completando las preguntas con respuestas que crees que probablemente sabes. Las preguntas cuyas respuestas desconoces pueden dejarse en blanco.

Observa la ● figura I.2 para un resumen de las habilidades de estudio.

Autoevaluación Evaluación del aprendizaje por medio de la formulación de preguntas para ti mismo.

Práctica espaciada Práctica distribuida a lo largo de muchas sesiones de estudio relativamente cortas.

Práctica masiva Práctica realizada durante una sesión de estudio larga e ininterrumpida.

Sobreaprendizaje Consiste en continuar estudiando y aprendiendo después de que crees que has dominado un tema.

Procrastinación Tendencia a posponer el trabajo sobre tareas poco placenteras.

Procrastinación: ¡No llegues tarde!

Todas estas técnicas están bien. Pero, ¿qué puedo hacer acerca de la procrastinación? La **procrastinación**, la tendencia a posponer el trabajo sobre tareas poco placenteras, es casi universal (cuando se ofrecen talleres sobre procrastinación en el campus, la mayoría de los estudiantes nunca se inscriben). Aun cuando la procrastinación no conduce al fracaso, puede causar mucho sufrimiento (Hensley, 2016; Sirois y Tosti, 2012; Wohl, Pychyl y Bennett, 2010). Los procrastinadores solo trabajan bajo presión, omiten clases, dan razones falsas para el trabajo tardío y sus esfuerzos de último minuto los avergüenzan. También tienden a sentirse frustrados, aburridos y culpables (Pychyl, 2013).

¿Por qué tantos estudiantes procrastinan? Muchos estudiantes equiparan sus calificaciones con su valor personal, es decir, actúan como si sus calificaciones representaran si son personas buenas e inteligentes que tendrán éxito en la vida. Al procrastinar, pueden culpar su trabajo deficiente al inicio tardío en lugar de la falta de habilidad (Haghbin, McCaffrey y Pychyl, 2012). Después de todo, no fue su mejor esfuerzo, ¿o lo fue? El perfeccionismo es un problema relacionado. Si esperas lo imposible, es difícil iniciar una tarea. Los estudiantes con altos estándares a menudo terminan con hábitos de trabajo de todo o nada (Rice, Richardson y Clark 2012).

Aunque la procrastinación puede ser un problema real para los estudiantes, la mayoría pueden mejorar aprendiendo a gestionar su tiempo de manera efectiva, establecer metas realistas y considerar su actitud hacia el aprendizaje. Ya hemos analizado las habilidades generales de estudio. Ahora consideremos estas otras estrategias de manera un poco más detallada.

Gestión del tiempo

Un **calendario semanal** es un plan escrito que asigna tiempo para estudiar, trabajar y actividades de esparcimiento. Para preparar el calendario, realiza una gráfica que muestre todas las horas de cada día de la semana. A continuación completa las horas ya comprometidas: dormir, comidas, clases, trabajo, prácticas del equipo, lecciones, citas y así sucesivamente. Luego completa las horas que dedicarás a estudiar para las diferentes clases. Finalmente, etiqueta las horas restantes como horarios abiertos o libres. Cada día, puedes utilizar tu calendario como una lista de verificación. De esta forma sabrás de un vistazo qué tareas has realizado y cuáles siguen necesitando atención (Pychy, 2013).

También puedes descubrir que es valioso realizar un **calendario del periodo** que enumere las fechas de todos los cuestionarios, pruebas, reportes, informes y otras tareas importantes para cada clase. La belleza de adherirse a un calendario es que sabes que estás haciendo un esfuerzo honesto. También te ayudará a evitar sentirte aburrido mientras estás trabajando o culpable mientras juegas. Asegúrate de tratar tus tiempos de estudio como compromisos serios, pero también respeta tu tiempo libre. Y recuerda, los estudiantes que estudian duro y practican la gestión del tiempo *obtienen* mejores calificaciones (Nandagopal y Ericsson, 2011).

Establecimiento de metas

Como mencionamos antes, los estudiantes que son aprendices activos y reflexivos establecen **metas específicas** para estudiar. Dichas metas deben estar bien definidas y ser medibles (Pychyl, 2013). Si se te dificulta mantenerte motivado, intenta establecer

metas para el semestre, la semana, el día e incluso para sesiones individuales de estudio. Además, considera que esforzarte más a principios de un curso puede reducir en gran medida el estrés que podrías experimentar más adelante. Si tus profesores no asignan tareas frecuentes, establece metas diarias propias. De esta forma conviertes las tareas grandes en una serie de tareas más pequeñas que puedes completar. Un ejemplo sería leer, estudiar y revisar ocho páginas al día para completar un capítulo de 40 páginas en cinco días. Para este libro de texto, leer de un Constructor del conocimiento a otro cada día o cada tercer día podría ser un buen ritmo. Recuerda, muchos pasos pequeños pueden sumar un viaje impresionante.

Desarrollando una actitud positiva

Un punto final a recordar es que es más probable que procrastines si crees que una tarea será poco placentera. El aprendizaje puede ser un trabajo duro. No obstante, los estudiantes reflexivos encuentran formas de hacer que el trabajo escolar sea interesante y agradable (Mega, Ronconi y De Beni, 2014). Intenta abortar tu trabajo escolar como si fuera un juego, un deporte, una aventura o simplemente una forma de convertirte en mejor persona. Las mejores experiencias educativas son desafiantes pero divertidas (Santrock y Halonen, 2013).

Prácticamente todos los temas son interesantes para alguien en algún lugar. Es probable que no estés especialmente interesado en la vida sexual de las ranas de árbol sudafricanas. Sin embargo, un biólogo podría estar fascinado. (Otra rana de árbol también podría estarlo). Si esperas a que los profesores hagan que sus cursos sean interesantes, estás olvidando el punto. El interés es cuestión de *tu actitud* (Sirois y Tosti, 2012).

El humano completo: La psicología y tú

En la filosofía zen existe una diferencia entre palabras *vivas* y palabras *muertas*. Las palabras vivas provienen de la experiencia personal; las palabras muertas son sobre un tema. Este libro será solamente una recopilación de palabras muertas a menos que aceptes el desafío de realizar un viaje intelectual. Encontrarás muchas ideas prácticas, útiles y emocionantes en las siguientes páginas. Para hacerlas tuyas, debes estar dispuesto a aprender de forma activa y reflexiva tanto como puedas. Las ideas aquí presentadas deberían ayudarte a tener un buen inicio. ¡Buena suerte!

Para más información, consulta cualquiera de los siguientes libros:

- Chaffee, J.** (2015). *Thinking critically* (11a ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Ellis, D.** (2016). *The essential guide to becoming a master student* (4a ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Pychyl, T. A.** (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. Nueva York: Tarcher/Penguin.
- Santrock, J. W. y Halonen, J. S.** (2013). *Your guide to college success: Strategies for achieving your goals* (7a ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Van Blerkom, D. L.** (2012). *College study skills: Becoming a strategic learner* (7a ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.
- Wong, W.** (2015). *Essential study skills* (8a ed.). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.

Constructor del conocimiento

El conjunto de habilidades de los psicólogos: Estudiando de forma reflexiva

ENUMERA

1. Los hechos que aprendiste durante tus estudios académicos son el aspecto más importante de tu educación. ¿V o F?
2. Establecer metas de aprendizaje y supervisar tu progreso son partes importantes del aprendizaje _____.
3. Las cuatro R en el método SQ4R reflexivo significan *read*, *recite*, *reflect* y *review* (lee, enumera, reflexiona y revisa). ¿V o F?
4. Al utilizar el método LISAN, los estudiantes intentan escribir tanto como sea posible sobre una clase para que sus notas estén completas. ¿V o F?
5. Normalmente las sesiones de estudio espaciadas son superiores a una práctica masiva. ¿V o F?
6. De acuerdo con la investigación, casi siempre deberías adherirte a tu primera respuesta durante las pruebas de opción múltiple. ¿V o F?
7. Para utilizar la técnica conocida como *sobreaprendizaje*, deberías continuar estudiando después de que sientas que has dominado un tema. ¿V o F?
8. La procrastinación está relacionada con la búsqueda de la perfección e igualar el valor propio con las calificaciones. ¿V o F?

REFLEXIONA

Piensa de manera crítica

9. ¿Cómo se relacionan los métodos SQ4R reflexivo y LISAN?

Autorreflexiona

- ¿Qué trayectorias de carreras estás considerando? ¿Qué habilidades crees que serían valiosas en un trabajo como ese? ¿Ya posees esas habilidades? En ese caso, ¿cómo puedes fortalecerlas? En caso contrario, ¿qué clase de experiencias puedes emprender durante tu carrera para desarrollar esas habilidades? Una de las mejores formas de empezar a responder estas preguntas es sentarte y comenzar un inventario de habilidades que hayas aprendido a partir de tus estudios de psicología y en otra parte.
- ¿Ya utilizas alguna de las técnicas de aprendizaje reflexivo analizadas en esta introducción?

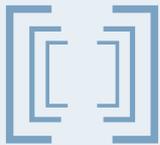
Respuestas: 1. F. 2. Reflexivo. 3. T. 4. F. 5. T. 6. F. 7. 8. T. 9. Ambos alientan a las personas a ser reflexivos y a buscar activamente información como una forma de aprender más reflexivamente.

Calendario semanal Plan escrito que asigna tiempo para estudiar, trabajar y actividades de esparcimiento durante un periodo de una semana.

Calendario del periodo Plan que enumera las fechas de todas las principales tareas para cada una de las clases durante un periodo completo.

Metas específicas Metas con resultados claramente definidos y medibles.

REVISIÓN DEL CAPÍTULO



Acceso a la psicología

Revisión de las preguntas de acceso

1.1 ¿Cómo puede ayudarme estudiar psicología en mi vida personal y profesional?

- 1.1.1 Las dos categorías generales del aprendizaje son el contenido y las habilidades del aprendizaje.
- 1.1.2 Los estudiantes de psicología aprenden una variedad de habilidades de estudio, habilidades de investigación, habilidades de pensamiento crítico, habilidades de conciencia cultural y habilidades personales durante sus estudios.
- 1.1.3 El estudio de la psicología te preparará para muchas carreras potencialmente gratificantes. Algunas de ellas se circunscriben al campo de la psicología, pero las habilidades aprendidas en un curso de psicología también se pueden aplicar a un rango amplio de otras trayectorias.
- 1.1.4 El aprendizaje reflexivo consiste en el estudio auto-guiado deliberadamente reflexivo y activo

1.2 ¿Cómo puedo aprovechar al máximo este libro de texto?

- 1.2.1 La lectura reflexiva, que implica pensar activamente sobre lo que se está leyendo, es mejor que la lectura pasiva.

- 1.2.2 Una forma de ser más activo es seguir los seis pasos del método SQ4R reflexivo: encuesta, pregunta, lee, enumera, reflexiona y revisa.

- 1.1.3 Los medios digitales ofrecen otra forma de ser más reflexivo.

1.3 ¿Cómo puedo aprovechar al máximo el tiempo en el aula?

- 1.3.1 El aprendizaje reflexivo en clase implica la escucha reflexiva.
- 1.3.2 Una forma de ser un oyente más activo en clase es seguir los cinco pasos del método LISAN: lidera, no sigas; ideas; palabras de advertencia; escucha activa; toma notas.

1.4 ¿Cómo me puedo preparar mejor para los exámenes?

- 1.4.1 El estudio más reflexivo implica evaluarte a ti mismo, utilizar sesiones de estudio espaciadas, estudiar en un lugar específico y sobreaprender.
- 1.4.2 Existe una variedad de lineamientos para mejorar las habilidades generales para responder los exámenes.
- 1.4.3 Existen estrategias más especializadas para las pruebas objetivas, las pruebas de ensayo y las pruebas de respuestas cortas.
- 1.4.4 La procrastinación se puede superar a través de la gestión del tiempo, el establecimiento de metas y al hacer que el aprendizaje sea una aventura.

El método reflexivo SQ4R

Encuesta

Encuesta (Survey): Antes de leer, resume brevemente el capítulo. Lee los encabezados, echa un vistazo a los subtítulos y traza el panorama general del capítulo.

Pregunta

Pregunta (Question): Mientras encuestas el título principal, genera algunas preguntas que esperas que el texto a continuación responda.

Lee

Lee (Read): Conforme lees, verifica tú mismo regularmente. ¿Comprendes lo que acabas de leer? ¿Se ajusta a la impresión que formaste durante tu encuesta? ¿Se están respondiendo tus preguntas?

Enumera

Enumera (Recite): Enumera los puntos principales como una forma de verificar que recuerdas y comprendes lo que lees.

Reflexiona

Reflexiona (Reflect): Reflexiona sobre la lectura. Relaciona lo que has leído con tu experiencia y compáralo con las teorías y estudios sobre los que has leído.

Revisa

Revisa (Review): Al final del capítulo, repasa tus notas para atar cualquier cabo suelto. Asegúrate de que puedes resumir correctamente lo que leíste.

Consulta *Estudiando de forma reflexiva*, páginas 2-12.

Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta, 14a. edición es la mejor elección para aprender psicología, ya que es una obra escrita tomando en cuenta las necesidades pedagógicas del estudiante de la actualidad.

En sus 18 capítulos ampliamente documentados, los estudiantes conocerán la historia de la psicología, las principales corrientes de pensamiento psicológico clásico y contemporáneo, así como los resultados de la investigación más reciente en temas tan variados como las neurociencias, el desarrollo humano, la salud mental, los trastornos psicológicos, las terapias, la inteligencia, el lenguaje, la creatividad, entre muchos otros.

Es un libro de fácil lectura y enfocado en el procesamiento activo, la reflexión y el pensamiento crítico sobre los diversos contenidos.

Incluye el método reflexivo SQ4R (formato de aprendizaje activo reflexivo), el cual consta de seis pasos que pueden ayudarte a aprovechar al máximo tu lectura y tu curso de psicología.



Visite nuestro sitio en <http://latinoamerica.cengage.com>

ISBN-13: 978-607-526-839-2
ISBN-10: 607-526-839-1



9 786075 268392