**CONTENIDOS**

7 INTRODUCCIÓN

**ESTUDIAR**

LA **MENTE**

10 Cuerpo y mente

*Dualismo*

11 Mera materia

*Fisicismo*

12 Divisiones internas

*El alma tripartita*

13 ¿Naturaleza o cultura?

*Herencia*

14 Emociones desbordadas

*Histeria*

15 Patrones en común

*Definición de los trastornos psicológicos*

16 Mirar al interior

*Introspección*

17 Tres elementos

*Estructuralismo*

18 Estudiar el todo

*Psicología Gestalt*

19 La curva del olvido

*Información aprendida*

20 Adaptarse al mundo

*Funcionalismo*

21 La mente emocional

*La teoría de la emoción de James-Lange*

22 La disección de la mente

*Teoría psicoanalítica*

24 El pasado aflora

*Psicoanálisis*

25 Escudo para el ego

*Mecanismos de defensa*

26 Nunca lo bastante bueno

*Complejo de inferioridad*

27 ¿Qué ves?

*Tests de Rorschach*

28La mente compartida

*El inconsciente colectivo*

29 En busca de la completitud

*Teoría de los registros*

30 Descubrir a los otros

*Teoría del objeto relacional*

31 Llegar a ser uno mismo

*Autorrealización*

32 Respuestas pavlovianas

*Condicionamiento clásico*

33 El experimento del «Pequeño Albert»

*Condicionamiento conductista*

34 Si te satisface, repites

*Ley del efecto*

35 Moldear la conducta

*Condicionamiento operante*

36 Mapas cognitivos

*Aprendizaje latente*

37 Tender puentes

*Conductismo cognitivo*

38 La jerarquía de las necesidades

*Autorrealización*

39 Apoyo y aceptación completa

*Mirada positiva incondicional*

40 La ciencia de la felicidad

*Psicología positiva*

41 La evolución de la mente

*Psicología evolutiva*

42 La conducta biológica

*Biopsicología*

**CRECIMIENTO**

Y

**DESARROLLO**

46 Organizar las ideas

*Esquemas*

47 La mente infantil

*Los cuatro estadios del desarrollo*

48 Un proceso natural

*Aprendizaje centrado en la infancia*

49 Aprender juntos

*Constructivismo social*

50 Los ocho estadios de la vida humana

*Desarrollo psicosocial*

52 Conductas instintivas

*Patrones de acción fija*

53 Copiar a los demás

*Teoría del aprendizaje social*

54 Primeras relaciones

*Teoría del apego*

55 En busca de consuelo

*El desarrollo infantil*

56 Sentir seguridad

*La Situación Extraña*

57 Respuestas a la agresión

*Genética y desarrollo*

58 Nacidos para hablar

*Desarrollo del lenguaje*

59 ¿Correcto o incorrecto?

*Desarrollo moral*

60 El test de las muñecas

*Raza y autoestima*

61 Reducir prejuicios

*Aulas puzle*

62 Explorar la etnicidad

*Desarrollo de la identidad étnica y racial*

63 ¿Niño o niña?

*Desarrollo del género*

64 Estereotipos de género

*La diferencia sexual*

65 ¿Cerebros diferentes?

*Autismo, sexo y género*

EL **YO** Y

LA **SOCIEDAD**

68 Animales sociales

*Naturalismo cultural*

69 El espacio vital

*Teoría de campos*

70 Investigar la sexualidad

*Psicología del sexo*

71 Siete tipos de amor

*La teoría triangular del amor*

72 Leyes de la mayoría

*Conformidad social*

73 Figuras de autoridad

*Obediencia*

74 La percepción de poder

*El experimento de la cárcel de Stanford*

75 El contexto importa

*Primera ley de Aronson*

76 Competir por los recursos

*Teoría realista de los conflictos*

77 Evitar la responsabilidad

*El efecto espectador*

78 Preferir lo conocido

*El efecto de mera exposición*

79 ¿Su merecido?

*La hipótesis del «mundo justo»*

80 Hacer suposiciones

*Prejuicio*

81 Medir las opiniones

*La escala de actitudes hacia las mujeres*

82 Psicología de la organización

*Estudiar las organizaciones*

84 Analizar la opresión

*Psicología de la liberación*

85 Libertad de elección

*Teoría de la elección*

**PENSAMIENTOS**

Y

**PROCESOS**

88 La mente consciente

*Consciencia*

90 Procesar las sensaciones

*Percepción*

92 Identificación de objetos

*Reconocimiento de patrones*

93 Los sentimientos básicos

*La psicología de las emociones*

94 La magia del número siete

*Procesado de la información*

95 Un ordenador biológico

*La teoría computacional de la mente*

96 Centrar la atención

*Teoría de la atención*

97 En busca de la coherencia

*Disonancia cognitiva*

98 Estructura de almacenamiento

*Memoria a largo plazo*

99 Reescribir el pasado

*Falsos recuerdos*

100 Desarreglos de la memoria

*Los siete pecados de la memoria*

102 Decisiones rápidas y lentas

*Heurística*

103 Conclusiones precipitadas

*Sesgo cognitivo*

104 Ejercicio espiritual

Mindfulness *y meditación*

105 En la zona

*Fluir*

**TRASTORNOS**

Y

**TERAPIAS**

108 Diagnóstico de los trastornos

*Sistemas de clasificación de la psiquiatría*

110 Un procesado diferente

*Trastorno del Espectro Autista*

111 Dificultad para concentrarse

*Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad*

112 Delirios, paranoias y pensamiento alterado

*Esquizofrenia*

113 Altibajos exagerados

*Trastorno bipolar*

114 Una nube oscura

*Depresión*

115 Embarazo, crianza y salud mental

*Enfermedad mental perinatal*

116 Ponerse en lo peor

*Trastorno generalizado de la ansiedad y ataques de pánico*

117 Miedo que debilita

*Fobias*

118 Pensamientos intrusivos y necesidades repetitivas

*Trastorno Obsesivo Compulsivo*

119 Autoimagen distorsionada

*Trastorno de dismorfia corporal*

120 Después del trauma

*Trastorno de estrés postraumático*

121 Identidad fragmentada

*Trastorno de identidad disociada*

122 Problemas con la comida

*Trastornos de la conducta alimentaria*

123 Intentar resistirse

*Adicción*

124 Relacionarse de manera distinta

*Trastornos de la personalidad*

126 Tratamiento de los trastornos

*Terapias psicológicas*

128 Destapar el pasado

*Terapia psicodinámica*

129 Equilibrar el alma

*Terapia jungiana*

130 Progenitor, adulto, criatura

*Análisis transaccional*

131 El cliente dirige

*Terapia centrada en la persona*

132 Toda la persona

*Terapia Gestalt*

133 Confrontar la existencia

*Terapia existencial*

134 Razones que sanan

*Terapia de conducta racional emotiva*

135 Cambiar los patrones

*Terapia cognitiva conductual*

136 Dinámicas de grupo

*Terapia sistémica de familias*

137 Enfrentarse al trauma

*Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares*

138 Tratar el cuerpo

*Medicación*

139 Reacciones naturales

*Antipsiquiatría*

**IDENTIDAD**

Y

**DIFERENCIA**

142 Características humanas

*Teoría de los rasgos*

143 Los cinco grandes

*El modelo OCEAN*

144 Fuentes de energía

*Introversión y extroversión*

145 Test de personalidad

*Psicométrica de la personalidad*

146 Fluida y cristalizada

*Teoría Cattell-Horn de la inteligencia*

147 Las tres inteligencias

*Teoría triárquica de la inteligencia*

148 Medir la creatividad

*Las pruebas Torrance de pensamiento creativo*

149 Lo que nos motiva

*Teoría de las necesidades*

150 ¿Quién soy?

*Formación de la identidad*

151 Encontrar tu identidad

*Teoría del estatus de identidad*

152 El sesgo masculino

*Psicología feminista*

153 Psicología afrocéntrica

*Psicología óptima*

154 Mentes y culturas

*Psicología multicultural*

156 Índice

160 Agradecimientos