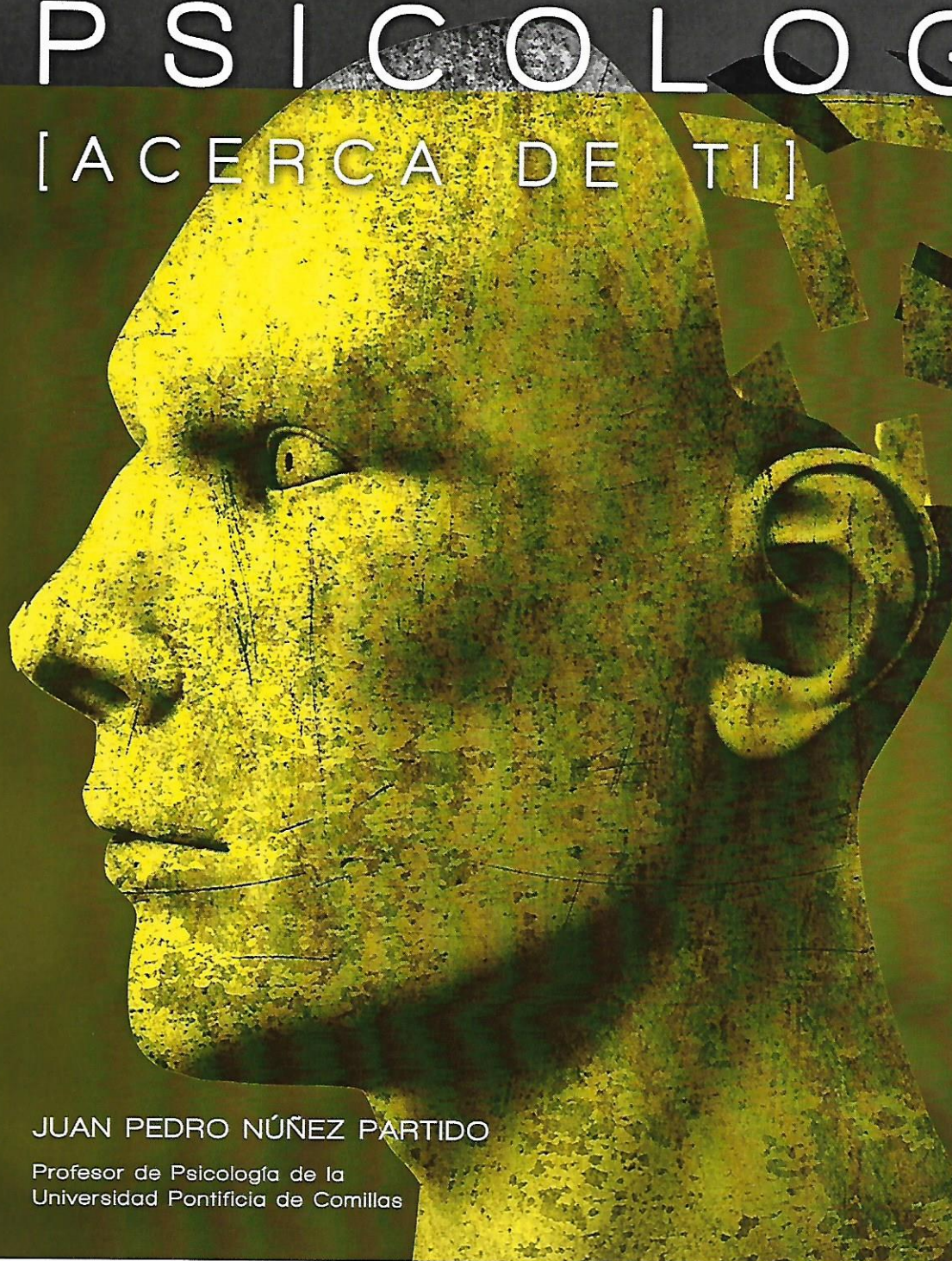


Paraninfo

# PSICOLOGÍA

[ACERCA DE TI]



JUAN PEDRO NÚÑEZ PARTIDO

Profesor de Psicología de la  
Universidad Pontificia de Comillas

BACHILLERATO

# Paraninfo

## Psicología. Acerca de ti

© Juan Pedro Núñez Partido

### Edición

Ignacio Cabal Ramos  
Míriam Andrés Eguiburu

### Editora de Adquisiciones

Carmen Lara Carmona

### Producción editorial

Marta Muñoz Muñiz

### Diseño de cubierta

Ediciones Nobel

### Preimpresión

Ediciones Nobel

### Imágenes

Age Fotostock, Getty Images, Prisma, Fotolia

Reservados los derechos para todos los países de lengua española. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte sin la preceptiva autorización. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este electrónico, químico, mecánico, electro-óptico, grabación, fotocopia o cualquier otro, sin la previa autorización escrita por parte de la Editorial.

COPYRIGHT © 2012 Ediciones Paraninfo, SA

Av. Filipinas 50, Bajo A / 28003 Madrid, ESPAÑA  
Teléfono: 902 995 240 / Fax: 914 456 218  
clientes@paraninfo.es / www.paraninfo.es

ISBN: 9788497328937

Depósito legal: M-21275-2012

(9844)

Impreso en España /Printed in Spain

# Índice

## BLOQUE I. LA PSICOLOGÍA, ¡UN RETO CIENTÍFICO SIN PARANGÓN!

|   |    |
|---|----|
| <b>CAPÍTULO 1. ¿El alma en una probeta?</b> . . . . .             | 11 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                                       | 12 |
| ¿Qué es la psicología? . . . . .                                  | 12 |
| ¿Qué es la ciencia? . . . . .                                     | 12 |
| La ciencia no es infalible ni perfecta . . . . .                  | 13 |
| Cruzando el abismo . . . . .                                      | 13 |
| Investigar ¿con cuchara o tenedor? . . . . .                      | 13 |
| Cuestión de grados. . . . .                                       | 14 |
| Ni verdadero ni falso, sino todo lo contrario . . . . .           | 14 |
| ¿Cazafantasmas? . . . . .   | 14 |
| Héroes que lucharon sin armas y en<br>distintos frentes . . . . . | 15 |
| No siempre <i>copiar</i> de otros es malo . . . . .               | 16 |
| La psicología hoy. . . . .  | 16 |
| Máquinas que piensan y cerebros que computan . . . . .            | 17 |
| Epílogo . . . . .   | 17 |
| <b>Estudia</b> . . . . .  | 18 |
| Conceptos . . . . .   | 18 |
| Personajes . . . . .  | 21 |
| <b>Practica</b> . . . . .   | 22 |
| <br>  |    |
| <b>CAPÍTULO 2. De carne y hueso.</b>                              |    |
| <b>Cerebro y evolución</b> . . . . .                              | 23 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                                       | 24 |
| Las huellas que llevan hasta ti . . . . .                         | 24 |
| ¡Qué mon@ eres! . . . . .   | 24 |
| Cada uno por su lado . . . . .                                    | 25 |
| ¿Monos, ratas, palomas y perros? . . . . .                        | 25 |
| Somos el <i>gordo de la lotería</i> de la evolución . . . . .     | 26 |
| Lo que nos hizo humanos . . . . .                                 | 26 |
| Herencia <i>versus</i> ambiente . . . . .                         | 27 |
| ¿En cuerpo y alma? . . . . .                                      | 28 |
| Todo está en tu cabeza . . . . .                                  | 28 |
| Otras piezas del rompecabezas . . . . .                           | 29 |
| La rEvolución del cerebro . . . . .                               | 29 |
| Epílogo . . . . .   | 30 |
| <b>Estudia</b> . . . . .  | 31 |
| Conceptos . . . . .   | 31 |
| Personajes . . . . .  | 33 |
| <b>Practica</b> . . . . .   | 34 |

## BLOQUE II. EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE. ¡UNA MÁQUINA CASI PERFECTA!

|   |    |
|---|----|
| <b>CAPÍTULO 3. El alimento de la mente.</b> |    |
| <b>Percepción y atención.</b> . . . . .     | 37 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                       | 38 |
| Sobrevivir en la realidad . . . . .               | 38 |
| Los <i>ladrillos</i> de la mente . . . . .        | 38 |
| Más allá de lo que ves . . . . .                  | 39 |
| La fábrica de sueños . . . . .                    | 40 |
| Estás vivo, ¿no? . . . . .                        | 41 |
| Las reglas del juego . . . . .                    | 42 |
| Colaboraciones necesarias . . . . .               | 45 |
| ¡Atiende! . . . . .                               | 45 |
| ¡Yo soy diferente! . . . . .                      | 47 |
| Por la puerta de atrás . . . . .                  | 47 |
| Epílogo . . . . .                                 | 48 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                          | 49 |
| Conceptos . . . . .                               | 49 |
| <b>Practica</b> . . . . .                         | 52 |
| <br>  |    |
| <b>CAPÍTULO 4. El sabio que llevas dentro.</b>    |    |
| <b>Aprendizaje y memoria</b> . . . . .            | 53 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                       | 54 |
| Una red de conocimientos . . . . .                | 54 |
| Aprender o morir . . . . .                        | 55 |
| ¡Repetimos! . . . . .                             | 56 |
| Sintiendo por anticipado . . . . .                | 56 |
| Las pequeñas metas que marcan el camino . . . . . | 57 |
| ¿Bajo control? . . . . .                          | 58 |
| Aprendiendo de otros . . . . .                    | 59 |
| Pensándolo mejor . . . . .                        | 60 |
| Información clasificada . . . . .                 | 60 |
| Según para qué. . . . .                           | 61 |
| Los <i>cajones</i> de la mente . . . . .          | 62 |
| Trasvases de información. . . . .                 | 63 |
| Olvidar es cuestión de prioridades . . . . .      | 64 |
| La virtud del error . . . . .                     | 65 |
| Para que no lo olvides. . . . .                   | 65 |
| Epílogo . . . . .                                 | 67 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                          | 68 |
| Conceptos . . . . .                               | 68 |
| Personajes . . . . .                              | 70 |
| <b>Practica</b> . . . . .                         | 71 |
| <br>  |    |
| <b>CAPÍTULO 5. Psicoquímica.</b>                  |    |
| <b>Emoción y motivación.</b> . . . . .            | 73 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                       | 74 |
| Las claves de la vida. . . . .                    | 74 |
| Un arsenal de reacciones. . . . .                 | 75 |
| La cocina emocional. . . . .                      | 75 |
| Fuego en el cuerpo. . . . .                       | 75 |
| Explosiones en cadena . . . . .                   | 75 |
| Conócete a ti mismo. . . . .                      | 75 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Motivos para la acción . . . . .      | 79 |
| La importancia de las cosas . . . . . | 80 |
| Más allá de la frustración . . . . .  | 81 |
| La búsqueda de El Dorado . . . . .    | 82 |
| El camino a Ítaca . . . . .           | 83 |
| Epílogo . . . . .                     | 83 |
| <b>Estudia</b> . . . . .              | 84 |
| Conceptos . . . . .                   | 84 |
| Personajes . . . . .                  | 84 |
| <b>Practica</b> . . . . .             | 85 |

**CAPÍTULO 6. Usando la cabeza.**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Pensamiento e inteligencia</i> . . . . .      | 87  |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                      | 88  |
| ¡La imaginación al poder! . . . . .              | 88  |
| El diálogo interior . . . . .                    | 89  |
| Materiales y productos de construcción . . . . . | 90  |
| Hilvanando ideas . . . . .                       | 91  |
| Mal de muchos... . . . .                         | 92  |
| Fuera de lo normal . . . . .                     | 93  |
| Listo o tonto según para qué . . . . .           | 93  |
| ¿Un kilo de inteligencia? . . . . .              | 94  |
| Un poco de mono y otro de máquina . . . . .      | 95  |
| El sabio legado de la vida . . . . .             | 97  |
| Epílogo . . . . .                                | 97  |
| <b>Estudia</b> . . . . .                         | 98  |
| Conceptos . . . . .                              | 98  |
| Personajes . . . . .                             | 100 |
| <b>Practica</b> . . . . .                        | 101 |

**CAPÍTULO 7. Dos caras de la misma moneda.**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Consciente e inconsciente</i> . . . . .                              | 103 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .   | 104 |
| Un misterio al alcance de la mano . . . . .                             | 104 |
| El estado mental de la materia . . . . .                                | 105 |
| Una mente con dos modos de trabajo . . . . .                            | 106 |
| Un estilo <i>caro</i> y otro <i>barato</i> de hacer las cosas . . . . . | 107 |
| La supercomputadora y el triciclo a pedales . . . . .                   | 107 |
| La <i>torre de control</i> y el <i>piloto automático</i> . . . . .      | 108 |
| Yo, mi, me, conmigo . . . . .   | 109 |
| Lo que me da la gana..., si tengo ganas . . . . .                       | 110 |
| Concentrado, relajado o dormido . . . . .                               | 110 |
| Hipnotizado . . . . .   | 111 |
| Drogado . . . . .   | 112 |
| Epílogo . . . . .   | 113 |
| <b>Estudia</b> . . . . .  | 114 |
| Conceptos . . . . .   | 114 |
| Personajes . . . . .  | 116 |
| <b>Practica</b> . . . . .   | 117 |

**BLOQUE III. YO Y TODOS LOS DEMÁS**

**CAPÍTULO 8. El don de la palabra.**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Comunicación y lenguaje</i> . . . . .                | 121 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                             | 122 |
| Mejor en compañía . . . . .                             | 122 |
| La mente parlante . . . . .                             | 123 |
| Un universo paralelo . . . . .                          | 124 |
| Secretos y mentiras = ¡Cuestión de confianza! . . . . . | 125 |
| La aventura de comunicarse . . . . .                    | 126 |
| Persona o personaje . . . . .                           | 127 |
| Dardos envenenados . . . . .                            | 128 |
| El buen uso de la palabra . . . . .                     | 129 |
| Otros modos y maneras . . . . .                         | 130 |
| Cara a cara . . . . .                                   | 131 |
| ¡Al rico pescao oiga! . . . . .                         | 131 |
| Epílogo . . . . .                                       | 132 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                                | 133 |
| Conceptos . . . . .                                     | 133 |
| Personajes . . . . .                                    | 135 |
| <b>Practica</b> . . . . .                               | 136 |

**CAPÍTULO 9. Juntos con diferentes destinos.**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Relaciones sociales</i> . . . . .                | 137 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                         | 138 |
| Una meta, un sueño, una necesidad . . . . .         | 138 |
| En un vagón de metro . . . . .                      | 139 |
| Las fuentes del conocimiento . . . . .              | 139 |
| Dime con quién andas y te diré quién eres . . . . . | 140 |
| Tribu, familia, empresa, secta, equipo . . . . .    | 141 |
| Los otros . . . . .                                 | 145 |
| ¿La mejor defensa? . . . . .                        | 146 |
| El precio de formar parte de un grupo . . . . .     | 147 |
| Rebelión en la granja . . . . .                     | 149 |
| Ser o no ser . . . . .                              | 150 |
| El mundo que te ha tocado vivir . . . . .           | 151 |
| Epílogo . . . . .                                   | 152 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                            | 153 |
| Conceptos . . . . .                                 | 153 |
| Personajes . . . . .                                | 154 |
| <b>Practica</b> . . . . .                           | 156 |

**CAPÍTULO 10. ¡Bésame mucho!**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Relaciones sexuales y de pareja</i> . . . . . | 157 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                      | 158 |
| Cuerpo a cuerpo . . . . .                        | 158 |
| Mujeres, hombres y viceversa . . . . .           | 159 |
| Adiós a la infancia . . . . .                    | 160 |
| Una edad difícil . . . . .                       | 160 |

|  |     |
|--|-----|
| Ritos de iniciación . . . . .                      | 161 |
| Parecidos desiguales . . . . .                     | 161 |
| Sexo y cultura . . . . .                           | 162 |
| Problemas en la cama . . . . .                     | 163 |
| Sexo, rock & roll y ..... ¿hamburguesas? . . . . . | 163 |
| Sexo y valores personales . . . . .                | 164 |
| Excitación y orgasmo . . . . .                     | 164 |
| Mitos y leyendas . . . . .                         | 166 |
| Cuestión de pareja . . . . .                       | 168 |
| Alteraciones de la sexualidad . . . . .            | 169 |
| ¿Me muero de ganas? . . . . .                      | 169 |
| El mercado del sexo . . . . .                      | 170 |
| Ser padres . . . . .                               | 170 |
| Locamente enamorados . . . . .                     | 172 |
| Ya no te quiero . . . . .                          | 173 |
| Separación y divorcio . . . . .                    | 174 |
| Epílogo . . . . .                                  | 174 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                           | 175 |
| Conceptos . . . . .                                | 175 |
| Personajes . . . . .                               | 176 |
| <b>Practica</b> . . . . .                          | 177 |

**BLOQUE IV. SER O NO SER (COMO LOS DEMÁS)  
ESA ES LA CUESTIÓN**

**CAPÍTULO 11. Único e irrepitable.**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <i>Personalidad</i> . . . . .    | 181 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .      | 182 |
| Un fantástico puzzle . . . . .   | 182 |
| ¡Hagan sus apuestas! . . . . .   | 183 |
| Distintas perspectivas . . . . . | 183 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Midiendo la personalidad . . . . . | 184 |
| ¿Quién soy yo? . . . . .           | 185 |
| Mi trato personal . . . . .        | 186 |
| Lo que me importa . . . . .        | 187 |
| Quiero cambiar . . . . .           | 188 |
| Epílogo . . . . .                  | 189 |
| <b>Estudia</b> . . . . .           | 190 |
| Conceptos . . . . .                | 190 |
| Personajes . . . . .               | 193 |
| <b>Practica</b> . . . . .          | 194 |

**CAPÍTULO 12. ¡Houston, tenemos un problema!**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Psicopatología</i> . . . . .                      | 195 |
| <b>Reflexiona</b> . . . . .                          | 196 |
| Yo soy normal . . . . .                              | 196 |
| Todos locos y algunos un poco más . . . . .          | 197 |
| El dolor de la vida . . . . .                        | 198 |
| Ni víctima, ni culpable . . . . .                    | 198 |
| Encrucijada de caminos . . . . .                     | 199 |
| Virus mentales . . . . .                             | 200 |
| ¿Pastillas o palabras? . . . . .                     | 201 |
| Chapuzas peligrosas . . . . .                        | 202 |
| No hay milagros . . . . .                            | 202 |
| La amistad es terapéutica, pero no terapia . . . . . | 203 |
| Poniendo nombres . . . . .                           | 204 |
| Más allá de las etiquetas . . . . .                  | 204 |
| Epílogo . . . . .                                    | 205 |
| <b>Estudia</b> . . . . .                             | 206 |
| Conceptos . . . . .                                  | 206 |
| Personajes . . . . .                                 | 208 |
| <b>Practica</b> . . . . .                            | 209 |