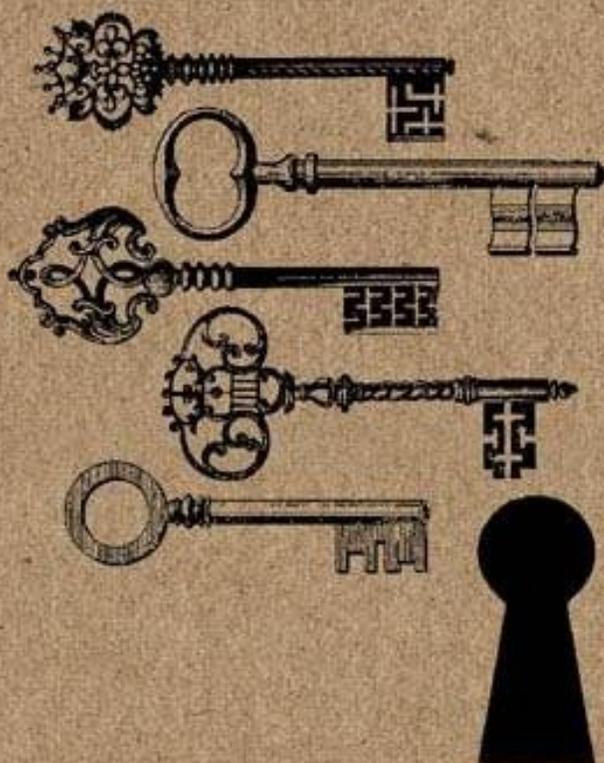
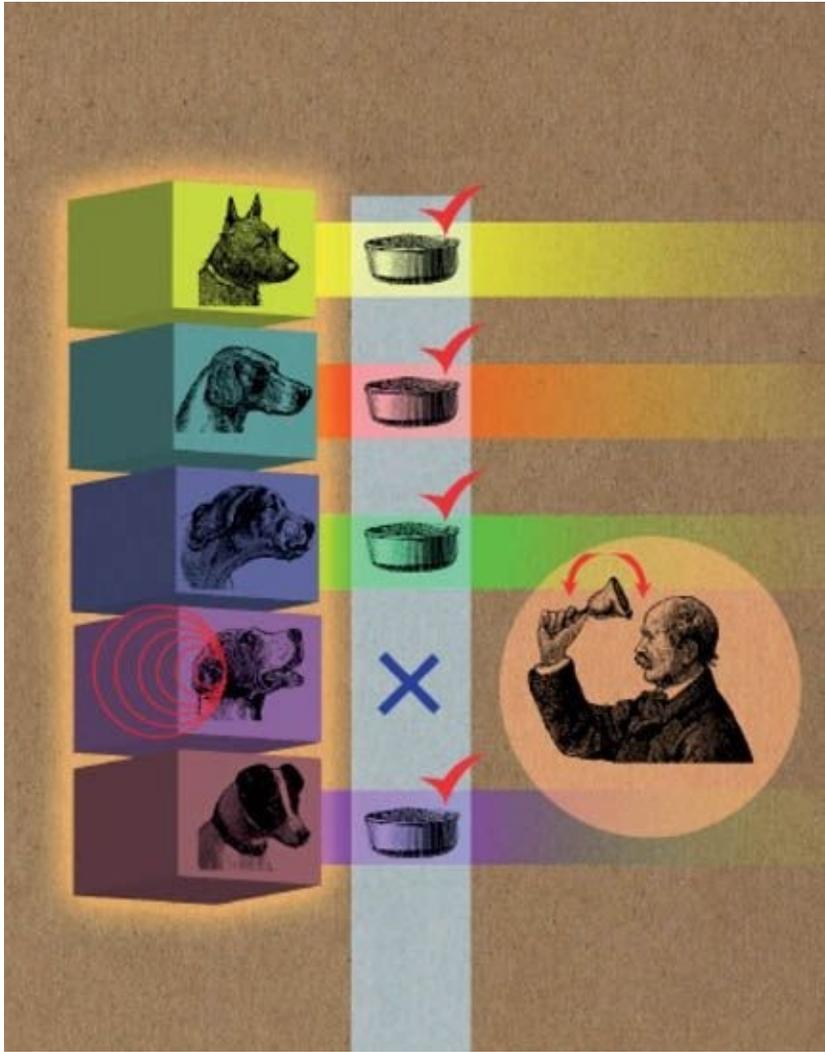


30-SECOND PSYCHOLOGY

The 50 most thought-provoking
psychology theories, each
explained in half a minute



Editor
Christian Jarrett



30- SEGUNDO PSICOLOGÍA

Los 50 mayoría de las teorías de la psicología a la reflexión, cada uno se explica en medio minuto

Editor

Christian Jarrett

Contributors

Vaughan Bell

Moheb Costandi

Christian Jarrett

Dave Munger

Tom Stafford



First published in the UK in 2011 by
Icon Books Ltd
Omnibus Business Centre 39–
41 North Road, London N7 9DP
email: info@iconbooks.co.uk
www.iconbooks.co.uk

© 2011 by Ivy Press Limited

The editor and contributors have asserted their moral rights.

No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without prior permission in writing from the publisher.

This book was
conceived, designed and
produced by **Ivy Press**
210 High Street, Lewes
East Sussex, BN7 2NS, UK
www.ivypress.co.uk

Creative Director **Peter Bridgewater**
Publisher **Jason Hook**
Editorial Director **Caroline Earle**
Art Director **Michael Whitehead**
Designer **Ginny Zeal**
Concept Design **Linda Becker**
Illustrator **Ivan Hissey**
Profiles & Glossaries Text **Nic Compton**
Assistant Editor **Jamie Pumfrey**
Digital Assistant **Emily Owen**

Digital ISBN:9781848314511

Colour origination by Ivy Press Reprographics

CONTENTS

Introduction

Old School, New School

GLOSARIO

Introspección de Wundt

Watson conductismo

Perfil de psicoanálisis:

Sigmund Freud

La revolución cognitiva

Evolución psicología

Psicología positiva

Crecimiento y cambio

GLOSARIO

Etapas de Piaget

Zona de Vygotsky

Perfil de orden de

nacimiento: Jean Piaget

Monos de Harlow

Etapas morales de Kohlberg

Neuroplasticidad

Toma de decisiones y emociones

GLOSARIO

Emociones universales de Ekman

Tarea aburrida de Festinger Teoría de la emoción

de James: emoción de William James

Damasio Toma de decisiones

Sesgo de confirmación de Watson

Disminución del ego de Baumeister

Teoría de la perspectiva de Kahneman & Tversky

Psicología social

GLOSARIO

El efecto del espectador
Pensamiento de grupo de Janis
Hipótesis de contacto de Allport
Perfil de la prisión de Zimbardo: Estudio de obediencia de Stanley Milgram
Amenaza de estereotipo
Seguir al líder

Formas en las que diferimos

GLOSARIO

El efecto Lake Wobegon
El grande cinco
Perfil de error de atribución fundamental: Hans Eysenck
Naturaleza a través de la crianza
El efecto Flynn
Regla de 10,000 horas de Ericsson
Determinismo nominativo

Mentes desordenadas

GLOSARIO

Cerebros divididos de Sperry
Aprendizaje preparado de Seligman
La histeria de Charcot
Los lugares locos de Rosenhan
perfil: Aaron Beck
La aberrante prominencia de Kapur
La psicología humanista de Maslow
La terapia cognitiva de Beck
Cerebros masculinos extremos

Pensamientos y lenguaje

GLOSARIO

El efecto placebo

Perros de Pavlov

Hipótesis de Sapir – Whorf

Gramática universal de Chomsky

Perfil de falsos recuerdos de Loftus:

Elizabeth Loftus

Cognición incorporada

Cuello de botella de Broadbent

Siete Conciencia de Miller

APPENDICES

Resources

Notes on

contributors Index

Acknowledgments

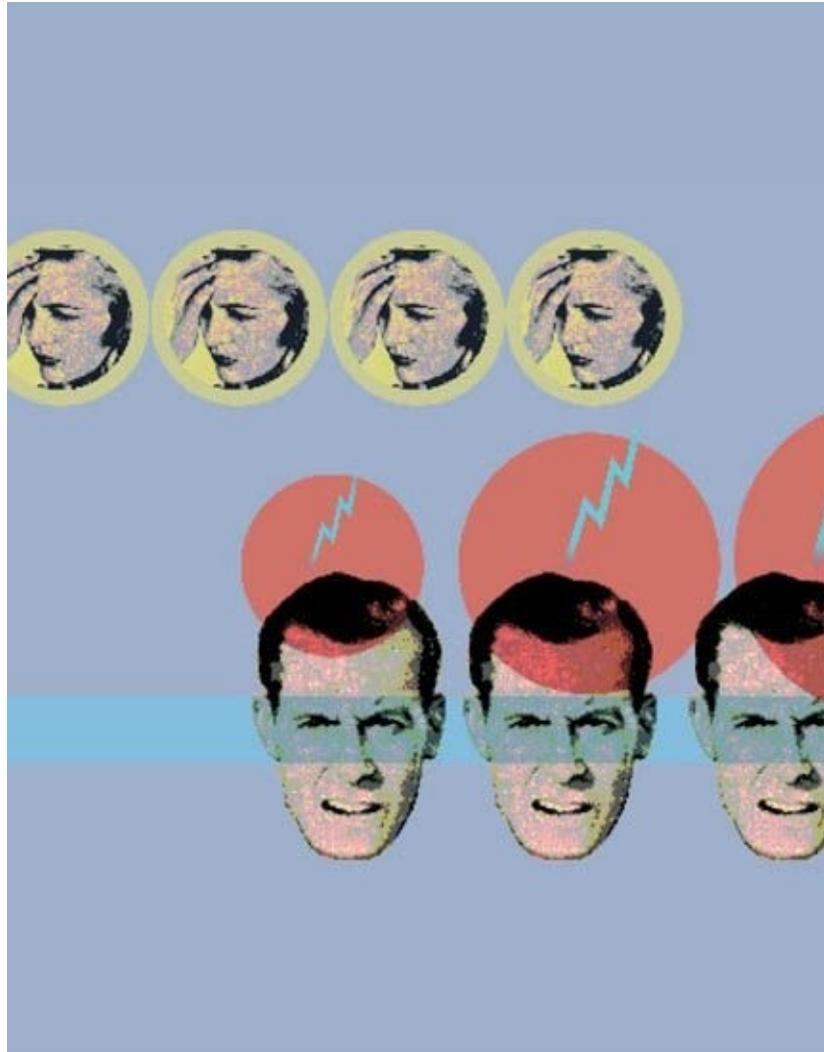
INTRODUCCIÓN

Christian Jarrett

La familiaridad del tema de la psicología lo distingue de las otras ciencias. Después de la escuela, pocos de nosotros pondremos un pie en un laboratorio de química, es poco probable que observemos un microscopio y lo más cerca que estaremos de un agujero negro es mirar *Star Trek*. Por el contrario, todos tenemos una mente propia y pasamos todos los días interactuando con los demás. Entonces, el enfoque de la psicología, en las mentes y el comportamiento, es familiar para todos. En cierto sentido, todos somos psicólogos aficionados. Sin embargo, debemos tener cuidado de no confundir la familiaridad con el dominio. El hecho de que tengamos nuestras teorías favoritas sobre los motivos y acciones de otras personas no significa que sean precisas. La psicología se trata de dejar de lado nuestras intuiciones y utilizar las herramientas objetivas de la ciencia para descubrir cómo funciona realmente la mente, por qué las personas realmente se comportan de la manera en que lo hacen.

Tal esfuerzo encontró resistencia desde el principio. Las preguntas de la mente solían ser la reserva de la filosofía. E incluso después de que los primeros laboratorios demostraron la viabilidad de una ciencia psicológica, un movimiento dentro de la disciplina argumentó que solo se debe estudiar el comportamiento observable, no los pensamientos internos. La primera sección de este libro, **Old School, New School**, muestra cómo se resolvieron estos argumentos y cómo la psicología se convirtió en la ciencia próspera y respetada que es hoy en día.

Un tema que provoca creencias laicas particularmente estridentes es el desarrollo infantil. ¿Cómo es que un niño recién nacido que grita, indefenso, se convierte en un adulto completamente formado y consciente de sí mismo? La sección sobre **Crecimiento y cambio** te presenta a los pioneros en este campo y concluye con la teoría de la neuroplasticidad: el reconocimiento de que nuestros cerebros son flexibles y nunca dejan de cambiar y adaptarse hasta el día de nuestra muerte.

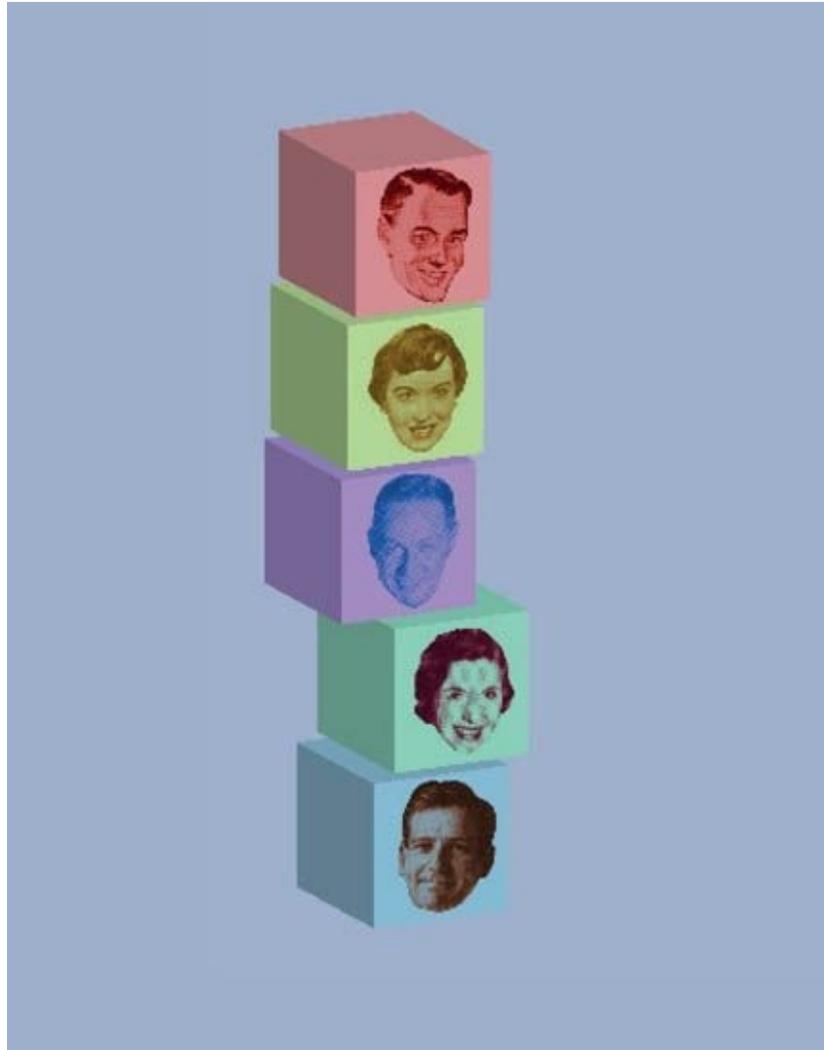


La mente vuelta hacia adentro *La psicología es el estudio científico de nosotros mismos y por qué nos comportamos como lo hacemos. La*

intuición se pone en espera y la experimentación fría es la orden del día.

Un enfoque de la psicología que es de extrema relevancia práctica es cómo optimizar las decisiones que las personas toman para el bien de sí mismas y de la sociedad en general. **La toma de decisiones y las emociones** proporciona una visión general de algunos de los prejuicios que afectan nuestro pensamiento. Como verá, las emociones, además de proporcionar la base de nuestra humanidad, también influyen en nuestras decisiones y, por lo tanto, los dos temas se tratan juntos. Ya sea en pandillas o compañías, equipos deportivos o partidos políticos, los humanos somos intrínsecamente sociales, formando siempre grupos para satisfacer nuestras necesidades e intereses. **La psicología social** se ocupa de los problemas que surgen naturalmente cuando nos mezclamos y fusionamos, incluidos el liderazgo y los prejuicios. El capítulo también presenta algunos de los experimentos más famosos en psicología, incluidas las ideas de Zimbardo sobre la tiranía y la investigación "impactante" de Milgram sobre la obediencia. Las siguientes dos secciones, **Formas en que diferimos** y **Mentes desordenadas**, presentan teorías que quizás se parecen más a las creencias populares sobre la psicología: desde la personalidad y la

inteligencia hasta la locura y la psicoterapia. La última sección, **Pensamientos y lenguaje**, trata de esas teorías que profundizan en nuestras cabezas, comenzando con el efecto placebo, el poder de la mente para afectar el cuerpo, y terminando con la conciencia, el milagro y el misterio de cómo la carne da lugar a lo mental. vida. Cada una de las 50 entradas del libro proporciona una introducción sencilla en inglés de 30 segundos, una 'psique' de 3 segundos para cuando realmente tienes prisa y un análisis de 3 minutos, que es un poco más profundo. Los capítulos también incluyen perfiles biográficos de algunas de las luminarias en este campo, incluidos Sigmund Freud y William James. Ya sea que elija sumergirse o estudiar el libro de principio a fin, está a punto de aprender sobre la entidad más compleja del universo: la mente humana. ¡Que te diviertas!



Una nueva ciencia *La psicología es relativamente joven: sus primeros laboratorios no se establecieron hasta finales del siglo XIX. Sin embargo, ya hay muchas teorías psicológicas importantes y controvertidas. Permita que nuestro equipo de escritores talentosos lo presente.*



VIEJA ESCUELA, NUEVA ESCUELA

VIEJA ESCUELA, NUEVA ESCUELA

GLOSARIO

antropología El estudio de la humanidad. Las áreas cubiertas incluyen los orígenes y el desarrollo de la especie humana, sus características biológicas, estructuras de creencias y costumbres sociales. Aunque el tema fue discutido por Heródoto en el año 500 aC. ., solo se convirtió en una disciplina por derecho propio durante el Renacimiento, con los escritos de Michel de Montaigne, René Descartes e Immanuel Kant. El término proviene del griego *anthropos* (humano) y *logos* (ciencia) y fue acuñado en Alemania en el siglo XVI.

conciencia La totalidad de la experiencia de la cual una persona es consciente en cualquier momento. Este es un estado en constante cambio, que se mueve entre los procesos de pensamiento actuales, la memoria, los estímulos visuales y auditivos y las experiencias físicas. El psicólogo estadounidense William James dijo que la conciencia era como una corriente, cortando y cambiando de dirección constantemente, pero esencialmente continua.

Ego Según Freud, esta es la parte consciente y racional de la personalidad. Él veía a la psique humana como compuesta de tres partes: el Id, que busca la gratificación instantánea, el Superego, que hace juicios morales, y el Ego, que media entre los dos primeros. Lo hace utilizando el "principio de realidad", que nos obliga a cumplir con las normas sociales actuales. Freud dijo que el Id era como un caballo y el Ego como un hombre que monta el caballo y controla sus instintos más salvajes.

Id Según Freud, este es el aspecto instintivo e inconsciente de la personalidad humana que busca la satisfacción inmediata. Sus impulsos primitivos están restringidos y controlados por el Ego. Aunque la identificación a menudo se asocia con un comportamiento negativo y antisocial, también es responsable de los instintos que son esenciales para nuestra supervivencia, como el hambre y la sed, así como el impulso reproductivo.

neurociencia El estudio del sistema nervioso, incluidas las funciones cerebrales y cómo se relacionan con el comportamiento humano. En última instancia, la tarea de los neurocientíficos es descubrir las funciones de todas las partes del cerebro, qué procesos mentales realizan y cómo se ven afectados por los estímulos externos. Una vez que una rama de la biología, ahora se considera como una ciencia interdisciplinaria que cubre varias otras disciplinas, como la psicología, la medicina y la informática.

neurosis Trastorno mental leve caracterizado por ansiedad y fobias, pero no tan extremo como para que el paciente sufra delirios o alucinaciones. Según Freud, la condición es parte del mecanismo de autodefensa del Ego y se desencadena por conflictos internos no resueltos. Aunque alguna vez fue un diagnóstico común, el término ya no se usa en la psiquiatría convencional, aparte del uso específico en la práctica y la teoría psicoanalíticas.

neurótica Una persona que sufre de neurosis o que tiene síntomas de neurosis. Los síntomas incluyen histeria, obsesivo-compulsivo y una larga lista de fobias, como la agorafobia (miedo a sufrir un ataque de pánico en un espacio público) y la aracnofobia (miedo a las arañas).

causante de patógenas enfermedades, o ser capaz de causar enfermedades. Del griego *pathos* (enfermedad) y *génesis* (creación).

conflicto de personalidad Un choque entre diferentes aspectos de la personalidad de alguien. Según Freud, los instintos primitivos del Id están en constante conflicto con la moralización autoconsciente del Superego y deben ser mediados por el racionalismo del Ego. Si este conflicto no se resuelve, puede conducir a la neurosis.

primatología El estudio de los primates. Aunque la primatología es una disciplina separada de la psicología, hay cierta superposición en el estudio de los grupos sociales y los aspectos de la personalidad.

error de estímulo La tendencia de los pacientes, durante la 'introspección', a nombrar los objetos que estaban visualizando en lugar de describir lo que esos objetos significaban para ellos. Por lo tanto, simplemente declarar la presencia de una manzana es menos informativo que describir la forma y el color de la manzana y qué sentimientos evocan. La introspección se usó en los primeros días de la psiquiatría para describir la mente consciente del paciente.

Superego Según Freud, esa parte de la personalidad que hace juicios morales y actúa como nuestra conciencia. El Superego es principalmente inconsciente y se forma a través de la internalización de los códigos morales de los padres y de la sociedad. Un Superego demasiado fuerte puede llevar a una persona a ser moralista e intransigente con otras personas.

INTROSPECCIÓN DE WUNDT

La teoría de los 30 segundos

¿Está sentado cómodamente? Ahora dime, ¿cuáles son los contenidos de tu mente consciente en este momento? Esta es una versión de la introspección, la herramienta de investigación favorecida por los padres fundadores de la psicología a fines del siglo XIX. Como William James señaló en su libro de 1890 *Los principios de la psicología*, "la palabra introspección no necesita ser definida, significa, por supuesto, examinar nuestras propias mentes e informar lo que descubrimos allí". Se esperaba que los practicantes en el laboratorio de Wilhelm Wundt en la Universidad de Leipzig, ampliamente aceptados como el primer laboratorio de psicología experimental del mundo, recibieran una larga capacitación en el método. Un objetivo era dividir la experiencia consciente en sus partes constituyentes. Aunque la técnica suena bastante sencilla, los argumentos metodológicos surgieron entre sus primeros pioneros. Edward Titchener, un psicólogo británico y ex alumno de Wundt, propuso un sistema particularmente estricto diseñado para evitar lo que llamó "error de estímulo", en el que, ante un estímulo como una mesa, el "introspeccionista" informa de la mera presencia de la tabla, en lugar de las experiencias sensoriales crudas provocadas por su

color, tamaño, posición y constitución.

3-SEGUNDA PSIQUIA

El método de investigación favorito de los padres fundadores de la psicología fue la introspección, que informa los

contenidos de la propia conciencia.

ANÁLISIS DE 3 MINUTOS

La introspección como técnica formal cayó en desgracia con el surgimiento del conductismo y con el creciente reconocimiento de que muchos de nuestros procesos mentales están más allá del acceso consciente. Sin embargo, cada vez que un participante de la investigación informa cómo se siente o describe sus percepciones sensoriales, como sucede a menudo como parte de muchos experimentos de psicología moderna, en realidad son

introspecciones.

Teorías relacionadas con

El conductismo de Watson

PSICOANÁLISIS

3-SEGUNDAS DE BIOGRAFÍAS

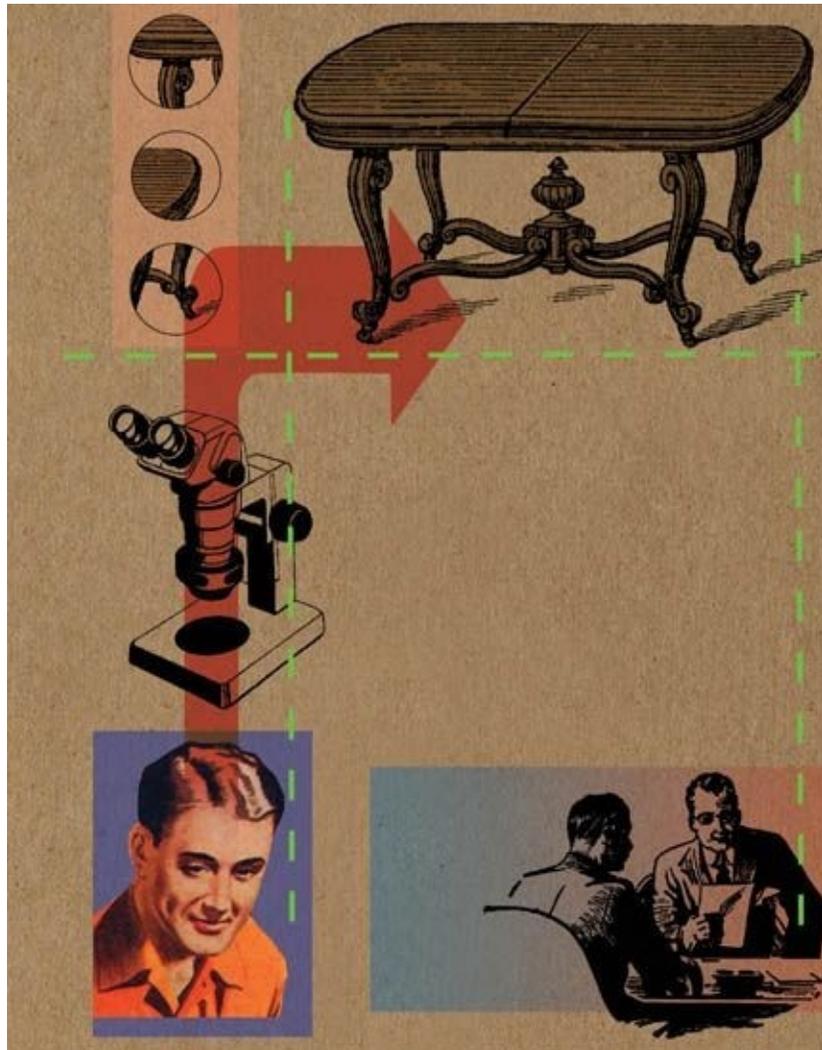
WILLIAM JAMES 1842-1910

EDWARD titchener 1867-1927

Wilhelm Wundt 1832-1920

30-SEGUNDO TEXTO

Cristiano Jarrett



Nadie tiene acceso directo a su mente como lo hace. Es por eso que la introspección sigue siendo una técnica válida incluso después de la invención de los escáneres cerebrales

EL CONDUCTISMO DE WATSON

La teoría de los 30 segundos

Los primeros psicólogos investigaron el pensamiento mediante la inspección de sus propios pensamientos y los informes de los pensamientos de los demás. Los conductistas rechazaron este método. Argumentaron que la ciencia debe basarse en datos en los que todos puedan estar de acuerdo, algo confiable y medible objetivamente. Esto significa abandonar la conversación y los informes de pensamientos, y concentrarse en comportamientos simples. En lugar de confiar en impresiones subjetivas, los conductistas realizaron experimentos en los que se controlaron las entradas ('estímulos') y se midieron las salidas ('respuestas'). Esperaban que a partir de estos experimentos se pudiera inferir la relación entre los dos, sin necesidad de preocuparse por la caja negra de la mente. Por ejemplo, una rata en una jaula obtendría una recompensa alimentaria cada tres veces que presionara una palanca. Al registrar la cantidad de veces que la rata presionó la palanca, con el tiempo podría obtener un registro objetivo de su tasa de aprendizaje. Al igual que este ejemplo, los hallazgos más famosos del conductismo se refieren a mecanismos fundamentales de aprendizaje que describen cómo se aprenden las asociaciones con los estímulos y las respuestas debido a la repetición o la recompensa. El énfasis en los comportamientos simples permitió a los conductistas desarrollar teorías que se aplicaban tanto a los animales no humanos como a los humanos.

3-SEGUNDO PSIQUE

La única evidencia confiable es algo que puedes medir directamente. Para la psicología esto significa que solo deberíamos hablar sobre el comportamiento, no sobre los estados

mentales.

ANÁLISIS DE 3 MINUTOS

La psicología moderna rechaza la idea central del conductismo (que es imposible discutir científicamente la estructura de la mente). A pesar de esto, muchos aspectos del conductismo siguen siendo centrales para la psicología moderna. Estos incluyen el énfasis en registrar medidas objetivas en experimentos controlados, el estudio común de fenómenos psicológicos en animales no humanos, así como en los humanos y

el gran interés de los psicólogos en el aprendizaje.

RELATED THEORIES

[WUNDT'S INTROSPECCION](#)

[LA REVOLUVION COGNITIVA](#)

[LOS PERROS DE PAVLOV](#)

3- SEGUNDAS BIOGRAFÍAS

CLARK L. HULL

1984–1952

B.F. SKINNER

1904–1990

EDWARD THORNDIKE

1874–1949

EDWARD C. TOLMAN

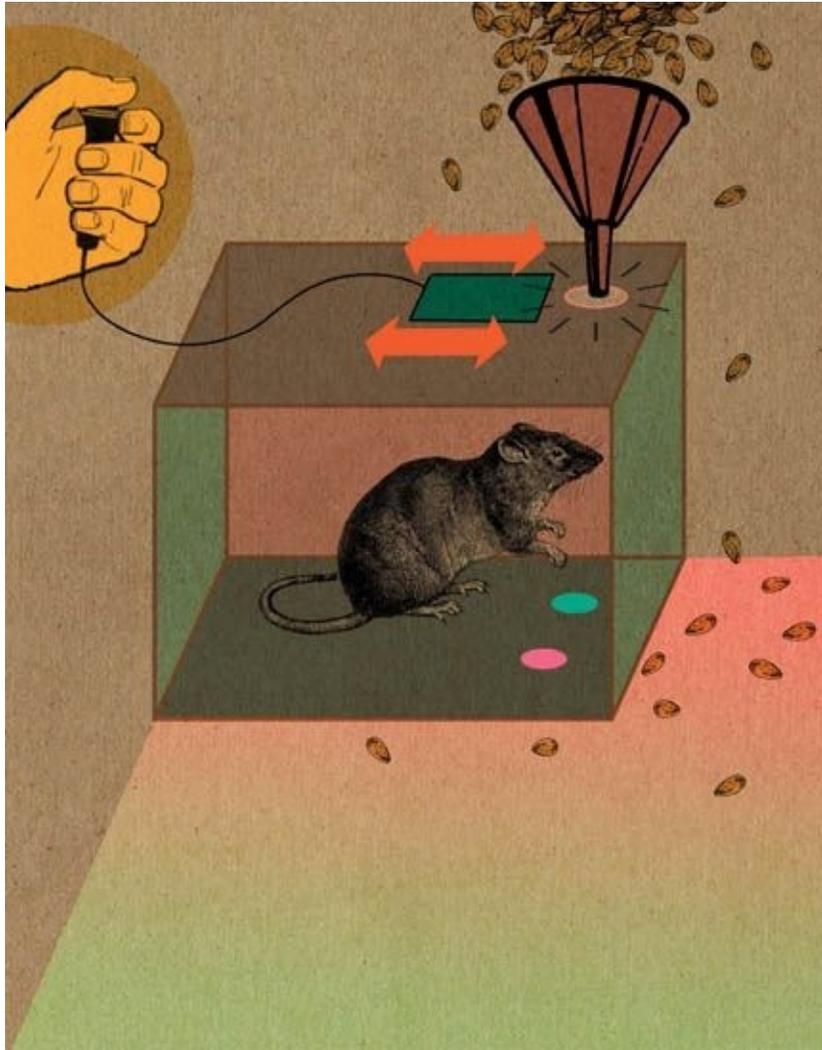
1886–1959

JOHN B. WATSON

1878–1958

30- SEGUNDO TEXTO

Tom Stafford



Los conductistas no estaban interesados en el "recuadro negro" de la mente, sino que optaron por enfocarse solo en lo que se observa externamente

PSICOANÁLISIS

La teoría de los 30 segundos

Sigmund Freud concibió y desarrolló el concepto de psicoanálisis a fines del siglo XIX y principios del XX como un medio para comprender el comportamiento. Freud creía que la personalidad consta de tres componentes: el Id, que se rige por el placer y busca la satisfacción inmediata; el Ego, que se ocupa de tomar decisiones racionales; y el superyó, que hace juicios morales. El Ego es arrastrado de un lado a otro por Id y Superego, dando lugar a conflictos de personalidad. Cuando el Ego se ve abrumado por las demandas del Id, nos volvemos neuróticos, y cuando cede ante ellos, el Superego castiga al Ego con culpa. El Ego hace frente a estas demandas conflictivas por medio de neurosis y sueños, que satisfacen los deseos reprimidos del Id, y con mecanismos de defensa como la represión y la negación, que reducen la ansiedad. Sin embargo, estos mecanismos pueden ser patógenos y son una causa importante de enfermedad mental. Alfred Adler y Carl Jung también contribuyeron al psicoanálisis, pero se separaron de Freud en la década de 1910. Jung no estuvo de acuerdo con él sobre la estructura de la personalidad, mientras que Adler enfatizó la importancia de los factores sociales en el desarrollo, y creía que las personas están motivadas por la autoconservación, la voluntad de poder y un impulso para afirmar sus personalidades. Ambos también rechazaron el énfasis

de Freud en la sexualidad.

3-SEGUNDO PSYCHE

Las fuerzas motivadoras inconscientes juegan un papel central en la configuración de nuestro comportamiento, pero también son la causa principal de la enfermedad mental.

ANÁLISIS DE 3 MINUTOS

Las principales críticas a las teorías de Freud son que son imposibles de verificar y no pueden usarse para hacer predicciones sobre los resultados del tratamiento. Sus pacientes no eran representativos de la población general, y el hecho de que tratara a muy pocos niños invalida en cierta medida su teoría del desarrollo de la personalidad. Freud también ha sido acusado de distorsionar la evidencia para que se ajuste a sus teorías. Sin embargo, su trabajo sigue siendo muy influyente, tanto en psiquiatría como en cultura popular.

RELATED THEORY
ORDEN DE NACIMIENTO

3-SEGUNDA BIOGRAFIAS

ALFRED ADLER

1870–1937

SIGMUND FREUD

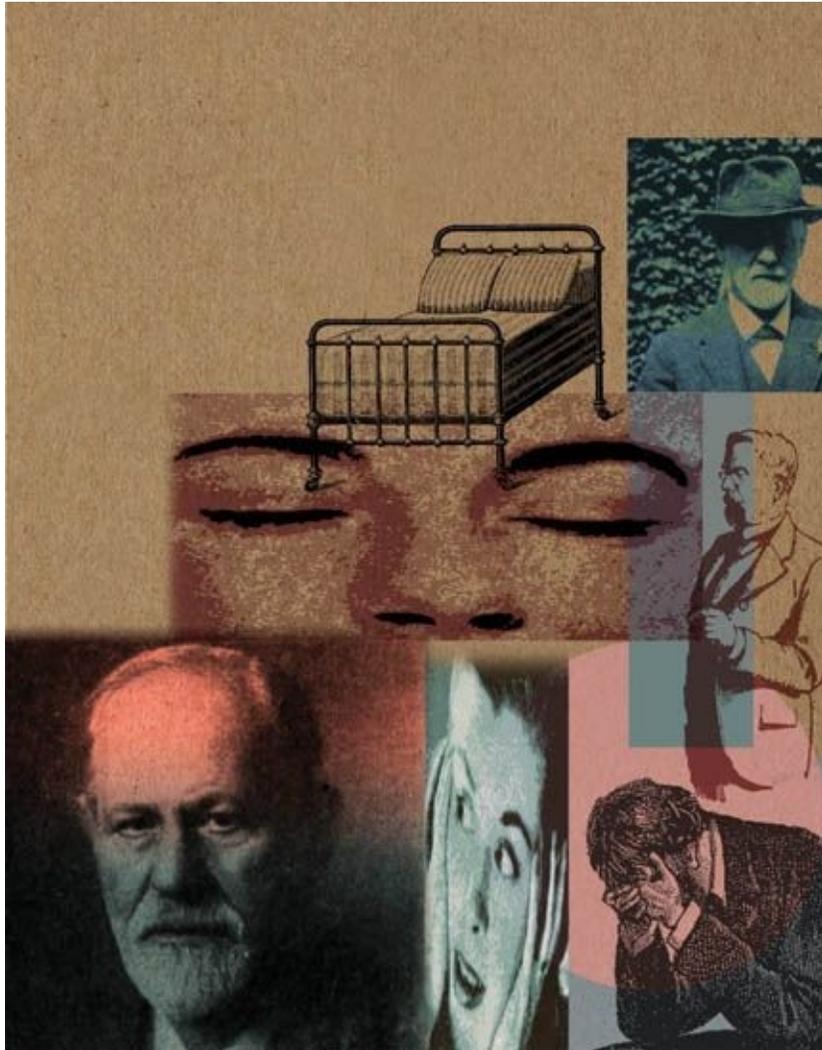
1856–1939

CARL JUNG

1875–1961

30- SEGUNDO TEXT

Moheb Costandi



Todo está en la mente inconsciente. ¿Podrían sus sueños recurrentes de una cama ser un signo freudiano de frustración sexual

SIGMUND FREUD

Cualquiera que diga que el sexo no existía antes de la década de 1960 claramente no ha leído a Sigmund Freud. Posiblemente el psicólogo más influyente que haya existido, Freud alcanzó fama mundial, si no notoriedad, por sus teorías basadas en la idea de que el sexo es el principal impulsor del comportamiento humano. No comida Sin dinero. No amor Pero principalmente sexo. Según Freud, los niños pasan por tres fases distintas de desarrollo sexual, definidas por las zonas erógenas del cuerpo: oral, anal y genital. Sugirió que un niño de tan solo tres años tiene sentimientos sexuales hacia el padre del sexo opuesto, lo que se traduce en celos del padre del mismo sexo, ya sea como un complejo de Edipo o Electra. Esto es reprimido, en el caso de los niños, por el miedo a la castración, lo que lo lleva a identificarse con el padre. Cualquier problema a lo largo de este viaje conducirá a fijaciones que afectarán a la persona en la vida adulta. Cuando Freud publicó sus teorías sobre la sexualidad en 1905, causó furor y condujo a acusaciones predecibles de obsesión sexual. Pero Freud, por supuesto, escribió mucho más que sexo. Quizás su mayor legado en el campo de la psicología fue su exploración del inconsciente. Aunque otros filósofos y psicólogos, incluidos los mentores de Freud, Josef Breuer y Jean-Martin Charcot, estaban investigando el inconsciente a través de la hipnosis, fue el desarrollo de Freud de su concepto de psicoanálisis (la 'cura parlante') lo que realmente descubrió los secretos de la mente inconsciente. Y el uso de los sueños por parte de Freud para explorar estos deseos inconscientes ha dado lugar a todo un género de interpretación de los sueños. Sin embargo, la imagen del "viejo sucio de la psicología" perdura en la imaginación del público. No es casualidad que mientras Pavlov sea recordado por sus perros y Milgram sea recordado por sus experimentos de obediencia, el inventor del psicoanálisis sea recordado por su "desliz freudiano".

1856

Sigmund Freud, Nacio en Freiberg, Moravia

1859

Familia se muda a Vienna

1881

M.D. de la Universidad de Viena

1886

Se casa con Martha Bernays

1900

Publica *La interpretación de los sueños*

1902

Profesora de Neuropatología en la Universidad de Viena

1905

Publica *Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad*

1910

Asociación Internacional de Psicoanálisis fundada

1923

Cáncer diagnosticado

1932

Recibe el Premio Goethe

1933

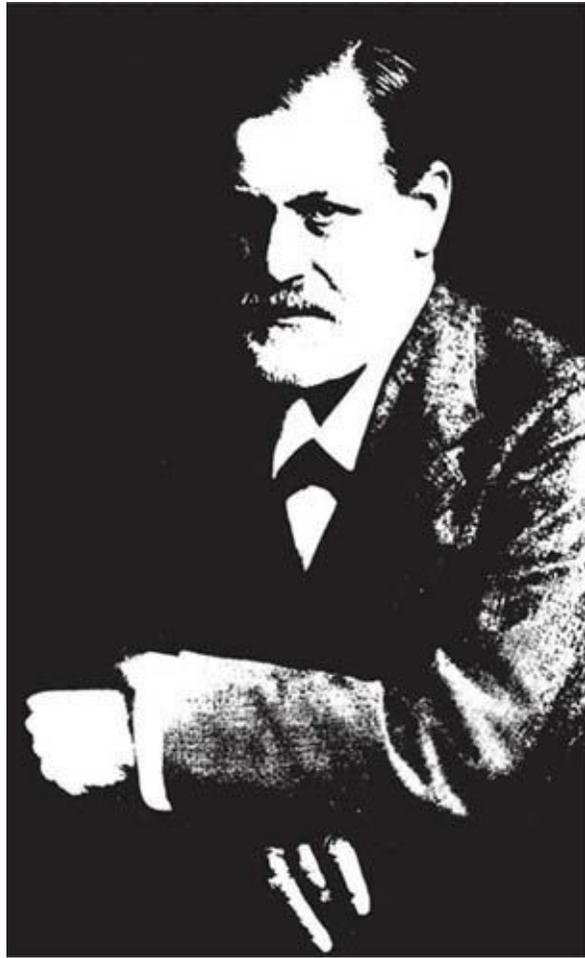
Libros quemados por los nazis

1938

Escapa a Londres

1939

Muere de cancer, Londres



LA REVOLUCIÓN COGNITIVA

the 30-second theory

El cognitivismo es el intento de comprender la mente en términos de la información que procesa y las formas en el que almacena esta información. El cognitivismo es un rechazo de los enfoques psicoanalíticos, que intentan comprender la mente en términos de mitos, y de los enfoques conductistas, que intentan comprender la mente solo en términos de comportamiento. El comienzo de la revolución cognitiva a menudo se remonta a la aparición de una crítica incendiaria del libro por parte del lingüista Noam Chomsky. La revisión de Chomsky criticó el libro del psicólogo conductista BF Skinner *Verbal Behavior*, en el que intentó explicar el aprendizaje de idiomas utilizando principios conductistas. El cognitivismo marcó una evolución del conductismo y está inspirado en una metáfora informática de la mente. Las computadoras tienen hardware y software de ejecución, que controla el flujo de información entre entradas y salidas y la lectura y escritura de información en la memoria de la computadora. Los cognitivistas tienen como objetivo investigar el 'software' psicológico, la mente, independientemente del 'hardware', el cerebro. Al igual que los conductistas, los cognitivistas están comprometidos con el método experimental, pero creen que pueden probar algo sobre lo que sucede entre el estímulo y la respuesta.

3-SEGUNDA PSYCHE

Tu mente es una máquina para almacenar y procesar información.

3-MINUTOS DE ANALISIS

El cognitivismo sigue siendo el corazón de la psicología moderna. Aunque muchos psicólogos todavía piensan en la mente en términos de procesamiento de información, los avances en neurociencia han dado como resultado que la investigación de la mente

(el "software") se combine con la investigación del cerebro (el "hardware"), una rama de la psicología conocido como neurociencia cognitiva. Además, la evidencia de neuroplasticidad (cómo se altera el cerebro con el tiempo) sugiere que la metáfora de la computadora tiene sus límites. Si el cerebro es una máquina, es una máquina que se cambia a sí misma..

TEORIAS RELACIONADAS

[COMPORTAMIENTO DE WATSON](#)

[NEUROPLASTICIDAD](#)

[CUELLO DE BOTELLA DE
BOTTLENECK](#)

3-SEGUNDAS BIOGRAPIAS

DONALD BROADBENT

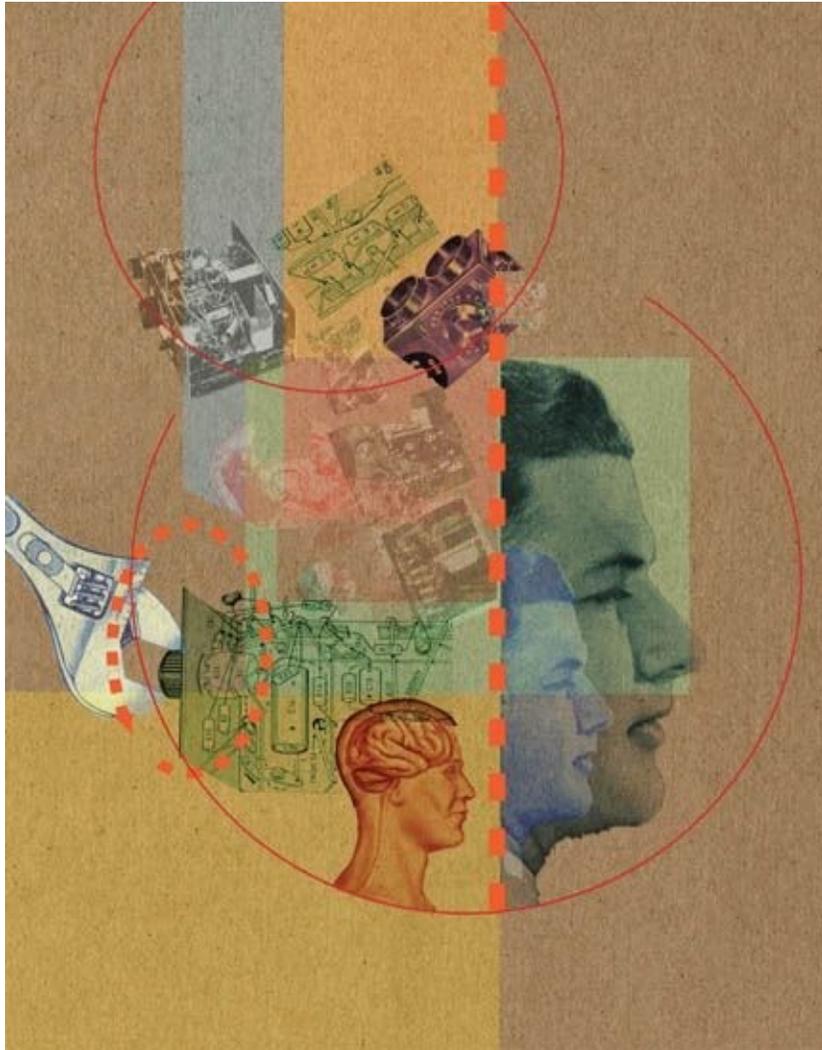
1926–1993

NOAM CHOMSKY

1928–

30-SEGUNDO TEXTO

Tom Stafford



La metáfora del cerebro como computadora para procesar y almacenar información ha demostrado ser popular. Sin embargo, es mejor no intentar repararlo con una llave inglesa

PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

La teoría de los 30 segundos

El cuerpo humano evolucionó de acuerdo con la selección natural y tiene muchas cosas en común con los cuerpos de otros animales. La psicología evolutiva extiende esta lógica a la mente humana. Al igual que el conductismo, el enfoque de la psicología evolutiva es encontrar principios comunes en el comportamiento de humanos y animales. Los biólogos evolucionistas han demostrado cómo los animales han desarrollado estrategias para hacer frente a actividades básicas como la búsqueda de alimentos, la crianza de los hijos, la resolución de conflictos y la selección de parejas. Un trabajo interesante en psicología evolutiva muestra cómo estas actividades están influenciadas por la necesidad evolutiva, incluso cuando se llevan a cabo por humanos supuestamente racionales. Hay dos versiones de la psicología evolutiva. Una versión amplia de la teoría incluye a todos los que piensan en psicología desde una perspectiva evolutiva, incluidos antropólogos, biólogos interesados en el comportamiento, primatólogos y psicólogos en muchas áreas. La segunda versión, más estrecha, a veces distinguida por letras mayúsculas ('Psicología evolutiva' o 'EP'), se centra en aplicar ideas de la teoría evolutiva al razonamiento humano y al comportamiento social, y particularmente al comportamiento sexual

humano.

3-SEGUNDA PSYCHE

Evolution Evolucionó tu mente para transmitir tus genes a tu descendencia.

3-MINUTOS DE ANALISIS

Los críticos acusan a los psicólogos evolucionistas de contar "historias sencillas" sobre el comportamiento, cuentos plausibles que capturan la imaginación pero que no pueden probarse como verdaderos o falsos. Peor aún, los críticos afirman que algunas personas usan argumentos evolutivos para justificar teorías injustas o inverosímiles sobre cómo debería organizarse la sociedad. A pesar de esto, la mayoría de los psicólogos estarían de acuerdo en que la psicología es parte de la biología y, por lo tanto, debe entenderse dentro del marco de la evolución; simplemente no están de acuerdo sobre la medida en que la evolución es directamente relevante para el comportamiento humano.

TEORÍAS RELACIONADAS

EMOCIONES UNIVERSALES DE EKMAN'S

GRAMÁTICA UNIVERSAL DE CHOMKY'S

3-SEGUNDAS BIOGRAFÍAS

DAVID BUSS

1953–

LEDA COSMIDES

1957–

CHARLES DARWIN

1809–1882

STEVEN PINKER

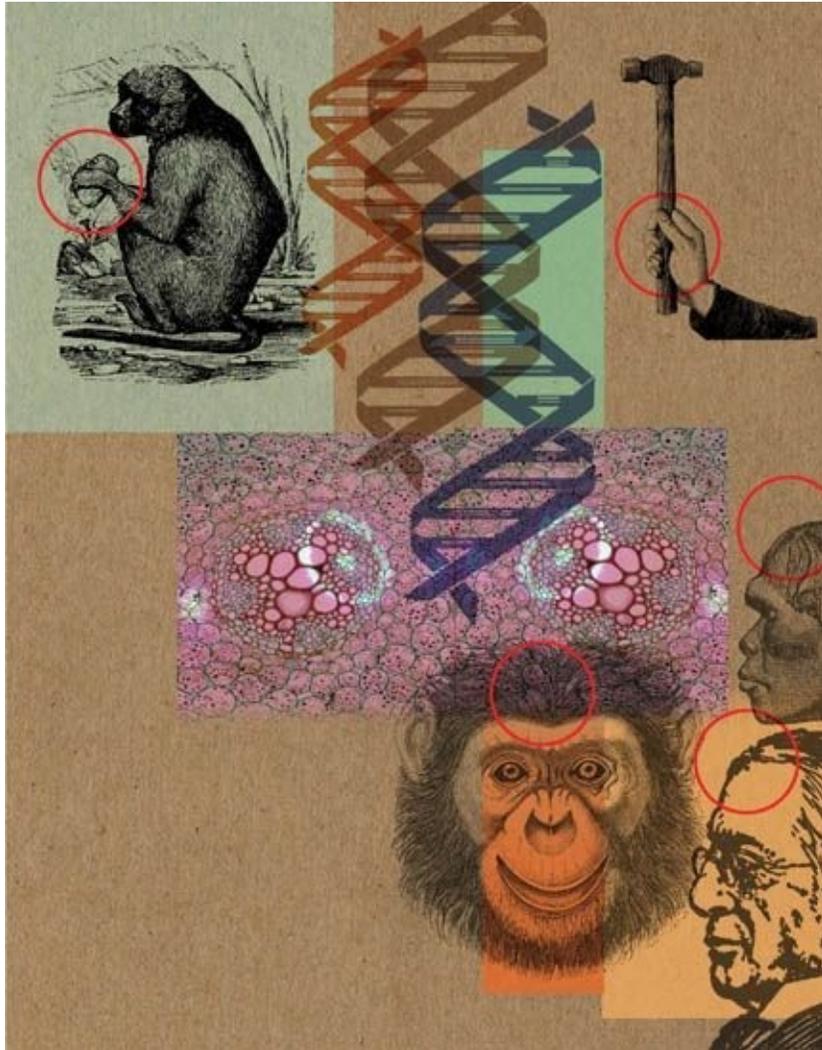
1954–

JOHN TOOBY

1954–

30-SEGUNDO TEXTO

Tom Stafford



Chimpancés, como los humanos, forman grupos, reír, reconocerse en el espejo y usar herramientas, lo que sugiere que tenemos una herencia evolutiva compartida.

PSICOLOGÍA POSITIVA

the 30-second theory

"Que eso no me mate solo puede hacerme más fuerte". Así cantó el rapero Kanye West en su canción de 2007 'Stronger'. Friedrich Nietzsche, el filósofo alemán, lo expresó de manera similar en el siglo XIX cuando escribió: "Lo que no nos mata nos hace más fuertes". Sus palabras serían un lema ideal para la psicología positiva: un movimiento que fue lanzado por el psicólogo Martin Seligman de la Universidad de Pensilvania en su discurso presidencial ante la convención anual de la Asociación Americana de Psicología en 1998. Seligman lamentó el hecho de que la psicología se haya centrado durante tanto tiempo en lo mental dolencias y angustia. Llamó a la disciplina a centrarse más en lo positivo, en las fortalezas y virtudes de las personas. Hoy, la subdisciplina de la psicología positiva tiene su propia revista, organización internacional y conferencias periódicas. La investigación en psicología positiva ha descubierto evidencia tentativa de que los caracteres de las personas pueden fortalecerse con experiencias adversas, como sobrevivir a un desastre o vivir con una enfermedad. En el ámbito del trabajo, se ha demostrado que la productividad aumenta cuando los gerentes se centran en las fortalezas de sus empleados; En el contexto de la terapia, los investigadores han descubierto que es útil que los terapeutas pasen tiempo considerando las fortalezas de sus clientes, no solo sus problemas.

3-SEGUNDA PSYCHE

La psicología debería pasar menos tiempo enfocándose en la angustia mental de las personas y más tiempo entendiendo y nutriendo sus fortalezas y virtudes.

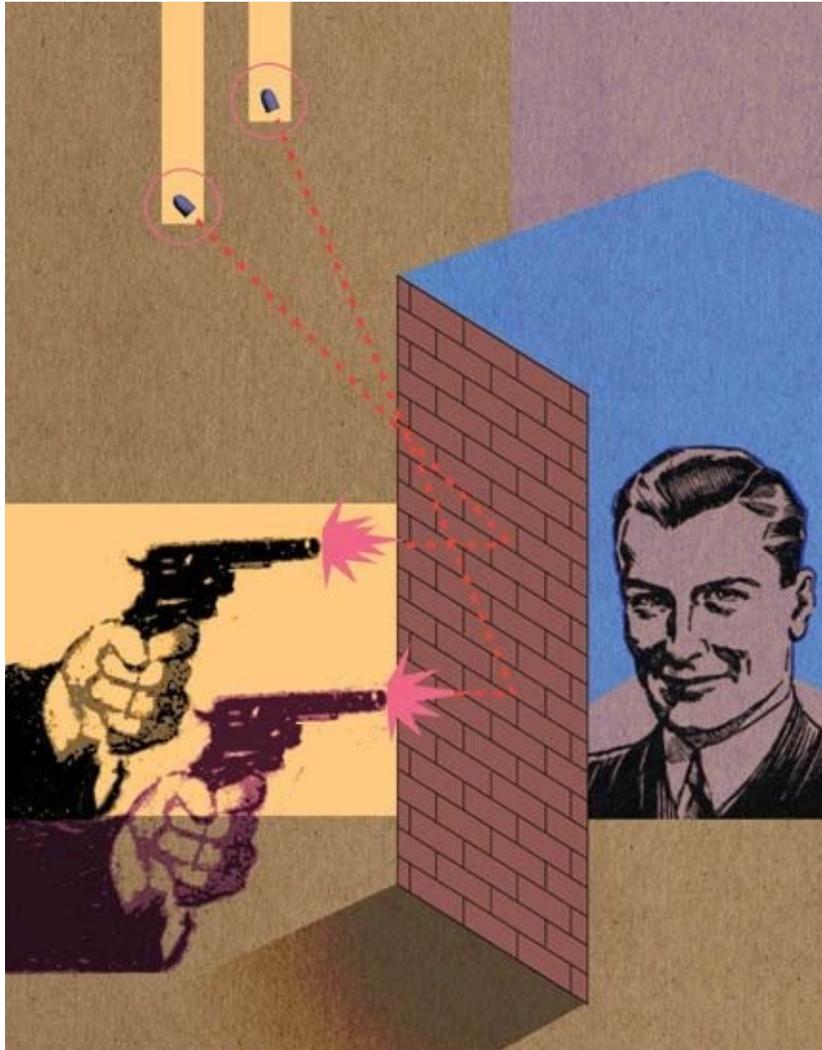
3-MINUTEOS DE ANALISIS

No todos están enamorados del mensaje de positividad. En 2009, la escritora y activista Barbara Ehrenreich publicó un libro titulado: *El lado positivo: cómo la promoción implacable del pensamiento positivo ha socavado a Estados Unidos*. Entre sus objetivos de crítica, Ehrenreich citó investigaciones que muestran que una actitud mental positiva no tiene relación con las tasas de supervivencia para el cáncer de mama. Escribiendo a partir de la experiencia de primera mano, Ehrenreich dijo que la presión de ser positivo es una adicional carga para los enfermos de cáncer.

TEORÍAS RELACIONADAS
APRENDIZAJE PREPARADO DE
SELIGMAN
PSICOLOGÍA HUMANISTA DE MASLOW

—
3-SECOND BIOGRAPHY
MARTIN SELIGMAN
1942—

30-SEGUNDO TEXTO
Christian Jarrett



Mira el lado positivo: lo que no te mata solo te hará más fuerte. La psicología positiva puede ser la clave para desviar las pequeñas balas de la vida.



CRECIMIENTO Y CAMBIO

CRECIMIENTO Y CAMBIO

GLOSARIO

conductista Alguien que suscribe el conductismo, una escuela de pensamiento que cree que la psicología debe tener en cuenta únicamente visible, verificable y por lo tanto, el comportamiento, en lugar de invisible, y por lo tanto no verificable, los procesos de pensamiento. Este enfoque sostiene que el comportamiento está influenciado principalmente por estímulos ambientales.

egocéntrico La incapacidad de ver una situación desde la perspectiva de otra persona. Según la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, esto tiene lugar durante la etapa preoperativa, entre dos y seis. Él ideó la tarea de las 'tres montañas', en la que se le pide a un niño que dibuje montañas modelo desde el punto de vista de una muñeca móvil, para mostrar que los niños no pueden imaginar cómo son las cosas desde la perspectiva de otras personas.

factores ambientales La mayoría de los psicólogos hoy en día creen que el desarrollo de las personas está conformado por una combinación de factores genéticos y ambientales (el argumento de la naturaleza / crianza). Los principales factores ambientales son: antecedentes familiares, dieta, exposición a enfermedades, oportunidades educativas y entorno social. Todos pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de un niño, aunque también está claro que alguien criado en un entorno imperfecto puede desarrollarse normalmente y llevar una vida feliz y plena.

epistemología El estudio de los fundamentos teóricos del conocimiento. Se ocupa principalmente de descubrir qué es el conocimiento y cómo se adquiere, y explorar cómo se relaciona con los principales problemas de la vida, como el concepto de verdad.

Hipotético Supuesto o teórico, no probado. Un escenario hipotético es aquel que asume ciertos factores no comprobados, que pueden (o no) probarse como correctos a través de la observación científica. La mayoría de las teorías científicas comienzan como hipótesis que con el tiempo han demostrado ser ciertas.

internalización En psicología del desarrollo, la forma en que un niño adquiere conocimiento a través de la interacción social con otra persona (generalmente un padre). Primero, el niño experimenta una situación con otra persona, luego vuelve a experimentar la situación dentro de sí mismo, hasta que se convierte en parte del cuerpo de conocimiento del niño. Se cree que este proceso se aplica a funciones como el lenguaje, la memoria y el pensamiento abstracto.

Metodología Un conjunto de teorías, reglas y procedimientos aplicados a un campo de estudio particular u otro esfuerzo. Lo que es apropiado en una disciplina puede no serlo en otra. **desarrollo moral** El proceso a través del cual los niños aprenden la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. Jean Piaget creía que los niños inicialmente juzgan lo bueno y lo malo por las consecuencias de las acciones de las personas (por ejemplo, ¿alguien se lastimó? ¿Se rompió algo?), Que luego cambia a una consideración de las intenciones de las personas (por ejemplo, ¿querían lastimar a alguien / romper? ¿alguna cosa?). Kohlberg fue más allá y dividió el desarrollo moral en seis etapas, la más alta de las cuales solo alcanza el 10% de los adultos.

neurociencia El estudio del sistema nervioso, incluidas las funciones cerebrales y cómo se relacionan con el comportamiento humano. En última instancia, la tarea de los neurocientíficos es descubrir las funciones de todas las partes del cerebro, qué procesos mentales realizan y cómo se ven afectados por los estímulos externos. Una vez que una rama de la biología, ahora se considera como una ciencia interdisciplinaria que cubre varias otras disciplinas, como la psicología, la medicina y la informática.

psicoanalista Alguien que trata trastornos emocionales utilizando las técnicas de la teoría psicoanalítica desarrolladas por Sigmund Freud en la década de 1890. La capacitación implica cuatro años de estudio, durante los cuales los propios estudiantes están obligados a someterse a un análisis.

esquema Un bloque de conocimiento preconcebido que nos ayuda a enfrentar aspectos desconocidos del mundo. En el mejor de los casos, significa que no tenemos que aprender todo desde cero, como cómo conducir un vehículo; simplemente aplicamos nuestro 'esquema de manejo' a cualquier vehículo. En el peor de los casos, significa que suponemos conocimiento que no tenemos y emitimos juicios prejuiciosos, como no parar en la calle para hablar con la gente porque asumimos que están rogando.

estereotípico caracterizado por estereotipos; una forma de pensar que implica estereotipos. Los estereotipos son generalizaciones que se aplican a un grupo de personas sin ninguna consideración de variaciones individuales. Así, la idea de que judío la gente solo está interesada en ganar dinero es una visión estereotipada de que no permite que a muchos judíos no les importe sobre ganar dinero

sustituto Una persona o cosa que actúa como un sustituto de alguien u otra cosa. El término a menudo se aplica a una mujer u hombre que toma el lugar de la madre o el padre de un niño

ESTAPAS DE PIAGET

the 30-second theory

Como epistemólogo (alguien que estudia la naturaleza del conocimiento), Piaget estaba interesado en cómo se desarrolla el conocimiento en los humanos, y consideraba la inteligencia como el medio por el cual nos adaptamos al medio ambiente. Él creía que la comprensión de la realidad de un niño se construye a través de la interacción continua con el mundo, y que el conocimiento se organiza en esquemas, los componentes básicos del comportamiento inteligente, que se vuelven cada vez más complejos a medida que el niño crece. Piaget sugirió que el conocimiento se desarrolla en etapas. En la etapa sensori-motora (0–2 años), el niño "piensa" al percibir objetos y actuar sobre ellos. Hacia el final de esta etapa, el niño buscará objetos ocultos: "fuera de la vista" ya no está "fuera de la mente". La etapa preoperativa (2-7 años) se define en gran medida por el desarrollo y uso de imágenes mentales, símbolos y lenguaje. El niño es egocéntrico o egocéntrico, y no puede entender que otros puedan ver las cosas de manera diferente. Durante la etapa operacional concreta (7–11 años), el niño se vuelve menos egocéntrico y puede pensar lógicamente, pero aún necesita manipular objetos para hacerlo. La etapa operativa formal (11-15 años) está marcada por la capacidad de manipular ideas y pensar hipotéticamente sobre situaciones aún no experimentadas.

3-SEGUNDA PSYCHE

Los niños son pequeños científicos que construyen su propia comprensión del mundo, y sus errores son los mejores indicadores de cómo piensan.

3-MINUTOS DE ANALISIS

Piaget fue muy influyente, pero sus ideas han sido muy criticadas. Una crítica importante es que ignoró el papel de los factores sociales en el desarrollo del conocimiento. Otra es que no usó métodos estandarizados: comenzó preguntando a los niños el mismo conjunto de preguntas, pero luego adaptó las preguntas posteriores de acuerdo con las respuestas que dieron. Además, no utilizó estadísticas para analizar sus resultados y no tuvo en cuenta las diferencias individuales.

TEORÍAS RELACIONADAS

ZONA DE VYGOTSKY

ETAPAS MORALES DE KOHLBERG

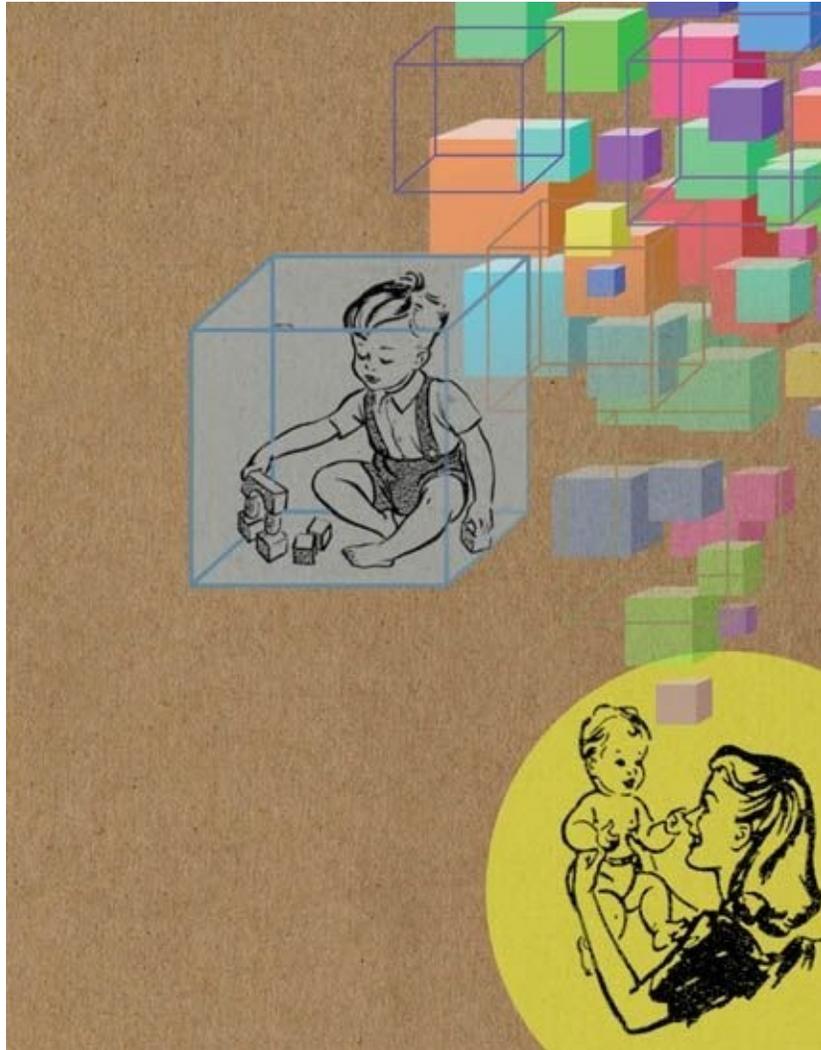
3-SECOND BIOGRAPHY

JEAN PIAGET

1896–1980

30-SEGUNDO TEXTO

Moheb Costandi



Piaget creía que la mente del niño se desarrolla, ladrillo por ladrillo, a través de etapas discretas.

LA ZONA DE VYGOTSKY

la teoría de los 30 segundos

Para Vygotsky, nuestra capacidad de pensar y razonar es en gran medida el producto de un proceso social. Los niños pequeños pueden hacer muy poco por sí mismos o por sí mismos, y en cambio aprenden interactuando con otros. Al participar en actividades sociales con tutores o instructores 'expertos', como padres y maestros, avanzan hacia la independencia y la autosuficiencia. Esto implica una transformación gradual de sus habilidades intelectuales: el proceso de resolución de problemas inicialmente tiene lugar dentro del entorno social, pero se "internaliza" a medida que el niño sigue con el ejemplo. Considere señalar: al principio, es poco más que un gesto indicativo, el intento fallido del bebé de agarrar algo más allá de su alcance. Cuando la madre ve a su bebé señalando, ella ayuda y puede señalar el objeto ella misma. Como resultado, el bebé aprende a señalar un objeto fuera de su alcance, luego mira a su madre. El gesto de señalar es una señal para la madre de que quiere el objeto al que señala. La 'zona de desarrollo próximo' de Vygotsky se refiere a la brecha entre el desarrollo real y potencial del niño, o lo que ya ha dominado y lo que puede hacer bajo la guía de un adulto. En consecuencia, las pruebas de coeficiente intelectual no pueden proporcionar una medida de las verdaderas capacidades del niño, porque solo indican lo que puede hacer sin ayuda.

3-SEGUNDA PSYCHE

Los niños son jóvenes aprendices que adquieren conocimientos y nuevas habilidades a través de una colaboración guiada con quienes ya los poseen.

3-MINUTOS DE ANALISIS

A pesar de morir a la edad de 37 años, Vygotsky hizo una contribución significativa a la psicología, y sus ideas son particularmente relevantes para la educación. Además de cuestionar la validez de las pruebas estandarizadas, mostró cómo los docentes pueden apoyar el desarrollo intelectual de los alumnos mediante interacciones e instrucciones estructuradas en torno a las tareas que pueden realizar de forma independiente. Al hacerlo, el maestro proporciona un "andamio", o contexto, dentro del cual el alumno puede

ejercer su conocimiento existente para resolver el problema en cuestión.

TEORÍAS RELACIONADAS

ETAPAS DE
PIAGETO

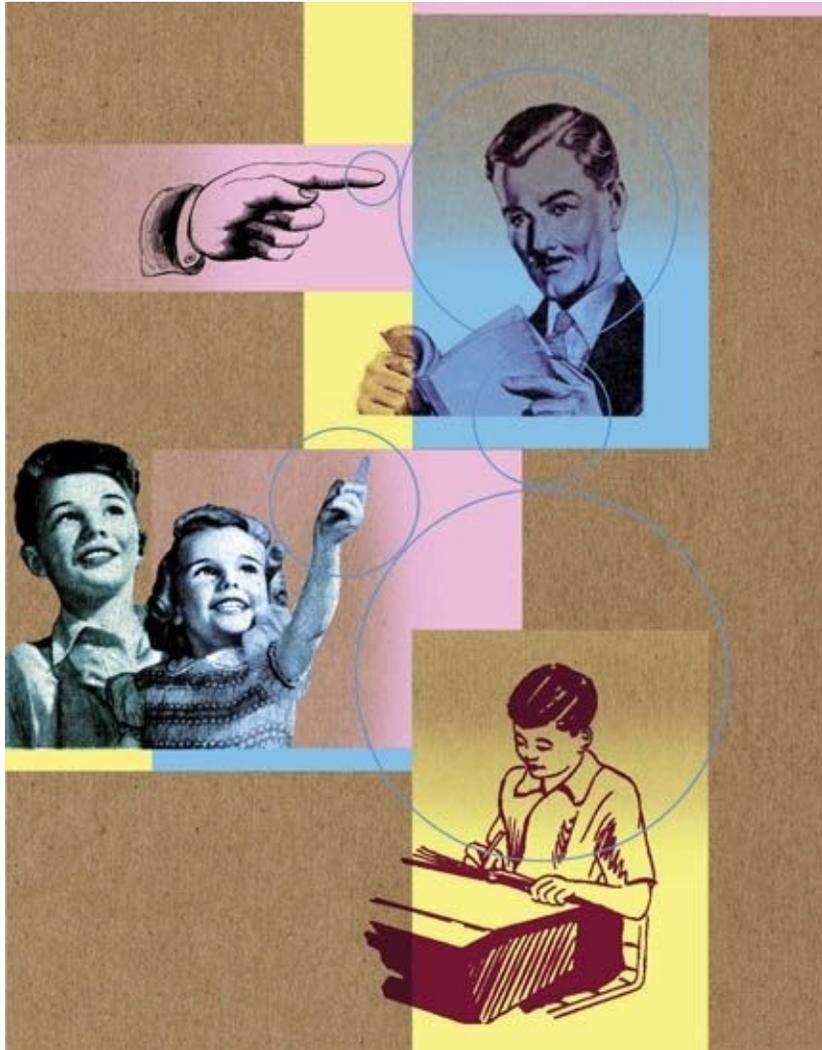
ETAPAS MORALES
DE KOHLBERG

3-SECOND BIOGRAPHY

LEV VYGOTSKY 1896–
1934

30-SECOND TEXT

Moheb Costandi



Vygotsky señaló que los niños no aprenden en un vacío social, sino al interactuar y observar a otros.

ORDEN DE NACIMIENTO

the 30-second theory

La idea de que el orden de nacimiento puede tener una influencia duradera en la personalidad y el comportamiento fue sugerida por primera vez por el influyente psicólogo Alfred Adler en la década de 1930. Adler argumentó que el hijo mayor es socialmente dominante e intelectual, pero tiende a buscar la aprobación de los demás porque ya no es el centro de atención después del nacimiento de un hermano; que el hijo del medio, que se encuentra entre hermanos mayores y menores, es competitivo y diplomático; y que el niño más pequeño tiende a ser egoísta y exigente, ya que está acostumbrado a ser atendido. Adler también afirmó, sin embargo, que aunque el orden de nacimiento es un factor contribuyente, son las condiciones ambientales, como las circunstancias socioeconómicas, las que finalmente dan forma a la personalidad. No hay duda de que los padres tratan a sus primeros y segundos hermanos de manera diferente: pueden dedicar más tiempo, atención y recursos a su primer hijo y tienden a protegerlo más. Con el nacimiento de un hermano, el primogénito pierde su condición de hijo único, y los padres dividen su tiempo entre los dos. Este tratamiento diferencial podría afectar plausiblemente a las personalidades de los niños, pero es imposible establecer exactamente cómo, porque sus efectos no pueden aislarse de los de otros factores como el sexo, la brecha de edad entre hermanos y el nivel socioeconómico.

3-SECOND PSYCHE

El rango de una persona por edad entre sus hermanos afecta su desarrollo psicológico y personalidad.

3-MINUTE ANALYSIS

Aunque la idea de que el orden de nacimiento afecta la personalidad es muy popular, ha resultado ser muy controvertida, porque hay muy poca evidencia científica que lo respalde. Muchos de los estudios que investigan los efectos del orden de nacimiento no tienen en cuenta las variables de confusión. Sin embargo, investigaciones recientes dan cierta credibilidad a la idea, con un estudio de 2009 que muestra que un rango de nacimiento más bajo tiene un efecto negativo, aunque pequeño, sobre el coeficiente intelectual.

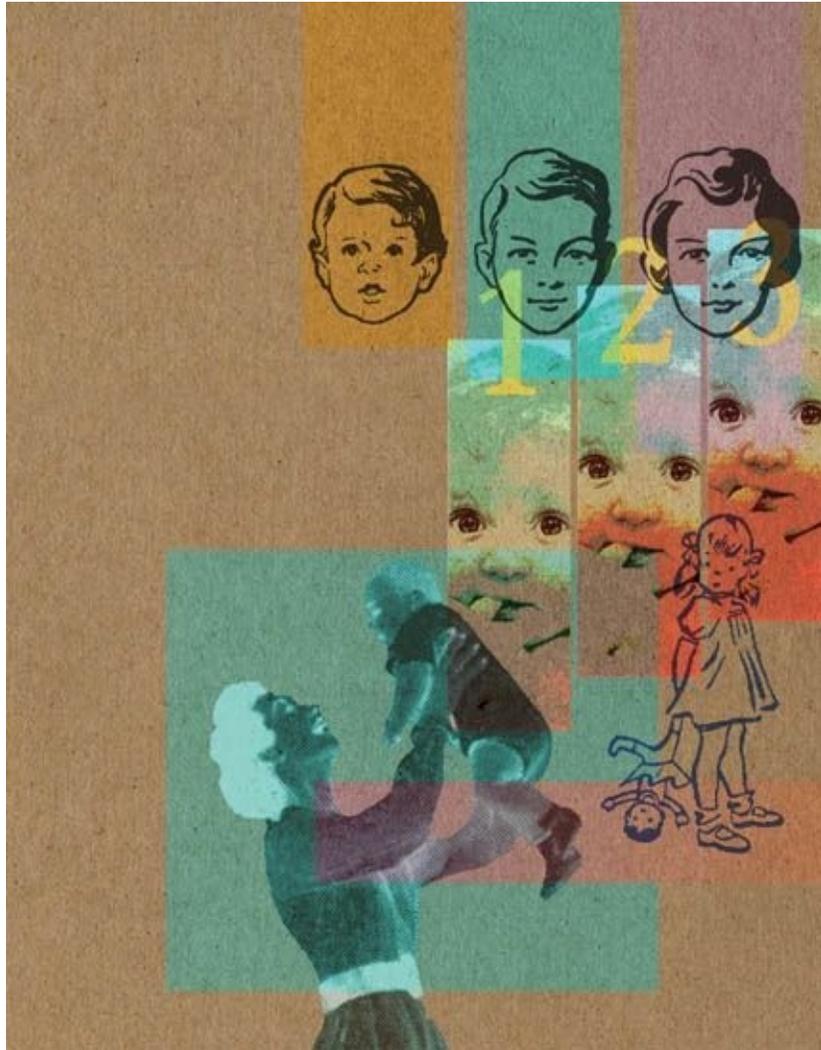
**TEORÍAS
RELACIONADAS**

ETAPAS DE PIAGET

ETAPAS MORALES DE
KOHLBERG

3-SECOND BIOGRAPHY
ALFRED ADLER 1870–
1937

30-SECOND TEXT
Moheb Costandi



Si eres el primogénito, obtienes la atención absoluta de tus padres, ¡pero recuerda que nunca antes habían hecho esto!

JEAN PIAGET

Según Jean Piaget, los niños comienzan a pensar como adultos entre los 11 y los 15 años. No sorprende entonces que el inicio de su propia conciencia adulta se remonte a los eventos que ocurrieron cuando él tenía alrededor de esa edad. Con 10 u 11 años (era precoz), el joven Piaget escribió un artículo de una página sobre una paloma albina que había visto en su ciudad natal de Neuchâtel en Suiza. La pieza fue publicada por una revista de historia natural, y se lanzó la primera carrera de Piaget. Tutorizado por el director del museo de historia natural, se convirtió en un experto en moluscos y, cuando su mentor murió unos años más tarde, escribió artículos para varias revistas científicas, cuyos editores asumieron que era un adulto. A los 21 años, recibió un doctorado de la Universidad de Neuchâtel por su estudio de moluscos.

Pero fue mientras estudiaba psicología en la Sorbona en París que Piaget se topó con el tema que le daría reconocimiento mundial. Después de conocer a Théodore Simon, uno de los creadores de la prueba de inteligencia Binet – Simon, se le pidió que aplicara el sistema a los niños en una escuela en París donde Alfred Binet estaba realizando una investigación. Aunque crítico con la naturaleza rígida de las pruebas, Piaget quedó fascinado por el motivo por el cual los niños constantemente respondían mal a ciertas preguntas. Al interrogar a los niños, no solo descubrió el tema que estudiaría por el resto de su vida, cómo se desarrolla el conocimiento, sino también la metodología: entrevistas individuales con sus sujetos.

Piaget continuó escribiendo más de cincuenta libros y cientos de artículos, principalmente sobre desarrollo infantil, aunque siempre sostuvo que no era un psicólogo infantil sino un epistemólogo genético, ya que su verdadero interés estaba en el desarrollo del conocimiento. Sus temas favoritos fueron sus tres hijos, que fueron los sujetos de gran parte de sus primeros trabajos, hasta más allá de los 12 años

1896

Nacio en, Neuchâtel, Suiza

1921

Director de investigación en el Instituto Rousseau,
Ginebra

1923

Se casa con Valentine Châtenay

1925

Profesor de Psicología, Universidad de Neuchâtel

1929

Profesor de Psicología Experimental, Universidad de Geneva

1952

Publica *El origen de la inteligencia en niños*

1955

Establece el Centro Internacional de Epistemología Genética

1980

Muere en Ginebra, Suiza



MONOS DE HARLOW

the 30-second theory

Harry Harlow estaba interesado en la formación del vínculo entre madre e hijo, y trató de evaluar la importancia relativa de la necesidad de alimentos del niño y su necesidad de comodidad. En un conjunto de experimentos famosos, pero poco éticos, separó a los monos rhesus recién nacidos de sus madres biológicas y los crió en jaulas con madres 'sustitutas'. Se hizo que los monos bebés eligieran entre dos sustitutos diferentes: uno estaba hecho de alambre y tenía una botella de leche unida a él, mientras que el otro estaba hecho de toallas suaves y tiernas, pero no tenía una botella. Harlow descubrió que los bebés pasaban la mayor parte del tiempo aferrados a la madre de tela, a pesar de que "ella" no proporcionaba alimento. En otro experimento, colocó a los bebés en jaulas que contenían solo uno de los dos sustitutos. Aquellos encerrados con una madre de tela se sentían lo suficientemente seguros como para explorar su nuevo entorno, y corrían y se aferraban a 'ella' cuando estaban asustados por un ruido fuerte. Por el contrario, los bebés colocados con el sustituto de alambre no exploraron su jaula y, cuando estaban asustados, se congelaban y se encogían de miedo, o corrían alrededor de la jaula sin rumbo fijo.

3-SECOND PSYCHE

Los monos recién nacidos necesitan calor, contacto y comodidad al menos tanto como necesitan comida y agua, y esto probablemente también se aplica a los bebés humanos.

3-MINUTOS DE ANALISIS

Harlow demostró que los monos bebés tienen una necesidad no aprendida de comodidad de contacto que es tan básica como la necesidad de alimentos. Al hacerlo, desafió las teorías de apego del "amor en el armario" populares entre los conductistas y los psicoanalistas, que afirmaban que el bebé se vincula con su madre porque puede satisfacer su necesidad instintiva de alimentación. También argumentó que los padres pueden ser tan buenos cuidadores como madres, una idea revolucionaria en ese momento.

TEORÍAS RELACIONADAS

CONDUCTIMO DE WATSON

3-SECOND BIOGRAPHY
HARRY HARLOW 1905–
1981

30-SECOND TEXT
Moheb Costandi



La investigación de Harlow sobre monos lactantes descubrió que los bebés no abrazan a las madres como soborno para la leche, realmente les gusta el afecto.

LAS ETAPAS MORALES DE KOHLBERG

the 30-second theory

Lawrence Kohlberg estudió el desarrollo moral al presentar a los niños dilemas morales que involucran un conflicto entre dos o más principios morales. Clasificó a sus participantes de acuerdo con su nivel de desarrollo moral sobre la base del razonamiento detrás de las respuestas que dieron. Kohlberg identificó tres niveles de desarrollo moral, cada uno de los cuales consta de dos etapas. En la etapa 1, el sentido del niño de lo que está bien y lo que está mal está determinado por lo que se castiga y lo que no, y en la etapa 2 por lo que otros quieren y lo que trae recompensa. En la etapa 3, el buen comportamiento se caracteriza por lo que agrada y ayuda a los demás, y en la etapa 4 por mostrar respeto por la autoridad. En la etapa 5, los niños entienden que, aunque normalmente se deben seguir las reglas, a veces son reemplazados por los derechos del individuo. En la etapa 6, el nivel más alto, las acciones están determinadas por principios éticos autoelegidos, como la justicia, la igualdad y el respeto a la dignidad humana, que se establecen a través de la reflexión. Estos principios son abstractos y universales, y la responsabilidad moral plena solo se puede lograr actuando de acuerdo con ellos. Kohlberg creía que solo alrededor del 10 por ciento de los adultos alcanza este nivel de razonamiento moral, y luego concluyó que la etapa 6 puede no ser una etapa separada después de todo.

30-SECOND PSYCHE

El sentido de moralidad de un niño se desarrolla de manera estereotipada y se basa en el principio fundamental de la justicia.

3-MINUTE ANALYSIS

Kohlberg descubrió que las respuestas dadas por niños de diferentes nacionalidades y edades son razonablemente consistentes con respecto a sus etapas de desarrollo moral. Algunos psicólogos han argumentado que la mayoría de los niños no están familiarizados con los dilemas morales utilizados, y podrían proporcionar respuestas más maduras a los problemas que les son más relevantes. Otros señalan que el énfasis en la justicia hace que la teoría de Kohlberg sea inherentemente sexista, porque las cualidades que tradicionalmente definen

la "bondad" femenina, como el cuidado de los demás, son más bajas en su escala.

TEORIAS RELACIONADAS

[ETAPAS DE PIAGET](#)

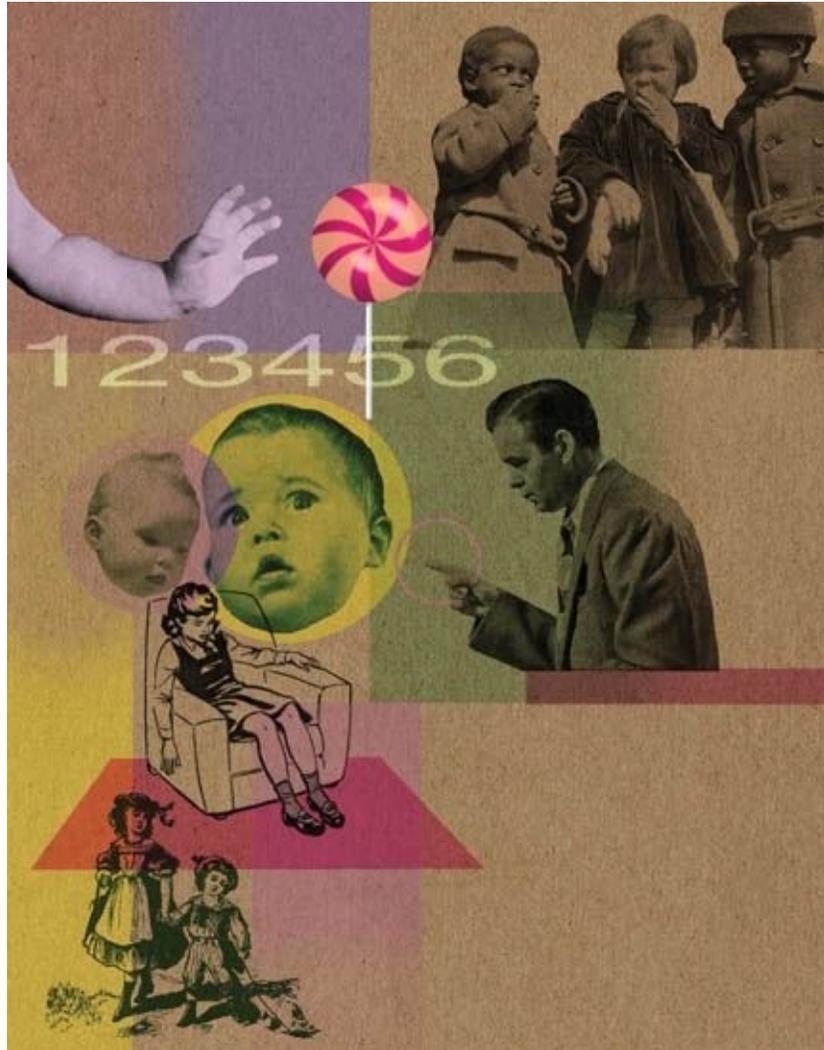
3-SECOND BIOGRAPHY

LAWRENCE KOHLBERG

1927–1987

30-SECOND TEXT

Moheb Costandi



'Papá, no es justo que me regañes por mal comportamiento ahora, solo he llegado a la quinta etapa de moralidad de Kohlberg'.

NEUROPLASTICIDAD

the 30-second theory

Plástico significa flexible. La neuroplasticidad es la colección de formas en que el cerebro cambia en respuesta a lo que hacemos y experimentamos. Si cree que la mente es la actividad del cerebro, entonces cada cambio en su mente debe, lógicamente, implicar cambios en su cerebro. Considerado de esta manera, se debe esperar evidencia de neuroplasticidad. Lo que realmente sorprende a los neurocientíficos es la medida en que el cerebro puede cambiar en respuesta a lesiones o nuevos desafíos. Las áreas supuestamente "visuales" del cerebro son reclutadas por el sentido del tacto en los ciegos o, como lo demostró Álvaro Pascual-Leone, incluso en personas videntes que viven con los ojos vendados durante cinco días. Esta reorganización de acuerdo con las actividades de una persona (como ver o tocar) parece ser un principio general del desarrollo del cerebro. Este principio opera durante toda la vida, no solo en la infancia. Entonces, para tomar un ejemplo famoso, se ha demostrado que una parte del cerebro involucrada en la navegación es más grande en los taxistas de Londres, que pasan su vida adulta buscando la ciudad. El concepto de neuroplasticidad está ligado a la idea de que podemos cambiar nuestra forma de pensar y nuestras habilidades a lo largo de nuestra vida y que mantenernos mentalmente activos puede ayudarnos a mantenernos flexibles y alertas en la edad avanzada.

3-SECOND PSYCHE

Lo que haces y piensas puede cambiar la estructura de tu cerebro.

3-MINUTE ANALYSIS

Una razón por la que actualmente se discute mucho sobre la neuroplasticidad es que contradice la idea de que la mente es una máquina estática, similar a una computadora, que procesa información. Otra podría ser que la gente lo encuentre sorprendente porque, aunque es una ortodoxia que la mente se base en el cerebro, en nuestros corazones todavía no creemos que todos nuestros pensamientos y sentimientos se deban a un trozo de carne entre nuestros oídos.

TEORIAS RELACIONADAS

[PERROS DE PAVLOV](#)

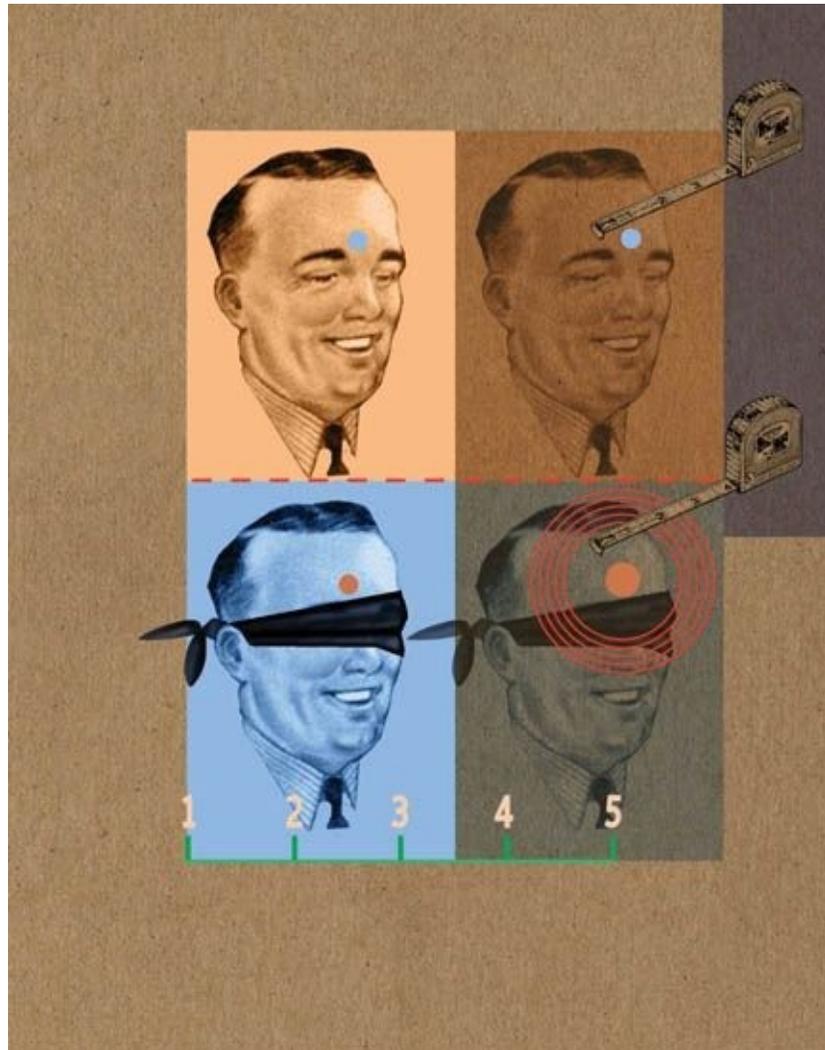
3-SECOND BIOGRAPHY

ALVARO PASCUAL-LEONE

1961–

30-SECOND TEXT

Tom Stafford



El cerebro puede ser flexible: la investigación en personas ciegas ha demostrado que sus otros sentidos a menudo se apoderan de las partes visuales redundantes de sus cerebros.



TOMA DE DECISIONES & EMOCIONES

TOMA DE DECISIONES & EMOCIONES

GLOSARIO

amígdala Parte del cerebro que controla el miedo, la agresión y la memoria emocional. Hay dos amígdalas que comparten este papel, una a cada lado del cerebro, enterradas en los lóbulos temporales. Los estudios han demostrado que cuando las amígdalas de animales agresivos se dañan, se vuelven dóciles e incluso tímidas.

economía del comportamiento Una rama de la economía que analiza los factores que influyen en las decisiones financieras de las personas. Basándose en la psicología, la economía del comportamiento muestra que, lejos de la imagen del "hombre económico" racional pintado por la economía clásica, las personas con frecuencia basan sus decisiones en el impulso, el prejuicio y la intuición. Los impulsos psicológicos van desde el altruismo hasta el auto-sabotaje absoluto.

estado frío En una condición no despertada, en oposición al "estado caliente", que es cuando se despierta nuestro apetito. El término tiene su origen en las llamadas brechas de empatía frío-calor descritas por el psicólogo estadounidense George Loewenstein y desarrolladas por Loran Nordgren y otros. Loewenstein descubrió que las personas en un estado no despertado ("frío") no anticiparon su comportamiento cuando se excitaron (o "hicieron calor"). Utilizó el ejemplo de hombres jóvenes que no pudieron predecir que, en el calor del momento, estarían tentados a tener relaciones sexuales sin condón, lo que llevaría a un comportamiento sexual arriesgado.

utilidad esperada Esta es una forma de resolver las preferencias de apuestas de las personas teniendo en cuenta todos los factores, incluida la aversión al riesgo y la preferencia personal. Esto difiere del valor esperado, que se centra exclusivamente en la ganancia financiera esperada de una apuesta. La utilidad esperada explica por qué las personas no siempre toman la decisión de que, racionalmente, es de esperar que lo hagan.

lóbulos frontales La parte frontal del cerebro, que participa en las habilidades motoras, los juicios morales, el lenguaje, la toma de decisiones y la memoria a largo plazo.

hipocampo Parte del cerebro que es responsable de la memoria a largo plazo, ubicada en los lóbulos frontales.

estado caliente En estado excitado, en oposición al "estado frío".

innato Una parte esencial de algo o alguien, posiblemente existente desde el nacimiento. Del latín innatus, que significa nacer en.

intuición Conocimiento adquirido a través del instinto, en lugar de un proceso racional. Del latín intuito, que significa "mirar".

neurólogo Un médico que se especializa en el tratamiento del sistema nervioso, incluido el cerebro. El diagnóstico incluye la condición física del cerebro, las funciones físicas afectadas por el cerebro, como el equilibrio y las habilidades motoras, y las habilidades cognitivas, como la memoria y el habla. El tratamiento incluye la derivación a un fisioterapeuta, la prescripción de medicamentos y / o cirugía.

fisiológico Relativo al funcionamiento normal de un cuerpo. Una reacción fisiológica es una respuesta generalmente desencadenada por el cerebro. Hay un debate en curso sobre en qué etapa se involucra el cerebro consciente y si las emociones desencadenan la reacción o viceversa. El ejemplo clásico dado en la teoría de la emoción de James-Lange es el de una persona que se encuentra con un oso en el bosque. Su reacción fisiológica es temblar y luego correr. Según James-Lange, sin embargo, el miedo se desencadena por la reacción fisiológica, que el cerebro reconoce como un síntoma de miedo, en lugar de viceversa.

corteza prefrontal La parte principal del cerebro, ubicada en la región anterior (frontal) de los lóbulos frontales. Es responsable de expresar la personalidad, los juicios morales y controlar los impulsos sexuales.

sesgo de restricción La tendencia de las personas a ser excesivamente optimistas sobre su capacidad de controlar su comportamiento cuando se excitan. El término se origina en la teoría de las brechas de empatía frío-calor descrita por el psicólogo estadounidense George Loewenstein y desarrollada por Loran Nordgren y otros.

esquizofrenia Un diagnóstico psiquiátrico asociado con anomalías en varios de los neurotransmisores del cerebro. Por lo general, la condición está marcada por una visión distorsionada de la realidad, una incapacidad para funcionar socialmente, la retirada de la sociedad, escuchar voces y delirios de grandeza. Las subcategorías incluyen: esquizofrenia paranoide, desorganizada, catatónica, indiferenciada y residual.

estímulo Algo que estimula una respuesta. En ciertos casos, la fuerza de un estímulo psicológico puede provocar una respuesta física incontrolada, como espasmos o espasmos nerviosos.

sistemático Relativo a todo el sistema, en este caso el cerebro. Un problema sistemático es aquel que requiere que todo el sistema sea tratado para que el problema sea erradicado.

EMOCIONES UNIVERSALES DE EKMAN

the 30-second theory

La idea de que las expresiones humanas son universales se remonta a Darwin y fue popularizada por Paul Ekman en la década de 1970. Ekman argumenta que los movimientos musculares en la cara son los componentes básicos de las expresiones faciales, y que la relación entre estos movimientos y las emociones es universal. Mostró fotos de rostros que expresan diversas emociones a personas de diferentes partes del mundo, incluidos América del Norte y del Sur, Japón y los pueblos Fore de las tierras altas de Papua Nueva Guinea, y descubrió que todos identificaban los mismos rostros con las mismas palabras emocionales. También filmó las expresiones faciales de estudiantes estadounidenses y japoneses mientras miraban películas, y observó las mismas expresiones en ambos. Tomó estos resultados como evidencia de que la expresión de las emociones es constante en todas las culturas, y sugirió que esta aparente universalidad se debe a la evolución, mecanismos cerebrales innatos o procesos de desarrollo comunes. Ekman usó sus hallazgos para diseñar el Sistema de codificación de acción facial (FACS), un índice integral de expresiones faciales. Aplicó el FACS al estudio de cómo cambian las expresiones en personas con trastornos psiquiátricos, y argumentó que las personas con depresión y esquizofrenia no pueden reconocer emociones específicas. Hoy en día, el FACS sigue siendo el método más utilizado para clasificar las expresiones faciales.

3-SECOND PSYCHE

Las personas de diferentes culturas usan las mismas expresiones faciales para transmitir emociones, como ira, miedo, asco, tristeza y sorpresa.

3-MINUTE ANALYSIS

Desde el trabajo de Ekman, generalmente se ha aceptado que las expresiones faciales son el lenguaje universal de las emociones. Sin embargo, un estudio de 2009 mostró que los europeos occidentales y los asiáticos usan una estrategia diferente para decodificar las expresiones faciales, y que la estrategia empleada

por los asiáticos no puede distinguir confiablemente entre las expresiones de miedo y asco codificadas por FACS, lo que sugiere que las expresiones de

las emociones no son universales después de todo.

RELATED THEORY

[PSICOLOGIA EVOLUTIVA](#)

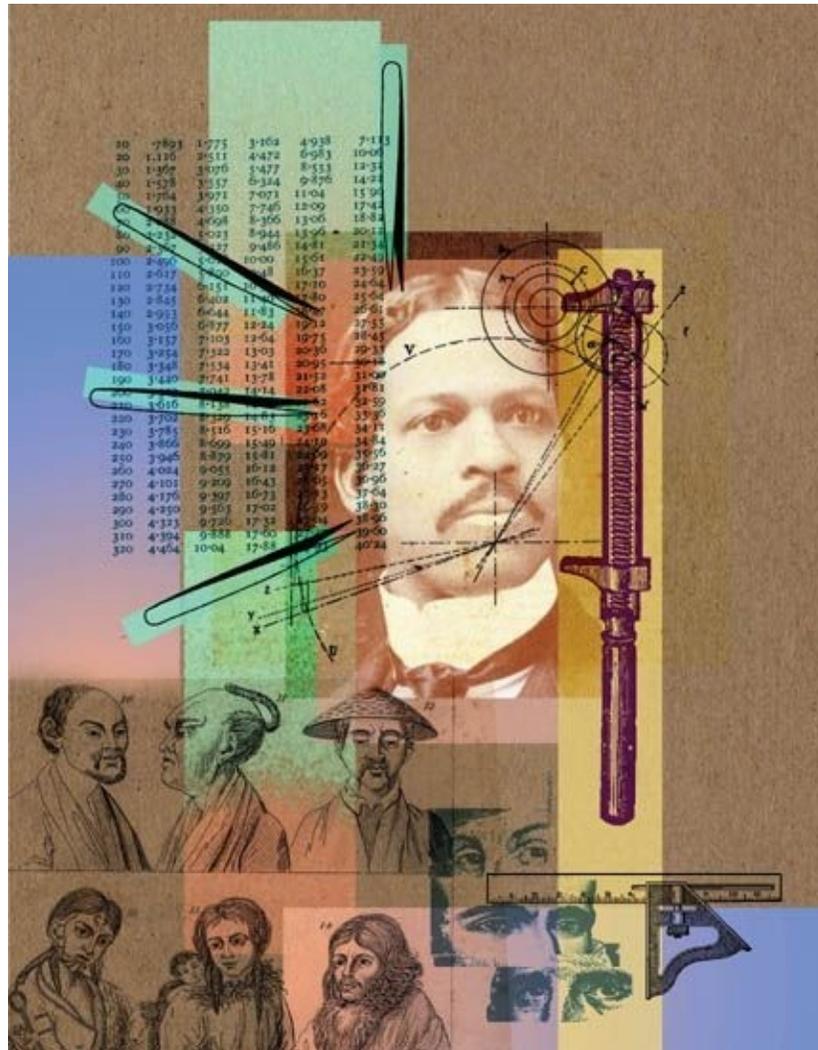
3-SECOND BIOGRAPHY

PAUL EKMAN

1934–

30-SECOND TEXT

Moheb Costandi



El Sistema de codificación de acciones faciales de Ekman clasifica y documenta cada expresión facial humana concebible según los músculos o "unidades de acción" que se tensan en un momento dado.

TAREA ABURRIDA DE FESTINGER

the 30-second theory

Si crees una cosa, pero haces o dices otra, ¿qué sucede psicológicamente? En ausencia de cualquier justificación externa para el comportamiento anómalo, la contradicción se resuelve alterando su creencia original. El psicólogo estadounidense Leon Festinger mostró esto con James Carlsmith en un estudio clásico en 1959, conocido como "la tarea aburrida". Después de realizar una tarea monótona de una hora de duración que involucraba clavijas en un tablero, a los estudiantes se les pagaba un dólar o veinte dólares para convencer a otra persona de que la tarea era divertida e interesante. Luego, un investigador les preguntó a los estudiantes qué pensaban realmente de la tarea aburrida: los que pagaron solo un dólar dijeron que habían encontrado la tarea agradable, mientras que los estudiantes pagaron veinte dólares dijeron que en verdad era terriblemente aburrida. La interpretación de Festinger fue que la creencia de los estudiantes de que la tarea era aburrida chocaba con el hecho de que acababan de decirle a alguien más que era divertido, causando así una incómoda "disonancia cognitiva". Para los estudiantes a los que se les había pagado veinte dólares, esta contradicción se resolvió fácilmente: se les había pagado una suma justa y por eso habían mentido. Sin embargo, para los estudiantes a los que se les había pagado solo un dólar, la contradicción se resolvió más fácilmente alterando su creencia original.

3-SECOND PSYCHE

Cada vez que un par de creencias o decisiones incompatibles chocan en nuestras mentes, provoca un tipo de malestar mental conocido como "disonancia cognitiva".

3-MINUTE ANALYSIS

No somos solo nosotros los humanos los que experimentamos la disonancia cognitiva, los monos también. Louisa Egan y sus colegas de la Universidad de Yale mostraron esto en un estudio de 2007 en el que ofrecieron a los monos capuchinos la posibilidad de elegir entre pares de dulces de diferentes colores pero igualmente

atractivos. Después de rechazar un color dado en un par, un mono hizo elecciones posteriores que demostraron que había devaluado ese color rechazado en su mente, justificando así la preferencia arbitraria anterior.

RELATED THEORIES

[SESGO DE CONFIRMACION DE](#)

[WASON](#)

[EL EFECTO WOBEGON DEL](#)

[LAGO](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

LOUISA EGAN

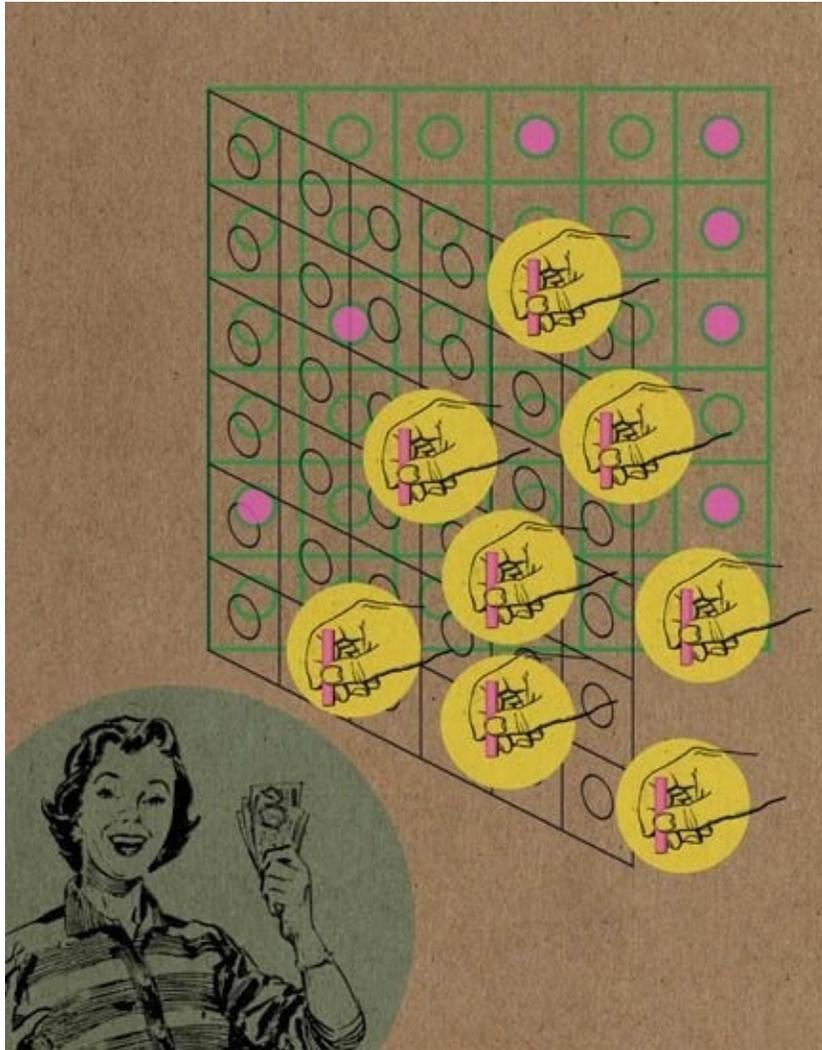
1983–

LEON FESTINGER

1919–1989

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Solo dite a ti mismo que poner clavijas en un tablero todo el día es muy divertido y comenzarás a creerlo.

LA TEORIA DE LA EMOCION DE JAMES-LANGE

the 30-second theory

La carta aterriza con un suave golpe en el felpudo. Abre el sobre, escanea el texto y ahí está, la línea crucial que anuncia que tienes el trabajo. La alegría se eleva causando que una gran sonrisa se extienda por tu rostro. Espera un minuto.

Según la teoría de la emoción de James-Lange, propuesta independientemente por el gran psicólogo estadounidense William James y el fisiólogo danés Carl Lange, esta descripción la tiene al revés. James y Lange argumentaron que un estímulo, en este caso la buena noticia, desencadena una reacción fisiológica, como un latido acelerado y la propagación de una sonrisa, y son estos cambios corporales y faciales los que causan la emoción, en este caso la alegría. Al escribir a fines del siglo XIX, James dio el ejemplo de una confrontación con un oso. No nos asustamos, temblamos y luego corremos, argumentó. Más bien, temblamos y corremos, y son esos cambios corporales los que nos hacen sentir asustados. La teoría de James-Lange fue cuestionada a principios del siglo XX por el fisiólogo Walter Cannon. Realizó experimentos espeluznantes que muestran que los perros aún exhibían emociones incluso después de que les había cortado las médulas espinales, evitando así que la retroalimentación corporal llegara a sus cerebros.

3-SECOND PSYCHE

Las emociones no causan cambios corporales, sino que los cambios corporales causan emociones.

3-MINUTE ANALYSIS

La teoría de James-Lange ha recibido apoyo en los últimos años de investigaciones que demuestran que el simple acto de sonreír puede hacer que las personas se sientan más felices. Además, un estudio de 2008 de mujeres que se habían sometido a un tratamiento cosmético con botox descubrió que experimentaban menos actividad de lo habitual en los centros emocionales de su cerebro cuando mostraban una expresión de enojo. Los científicos propusieron

que el botox había paralizado algunos de sus músculos faciales, reduciendo la influencia emocional de la retroalimentación corporal.

RELATED THEORIES

[LA DECISION EMOCIONAL DE DAMASIO](#)

[PERROS DE PAVLOV](#)

[ENCARNADA COGNITION](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

**WALTER CANNON 1871–
1945**

**WILLIAM JAMES
1842–1910**

**CARL LANGE
1834–1900**

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Si un oso viene hacia ti, sigue sonriendo y no te sentirás asustado en absoluto. Y quién sabe, tal vez el oso le devolverá la sonrisa.

.

WILLIAM JAMES

El genio, al parecer, corre en la familia. Y hay pocas familias que demuestran esto mejor que los Jameses de Nueva York. No solo era el patriarca de la familia, Henry James Sen., un teólogo rico y respetado por derecho propio, sino que era el padre de tres hijos que, a su vez, lograrían reconocimiento en sus propios campos: el escritor Henry James , la diarista Alice James y el psicólogo William James.

Sin embargo, no puede haber sido fácil ser una prole de James, ya que los cinco hijos de Henry James Sen sufrieron depresiones y / o enfermedades físicas diversas. Su educación, aunque privilegiada, fue inquietante, viajando con frecuencia entre los Estados Unidos y Europa, y parece haber afectado a los hijos famosos de manera paralela. Mientras Henry comenzó a estudiar derecho en Harvard antes de cambiar a literatura, William estudió pintura antes de cambiar a medicina y luego enseñar psicología en Harvard. Del mismo modo, mientras Henry fue pionero en el uso del narrador poco confiable y los monólogos interiores en la ficción, William, además de ser acreditado por el concepto de 'flujo de conciencia', también es conocido por su teoría pragmática de la verdad, en la que examinó la naturaleza de la verdad. Una cosa de la que ambos hermanos parecían estar seguros es que nada es seguro.

Al igual que su hermano, William fue un escritor prolífico, pero fue la publicación de *The Principles of Psychology*, que tardó unos doce años en completarse, lo que lo confirmó como el "padre de la psicología estadounidense". El tomo de 1200 páginas y su versión resumida *Psychology: The Briefer Course* (conocido respectivamente como *The James* y *The Jimmy*) pronto se convirtió en la referencia estándar para los estudiantes de la asignatura. El propio William estaba menos enamorado de su creación, describiéndola como una masa 'odiosa, distendida, hinchada, hinchada, droica, que testificaba de nada más que dos hechos: primero, que no existe una ciencia de la psicología, y segundo, que WJ es un incapaz '. Palabras duras de hecho. Su verdad, sin embargo, no era la verdad de todos.

1842

Nacio en New York City

1860

Studio pintura

1865

Viajo al Amazonas

1869

M.D. de Harvard

1872

Enseño anatomia y fisiologia en Harvard

1875

Enseño psicología en Harvard

1878

Se cao con Alice Howe Gibbens

1879

Enseño filosofia en Harvard

1890

Publico *Los Principios de la Psicologia*

1907

Renuncia a Harvard

1910

Muere en Chocorua, New Hampshire



LA DECISION EMOCIONAL DE DAMASIO

the 30-second theory

A fines de la década de 1970, el neurólogo estadounidense Antonio Damasio notó algo peculiar en varios de sus pacientes. Cuando se dañaron ciertas partes de sus cerebros, a las personas con una función cerebral normal les resultó difícil tomar decisiones. Por ejemplo, uno de sus pacientes pasó media hora deliberando sobre el mejor momento para su próxima cita, hasta que Damasio finalmente le dijo cuándo aparecer. Experimentos posteriores convencieron a Damasio de que las áreas dañadas en el cerebro de estos pacientes eran responsables de conectar las emociones con el conocimiento y la lógica. Como las emociones generalmente se experimentan somáticamente (físicamente), llamó a su explicación de la toma de decisiones la hipótesis del marcador somático. Cuando a los pacientes con cortezas prefrontales dañadas se les mostraban imágenes emocionales, como cuerpos mutilados o personas que tienen relaciones sexuales, su frecuencia cardíaca y otros signos vitales no aumentaron, como lo hacen en personas con cerebros no dañados. Del mismo modo, estos pacientes no podían dominar un simple juego de apuestas, perdiendo todo su dinero cuando la gente normal veía cómo sacar provecho de él. La hipótesis del marcador somático dice que la corteza prefrontal almacena el conocimiento sobre las emociones, como los sentimientos negativos asociados con la pérdida de dinero, que nos ayuda a tomar buenas decisiones. Las buenas decisiones no solo son lógicas, también son emocionales.

3-SECOND PSYCHE

¿Tomas decisiones usando lógica genial o emociones calientes? Probablemente ambos.

3-MINUTE ANALYSIS

El área cerebral específica asociada con la hipótesis del marcador somático es la corteza prefrontal ventromedial, justo detrás y por encima de los ojos. Además de observar las deficiencias en sus pacientes, Damasio razonó que tiene sentido que esta región participe en la toma de decisiones. No solo recibe entradas de todos nuestros sentidos, sino que también se conecta con los centros

emocionales del cerebro en el hipocampo y la amígdala, y es parte del lóbulo frontal, donde se produce el razonamiento.

RELATED THEORIES

[PSICOLOGIA EVOLUTIVA](#)

[EMOCIONES UNIVERSALES DE](#)

[EKMAN](#)

[TEORIA DE PROSPECCION DE KAHNEMAN & TVERSKY](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

ANTOINE BECHARA

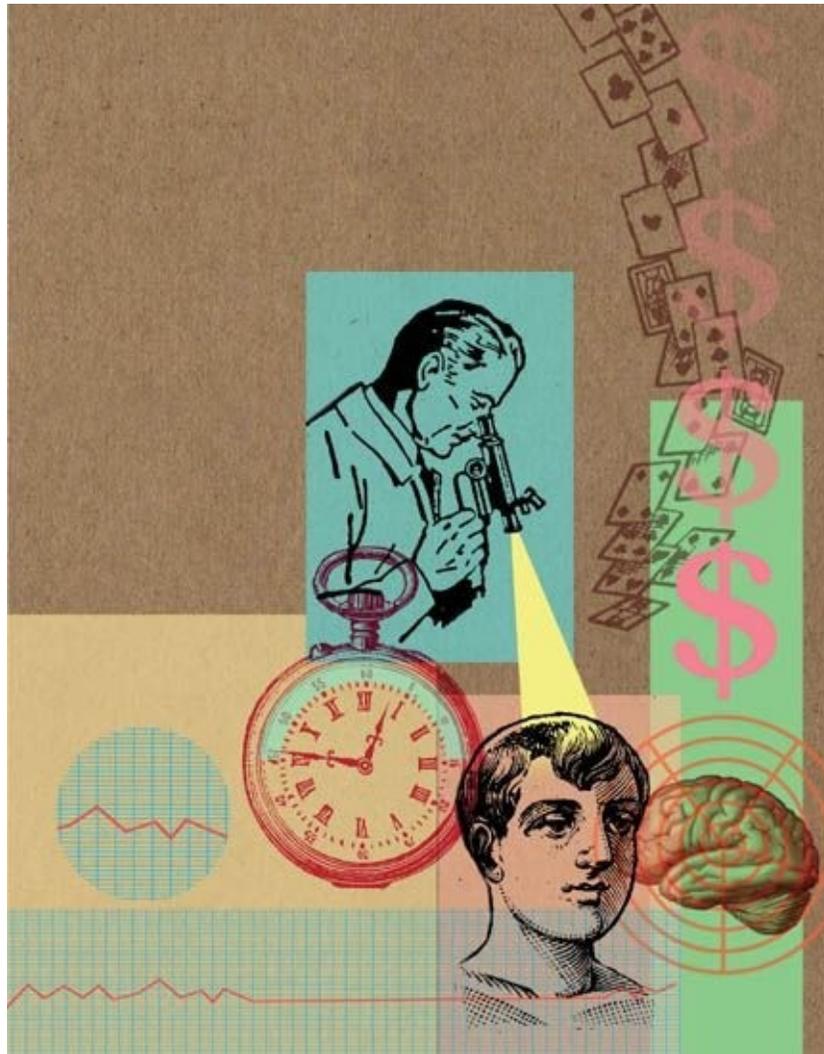
1961–

ANTONIO DAMASIO

1944–

30-SECOND TEXT

Dave Munger



Trate de tomar una decisión fría, tranquila y considerada, y podría ser más pobre que si hubiera permitido que sus emociones se activaran.

SESGO DE CONFIRMACION DE WASON

the 30-second theory

En la década de 1960, el psicólogo británico Peter Wason presentó a los participantes de la investigación cuatro tarjetas, cada una con una letra en un lado y un número en el otro. Dos de ellos mostraban una letra en la cara superior, los otros dos mostraban un número, más o menos así: B, E, 4, 8. La tarea de los participantes era decir qué tarjetas tendrían que entregar para probar la declaración. : "Si una tarjeta tiene una " B "en un lado, siempre tiene un" 4 "en el otro." La mayoría de los participantes dijeron que entregarían la tarjeta "B", lo cual es justo, cualquier otra cosa que no sea " 4 'en el otro lado refutaría la declaración. Sin embargo, la mayoría de los participantes dijeron erróneamente que entregarían el "4". Hacerlo no tiene sentido. La presencia de una "B" en el otro lado respaldaría la declaración, pero no de manera concluyente. La presencia de cualquier otra carta no tendría relación con la declaración. La otra tarjeta que los participantes deberían haber optado por entregar es el '8'. Si esto revelara una "B", la declaración sería falsificada. Conocida como la "tarea de selección de Wason", esta y otras investigaciones realizadas por Wason mostraron nuestro fuerte "sesgo de confirmación", la tendencia a buscar evidencia que respalde nuestras creencias existentes.

3-SECOND PSYCHE

Buscamos y prestamos especial atención a la información que respalda nuestras creencias existentes.

3-MINUTE ANALYSIS

Leemos periódicos que defienden nuestras propias opiniones políticas y prestamos más atención a los anuncios que defienden nuestras marcas favoritas. ¿Qué sucede cuando nos enfrentamos con evidencia científica que contradice directamente nuestras creencias personales? Un estudio de 2010 realizado por el psicólogo de la Universidad de Towson, Geoffrey Munro, encontró que tal situación lleva a muchos de nosotros a concluir que el tema en cuestión, y otros temas, tampoco son susceptibles de investigación científica, lo que llamó "la excusa de la impotencia científica".



RELATED THEORIES

[TAREA ABURRIDA DE](#)

[FESTINGER](#)

[PENSAMIENTO GRUPAL DE](#)

[JANIS](#)

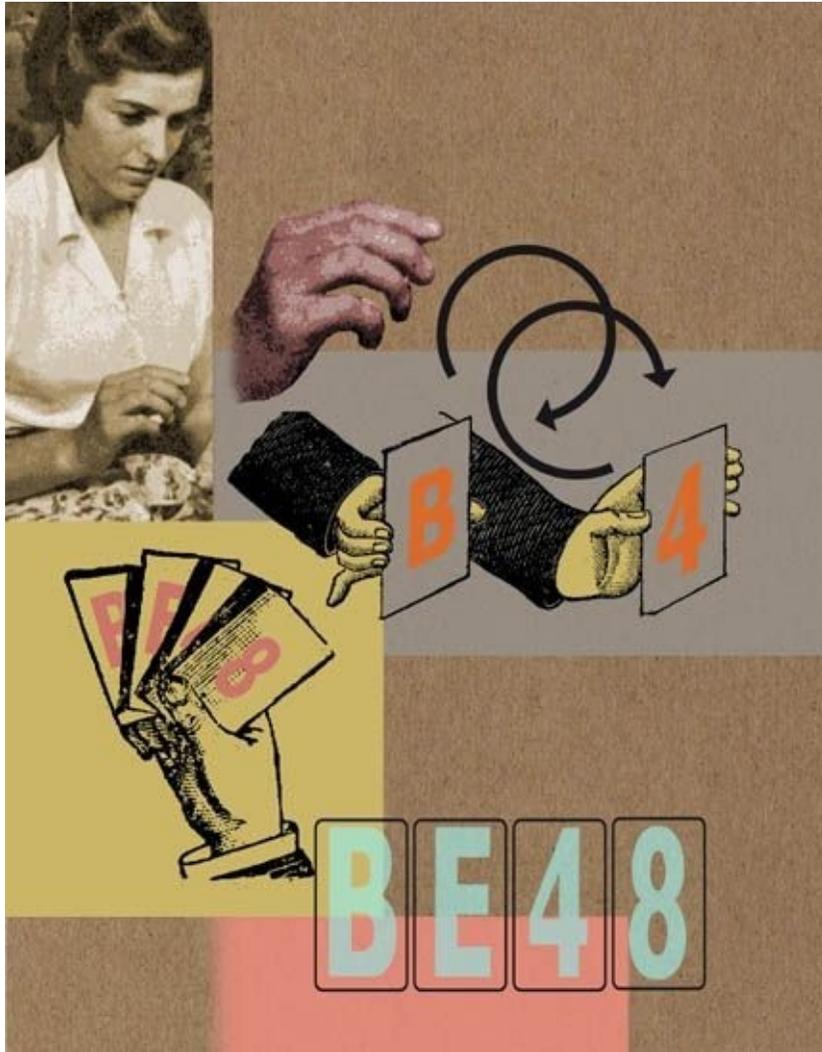
3-SECOND BIOGRAPHY

PETER WASON 1924–

2003

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Desde votar hasta comprar, para mejorar su toma de decisiones, intente considerar las razones en contra, así como las razones de su favorito actual.

DEPLEGACION DEL EGO DE BAUMEISTER

the 30-second theory

Todo fresco y desmenuzado, una galleta se sienta en un plato debajo de la nariz. ¿Puedes resistirte? Depende de lo que hayas hecho más temprano en el día. La investigación realizada en las últimas dos décadas por el psicólogo estadounidense Roy Baumeister ha demostrado que la fuerza de voluntad es un recurso finito: esforzarse por controlarse en una situación lo dejará fácilmente influenciado más adelante. Por ejemplo, en un estudio clásico, Baumeister instruyó a los participantes a sentarse en una habitación solos, a resistir el plato de galletas de chocolate y en su lugar comer dos o tres de los rábanos que también estaban disponibles. Luego, estos abstemios participantes abandonaron mucho antes un rompecabezas imposible que otros estudiantes a los que se les había permitido comer las galletas. Curiosamente, un estudio reciente mostró que podemos llegar a ser "empobrecidos por el ego", el término de Baumeister para cuando estamos fatigados por la fuerza de voluntad, simplemente imaginando la agitación de otra persona obligada a ejercer autocontrol. La buena noticia es que hay evidencia de que, más bien como un músculo, es posible desarrollar nuestra fuerza de voluntad a través de la práctica. Resista esa galleta hoy y, quién sabe, tal vez sea más fácil mañana.

3-SECOND PSYCHE

Al igual que el combustible de su automóvil, la fuerza de voluntad es un recurso limitado: usarla en una situación lo hará vulnerable a la tentación en otra.

3-MINUTE ANALYSIS

Según el psicólogo de Northwestern University, Loran Nordgren y sus colaboradores, una de las razones por las que a menudo nos dejamos caer en la tentación es que cuando estamos saciados, lo que llaman un estado frío, subestimamos la fuerza de nuestros deseos cuando estamos en un estado de crisis. estado caliente (hambriento, cansado o lujurioso). Ellos llaman a esto el sesgo de "restricción".

RELATED THEORIES

[TAREA ABURRIDA DE FESTINGER](#)

[TEORIA DE PROSPECCION DE KAHNEMAN & TVERSKY](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

ROY BAUMEISTER

1953–

3-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Si acabas de comer, podrías resistirte a esas galletas de chocolate, pero no subestimes su atractivo una vez que tengas hambre nuevamente.

TEORIA DE PROSPECCION DE KAHNEMAN & TVERSKY

the 30-second theory

Hay una forma racional de hacer cálculos que implican riesgos. Si puede elegir entre una probabilidad del 100 por ciento de perder \$ 15 y una probabilidad del 5 por ciento de perder \$ 400, puede multiplicar 15 por 1.00 y 400 por 0.05 y seleccionar la opción con el resultado más bajo. Esto se conoce como cálculo de "utilidad esperada". Sin embargo, probablemente no use este método: cuando se le pida que tome decisiones que impliquen riesgos, probablemente use la intuición. Daniel Kahneman y Amos Tversky desarrollaron una teoría prospectiva para describir tales intuiciones. Un aspecto clave de su teoría es que pensamos en los riesgos de perder de manera diferente a la forma en que consideramos los riesgos de ganar. En el ejemplo anterior, la segunda opción tiene la utilidad esperada más baja ($\$ 400 \times 0.05 = \$ 20$, en otras palabras, una pérdida 'esperada' de \$ 20, en comparación con \$ 15 en la primera opción), pero muchas personas sienten intuitivamente que preferirían segunda elección. La teoría de la perspectiva describe esto como "búsqueda de riesgo por pérdidas". Apostará en una gran pérdida para evitar una pérdida mínima de certificado muerto. El reverso es donde prefiere una ganancia pequeña y cierta a una apuesta sobre una ganancia potencialmente mucho mayor. La teoría de la perspectiva describe esto como "aversión al riesgo de ganancias".

3-SECOND PSYCHE

Nuestros cálculos que implican riesgo están sesgados dependiendo de si podemos ganar o perder.

3-MINUTE ANALYSIS

La teoría de la perspectiva fue parte del trabajo que le valió a Daniel Kahneman un Premio Nobel de Economía, y es fundamental para el área conocida como "economía del comportamiento", que busca descubrir descripciones de la forma en que realmente nos comportamos desafiando el comportamiento supuestamente racional. Debido a que cualquier apuesta puede resultar en una pérdida o una ganancia dependiendo de lo que usted asume que es el statu quo,

una consecuencia importante de la teoría de la perspectiva es que puede cambiar cómo se sienten las personas sobre

apuesta cambiando si lo describe como una posibilidad de pérdida o ganancia.

RELATED THEORIES

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

[DECISION EMOCIONAL DE DAMASIO](#)

[SESGO DE CONFIRMACION DE WASON](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

DANIEL KAHNEMAN

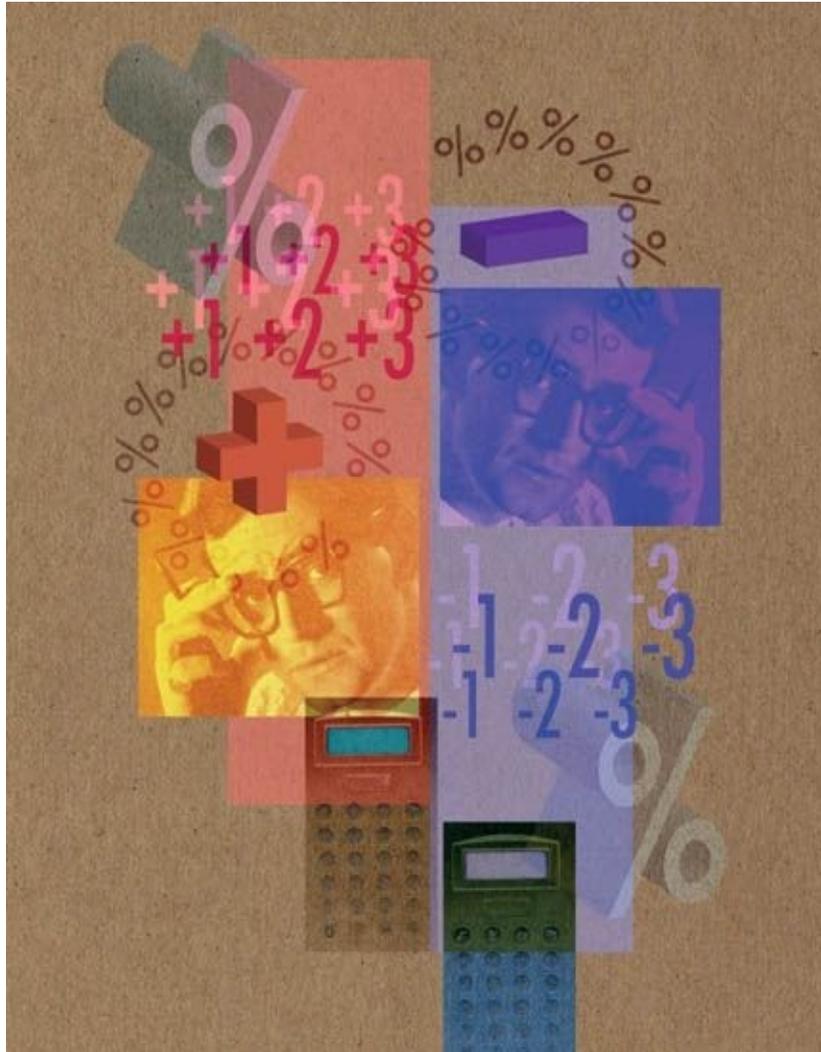
1934–

AMOS TVERSKY

1937–1996

30-SECOND TEXT

Tom Stafford



Las pérdidas suponen aproximadamente el doble del golpe emocional que las ganancias del mismo tamaño.



PSICOLOGIA SOCIAL

PSICOLOGIA SOCIAL

GLOSSARY

deshumanizar Un proceso por el cual una persona o un grupo de personas se consideran infrahumanas y, por lo tanto, no merecen los mismos derechos otorgados a otras personas. El proceso generalmente se desencadena por una diferencia en el color de la piel, la religión o la inteligencia. El ejemplo clásico es el tratamiento de los judíos por parte de los nazis, pero los ejemplos más recientes incluyen la relación entre tutsis y hutus en Ruanda y entre los serbios y otros grupos en la ex Yugoslavia.

polarización grupal La tendencia de un grupo de personas de ideas afines a adoptar puntos de vista que son más extremos de lo que se esperaría que adoptaran como individuos. Esto sucede cuando el grupo tiene mucha energía, se suprime la disidencia y los eventos parecen cobrar vida propia. El resultado de esta dinámica grupal puede afectar la decisión de los jurados y conducir a acciones extremas, como los linchamientos de la mafia.

hipótesis Una explicación teórica de un fenómeno, a menudo prediciendo el resultado dado un cierto conjunto de circunstancias. La mayoría de las teorías científicas comienzan como hipótesis y, una vez que se prueban, se convierten en teorías.

individualidad La suma de las características de una persona o cosa que las distingue de otras en el mismo grupo. Las sociedades pueden caracterizarse como individualistas o colectivas, con la mayoría de los países occidentales poniendo mayor énfasis en la individualidad, mientras que los países asiáticos fomentan el colectivismo.

intergrupo Se lleva a cabo entre dos o más grupos sociales. Las relaciones intergrupales juegan un papel importante en la comprensión del conflicto social, como en los vecindarios afroamericanos en los Estados Unidos. La forma en que las personas se comportan dentro de un grupo puede diferir significativamente de cómo se comportan como individuos fuera del grupo.

grupo externo Grupo que no forma parte de la propia agrupación social. Un grupo interno es un grupo del cual uno es miembro o del cual aspira ser

miembro. Todos los demás grupos son grupos externos y generalmente son considerados con diversos grados de desdén o sospecha. El concepto proviene de la teoría de la identidad social, que fue desarrollado por el sociólogo Henri Tajfel y otros en la década de 1970 para explicar los orígenes del prejuicio racial.

patológico Literalmente, algo relacionado con la patología, o el estudio de la enfermedad. En psicología, se refiere al comportamiento causado o que indica una enfermedad mental. Coloquialmente, generalmente se refiere a un comportamiento que se considera excesivo o muy por encima de la norma.

perfil de personalidad Resumen de la personalidad de una persona generalmente realizada a través de alguna forma de prueba psicológica. Los resultados se corresponden con ciertos tipos establecidos que pretenden predecir el comportamiento de una persona.

prototípico Relacionado con un prototipo, o algo que es más representativo de una determinada categoría. Por lo tanto, un martillo podría ser una herramienta prototípica. Otros objetos dentro de esa categoría se pueden organizar de acuerdo con su relación con el prototipo, por ejemplo, un destornillador es más pequeño y ligero.

esquizofrenia Un diagnóstico psiquiátrico asociado con anormalidades en varios de los neurotransmisores del cerebro. Por lo general, la condición está marcada por una visión distorsionada de la realidad, una incapacidad para funcionar socialmente, la retirada de la sociedad, escuchar voces y delirios de grandeza. Las subcategorías incluyen: esquizofrenia paranoide, desorganizada, catatónica, indiferenciada y residual.

autoestima Cómo las personas se consideran a sí mismas. Alguien con buena autoestima tiene un alto sentido de su propio valor, mientras que alguien con baja autoestima tiene un bajo sentido de su propio valor. La autoestima tiene un poderoso impacto en el comportamiento de una persona.

identidad social Las formas en que una persona se clasifica a sí misma y a los demás. Hay cuatro líneas principales: identidad propia (creencia religiosa de una persona, su trabajo), identidad grupal (seguir a un equipo

de fútbol, unirse a un partido político), comparación (compararse con otros grupos) y distinción psicológica (sus características personales) . Una combinación de estos forma la identidad social de una persona. La teoría fue desarrollada por Henri Tajfel en la década de 1970.

sistémico Ser parte de un sistema más grande, en lugar de una ocurrencia aislada. La psicología sistémica considera que las personas se desarrollan en parte a través de su conciencia individual y en parte a través de la comunicación con los demás, donde ellos entran en contacto con el "sistema" más amplio. La teoría es una rama de la teoría de sistemas y fue desarrollada por Gregory Bateson en la década de 1970..

EL EFECTO ESPECTADOR

the 30-second theory

En el distrito de Kew Gardens de Nueva York en marzo de 1964, el gerente del bar Kitty Genovese fue apuñalado hasta la muerte. Según los informes, su desaparición fue presenciada por treinta y ocho residentes de apartamentos, ninguno de los cuales hizo nada para ayudar. La tragedia causó una protesta moral en la prensa local e inspiró a los psicólogos John Darley y Bibb Latané a investigar un fenómeno que se conoce como el "efecto espectador". En su artículo seminal de 1968, Darley y Latané engañaron a los participantes de la investigación para que pensaran que otro participante en la sala estaba teniendo algún tipo de ataque. El hallazgo clave fue que los participantes que pensaban que estaban solos en la habitación con la "víctima" eran mucho más propensos a buscar ayuda y a hacerlo más rápidamente que los participantes sentados en la habitación con otras tres o cuatro personas. Una explicación del fenómeno es que la presencia de otras personas reduce nuestro propio sentido de responsabilidad ante una situación.

3-SECOND PSYCHE

Cuantas más personas estén presentes en una situación dada, menos probabilidades hay de que intervengamos cuando alguien necesita ayuda.

3-MINUTE ANALYSIS

Cuando el historiador Joseph de May analizó los procedimientos del juicio de Winston Moseley, el asesino de Kitty Genovese, descubrió que la historia de que treinta y ocho testigos no hicieron nada fue poco más que un mito basado en informes imprecisos de la época. De hecho, el segundo ataque fatal de Moseley contra Genovese tuvo lugar en una escalera fuera de la vista de todos menos un testigo conocido. Sin embargo, innumerables estudios de psicología han confirmado que el efecto espectador es real.

RELATED THEORIES

[PRISION DE ZIMBARDO](#)

ESTUDIOS DE OBEDIENCIA DE
MILGRAM

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

JOHN DARLEY

1938–

KITTY GENOVESE

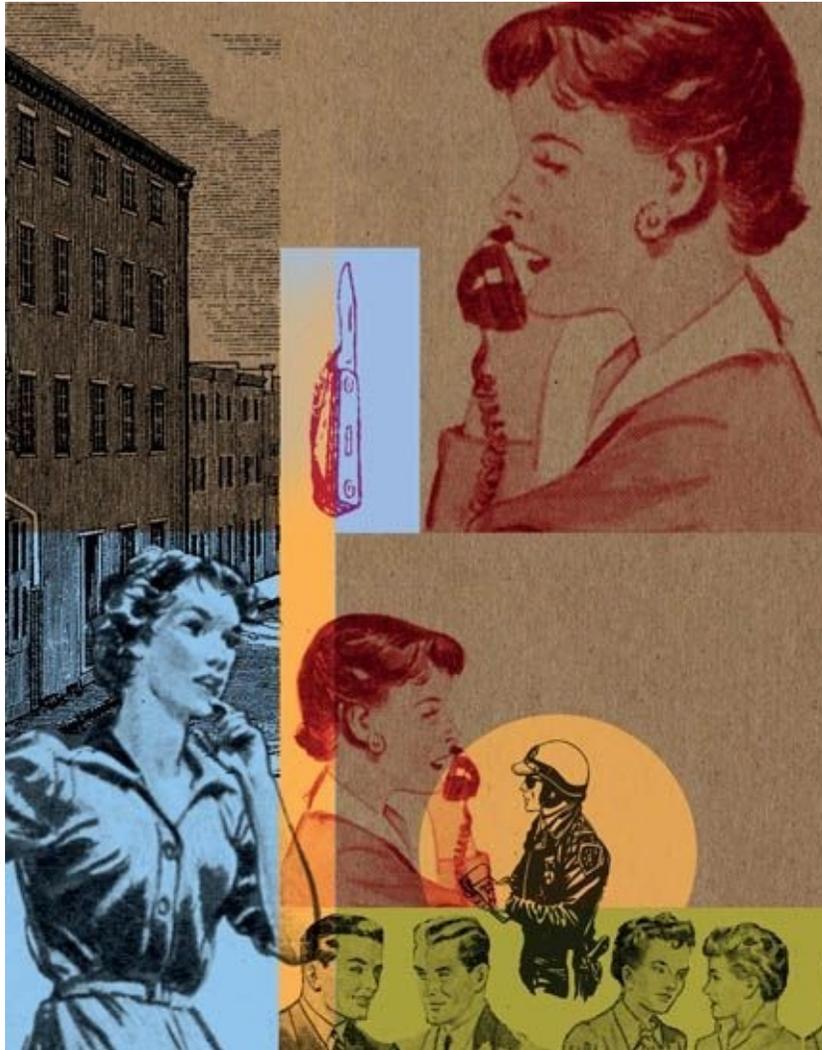
1935–1964

BIBB LATANÉ

1937–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



No sigas caminando. Si todos asumimos que alguien más hará algo para ayudar, entonces podría ocurrir una tragedia.

PENSAMIENTO DE GRUPO DE JANIS

the 30-second theory

Los expertos y los laicos solían pensar que los grupos toman decisiones más conservadoras que los individuos. El razonamiento erróneo fue que los grupos toman decisiones que reflejan la posición promedio de todos los miembros del grupo, lo que diluye los puntos de vista extremistas. Un estudio innovador realizado por James Stoner en 1961, desde que se repitió cientos de veces, mostró que, de hecho, los grupos toman decisiones más polarizadas que los individuos. Ya sea en relación con la toma de riesgos financieros o las actitudes políticas, la discusión grupal acentúa cualquier sesgo inicial de los miembros del grupo. A principios de la década de 1970, el psicólogo de la Universidad de Yale, Irving Janis, argumentó que ciertas condiciones pueden conducir a una forma particularmente extrema de polarización grupal llamada "pensamiento grupal", en la que se impone una peligrosa ilusión de consenso. Las condiciones previas para el pensamiento grupal incluyen que los miembros sean muy unidos y tengan ideas afines, un líder del grupo que dé a conocer su propia posición, y que el grupo esté desconectado de otras influencias y opiniones. Janis argumentó que el pensamiento grupal fue responsable de la catastrófica toma de decisiones que condujo a la invasión de la Bahía de Cochinos y al fracaso de los Estados Unidos para anticipar el ataque de Japón a Pearl Harbor.

3-SECOND PSYCHE

Los grupos de personas con ideas afines que no tienen influencia externa pueden terminar ignorando la disidencia y tomando algunas decisiones verdaderamente desastrosas.

3-MINUTE ANALYSIS

Desde el trabajo seminal de Janis, se ha culpado al pensamiento grupal de múltiples catástrofes, incluido el desastre del transbordador espacial Challenger y, más recientemente, la creencia errónea de la comunidad de inteligencia, antes de la Guerra de Irak, de que Saddam Hussein tenía existencias de armas de destrucción masiva. "El pensamiento grupal hizo que la comunidad [de

inteligencia] interpretara pruebas ambiguas, como la adquisición de tecnología de doble uso, como evidencia concluyente", dijo a la prensa en 2004.

RELATED THEORIES SESGO

[DE CONFIRMACION DE](#)

[WASON](#)

[EL EFECTO DEL ESPECTADOR](#)

[SIGUIENDO AL LIDER](#)

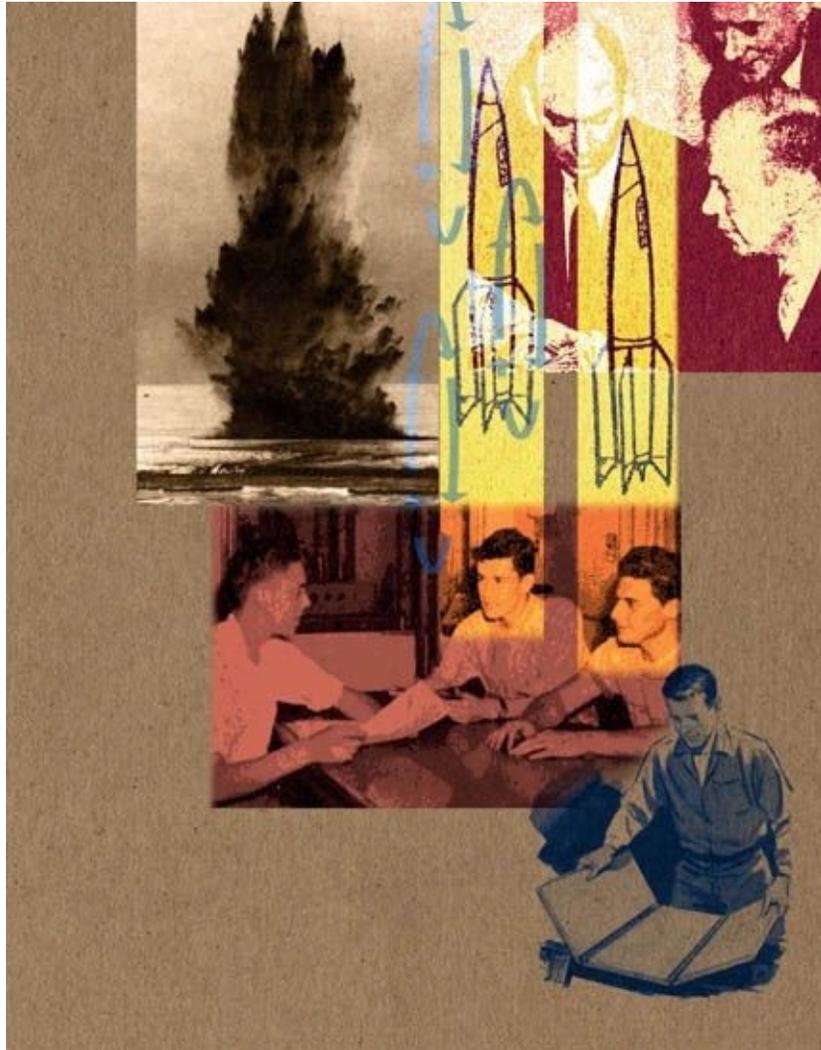
3-SECOND BIOGRAPHY

IRVING JANIS

1918–1990

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



La historia muestra que los grupos son capaces de tomar decisiones terribles, especialmente cuando no tienen opiniones disidentes.

HIPOTESIS DE CONTACTO DE ALLPORT

the 30-second theory

El prejuicio surge a una edad temprana. Los niños pequeños muestran preferencia por jugar con otros niños del mismo color de piel o con otros niños que simplemente usan ropa similar. En la edad adulta, en casos extremos, este instinto de prejuicio puede llevarnos a deshumanizar a los que consideramos extraños. El antídoto, según el psicólogo estadounidense Gordon Allport, es el contacto intergrupar. La idea es que al entrar en contacto con "otros" descubrimos que también son humanos. Numerosos estudios, muchos de ellos realizados en puntos problemáticos sectarios conocidos como Irlanda del Norte, han confirmado que las personas que tienen contacto con miembros del grupo externo tienden a tener actitudes más positivas hacia los miembros de ese grupo externo. Para que el contacto sea beneficioso, un extraño debe ser visto como representante del grupo al que pertenece. El contacto también debe ser significativo. Cuando los miembros de diferentes grupos sociales intercambian intimidades, llegan a apreciar cuánto tienen en común.

3-SECOND PSYCHE

El contacto entre miembros de diferentes grupos sociales, ya sean religiosos, étnicos o tribales, ayuda a reducir los prejuicios y fomenta las relaciones amistosas entre grupos.

3-MINUTE ANALYSIS

Un problema con mucha investigación sobre la hipótesis del contacto es que es transversal. Este tipo de estudios no puede probar que el contacto provoque actitudes positivas; Es posible que las personas con actitudes más positivas simplemente busquen más contacto. En una nota más optimista, la investigación reciente sugiere que el "contacto prolongado" (tener un amigo que tiene un amigo de un grupo externo) ayuda a reducir los prejuicios, al igual que imaginar un encuentro positivo con un miembro del grupo externo.

RELATED THEORIES

[SESGO DE CONFIRMACION DE
WASON](#)

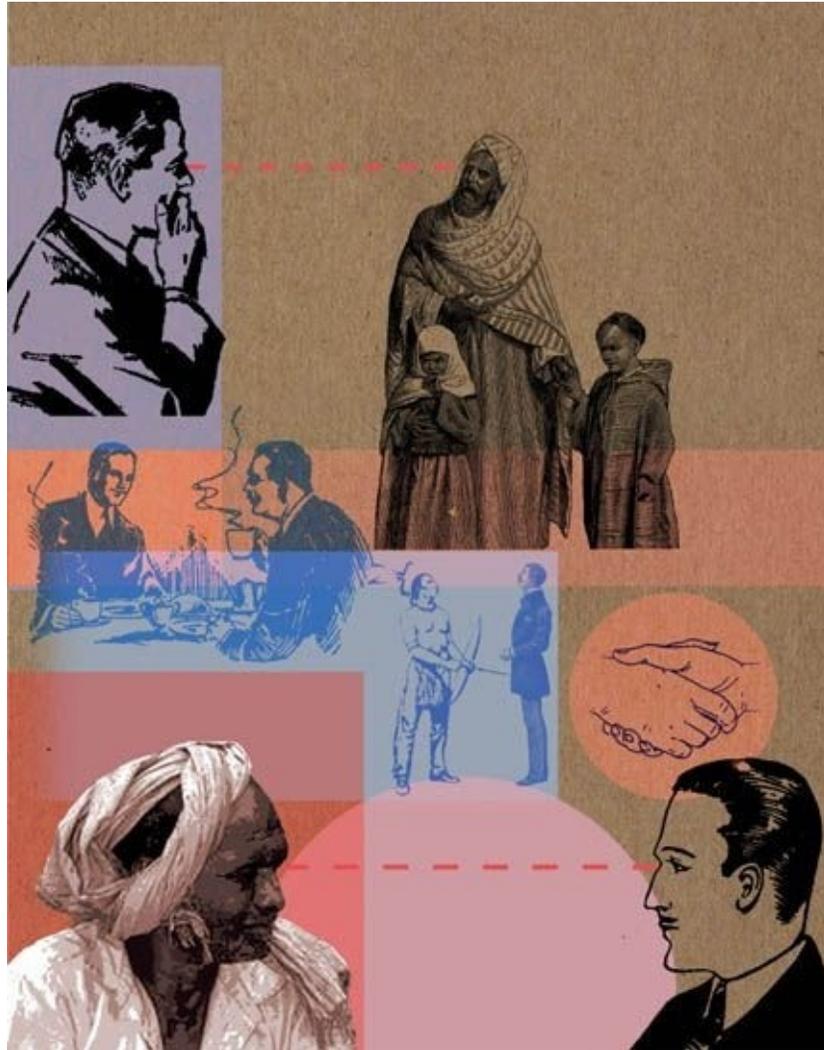
[PENSAMIENTO DE GRUPO DE
JANIS](#)

[PRISION DE ZIMBARDO](#)

[SIGUE AL LIDER](#)

3-SECOND BIOGRAPHY
GORDON ALLPORT 1897–
1967

30-SECOND TEXT
Christian Jarrett



La humanidad que compartimos abruma cualquier diferencia superficial entre razas u otros grupos. El contacto intergrupar ayuda a hacer esto evidente.

PRISION DE ZIMBARDO

the 30-second theory

Una mañana de California en 1971, doce estudiantes fueron arrestados por la policía local y llevados a una prisión simulada donde fueron encadenados y vestidos con batas hasta la rodilla. Los hombres se habían ofrecido para participar en un estudio psicológico de la vida en prisión. Otros doce estudiantes de los setenta y cinco que se ofrecieron como voluntarios fueron asignados para desempeñar el papel de guardias de la prisión. El estudio, conocido hoy como el "experimento de la prisión de Stanford", estaba programado para durar dos semanas, pero fue abandonado después de solo seis días. Philip Zimbardo, el psicólogo a cargo, dice que abortó porque el tratamiento de los prisioneros por parte de los guardias se había convertido en 'abuso pornográfico y degradante', y también debido a una visita de su futura esposa, Christina Maslach, una joven psicóloga que expresó horror en lo que estaba ocurriendo. Algunos prisioneros estaban extremadamente angustiados y alrededor de un tercio de los guardias se comportaban de manera sádica. Los perfiles de personalidad previos al estudio de aquellos participantes que terminaron actuando como guardias sádicos no dieron pistas sobre de lo que eran capaces: todos fueron considerados emocionalmente estables y respetuosos de la ley.

Zimbardo dice que el estudio muestra cómo ciertas situaciones y roles sociales pueden despojar a las personas de su individualidad, lo que los lleva a actos de sadismo o sumisión.

3-SECOND PSYCHE

Un estudio de la dinámica de la prisión realizado a principios de la década de 1970 fue abandonado cuando los participantes que actuaban como guardias comenzaron a tratar a los presos simulados con brutalidad.

3-MINUTE ANALYSIS

El experimento de la prisión de Zimbardo en Stanford fue el foco de un renovado interés en 2004 cuando surgieron por primera vez informes de abuso de prisioneros por parte de guardias estadounidenses en la prisión de Abu Ghraib en Irak. De hecho, Zimbardo actuó como testigo experto para la defensa en la corte marcial del sargento Ivan "Chip" Frederick, donde argumentó que el ambiente de

la prisión, más las circunstancias políticas y sistémicas más amplias, eran en gran parte las culpables de las atrocidades.

RELATED THEORIES

[EL EFECTO ESPECTADOR](#)

[HIPOTESIS DE CONTACTO DE](#)

[ALLPORT](#)

[ESTUDIO DE OBEDIENCIA DE](#)

[MILGRAM](#)

[SIGUE AL LIDER](#)

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

PHILIP ZIMBARDO

1933–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Según Zimbardo, los barriles malos, no las manzanas malas, son la causa de muchos abusos.

STANLEY MILGRAM

Pocos experimentos de psicología han captado la imaginación del público tanto como las pruebas de obediencia que Stanley Milgram realizó en la década de 1960. El llamado 'experimento de Milgram' ha aparecido en documentales, películas, canciones pop y, en Francia, formó la base de una serie de televisión en 2010. Sin embargo, Milgram no planeó una carrera en psicología y su solicitud para estudiar el tema fue inicialmente rechazado. Milgram nació en el Bronx, Nueva York, de padres judíos: su madre rumana había venido a Nueva York cuando tenía cuatro años y su padre había emigrado de Hungría después de la Primera Guerra Mundial. Debido a sus limitados medios financieros, tomó un licenciado en Letras en Ciencias Políticas en Queens College, donde la matrícula era gratuita. Solicitó estudiar Psicología Social en Harvard, pero fue rechazado porque no tenía antecedentes en el tema, ya que no había tomado un solo curso de psicología en Queens. Sin desanimarse, pasó el verano de 1954 acumulando créditos de psicología y finalmente fue aceptado a través de la Oficina de Estudiantes Especiales de Harvard.

El éxito llegó temprano con sus experimentos de obediencia, que se publicaron por primera vez como 'Estudio conductual de la obediencia' en el *Journal of Abnormal and Social Psychology* en 1963. Frustrantemente, no fueron solo los resultados de las pruebas lo que atrajo la atención mundial casi inmediata, sino las técnicas Milgram solía lograrlos, y los críticos lo acusaron de someter a los participantes a un estrés excesivo. Su aplicación a la Asociación Americana de Psicología se retrasó mientras se investigaban sus métodos. Después de completar su doctorado en Harvard, aceptó el puesto de profesor asistente en la Universidad de Yale. Tres años después fue invitado a regresar a Harvard como profesor asistente. En 1967 asumió el cargo de profesor en la Universidad de la Ciudad de Nueva York, donde permanecería por el resto de su vida. Aunque era mejor conocido por sus experimentos de obediencia, Milgram también realizó experimentos influyentes en el "fenómeno del mundo pequeño" (o "seis grados de separación") y los efectos psicológicos de los entornos urbanos.

1933

Nacio en New York

1954

Ph.D. de Harvard

1960

Profesor asistente de Yale University

1961

Se caso con Alexandra Menkin

1963

Profesor asistente de Harvard

1963

Publico 'Estudio conductual de la obediencia'

1967

Profesor en Universidad de la Ciudad de New York (CUNY)

1974

Publico *Obediencia a la autoridad*

1975

La obediencia a la autoridad gana el Premio Nacional del Libro

1980

Profesor distinguido de CUNY

1984

Muere en New York



ESTUDIO DE OBEDIENCIA DE MILGRAM

the 30-second theory

Stanley Milgram quería entender cómo la gente común podía participar en una crueldad extraordinaria. Se inspiró en el terrible ejemplo del Holocausto, en el que ciudadanos y soldados comunes colaboraron en los malvados planes de los nazis. En sus experimentos, los voluntarios participaron en lo que pensaron que era un estudio de la memoria, aplicando descargas eléctricas a un compañero cada vez que olvidaba las cosas. En realidad no se dieron conmociones y el compañero era un actor, que aulló y protestó mientras el voluntario entregaba lo que él pensaba que eran choques cada vez más intensos. ¿La gente común entregaría descargas de voltaje letal a un hombre inocente? Cuando un científico con bata blanca estaba parado en la esquina de la habitación y simplemente tranquilizaba a los voluntarios con frases como "el experimento requiere que continúes", el 65 por ciento entregaría lo que creían que eran choques letales. El estudio de Milgram fue en realidad una serie de dieciocho estudios, que probaron cómo diferentes factores afectaron la probabilidad de que los voluntarios obedecieran una figura de autoridad y aplicaran choques letales. Descubrió que la lejanía de la víctima, la autoridad de la persona que daba las órdenes y la presencia de otros en la misma situación que obedecían, aumentaba la probabilidad de que alguien cumpliera con las órdenes de matar.

3-SECOND PSYCHE

Todos somos capaces de hacer cosas horribles a otros si alguien con autoridad nos lo dice.

3-MINUTE ANALYSIS

Cuando Milgram describió su procedimiento en detalle a un grupo de psiquiatras, predijeron que solo una "franja patológica" obedecería al experimentador hasta el final letal. Muchos de los que escuchan sobre el estudio de Milgram protestan que no obedecerán, o que las personas de hoy no se comportarían de la misma manera (Milgram llevó a cabo sus estudios en los años sesenta y setenta). Desafortunadamente, la lección que Milgram enseña

sobre los peligros de la obediencia a la autoridad es tan cierta hoy como lo fue cuando él realizó sus estudios clásicos.

RELATED THEORIES

[EL EFECTO ESPECTADOR](#)

[PRISION DE ZIMBARDO](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

STANLEY MILGRAM 1933–
1984

30-SECOND TEXT

Tom Stafford



¿Le entregarías una descarga eléctrica letal a un hombre inocente solo porque una figura de autoridad te lo dijo? La investigación sugiere que probablemente lo harías.

LA AMENAZA DEL ESTEREOTIPO

the 30-second theory

Un grupo de amigos disfruta de una competencia de lanzamiento en la playa. Cuando una de las chicas dobla su brazo lista para lanzar, mordisqueando su mente es una conciencia de que los chicos del grupo piensan que las chicas no pueden lanzar. Su creencia es, por supuesto, una generalización general y la niña está ansiosa de que si su lanzamiento es débil solo sirva para reforzar las suposiciones sexistas de los niños. Desafortunadamente, esta ansiedad socava su desempeño, un efecto autocumplido conocido como amenaza de estereotipo. El fenómeno de la amenaza de estereotipo fue bautizado por Claude Steele y Joshua Aronson en 1995 después de que descubrieron que los participantes negros obtuvieron peores resultados en una prueba de inteligencia cuando se les describió como una prueba de habilidad, en lugar de una investigación de cómo las personas generalmente resuelven problemas . Desde entonces, la amenaza de estereotipo se ha documentado en relación con otros contextos sociales, incluidas las enfermedades mentales y de género. Por ejemplo, las jugadoras de ajedrez tienen un peor desempeño cuando creen que se enfrentan a un oponente masculino, y se ha encontrado que los pacientes con esquizofrenia se comportan de manera más incómoda cuando piensan que su diagnóstico ha sido revelado a un interlocutor social, incluso cuando no lo ha hecho ".

3-SECOND PSYCHE

El temor de que si nos desempeñamos mal, otras personas lo usarán como evidencia para reforzar sus prejuicios, puede causarnos ansiedad y aumentar la probabilidad de un mal desempeño.

3-MINUTE ANALYSIS

El psicólogo Geoff Cohen probó un posible amortiguador contra la amenaza de estereotipo. Pidió a los estudiantes blancos y negros de 12 años que pasen diez minutos, varias veces al año, escribiendo sobre algo que valoran, como la familia o la música, un ejercicio conocido por reducir el estrés y el miedo al fracaso. Las pupilas negras minoritarias, en riesgo de amenaza de estereotipo, mostraron mejores calificaciones dos años después, mientras que la mayoría de

los niños blancos no lo hicieron; ni tampoco un grupo de control de alumnos blancos y negros que escribieron sobre su rutina matutina.

RELATED THEORIES

HIPOTESIS DE CONTACTO DE ALLPORT

SIGUE AL LIDER

ERROR FUNDAMENTAL DE

ATRIBUCION

3-SECOND BIOGRAPHIES

JOSHUA ARONSON

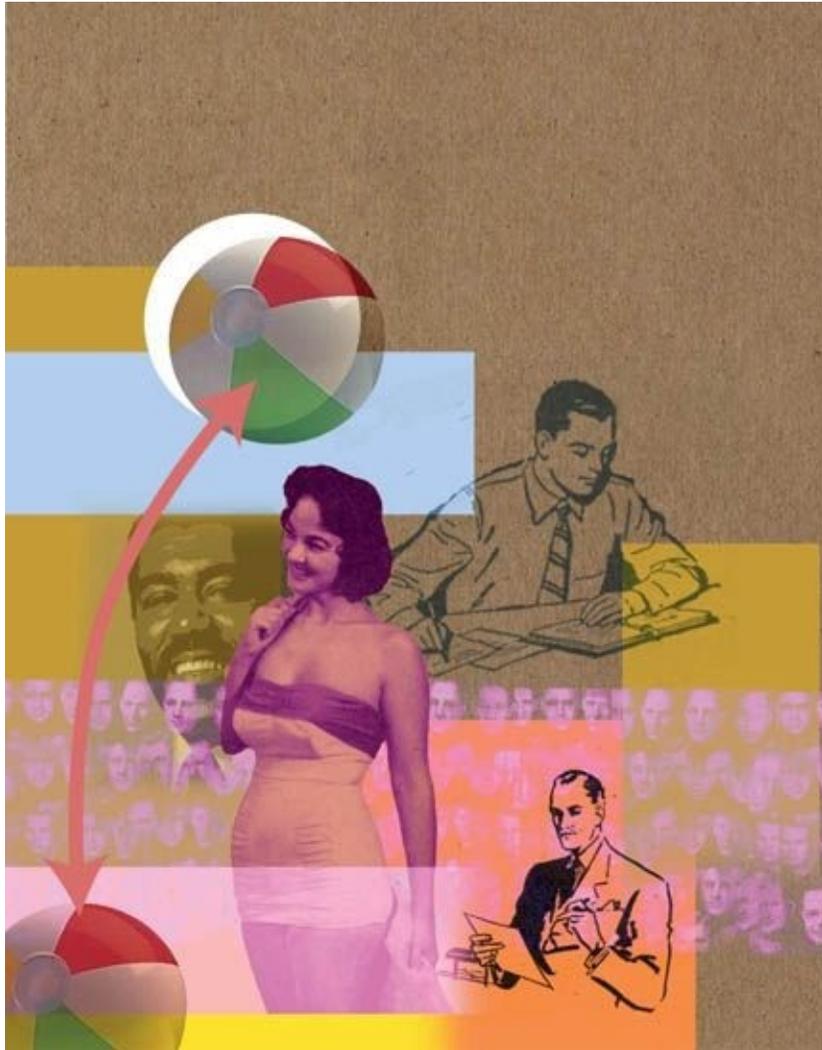
1961–

CLAUDE STEELE

1946–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Si temes que tu rendimiento se utilizará para reforzar los estereotipos sobre tu sexo, edad o raza, la situación podría desafortunadamente ser autocumplida.

SIGUE AL LIDER

the 30-second theory

Uno de los mayores criminales de la historia, Adolf Hitler, fue votado al poder. ¿Cómo? Una teoría clave tiene su base en las experiencias del psicólogo social Henri Tajfel como prisionero de guerra en la Segunda Guerra Mundial. Como judío, Tajfel quería explicar cómo podía ocurrir un evento horrible como el Holocausto: la mayoría de sus parientes y amigos polacos fueron asesinados, y Tajfel solo escapó ocultando su identidad. Una serie de experimentos llevados a cabo en la década de 1970 ayudó a Tajfel a reconocer que las personas mostrarán una lealtad notable a los grupos arbitrarios por razones aparentemente sin importancia: color de cabello compartido, lugar de nacimiento o incluso después de que un experimentador los asigne al azar a un grupo. Esta es la teoría de la identidad social. Estos grupos necesitan líderes, y el psicólogo estadounidense Michael Hogg en la década de 1990 descubrió que los miembros del grupo elegirán no "los mejores y más brillantes", sino las personas más promedio con las que la mayoría de los miembros podrían identificarse fácilmente. Una vez que están en el poder, por necesidad, los líderes se vuelven diferentes de sus constituyentes, por lo que deben hacer todo lo posible para demostrar que son como su grupo. Esta puede ser la razón por la cual los lemas nacionalistas, e incluso el racismo absoluto, son a menudo estrategias políticas efectivas. Al definir su grupo en términos exclusivos, los líderes pueden reforzar su identidad social y construir poder.

3-SECOND PSYCHE

Los mejores líderes son audaces y carismáticos, ¿verdad? No, la teoría de la identidad social dice que las personas tienden a seguir a los miembros más prototípicos de su grupo.

3-MINUTE ANALYSIS

¿Qué hace que una persona se identifique con un grupo sobre otro? Estás leyendo este libro; ¿eso te convierte en un "lector", un "hablante de inglés" o un "fanático de la psicología"? Cómo se eligen los grupos es un enigma que los psicólogos sociales continúan reflexionando. La teoría de la identidad social dice que puede identificarse con cualquiera de ellos, pero podría estar

motivado por muchos factores, incluida la autoestima, la reducción de la incertidumbre o incluso simplemente porque estos grupos se sugieren aquí.

RELATED THEORIES

[PRISION DE ZIMBARDO](#)

[ESTUDIO DE OBEDIENCIA DE
MILGRAM](#)

[AMENAZA DE ESTEREOTIPO](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

MICHAEL HOGG

1950–

HENRI TAJFEL

1919–1982

30-SECOND TEXT

Dave Munger



Verse y vestirse como sus seguidores puede ayudarlo a convertirse en un líder más popular, fomentando la sensación de que es uno de ellos.



MANERAS DE DIFERENCIAR

MANERAS DE DIFERENCIAR GLOSARIO

sesgo cognitivo La tendencia de las personas a hacer juicios falsos basados en presuposiciones erróneas. Hay muchas formas de sesgo cognitivo, incluido el sesgo de proyección (suponiendo que las personas piensen de la misma manera que usted) y el sesgo de confirmación (ignorando la información que no se ajusta a sus creencias). Su propósito es ayudar al cerebro a procesar la información rápidamente, pero pone en duda la confiabilidad de la evidencia anecdótica y personal.

terapia cognitiva conductual (TCC) Un enfoque terapéutico que se enfoca en la forma en que un paciente piensa y maneja los problemas. La premisa de la terapia cognitivo conductual es que las personas tienen tendencias y patrones de comportamiento autodestructivos que se autoperpetúan y amplifican, en lugar de resolver, los problemas. Usando libros de trabajo para registrar su reacción a las dificultades, a los pacientes se les enseña a reconocer estos patrones negativos y se les dan estrategias positivas para tratar los problemas.

construcción dialéctica Una creencia a la que se llega considerando ambos lados del argumento. La dialéctica es el proceso de lanzar una idea (tesis) contra su opuesto (antítesis) y desarrollar una nueva idea que combine las dos.

Epigenética El estudio de cómo las células pueden cambiar su apariencia y comportamiento, a pesar de mantener el mismo ADN. Se cree que los factores ambientales desencadenan un cambio en la expresión génica (cómo se comporta el gen), sin requerir ningún cambio en su impronta de ADN.

extraversión Uno de los cinco grandes rasgos de personalidad (ver aquí). La extraversión se asocia con estar particularmente motivado por una recompensa potencial. Los extravertidos (también extrovertidos deletreados) tienden a ser extrovertidos y disfrutar de la compañía de los demás. Buscan estímulo en el mundo exterior, en lugar de mirar hacia el interior. Todos tienen aspectos de los cinco rasgos de personalidad, en diferentes grados..

idiográfico Preocupado por hechos o hechos específicos, en lugar de generalidades. En psicología, esto significa centrarse en la composición

psicológica de la persona individual en lugar de buscar teorías generales de comportamiento.

innato Una parte esencial de algo o alguien, posiblemente existente desde el nacimiento. Del latín *innatus*, que significa "nacer en".

Prueba de coeficiente intelectual Una medida de inteligencia; IQ significa cociente de inteligencia. La prueba original fue ideada por Alfred Binet en Francia a principios de 1900 y adaptada por el psicólogo estadounidense Lewis Terman en 1916. Utiliza una serie de preguntas para evaluar la memoria, la atención y las habilidades para resolver problemas. Originalmente, la edad mental del sujeto se dividía por su edad cronológica y se multiplicaba por cien para producir el cociente de inteligencia. Por lo tanto, un niño de 10 años que tiene una edad mental de 12 obtendría un puntaje de $12/10 \times 100 = 120$. La prueba de coeficiente intelectual moderno está estandarizada de tal manera que un puntaje promedio siempre es 100.

narcisista La tendencia a estar excesivamente preocupado por uno mismo e incapaz de empatizar o preocuparse por otras personas.

neuroticismo Uno de los cinco grandes rasgos de personalidad. El neuroticismo se asocia con una reacción más fuerte a situaciones aversivas (una lucha para lidiar con el estrés diario) y, en casos extremos, puede provocar depresión y ansiedad. Todos tienen aspectos de los cinco rasgos de personalidad, en diversos grados.

neurotransmisor Un químico que actúa como un mensajero entre las neuronas y permite que los impulsos pasen de una célula a la siguiente. Los neurotransmisores pueden excitar o inhibir las células adyacentes.

teoría de la construcción personal La idea de que la personalidad de alguien está formada por su comprensión del mundo que lo rodea. Al probar diferentes teorías para ver si funcionan, creamos una serie de "construcciones" que definen nuestra comprensión del mundo y crean aspectos de nuestra personalidad. La teoría fue desarrollada por el psicólogo estadounidense George Kelly en la década de 1950. Ideó una prueba llamada "cuadrícula de repertorio" en la que a los pacientes se les muestran tres cartas, elegidas de entre un conjunto de veintiuno, y se les pide que elijan una extraña. Los resultados se ingresan en una cuadrícula para revelar las construcciones personales de los pacientes.

examen de personalidad Un examen, generalmente compuesto de una serie de preguntas o tareas, diseñado para evaluar varios aspectos de la personalidad del sujeto. Hay muchos tipos diferentes de pruebas disponibles, la mayoría de ellos calificados utilizando un enfoque dimensional, por el cual los resultados se miden en una escala, o un enfoque tipológico, por el cual los resultados se corresponden con categorías predeterminadas o "Tipos".

EL EFECTO DEL LAGO WOBEGON

the 30-second theory

"Espejo, espejo en la pared, ¿quién es el más bello de todos?", La pregunta inmortal formulada, por supuesto, por la narcisista Reina Malvada del cuento de hadas Blancanieves. Innumerables estudios psicológicos muestran que en la vida real la mayoría de las personas tienen un toque de vanidad de la Reina Malvada sobre ellos. En una amplia gama de medidas, desde el buen aspecto y la popularidad hasta la capacidad de conducción y la capacidad de memoria, la persona típica cree que son superiores a la mayoría de los demás. El fenómeno también aparece en contextos profesionales específicos. Los operadores bursátiles informados sobre el lamentable desempeño del comerciante promedio continúan creyendo en sus propios poderes pronósticos. Se cree que nuestra confianza colectiva extraviada explica una serie de debilidades humanas comunes, incluidas conductas de salud aparentemente irracionales, como fumar ('Da cáncer a otras personas, pero estaré bien') y la tardanza: solo piense cuántos proyectos terminan tarde y sobre presupuesto. La superioridad ilusoria, como se lo conoce más formalmente, fue apodada el efecto del lago Wobegon después de la ciudad ficticia inventada por el narrador Garrison Keillor en la que "todas las mujeres son fuertes, todos los hombres son guapos y todos los niños están por encima del promedio".

3-SECOND PSYCHE

A través de una serie de habilidades y cualidades, la mayoría de nosotros cree que somos mejores que la mayoría.

3-MINUTE ANALYSIS

El efecto Lake Wobegon tiene un gemelo negativo conocido como el efecto "peor que el promedio". Esta es nuestra creencia negativamente sesgada en nuestra incapacidad para tener éxito en relación con otros en desafíos particularmente inusuales o difíciles, como hacer malabares o andar en bicicleta. La mayoría de nosotros cree que seremos peores que el promedio en tales tareas, presumiblemente porque no reconocemos cuánto lucharán otras personas también. El efecto Lake Wobegon tiene un gemelo negativo conocido como el

efecto "peor que el promedio". Esta es nuestra creencia negativamente sesgada en nuestra incapacidad para tener éxito en relación con otros en desafíos particularmente inusuales o difíciles, como hacer malabarismos o andar en bicicleta. La mayoría de nosotros cree que seremos peores que el promedio en tales tareas, presumiblemente porque no reconocemos cuánto lucharán otras personas también.

RELATED THEORIES

[SESGO DE CONFIRMACION DE WASON](#)

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

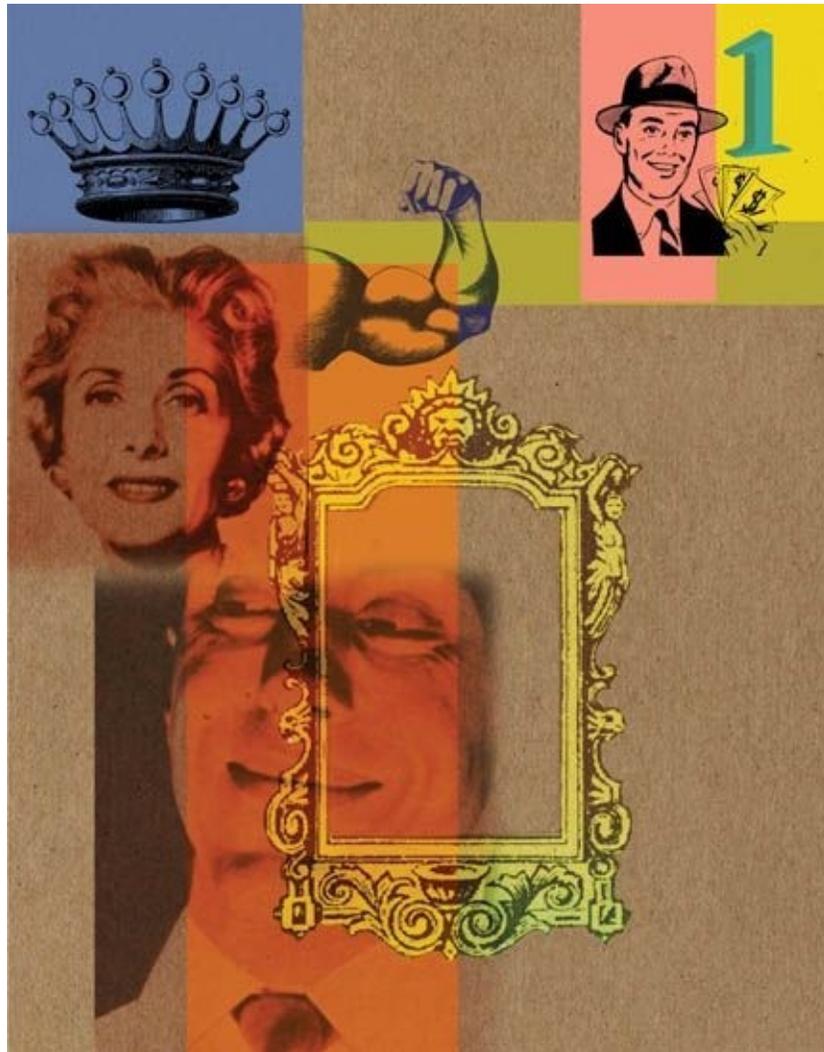
3-SECOND BIOGRAPHY

GARRISON KEILLOR

1942–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Puede que no seas tan guapo o hermoso como crees que eres, pero ¿alguna vez has intentado hacer malabares? Te sorprenderá lo bueno que eres.

LOS CINCO GRANDES

the 30-second theory

No podemos evitar formar impresiones sobre las personalidades de los demás. Rápidamente deducimos que los demás son amigables, tranquilos, excéntricos, etc. ¿Pero cuántos aspectos de una personalidad hay? Los antiguos griegos creían que las personas se clasifican en cuatro categorías temperamentales: colérico, flemático, sanguíneo y melancólico. A mediados del siglo XX, el psicólogo nacido en Gran Bretaña, Raymond Cattell, ideó una prueba de personalidad basada en la idea de que hay dieciséis factores de personalidad que incluyen la propensión a la culpa y la astucia. La psicología contemporánea ahora se ha asentado en la idea de que en realidad hay cinco factores principales para la personalidad, conocidos como los cinco principales: extraversión, neuroticismo (asociado con ansiedad y aprensión), conciencia, amabilidad y apertura (asociado con la creatividad y la comprensión). Cada factor encapsula aquellos aspectos de la personalidad que tienden a ir siempre juntos. Por ejemplo, las personas que son sociables también tienden a ser habladoras y asertivas, como si estos tres rasgos fueran todas manifestaciones del mismo factor subyacente, en este caso la extraversión. Los cinco factores principales son dimensiones continuas como el peso o la resistencia. Entonces no es el caso de que seamos neuróticos o no. Más bien, cada uno de nosotros tiene una cierta cantidad de neuroticismo, y lo mismo es cierto para los otros factores.

3-SECOND PSYCHE

Las diversas permutaciones de la personalidad están encapsuladas por cinco factores principales, conocidos como los cinco grandes.

3-MINUTE ANALYSIS

Los cinco factores principales son las dimensiones de la personalidad que todos compartimos. Algunos psicólogos han adoptado un enfoque diferente ("idiográfico"), documentando la singularidad de cada individuo. El más conocido es George Kelly y su teoría de la construcción personal. Kelly propuso que cada uno vea el mundo en el contexto de un conjunto único de construcciones dialécticas (como si las personas son amables o no) y que al descubrir estas construcciones, aprendemos cómo una persona ve el mundo.

RELATED THEORIES

[ORDEN DE NACIMIENTO](#)

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

[NATURALEZA VIA NURTURE](#)

[DETERMINISMO NOMINATIVO](#)

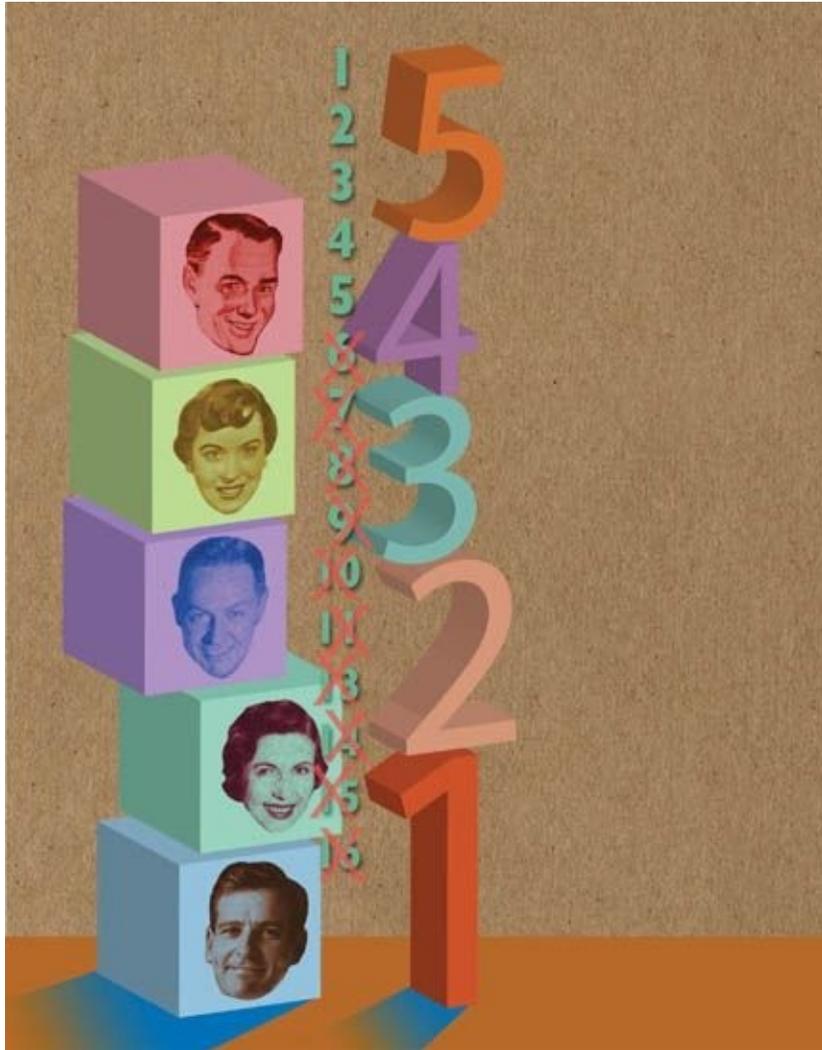
3-SECOND BIOGRAPHIES

**RAYMOND CATTELL 1905–
1998**

**GEORGE KELLY
1905–1967**

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Si eres un alto anotador en la dimensión de la personalidad neurótica, entonces podrías estar preocupado por el riesgo de que esos bloques y números precarios se derrumben.

ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION

the 30-second theory

La atribución es el proceso psicológico de discernir las causas de las cosas. El error fundamental de atribución es la tendencia a atribuir las causas del comportamiento de otras personas a su naturaleza intrínseca, ignorando las circunstancias limitantes. La frase fue acuñada por el psicólogo Lee Ross para describir los resultados que mostraron que las personas a quienes se les pidió que leyeran un discurso sobre un tema controvertido fueron juzgadas por tener esas opiniones, incluso por personas que sabían que estaban leyendo el discurso porque el experimentador había preguntado ¡a ellos! La otra cara del error fundamental de atribución es que tendemos a atribuir demasiado nuestro propio comportamiento a las circunstancias externas, más que a las características de la personalidad. En otras palabras, "Llegué tarde porque la alarma no sonó, ¡pero llegas tarde porque eres descuidado!" O "tus opiniones son prejuiciosas, pero las mías son razonables". El error de atribución fundamental es un clásico sesgo cognitivo; Una tendencia en el pensamiento de las personas que se encuentra en muchas situaciones. Críticamente, las personas también a menudo no tienen en cuenta el efecto de este sesgo en su pensamiento. La razón de esto es la misma razón por la cual el sesgo existe en primer lugar: nuestras propias circunstancias e intenciones están disponibles para nosotros directamente y nos sentimos convincentes.

Las intenciones y circunstancias de los demás no están disponibles para nosotros, por lo que los juzgamos por sus comportamientos abiertos.

3-SECOND PSYCHE

Es fácil pensar en nuestro propio comportamiento como causado por los acontecimientos, y el comportamiento de los demás como causado por sus personalidades.

3-MINUTE ANALYSIS

Aunque la atribución fundamental opera en muchas situaciones diferentes, existen diferencias en cuanto a su fuerza. La investigación en culturas individualistas versus colectivistas (por ejemplo, EE. UU. Vs. chino) sugiere que el sesgo es más fuerte en las individualistas, donde las

personas tienen un sentido más fuerte de sí mismas como independientes. Las personas ansiosas son más propensas a atribuir eventos negativos a

defectos en su naturaleza, más que a las circunstancias. Los terapeutas cognitivos conductuales se centran en estas atribuciones, tratando de cambiar el "estilo explicativo" que alguien usa para pensar sobre el mundo.

RELATED THEORY

[TERAPIA COGNITIVA DE BECK](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

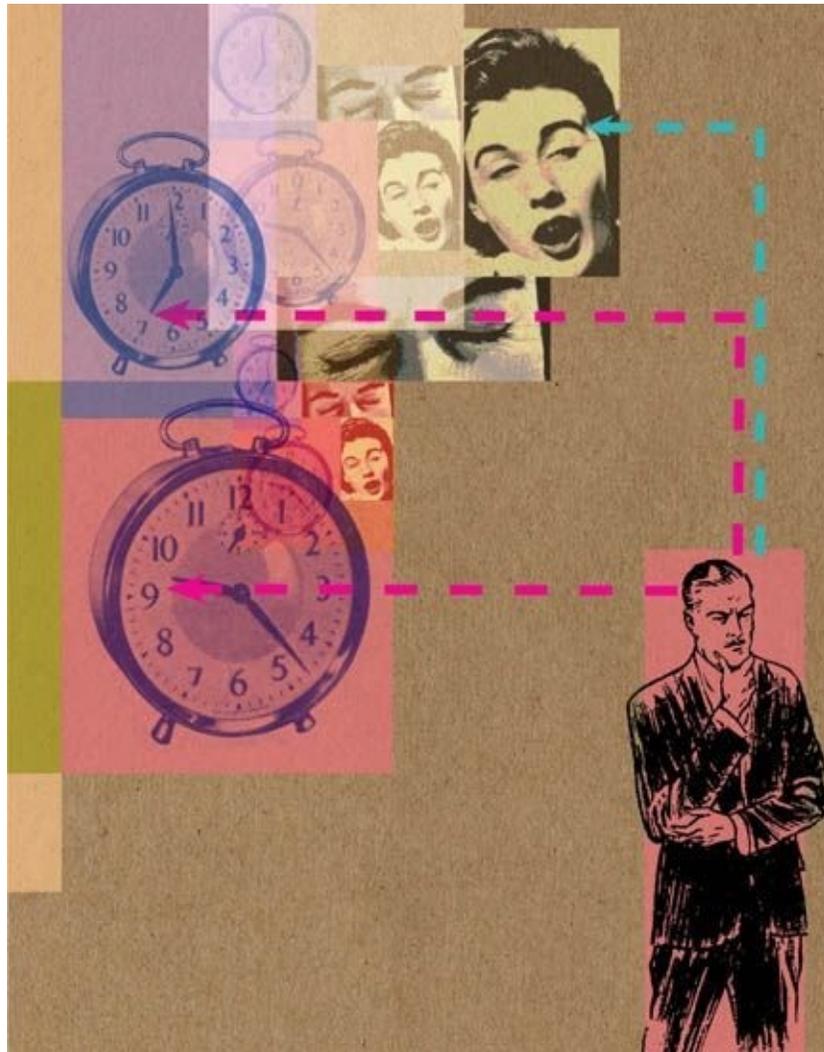
EDWARD E. JONES 1927–
1993

RICHARD NISBETT
1941–

LEE ROSS
1942–

30-SECOND TEXT

Tom Stafford



Si otros llegan tarde a una cita, ¿lo atribuyes instantáneamente a la falta de un buen cronometraje? El error de atribución fundamental sugiere que las personas tienden a culpar primero al comportamiento de los demás, y no permiten circunstancias atenuantes.

HANS EYSENCK

Su coeficiente intelectual se hereda y depende del grupo racial al que pertenece. La posición de las estrellas en el cielo cuando naces afecta tu personalidad por el resto de tu vida. Fumar no causa cáncer de pulmón. Estas son algunas de las creencias más controvertidas defendidas por el psicólogo nacido en Alemania Hans Eysenck durante toda una vida desafiando al establecimiento científico.

En algunos puntos, el resto del mundo finalmente lo alcanzó. Su opinión de que Freud no era científico y el psicoanálisis no ayuda a tratar la neurosis, por ejemplo, causó indignación cuando la discutió por primera vez en la década de 1950, pero desde entonces ha obtenido un apoyo más amplio. También fue uno de los primeros en argumentar que el sexo y la violencia en la televisión tienen un efecto perjudicial para los espectadores, una idea ridiculizada en la década de 1970 pero con la que muchos analistas ahora están de acuerdo. ¿Y qué opina de que la política se divide no solo en izquierda y derecha, o radicalismo y conservadurismo, sino en "mentalidad dura" y "mentalidad tierna"? Según esta teoría, los fascistas, los comunistas, los hombres y la clase trabajadora tienden a la "mentalidad dura", mientras que los liberales, las mujeres y la clase media son más "sensibles". No solo eso, sino que su posición en la escala dura y delicada está determinada en un 50% por sus genes.

Quizás no sea sorprendente, las opiniones extremas de Eysenck provocaron reacciones extremas. Fue descrito como "el psicólogo que la gente más ama odiar" y fue atacado físicamente mientras daba un discurso. Sin embargo, Eysenck también debe ser recordado por su modelo de personalidad de tres factores, que ha resistido en gran medida la prueba del tiempo, y actuó como un precursor del ahora ampliamente aceptado modelo de los cinco grandes. Su alto perfil público fue acompañado por una producción prodigiosa, que incluyó unos ochenta libros, y, cuando murió, era el psicólogo más citado de su generación. "El tacto y la diplomacia están bien en las relaciones internacionales, en la política, tal vez incluso en los negocios", escribió, "en ciencia solo una cosa importa, y esos son los hechos".

1916

Nacio en Berlin

1934

Se muda a Dijon, Francia, luego a Londres

1938

Se caso con Margaret Davies

1942

Psicólogo en el Hospital Mill Hill

1946

Psicóloga en el Hospital Maudsley

1950

Se casa con Sybil Rostal

1955

Profesor de Psicología, Instituto de Psiquiatría

1971

Publica raza, inteligencia y educación

1983

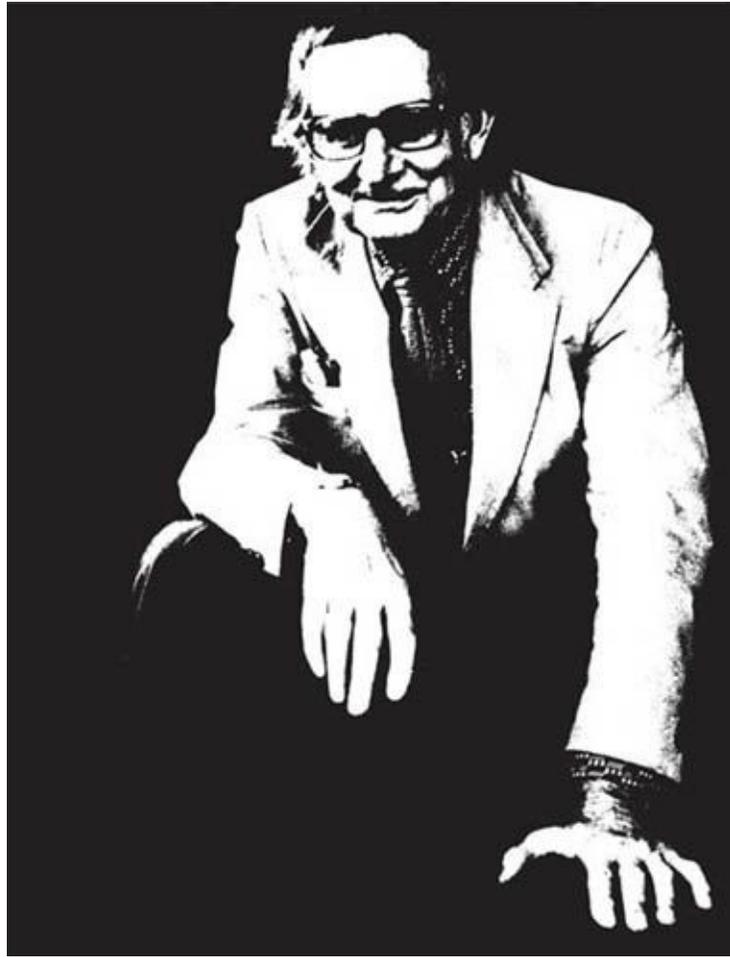
Se retira

1990

Publica su autobiografía Rebelde con Causa

1997

Muere en Londres



NATURALEZA VÍA NURTURA

the 30-second theory

¿Nacemos con un conjunto fijo de rasgos y disposiciones, o somos más como un bulto de arcilla para esculpir, moldeado por las manos de la vida? Por supuesto, este es el clásico debate sobre la naturaleza / la crianza, que en el lenguaje científico moderno se ha convertido en una cuestión de la contribución relativa de los genes frente al medio ambiente. Hoy se reconoce que los humanos están formados tanto por su herencia genética como por las experiencias de sus vidas, a menudo de manera interactiva. Un estudio de miles de personas en Nueva Zelanda proporcionó un gran ejemplo de cómo los genes y el medio ambiente pueden combinarse para producir un resultado dado. Durante este estudio, las personas fueron evaluadas para detectar la presencia de una versión menos activa de cierto gen, MAOA (que está indirectamente involucrado con la liberación de neurotransmisores, como la serotonina, que controlan el estado de ánimo y la agresión). En aquellas personas que habían tenido una educación no abusiva, la presencia del gen MAOA menos activo no hizo ninguna diferencia en la probabilidad de que esa persona tuviera una personalidad agresiva en la edad adulta. Sin embargo, para los participantes que habían sufrido maltrato en la infancia, tener el gen MAOA menos activo los hizo particularmente vulnerables al desarrollo de una personalidad antisocial. Esto no es naturaleza versus crianza, es naturaleza a través de la crianza.

3-SECOND PSYCHE

No es la naturaleza o la crianza lo que da forma a la persona en la que nos convertimos, son ambos, cada uno interactuando e influenciando al otro.

3-MINUTE ANALYSIS

En una demostración adicional de cómo interactúan la naturaleza y la crianza, la biociencia de vanguardia está comenzando a revelar cómo ciertas experiencias pueden alterar el funcionamiento de los genes, incluso sin cambiar la secuencia de ADN en sí (el conjunto único de genes de un individuo). Conocido como epigenética, se ha demostrado, por ejemplo, que las ratas criadas por una madre cariñosa son menos susceptibles al estrés porque el acicalamiento adicional

cambia el funcionamiento de los genes involucrados en la comunicación entre células del cerebro.

RELATED THEORIES

[PSICOLOGIA EVOLUTIVA](#)

[LOS CINCO GRANDES](#)

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

ROBERT PLOMIN

1948–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



***Mary esperaba que su hija Susan se convirtiera en piloto de una aerolínea.
Jugar un avión podría ayudar, pero las opciones de carrera de Susan
también dependerán de sus genes.***

EL EFECTO FLYNN

the 30-second theory

Los humanos se están volviendo más listos. Al menos eso es lo que parece estar sucediendo si comparas el rendimiento promedio en las pruebas de inteligencia de hoy con los puntajes promedio alcanzados por las generaciones anteriores durante el siglo XX. El fenómeno ha sido denominado "el efecto Flynn", después del profesor de estudios políticos de Nueva Zelanda James R. Flynn, quien lo notó por primera vez. Se ha encontrado el mismo patrón para los casi treinta países para los cuales tenemos los datos históricos necesarios. ¿Qué tan grande es el aumento de la inteligencia? Según Flynn, si asignamos un puntaje de CI de 100 al rendimiento promedio de los adultos estadounidenses contemporáneos (como es la convención), un adulto estadounidense de inteligencia promedio en el año 1900, según los estándares actuales, alcanzaría un puntaje de entre 50 y 70. ¡Este es el rango que normalmente se considera discapacitado para el aprendizaje! Por supuesto, los victorianos no fueron todos estúpidos. La investigación adicional muestra que solo hemos mejorado ciertas subescalas, especialmente aquellas que aprovechan nuestra capacidad para clasificar conceptos y reconocer reglas abstractas. Flynn cree que es la creciente ubicuidad de la educación científica y las tecnologías visuales lo que ha impulsado nuestro desempeño en estas áreas específicas.

3-SECOND PSYCHE

El rendimiento promedio en las pruebas de inteligencia aumentó durante gran parte del siglo XX.

3-MINUTE ANALYSIS

Los datos de finales del siglo XX sugieren que el efecto Flynn se ha detenido en algunas naciones desarrolladas e incluso puede haber comenzado a revertirse. Un estudio de 2008 realizado por Thomas Teasdale y David Owen de reclutas del ejército danés encontró que aquellos a quienes se les hizo una prueba de inteligencia en 2003–4 tuvieron puntajes de CI significativamente más bajos que los evaluados en 1998. Se desconoce la causa.

RELATED THEORIES

[NEUROPLASTICIDAD](#)

[NATURALEZA VIA](#)

[NURTURE](#)

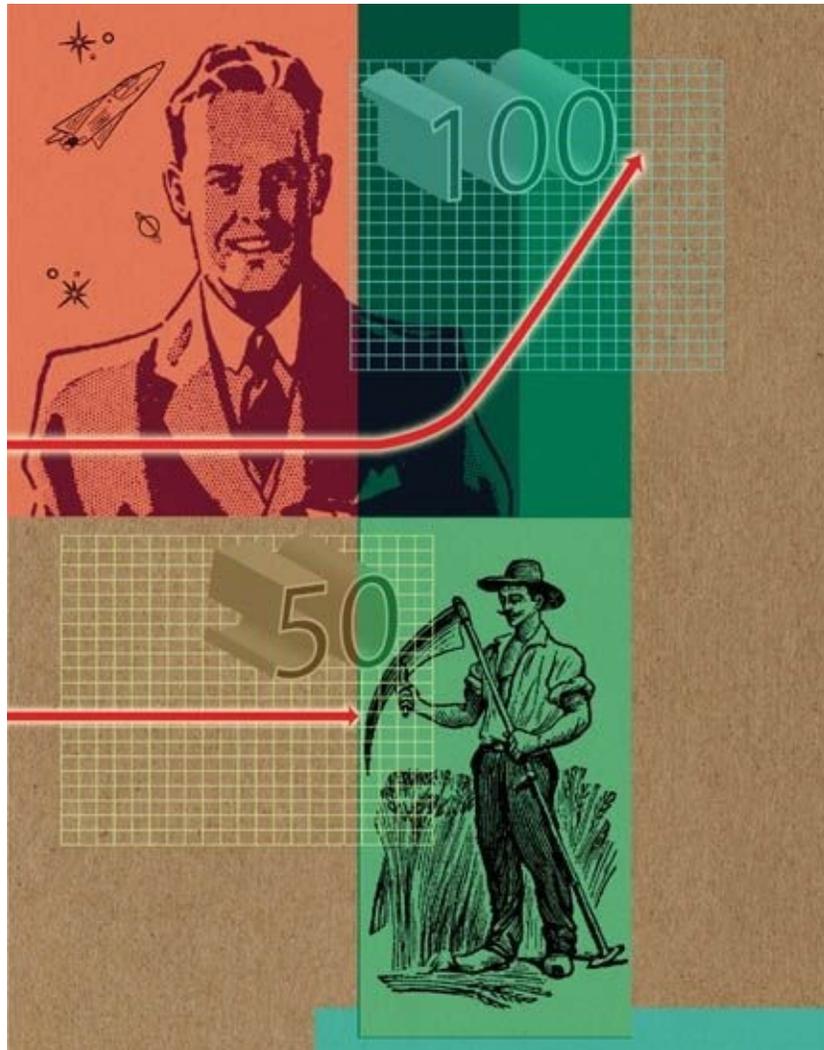
3-SECOND BIOGRAPHY

JAMES FLYNN

1934–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Lo más probable es que tengas un coeficiente intelectual sustancialmente más alto que tus abuelos. ¿Pero eso realmente significa que eres más listo o simplemente mejor para tomar exámenes?

REGLA ERICSSON DE 10,000-HORAS

the 30-second theory

Es tentador mirar a personas con logros verdaderamente excepcionales, como atletas olímpicos y músicos célebres, y concluir que deben haber nacido con un don único por lo que hacen. Sin embargo, según una investigación influyente del psicólogo Anders Ericsson, el camino hacia la experiencia está disponible para cualquiera que esté preparado para poner en práctica los niveles necesarios. ¿Cuánto cuesta? Los estudios de músicos de élite, atletas y jugadores de ajedrez sugieren al menos 10,000 horas de práctica repartidas en un período de más de diez años. Lo que es más, no hará cualquier tipo de práctica. Ericsson dice que debe ser lo que él llama "práctica deliberada", en la que no solo repites lo que sabes, sino que constantemente buscas estirarte. Esto inevitablemente implica una autocrítica forense, un fracaso repetido y una capacidad obstinada para seguir desempolvando e intentar nuevamente, un proceso que no es particularmente agradable y bastante distinto de la práctica pausada.

Aunque la perspectiva de Ericsson argumenta en contra de la idea de los dones innatos, su concepto de práctica deliberada requiere, por supuesto, una rara combinación de motivación, buena salud y oportunidades.

3-SECOND PSYCHE

La grandeza no es innata, proviene de cantidades épicas de práctica autocrítica y obsesiva.

3-MINUTE ANALYSIS

Además de la práctica excesiva, otros factores situacionales que aparentemente nos ayudan a alcanzar la grandeza incluyen nacer en enero (por lo tanto, tener la ventaja de ser mayores que sus compañeros en clase y en el campo de deportes) y nacer en una ciudad de menos de 500,000 ciudadanos. este último aparentemente permite la oportunidad de probar muchas actividades diferentes, lo que desarrolla habilidades genéricas, como la autodisciplina y la coordinación.

RELATED THEORIES

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

[NATURALEZA VIA NURTURE](#)

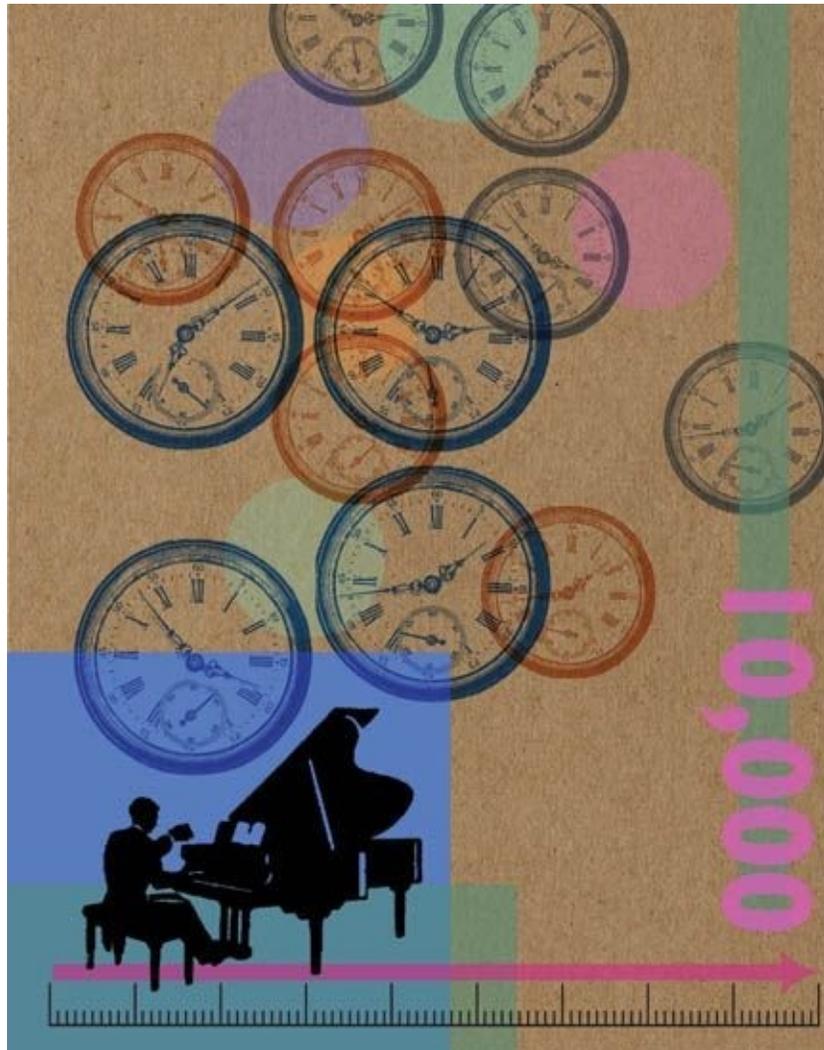
3-SECOND BIOGRAPHY

ANDERS ERICSSON

1947–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Las biografías de genios musicales como Mozart y Michael Jackson casi siempre revelan que comenzaron una práctica implacable desde una edad temprana.

DETERMINISMO NOMINATIVO

the 30-second theory

Hay un urólogo en mi hospital local llamado Mr Waterfall. Una experta en cuidados paliativos en la Universidad de Lancaster se llama Sheila Payne, y en la Universidad de Nuevo México hay una experta en psicología evolutiva de la sexualidad llamada Randy Thornhill. La idea de que el destino de estos individuos fue moldeado por sus nombres se denominó "determinismo nominativo". De hecho, hay poca evidencia de que el significado de nuestros nombres realmente influya en nuestras elecciones de carrera, solo piense en todas las personas cuyos nombres no coinciden con sus profesiones. Sin embargo, hay otras formas en que nuestros nombres pueden afectar nuestras vidas. Por ejemplo, las personas con apellidos cerca del comienzo del alfabeto tienden a disfrutar de ciertos beneficios, como recibir más tiempo durante las consultas médicas. En economía, en la que los autores de los artículos se enumeran en orden alfabético, incluso hay evidencia de que las personas con una ventaja de nombre alfabético tienen carreras más exitosas. Los nombres que revelan el origen étnico de una persona también pueden ejercer una influencia. La investigación realizada en los Estados Unidos encontró que un currículum atribuido a un nombre que suena negro, como Jamal, tenía menos probabilidades de recibir una respuesta del empleador que un currículum idéntico atribuido a un nombre que suena blanco, como Emily.

3-SECOND PSYCHE

Nuestros nombres e iniciales pueden afectar nuestras vidas de maneras interesantes.

3-MINUTE ANALYSIS

Otra forma en que nuestros nombres pueden influir en nuestras vidas es a través de las iniciales que deletrean. Nicholas Christenfeld, de la Universidad de California en San Diego, analizó miles de certificados de defunción de California y descubrió que los hombres con iniciales positivas (por ejemplo, ACE) sobrevivieron en un promedio de cuatro años a aquellos con iniciales neutrales, mientras que los hombres con iniciales negativas (por ejemplo, DIE) murieron , en promedio, dos años más jóvenes que aquellos con iniciales neutrales.

RELATED THEORIES

[ORDEN DE](#)

[NACIMIENTO](#)

[LOS CINCO](#)

[GRANDES](#)

[ERROR FUNDAMENTAL DE ATRIBUCION](#)

[NATURALEZA VIA NURTURE](#)

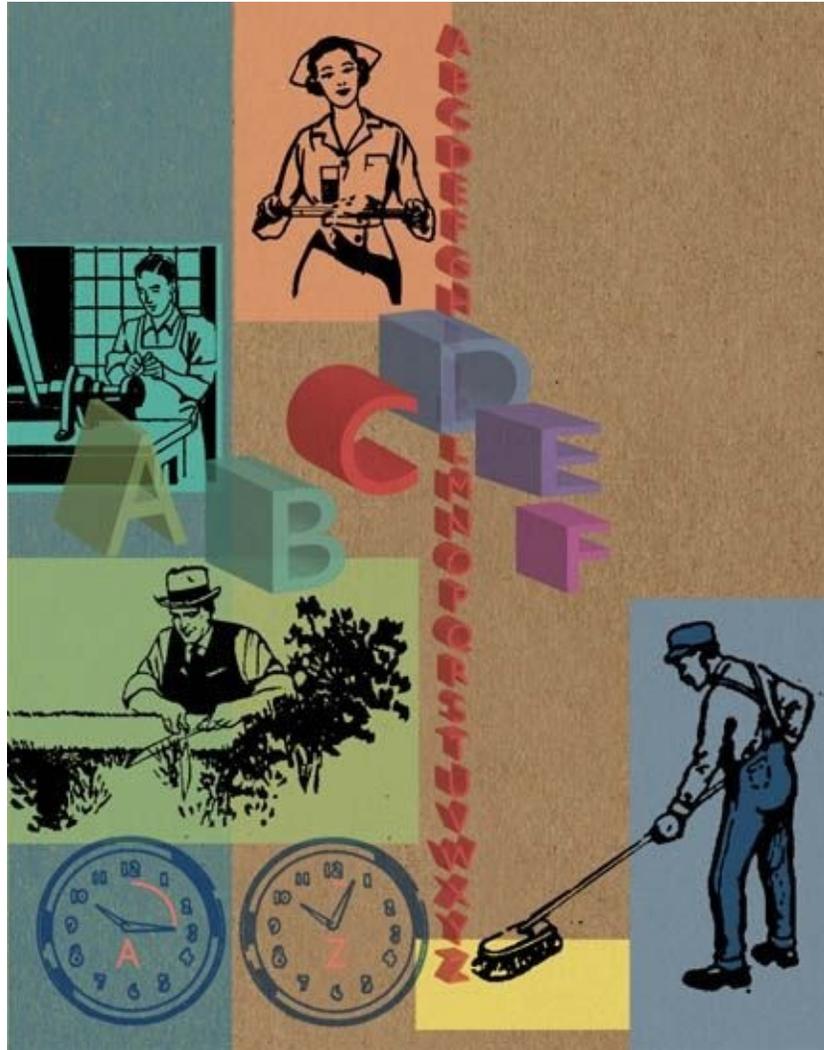
3-SECOND BIOGRAPHY

NICHOLAS CHRISTENFELD

1963–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Si su apellido es Thompson, trate de no dar a su hijo el primer y segundo nombre que comiencen con R y O, respectivamente.



MENTES DESORDENADAS

MENTES DESORDENADAS

GLOSARIO

Síndrome de Asperger Una de las formas más leves de trastornos del espectro autista (TEA). Los síntomas típicos son torpeza física e incomodidad social. El desarrollo emocional se retrasa y el niño puede desarrollar un interés obsesivo en un tema (por ejemplo, trenes) con exclusión de todo lo demás.

autismo Una condición que generalmente afecta el comportamiento social, el desarrollo del lenguaje y la capacidad de aprendizaje, en diversos grados. Los síntomas principales son la incapacidad de relacionarse e interactuar con otras personas y un interés obsesivo en un tema, en la medida en que el niño podría convertirse en un genio en esa área. El uso del lenguaje está restringido y el niño puede repetir palabras o frases sin cesar.

cuerpo calloso La masa de fibras nerviosas que conecta los dos lados del cerebro y les permite compartir información.

mecanismo de defensa Un proceso mental generalmente inconsciente utilizado para protegerse de los pensamientos o sentimientos dolorosos. En el lado positivo, esto permite que las personas funcionen socialmente sin sucumbir a sus emociones. En el lado negativo, puede significar que los problemas dolorosos no se abordan y se expresan de otras maneras, posiblemente más destructivas. Los mecanismos de defensa típicos incluyen negación, represión, proyección y racionalización.

disociación Un proceso generalmente inconsciente de compartimentar ciertos pensamientos o funciones para aislarlos de las actividades normales del cerebro. La función de la disociación es tratar los pensamientos o emociones traumáticos y despojarlos de su significado emocional.

dopamina Un químico natural que se produce en varias áreas del cerebro. Además de ayudar con las funciones motoras y la concentración, promueve sentimientos de euforia y alegría.

Epilepsia Trastorno neurológico en el que se altera la descarga eléctrica en ciertas partes del cerebro, lo que lleva a episodios recurrentes de convulsiones convulsivas, posiblemente acompañadas de pérdida de conciencia.

hemisferio La mitad del cerebro. El hemisferio izquierdo está asociado con el procesamiento del lenguaje y las habilidades aritméticas, mientras que el hemisferio derecho está asociado con la conciencia espacial y la sensibilidad artística.

neurología El área de la medicina que se especializa en el sistema nervioso, incluido el cerebro. Los temas incluyen el estado físico del cerebro, las funciones físicas afectadas por el cerebro, como el equilibrio, y las habilidades cognitivas, como la memoria y el habla.

fobia Un miedo irracional y obsesivo a un objeto, persona o situación. Los objetos de las fobias incluyen arañas, abejas, pájaros, agua, extranjeros, hombres, mujeres y sexo.

Psicología positiva Una rama reciente de la psicología que tiene como objetivo fomentar la felicidad y el bienestar en la vida normal, en lugar de centrarse exclusivamente en las enfermedades mentales.

Iniciada por el psicólogo estadounidense Martin Seligman, la psicología positiva busca alentar las fortalezas clave de los pacientes y su capacidad de autodeterminación.

psicógeno Algo como una enfermedad, que tiene su origen en la mente y no en el cuerpo. Las enfermedades psicógenas pueden ser el resultado de pensamientos o sentimientos inaceptables que han sido reprimidos por la mente inconsciente y se expresan físicamente en el cuerpo.

psicólogo Alguien que practica psicología, el estudio de cómo funciona la mente y cómo los trastornos mentales se expresan a través de un comportamiento anormal. A diferencia de los psiquiatras, los psicólogos generalmente no tienen una calificación médica, y el tratamiento generalmente es a través de la terapia en lugar de la medicina.

psicosis Síntoma de enfermedad mental que incluye alucinaciones, delirios y un sentido distorsionado de la realidad. La psicosis es una de las características definitorias de la esquizofrenia, así como de varios otros trastornos mentales. Puede ser causada por factores biológicos o sociales, o una combinación de los dos.

psicoterapeuta Un término genérico para cualquier persona que practica psicoterapia, el tratamiento de trastornos mentales a través de la terapia,

incluidos psiquiatras, psicólogos y enfermeras psiquiátricas. Hay más de 250 tipos diferentes de psicoterapia.

represión Un mecanismo de defensa, identificado por Freud, que bloquea los impulsos inaceptables y los conduce a la mente inconsciente. Freud señaló que las ideas que se descartan conscientemente, o se "repudian", pierden su energía, mientras que las que se reprimen conservan su energía mientras permanecen latentes en el inconsciente.

esquizofrenia Trastorno psicológico que se cree que es causado por un desequilibrio químico en el cerebro. Por lo general, la condición está marcada por una visión distorsionada de la realidad, una incapacidad para funcionar socialmente, la retirada de la sociedad, escuchar voces y delirios de grandeza.

CEREBROS DIVIDIDOS DE SPERRY

the 30-second theory

El cerebro tiene dos hemisferios, izquierdo y derecho, cada uno de los cuales está conectado y coordinado a través de un haz de fibras llamado cuerpo calloso. Durante la década de 1960, el neurocientífico Roger Sperry descubrió que cuando se corta este paquete, el cerebro humano no solo continúa funcionando, sino que cada lado es, hasta cierto punto, consciente de forma independiente. Sperry estaba estudiando pacientes con epilepsia aparentemente intratable a los que se les había cortado quirúrgicamente el cuerpo calloso en un intento por detener la propagación de las convulsiones. Muchos años antes, los neurocientíficos que examinaban a pacientes con daño cerebral habían descubierto que ciertas funciones, como el lenguaje, dependían más del hemisferio izquierdo, mientras que las habilidades visuales dependían más del derecho. Sperry se dio cuenta de que los pacientes con "cerebro dividido" permitían explorar en detalle estas diferencias. Descubrió, por ejemplo, que una palabra presentada al hemisferio izquierdo especializado en lenguaje se leía y entendía como normal, mientras que una palabra presentada al hemisferio derecho mínimo en lenguaje no se reconocía. Pero cuando la tarea era dibujar lo que la palabra describía, el paciente podía producir bocetos a partir de las palabras presentadas al hemisferio derecho especializado en arreglos visuales, pero no al revés.

3-SECOND PSYCHE

Cuando los hemisferios del cerebro se dividen quirúrgicamente, la conciencia se puede dividir de maneras sutiles e interesantes.

3-MINUTE ANALYSIS

La cultura popular se dejó llevar por los descubrimientos de Sperry y a menudo escuchamos la idea inexacta de que el lado derecho del cerebro es "creativo" mientras que el lado izquierdo es "lógico". Estas son tendencias generales, no absolutas, y son tan útiles como sugerir que las personas de un país son "emocionales" mientras que las de otro país son "prácticas". En todo caso, el trabajo de Sperry destacó que el cerebro es una red compleja y que nuestras habilidades dependen de la coordinación de ambos hemisferios para alcanzar su máximo potencial.

RELATED THEORY

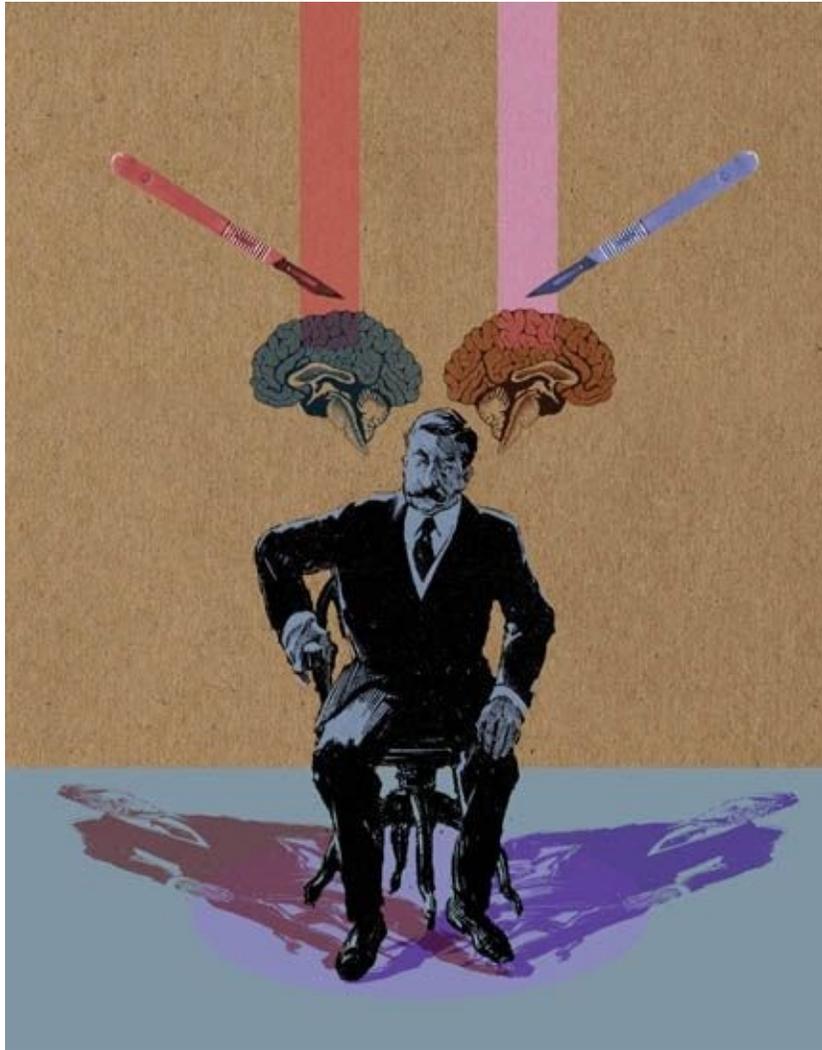
[CONSCIENCIA](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

ROGER SPERRY 1913–
1994

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



La próxima vez que tenga dudas sobre algo, piense en aquellos pacientes con epilepsia con un cuerpo calloso cortado, literalmente dividiendo sus mentes en dos.

APRENDIZAJE PREPARADO DE SELIGMAN

the 30-second theory

Las fobias de serpientes y arañas son mucho más comunes que los temores mórbidos sobre el tráfico o los enchufes eléctricos, a pesar de que los automóviles y la electricidad matan a muchas más personas. La teoría del aprendizaje preparado del psicólogo Martin Seligman sugiere que esto se debe a que hemos desarrollado un sistema de miedo que está "preparado", sensible a ciertas situaciones debido al efecto de la evolución. En el mundo moderno, los accidentes de tráfico y eléctricos son los principales asesinos, pero durante la mayor parte de la historia de los primates (nuestros primeros antepasados), los riesgos como las serpientes y las arañas han sido un riesgo mucho mayor. Según la teoría, los primates individuales que aprendieron más fácilmente a temer a las mayores amenazas fueron los que tenían más probabilidades de sobrevivir y transmitir sus genes, lo que significa que, con el tiempo, hemos desarrollado un sistema de aprendizaje del miedo basado genéticamente que está sintonizado a ciertos peligros y no otros. Seligman presentó su teoría en 1970, pero años de experimentos posteriores han respaldado la idea con evidencia que sugiere que esta sensibilidad se puede detectar incluso en monos y bebés, lo que demuestra su innata. La teoría también ha evolucionado, con versiones más recientes que sugieren que la evolución nos ha dado un "módulo de miedo" específico que funciona de manera rápida, automática y se basa en circuitos cerebrales dedicados.

3-SECOND PSYCHE

La evolución nos ha dado forma para temer a esos objetos y situaciones, como serpientes y alturas, que eran una amenaza para nuestros ancestros lejanos.

3-MINUTE ANALYSIS

Si bien la noción de que algunos miedos se aprenden más fácilmente que otros es generalmente aceptada, la afirmación de que esto es puramente un resultado de procesos evolutivos ha sido más difícil de probar. Como las fobias generalmente no aparecen hasta la adolescencia o la edad adulta, es posible que tengamos más probabilidades de temer ciertas cosas debido a las creencias culturales, al observar cómo reaccionan otras personas y las advertencias dadas por los padres, como a través del efecto de la evolución.

RELATED THEORIES

[CONDUCTISMO DE WATSON](#)

[BEHAVIOURISM PSICOLOGIA](#)

[EVOLUTIVA PSYCHOLOGY](#)

[PERROS DE PAVLOV](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

MARTIN E.P. SELIGMAN

1942 –

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



Una dosis saludable de aracnofobia puede haber salvado la piel de tus antepasados, permitiendo que el rasgo te pase.

LA HISTERIA DE CHARCOT

the 30-second theory

El neurólogo francés Jean-Martin Charcot descubrió que algunos pacientes que parecían tener problemas neurológicos (parálisis, ceguera, convulsiones epilépticas) en realidad no tenían daños en el cerebro o los nervios que pudieran explicar sus dificultades. Aunque los pacientes no tenían un control consciente sobre sus síntomas, algunos podrían "curarse" temporalmente mediante la hipnosis, lo que lleva a Charcot a creer que el inconsciente estaba bloqueando el acceso a otras funciones del cerebro. La idea fue revolucionaria porque llevó la idea del inconsciente a la corriente principal del pensamiento médico y anuló casi 2000 años de creencia de que la histeria era una condición femenina, originalmente pensada por los antiguos griegos como causada por un "útero errante". Dos de los estudiantes de Charcot ampliaron el concepto: Pierre Janet sugirió que la mente podía "disociar" o compartimentar diferentes funciones, mientras que Sigmund Freud sugirió que esto ocurría cuando los recuerdos traumáticos se convertían en síntomas físicos como una forma de reprimirlos de la mente consciente. Aunque todavía hay poca evidencia de que la represión freudiana sea responsable, la idea de que los síntomas médicos tan graves como la ceguera y la parálisis pueden ser causados por la mente inconsciente ahora es ampliamente aceptada.

3-SECOND PSYCHE

Los síntomas físicos llamativos, como la ceguera y la parálisis, pueden ser causados por la mente inconsciente que bloquea el acceso a las funciones cerebrales esenciales.

3-MINUTE ANALYSIS

La neurociencia moderna sugiere que los síntomas "históricos" o "psicógenos", como se los llama ahora, podrían ser causados por los lóbulos frontales que impiden otras funciones cerebrales. Todavía no está claro exactamente por qué sucede esto, pero sabemos que los pacientes con estos síntomas a menudo tienen otras dificultades emocionales. Esto sugiere que los síntomas psicógenos no funcionan como un "mecanismo de defensa" efectivo, como propuso Freud, pero pueden ser provocados por la emoción de otras maneras.

RELATED THEORY

[PSICOANALISIS](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

JEAN-MARTIN CHARCOT

1825–1893

SIGMUND FREUD

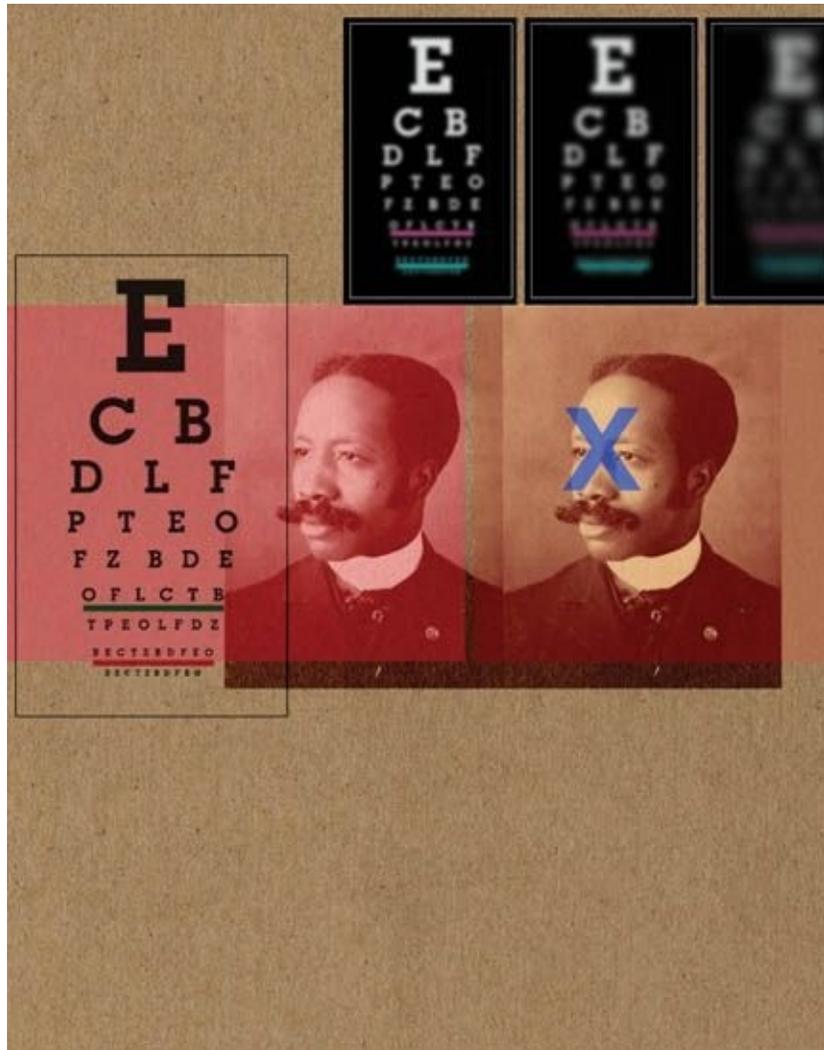
1856–1939

PIERRE JANET

1859–1947

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



Decir que la enfermedad de una persona está "en su mente" no significa que la esté inventando. Podrían estar sufriendo de una forma de histeria

LUGARES LOCOS DE ROSENHAN

the 30-second theory

A principios de la década de 1970, David Rosenhan creía que las definiciones médicas de enfermedad mental eran irremediablemente vagas y estaban sujetas a los caprichos de cada médico. Decidió probar qué tan bien los psiquiatras podían distinguir entre personas "sanas" y "locas" enviando a ocho amigos a las salas de emergencias del hospital, cada uno fingiendo escuchar una voz que decía "vacío", "hueco" y "golpe". Los ocho fueron diagnosticados con esquizofrenia y ingresaron en hospitales psiquiátricos, momento en el cual, siguiendo las instrucciones anteriores de Rosenhan, comenzaron a actuar normalmente e informaron que sus "voces" habían desaparecido. Los "pseudopacientes" se mantuvieron en el hospital, a menudo durante semanas, mientras que el personal interpretó constantemente el comportamiento normal como parte de su enfermedad inexistente. Cuando se difundió la noticia del estudio, un hospital universitario local dudaba de que cometiera tales errores, por lo que Rosenhan prometió enviar más pacientes falsos. En realidad, no envió ninguno, pero mientras tanto el hospital calificó a más de cuarenta pacientes reales como falsificadores y otros veintitrés fueron considerados sospechosos. Las ondas de choque del estudio, tituladas provocativamente "Sobre estar sano en lugares insanos", golpearon la confianza de la profesión médica y condujeron a un nuevo sistema de diagnóstico que depende de listas de verificación y estudios científicos que prueban la fiabilidad con la que los psiquiatras pueden usarlos.

3-SECOND PSYCHE

‘Si existen la cordura y la locura, ¿cómo las conoceremos? ', Preguntó el estudio de David Rosenhan de 1973, en el que los pacientes falsos con síntomas poco probables fueron diagnosticados con esquizofrenia.

3-MINUTE ANALYSIS

El psiquiatra Robert Spitzer respondió que si bebía sangre y vomitaba en una sala de emergencias para simular una úlcera péptica, no se debe culpar al personal por haber sido engañado y tampoco deberían cambiar la definición de hemorragia interna. A pesar de hacer esta crítica, Spitzer lideró una reforma de cómo se definen las enfermedades mentales y los diagnósticos modernos ahora son mucho menos vagos o están sujetos a un individuo interpretación.

RELATED THEORIES

[SESGO DE CONFIRMACION DE](#)

[WASON](#)

[PENSAMIENTO DE GRUPO DE](#)

[JANIS](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

DAVID ROSENHAN

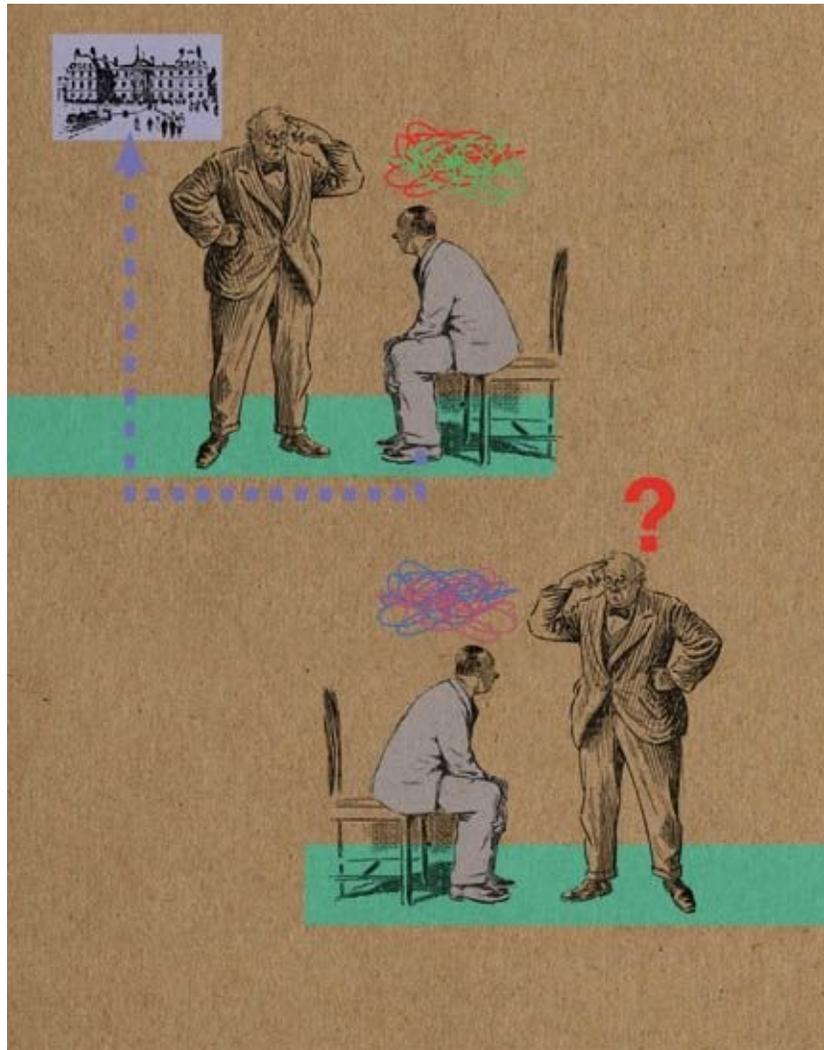
1931–

ROBERT SPITZER

1932–

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



¿Es justo informar a los médicos sobre los síntomas falsos y luego quejarse cuando el resultado es un diagnóstico inapropiado? El estudio de choque de Rosenhan condujo a un sistema de diagnóstico de enfermedades mentales más riguroso.

AARON BECK

¿Quién mató a Sigmund Freud? La respuesta corta, metafóricamente hablando, debe ser Aaron Beck. Cuando Beck se graduó en psiquiatría en 1946, el psicoanálisis estaba en su apogeo, y la profesión estaba dominada por personajes persuasivos que gobernaban el gallinero a través de "eminencia" en lugar de "evidencia". La única medida confiable era una regla general, que decía que aproximadamente un tercio de los pacientes mejoraría, un tercio empeoraría y un tercio se mantendría igual.

Beck cambió todo eso. Ideó una serie de ensayos clínicos que pusieron a prueba las teorías psicoanalíticas. En cada caso, las teorías no coincidieron con la experiencia de los pacientes de la vida real. Los ensayos posteriores lo llevaron a desarrollar su propio enfoque que, aliado a las ideas de los conductistas, se conocería como terapia cognitiva conductual (o TCC). Sin embargo, crucialmente, Beck no solo probó que Freud estaba equivocado y ofreció una alternativa, creó pruebas para medir la efectividad de los tratamientos y respaldó sus ideas con datos empíricos. Como resultado, muchas de las pruebas utilizadas en psicoterapia hoy tienen su nombre adjunto, como el Inventario de depresión de Beck, la Escala de desesperanza de Beck, la Escala de Beck para la ideación suicida y el Inventario de ansiedad de Beck.

Casi sin ayuda, Beck transformó la psicoterapia de un arte a una ciencia.

No es sorprendente que la comunidad psicoanalítica lo rechazara. Incluso después de calificar como psicoanalista, el American Psychoanalytic Institute rechazó su solicitud de membresía porque, en su opinión, su deseo de realizar pruebas demostró que había sido analizado incorrectamente. Pero el enfoque de Beck coincidió con la sociedad en general, con su deseo de evidencia científica y soluciones pragmáticas en lugar de las exploraciones largas y casi misteriosas del psicoanálisis. En unas pocas décadas, las ideas de Freud serían reemplazadas casi por completo por las de Beck.

El rey estaba muerto. larga vida al rey.

1921

Nacio en Providence, Rhode Island

1946

Doctor. en Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Yale

1950

Se caso con Phyllis Whitman

1950

Trabaja en Austen Riggs Center, Massachusetts

1954

Se une a la Universidad de Filadelfia

1971

Profesor de Psicología en la Universidad de Filadelfia

1975

Publica la terapia cognitiva y los trastornos emocionales

1994

Establece el Instituto Beck de Terapia Cognitiva

2006

Gana el Premio de Investigación Clínica Lasker

2007

Seleccionado para el Premio Nobel de Medicina



LA SALIENCIA ABERRANTE DE KAPUR

the 30-second theory

La psicosis es un estado alucinante en el que las personas desarrollan delirios y alucinaciones como parte de enfermedades mentales como la esquizofrenia. Médicamente hablando, los delirios son creencias infundadas pero inquebrantables que no son solo un caso de error: pueden incluir estados como creer que tus pensamientos están siendo robados con microondas o que agentes secretos controlan tus acciones. La teoría aberrante de la prominencia, desarrollada por el psiquiatra Shitij Kapur, tiene como objetivo explicar cómo la realidad comienza a romperse en la psicosis sobre la base de que las personas afectadas a menudo muestran cambios en el uso del cerebro de un mensajero químico llamado dopamina. Kapur argumenta que el neuroquímico está involucrado en resaltar qué cosas son "motivacionalmente importantes". En otras palabras, funciona como el control de contraste en un televisor, pero en lugar de cambiar la intensidad de la luz y la oscuridad entre sí, cambia cuán "importantes" o cosas importantes parecen. Por ejemplo, normalmente, si tiene hambre, la comida llama su atención en mayor medida. La teoría aberrante de la prominencia dice que los problemas con la dopamina hacen que este sistema salga mal, con el resultado de que los afectados comienzan a notar cosas irrelevantes y creen que son increíblemente importantes, lo que lleva a delirios extraños y convincentes que alteran su comportamiento.

3-SECOND PSYCHE

En la psicosis, la dopamina química del cerebro es hiperactiva, lo que hace que las personas afectadas perciban cosas irrelevantes como importantes y llamativas.

3-MINUTE ANALYSIS

El riesgo de enfermedad mental no se explica completamente por lo que sabemos sobre las sustancias químicas del cerebro y la evidencia sugiere que una gran cantidad de rasgos y experiencias juegan un papel importante, incluidos los antecedentes familiares de enfermedades mentales, el entorno de vida, las relaciones personales, el estrés de por vida e incluso el nacimiento. complicaciones La neurociencia es una herramienta importante, pero debemos apreciar a toda la persona para que comprenda mejor y apoye a las personas con trastornos mentales.

RELATED THEORIES

[SESGO DE CONFIRMACION DE](#)

[WASONS](#)

[FALSAS MEMORIAS DE](#)

[LOFTUS](#)

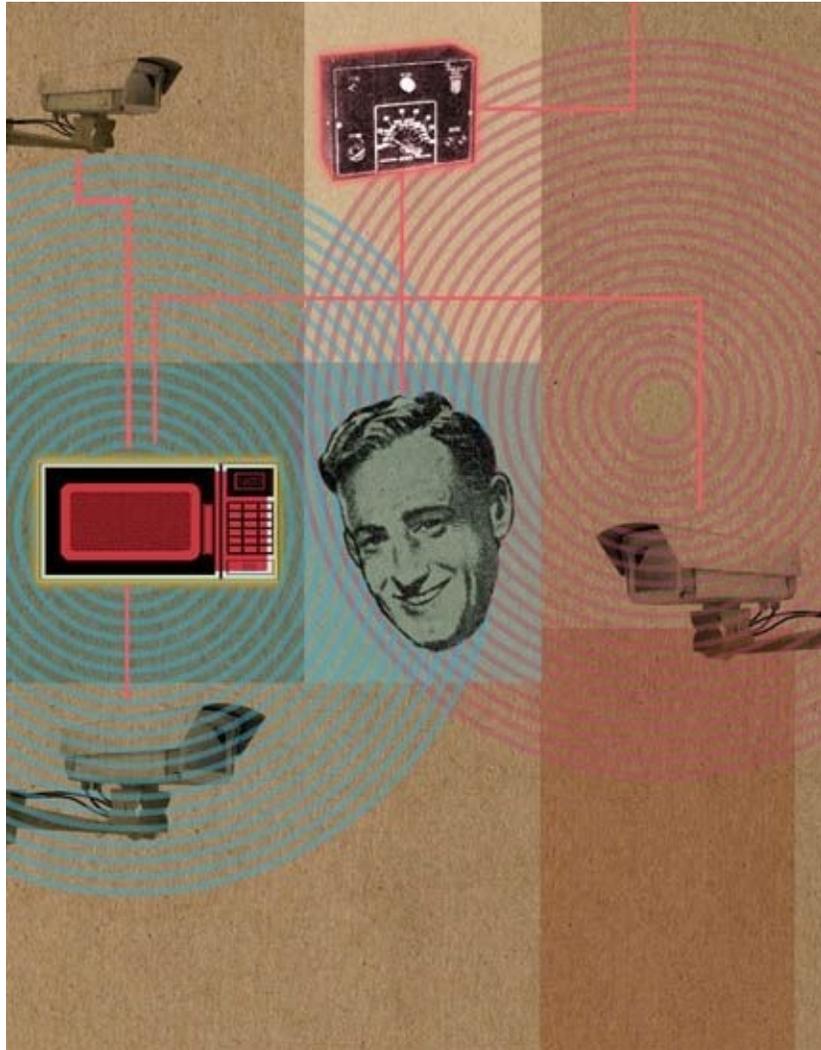
3-SECOND BIOGRAPHY

SHITIJ KAPUR

1964–

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



Parece que una cámara de CCTV apunta directamente hacia usted: ¿coincidencia o conspiración? La química cerebral defectuosa puede hacer que las personas piensen en esto último.

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA DE MASLOW

the 30-second theory

Abraham Maslow se formó como psicólogo experimental pero se desilusionó con la definición de la naturaleza humana a través de experimentos de laboratorio y no estaba satisfecho con la alternativa freudiana. En lugar de ver a los humanos como receptores pasivos de la experiencia o esclavos de impulsos inconscientes, Maslow nos vio motivados por una necesidad fundamental de ser realizados y 'auto-actualizados', donde estamos en paz con nosotros mismos y con los demás y tenemos la libertad psicológica ". convertirse en todo lo que uno es capaz de convertirse '. La psicología humanista surgió de esta inspiración y colocó la experiencia subjetiva vivida, en lugar de la mente inconsciente, en el centro de la naturaleza humana. Muchos psicoterapeutas persiguieron estas ideas, especialmente Carl Rogers, quien basó la "terapia centrada en el cliente" en los principios de autenticidad y aceptación del valor básico de una persona. Aunque Maslow a veces se sentía incómodo con la forma en que su enfoque fue adoptado por la contracultura de la década de 1960, lo que lo llevó a todo, desde los amores hasta la psicoterapia desnuda, sus temas centrales de respeto por la autonomía individual y el estímulo del desarrollo personal son ahora el núcleo de la mayoría. Los tratamientos psicológicos modernos y su "jerarquía de necesidades" todavía se consideran una teoría importante de la motivación humana.

3-SECOND PSYCHE

Los humanos se esfuerzan por el crecimiento personal y la autorrealización a pesar de los desafíos de la vida, y la psicología necesita incorporar estos aspectos para comprender completamente la naturaleza humana.

3-MINUTE ANALYSIS

Aunque Maslow fue crítico con el enfoque limitado de la psicología científica, siempre vio el enfoque humanista como un complemento, en lugar de como un reemplazo, y quedó un poco decepcionado de que sus ideas no fueran más influyentes entre los científicos de la época. Recientemente, sin embargo, el tema del potencial humano y la felicidad ha sido retomado por el movimiento de psicología positiva con una mentalidad más científica que cita a Maslow como una inspiración temprana.

RELATED THEORIES

[CONDUCTISMO DE WATSON](#)

[PSICOANALISIS](#)

[PSICOLOGIA POSITIVA](#)

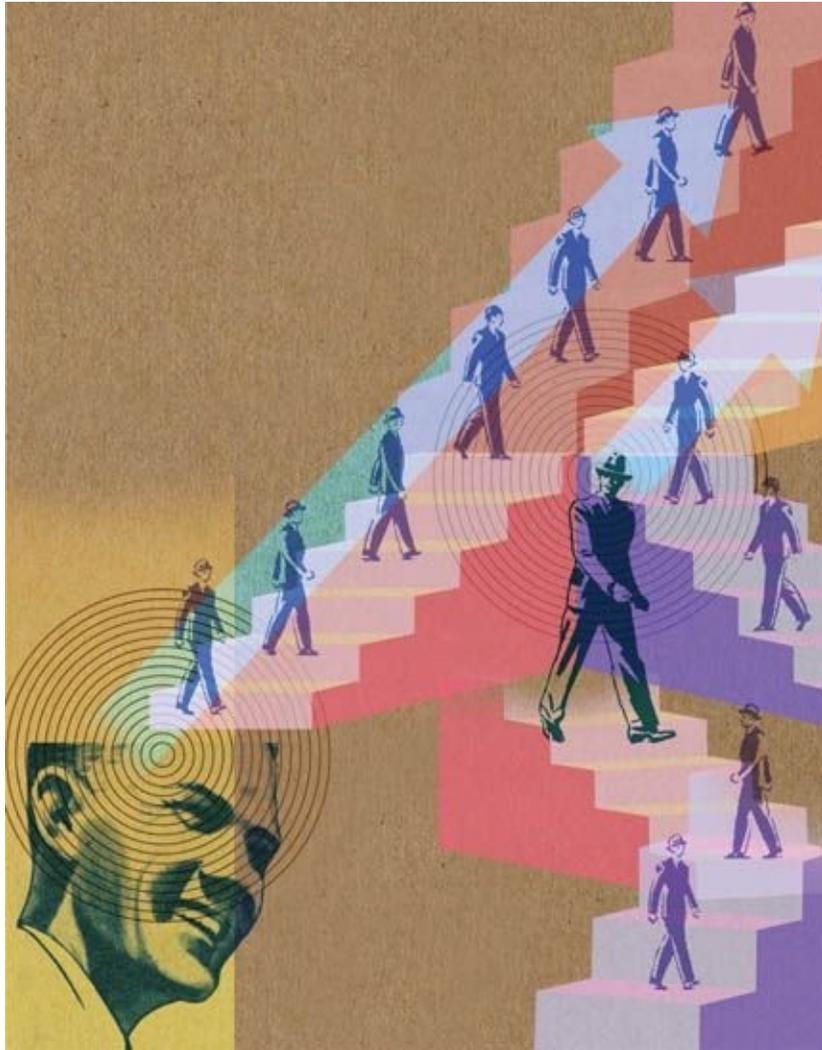
3-SECOND BIOGRAPHY

ABRAHAM H. MASLOW

1908–1970

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



Revolucionarse en la parte inferior de la jerarquía de necesidades de Maslow son los antojos corporales como el hambre y la lujuria, y funciona como el sueño y la excreción. En la cumbre está la "autorrealización" o el cumplimiento de su potencial.

TERAPIA COGNITIVA DE BECK

the 30-second theory

Como joven psiquiatra, Aaron Beck se formó como psicoanalista freudiano, pero comenzó a hacer la única pregunta que llegó a definir la terapia cognitiva: "¿Cuál es la evidencia de eso?" Antes de Beck, la psicoterapia era más filosofía que ciencia, con innovaciones basadas en el personal perspicacia y la influencia de los "grandes pensadores". La innovación de Beck fue desarrollar la terapia cognitiva sobre la base de estudios científicos que probaron supuestos comunes. Este enfoque de "prueba" también se recomienda a los pacientes, ya que el tratamiento se basa en la idea, y de hecho, la evidencia, de que la enfermedad mental implica sesgos en la forma en que percibimos, actuamos y pensamos sobre el mundo, algunos de los cuales pueden ser visto en los pensamientos que pasan por nuestras mentes y algunos de los cuales podríamos no ser conscientes. Por ejemplo, alguien que sufre de depresión puede tender a interpretar las decepciones cotidianas como una señal de que no valen nada, mientras que alguien con miedo a avergonzarse en público podría evitar las reuniones sociales y nunca aprender que su preocupación no es realista. Un terapeuta cognitivo trabajará con el cliente para identificar dónde su pensamiento y comportamiento les impide mejorar y ayudará a desarrollar estrategias para superar estos problemas, cada uno de los cuales se evalúa para ver si ayuda.

3-SECOND PSYCHE

La enfermedad mental implica hábitos de pensamiento autodestructivos que distorsionan la forma en que damos sentido al mundo. La terapia cognitiva nos permite detectar estos patrones y utilizar alternativas.

3-MINUTE ANALYSIS

En sus primeros trabajos, Beck tuvo una desafortunada tendencia a referirse a formas de pensamiento más "racionales", en lugar de formas más útiles, y esto ha sido criticado, ya que la "racionalidad" es un ideal lógico que no necesitamos para estar mentalmente saludable. Además, el estilo de terapia cognitiva no se adapta a todos, por lo que es importante encontrar un tipo de terapia que se adapte a las preferencias personales de una persona.

RELATED THEORY

[PSICOANALISIS](#)

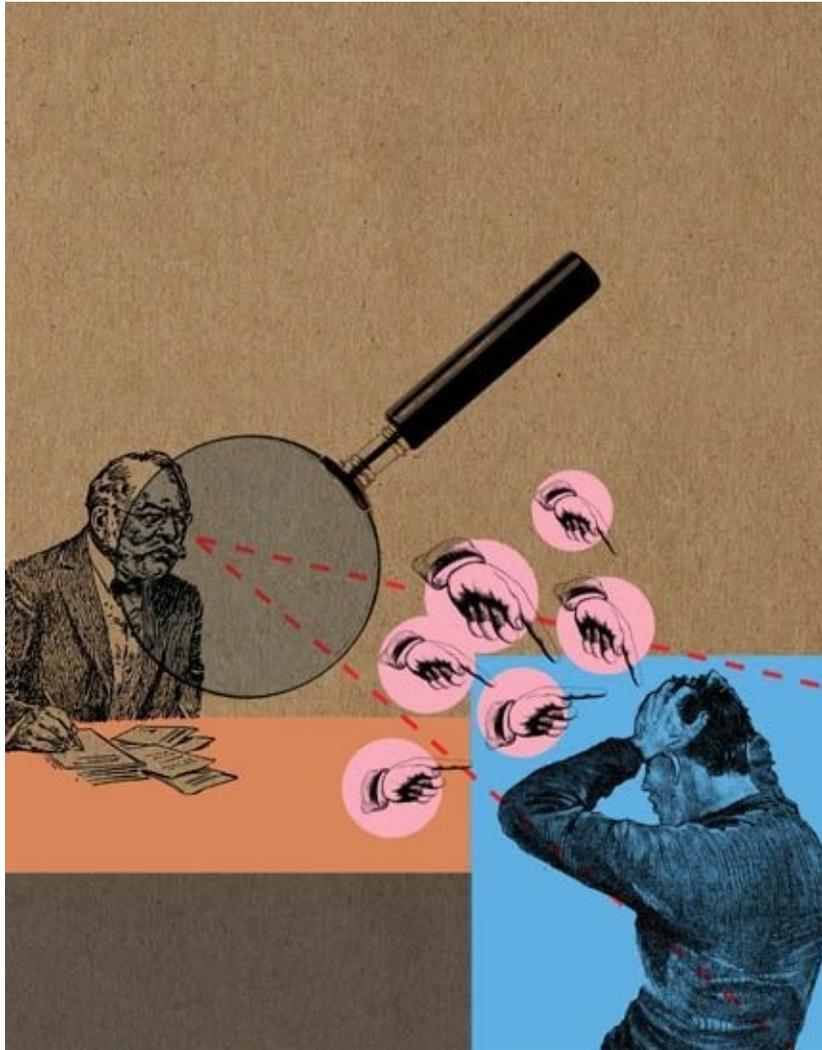
3-SECOND BIOGRAPHY

AARON T. BECK

1921–

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



La terapia cognitiva conductual ayuda al paciente a comprender y romper los patrones de pensamiento que desencadenan muchos trastornos psicológicos.

CEREBROS MASCULINOS EXTREMOS

the 30-second theory

El psicólogo Simon Baron-Cohen argumenta que los hombres tienden a ser "sistematizadores", que intentan entender el mundo a través de las reglas por las cuales las partes individuales interactúan, mientras que las mujeres son mejores "empatizadores", que son más capaces de comprender las emociones de los demás. La división, sin embargo, no es absoluta, sino una tendencia general. Baron-Cohen ha recopilado evidencia de que, por ejemplo, las niñas pueden captar las emociones de los demás antes que los niños, mientras que los niños pueden entender los objetos y la información espacial a una edad más temprana. Las personas con autismo o una variante, como el síndrome de Asperger, pueden verse gravemente afectadas para comprender cómo piensan, sienten y se comportan los demás, pero pueden ser mucho mejores para comprender los sistemas. Incluso en aquellos con dificultades de aprendizaje, esta tendencia puede expresarse como un "interés especial" en algo como un sistema de transporte, estadísticas deportivas o cableado eléctrico, mientras que, en otros casos, puede aparecer como una habilidad excepcional en matemáticas, ciencias o ordenadores. Baron-Cohen sospecha que las personas con autismo pueden haber estado expuestas a un exceso de testosterona antes del nacimiento que causó la tendencia a la sistematización de operar a todo volumen con empatía apenas presente. Según Baron-Cohen, esto también podría explicar por qué el autismo y sus variantes son mucho más comunes en los hombres.

3-SECOND PSYCHE

El autismo es una exageración de ciertos rasgos típicos de los hombres, especialmente la "sistematización", una tendencia a tratar de entender las cosas por sus componentes.

3-MINUTE ANALYSIS

Las teorías alternativas sugieren que el cerebro autista podría tener una dificultad general para dar sentido al "panorama general" o que el proceso de coordinación de diferentes funciones mentales puede no funcionar sin problemas. De hecho, los diagnósticos de 'autismo' y 'síndrome de Asperger' implican deficiencia social, dificultades de comunicación y comportamientos repetitivos y ahora hay buena evidencia de que estas dificultades no son

causadas por las mismas cosas, por lo que es probable que la imagen sea más compleja. que simplemente sistematizar.

RELATED THEORY

[NEUROPLASTICIDAD](#)

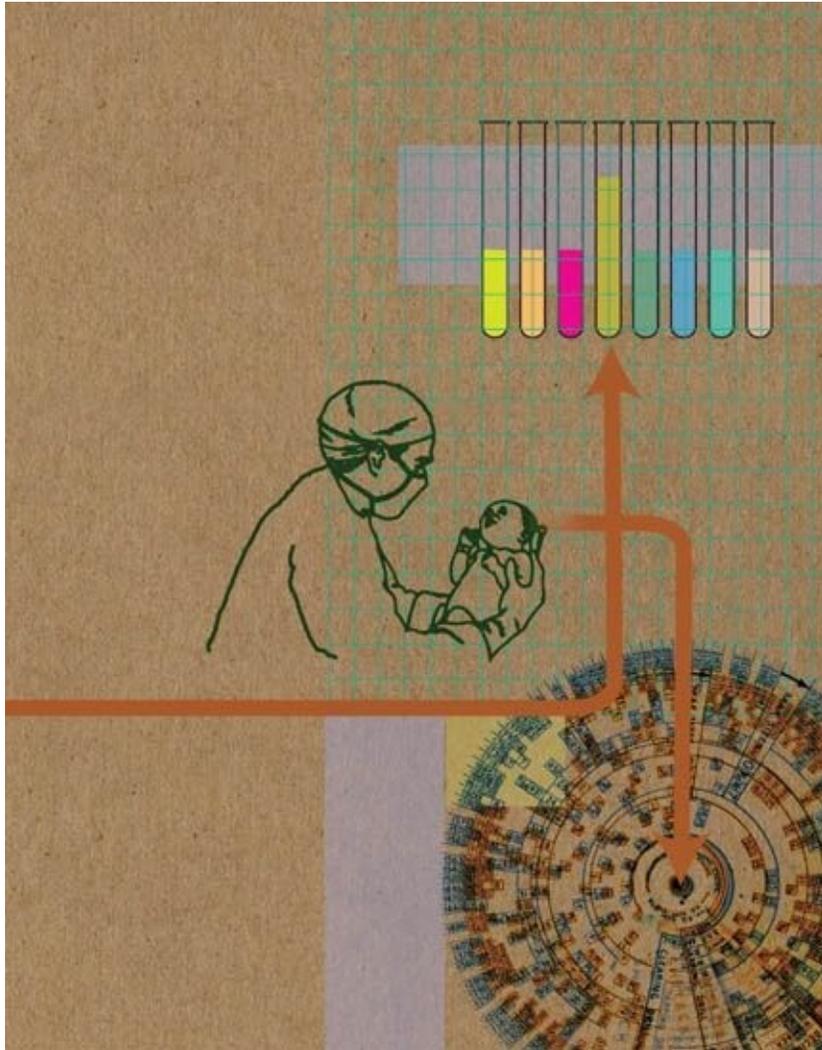
3-SECOND BIOGRAPHY

SIMON BARON-COHEN

1958–

30-SECOND TEXT

Vaughan Bell



Si realmente disfrutas llevar relojes y radios a pedazos para descubrir cómo funcionan, entonces eres un alto anotador en lo que Baron-Cohen llama "sistematización", un rasgo estereotípicamente masculino que a menudo exhiben las personas con autismo.



PENSAMIENTOS Y LENGUA

PENSAMIENTOS Y LENGUA

GLOSARIO

condicionamiento clásico Un proceso de aprendizaje mediante el cual se desencadena una respuesta mediante asociación. El ejemplo más famoso son los perros de Pavlov. Al tocar una campana cada vez que se le presenta comida al perro, el perro llega a asociar el sonido de la campana con la comida y comienza a salivar cada vez que se toca.

coma Un estado de inconsciencia profundo, a menudo prolongado, durante el cual el paciente no puede responder a ningún estímulo externo.

lingüística generativa Una escuela de pensamiento en lingüística que sugiere que el lenguaje tiene estructuras y reglas innatas que son entendidas universalmente por todos los hablantes. La idea fue desarrollada por Noam Chomsky en la década de 1960 y provocó un crecimiento en el estudio de la lingüística.

teoría del espacio de trabajo global Una explicación de la forma en que el cerebro accede a múltiples funciones mentales al mismo tiempo. Generalmente se describe como un teatro, siendo el escenario la mente consciente. Un foco de luz ilumina el enfoque actual de los pensamientos de uno, mientras que el resto del escenario está medio iluminado, representando pensamientos en la periferia de la mente consciente. El público es la mente pasiva e inconsciente que observa la actuación, mientras que otras funciones mentales realizan sus tareas detrás del escenario.

memoria a largo plazo La capacidad del cerebro para almacenar información durante largos períodos, posiblemente toda una vida. La memoria a corto plazo puede volverse a largo plazo a través de un proceso de repetición y asociación significativa. La memoria a largo plazo se divide en dos grandes categorías: episódica (memoria literal de eventos) y semántica (habilidades genéricas e información que se puede utilizar en diferentes ocasiones).

condicionamiento operante Un proceso de aprendizaje mediante el cual el comportamiento es influenciado a través de un sistema de recompensa y castigo. Esto puede tomar la forma de refuerzo positivo o negativo, en el que se otorga una recompensa o se elimina una penalización para alentar cierto comportamiento. O puede tomar la forma de un castigo positivo o negativo, mediante el cual se amenaza un castigo o se elimina una recompensa para

desalentar cierto comportamiento. La teoría fue desarrollada por el psicólogo estadounidense B.F.

Skinner en la década de 1950.

receptor de opioides Un grupo de moléculas en las que los analgésicos pueden bloquearse y que reduce la capacidad de una célula para enviar mensajes de "dolor" al cerebro. Los receptores opioides se encuentran en la columna vertebral y el área medial del tálamo del cerebro, los cuales están asociados con la detección del dolor. "Opioide" se refiere a cualquier químico similar al opio, por lo que el receptor de opioide simplemente significa el receptor de sustancias similares al opio.

estado vegetativo persistente La condición de alguien que ha salido de un coma pero no muestra signos de conciencia y no lo ha hecho durante al menos cuatro semanas. El "estado vegetativo" se refiere a alguien que ha estado en esta condición durante menos de cuatro semanas. A diferencia de alguien en coma, un paciente en estado vegetativo persistente puede abrir los ojos y mostrar ciclos de sueño-vigilia. Si la afección persiste durante al menos un año, se convierte en un estado vegetativo permanente.

fonología El estudio del sistema de sonido de un lenguaje y cómo estos sonidos funcionan y transmiten significado. Esto difiere de la fonética, que se refiere a la forma física en que se producen y reciben estos sonidos.

semántica El estudio del significado del lenguaje. La semántica difiere de la sintaxis en que se centra en el significado dado a las palabras y en cómo se relaciona con los objetos que describen, mientras que la sintaxis se refiere a la estructura real del lenguaje.

memoria a corto plazo La capacidad del cerebro para almacenar información por períodos cortos

- según la mayoría de los estudios por tan solo 20-30 segundos. La memoria a corto plazo (también conocida como memoria de trabajo) es importante para recordar información específica, como un número de teléfono, antes de escribirla o consignarla en la memoria a largo plazo mediante la repetición. También ayuda con actividades funcionales, como recordar lo que estaba al comienzo de una oración cuando llegas al final.

sintaxis Las reglas que rigen la estructura del lenguaje. La sintaxis no se refiere a lo que significan las palabras, solo a cómo están organizadas y formadas.

EL EFECTO PLACEBO

the 30-second theory

Las expectativas y el contexto juegan un papel importante en cómo respondemos a la enfermedad y en el efecto que los tratamientos tienen sobre nosotros. El anestesiólogo estadounidense Henry Beecher se dio cuenta de esto durante la Segunda Guerra Mundial. Las tropas heridas que esperaban su regreso a casa mostraron mucho menos dolor de lo habitual. Beecher supuso que la razón era que sus lesiones habían llegado a significar un resultado positivo. Del mismo modo, el efecto placebo es el beneficio que surge de simplemente esperar que un tratamiento sea beneficioso. En ensayos de drogas, las compañías farmacéuticas tienen que probar sus productos contra las píldoras de azúcar inerte para demostrar que cualquier beneficio es más que solo el efecto placebo. Algunos medicamentos, como el diazepam (para tratar la ansiedad), son más potentes que el placebo, pero solo si se le dice al paciente para qué es el medicamento; en otras palabras, el medicamento actúa como un amplificador de placebo. Del mismo modo, la morfina es menos efectiva si el paciente no sabe que la está recibiendo. El efecto placebo no es "todo en la mente". En el contexto del dolor, funciona mediante la liberación de analgésicos incorporados en el cerebro: los opioides. Si los receptores opioides del cerebro se bloquean con un medicamento llamado naloxona, el efecto placebo desaparece.

3-SECOND PSYCHE

La mera expectativa de que un tratamiento lo hará mejor es suficiente para poner en marcha procesos fisiológicos beneficiosos en el cerebro y el cuerpo.

3-MINUTE ANALYSIS

El efecto placebo tiene un gemelo malvado conocido como el efecto nocebo. Esto es cuando la expectativa de daño o dolor se convierte en una profecía autocumplida, incluso en ausencia de cualquier efecto físico conocido. Un candidato para el efecto nocebo es la incomodidad que algunas personas reportan después de usar teléfonos móviles.

Los científicos no han podido identificar una causa física, por lo que es posible que los efectos adversos sean causados por creencias negativas sobre la tecnología.

RELATED THEORIES

[PSICOLOGIA POSITIVA](#)

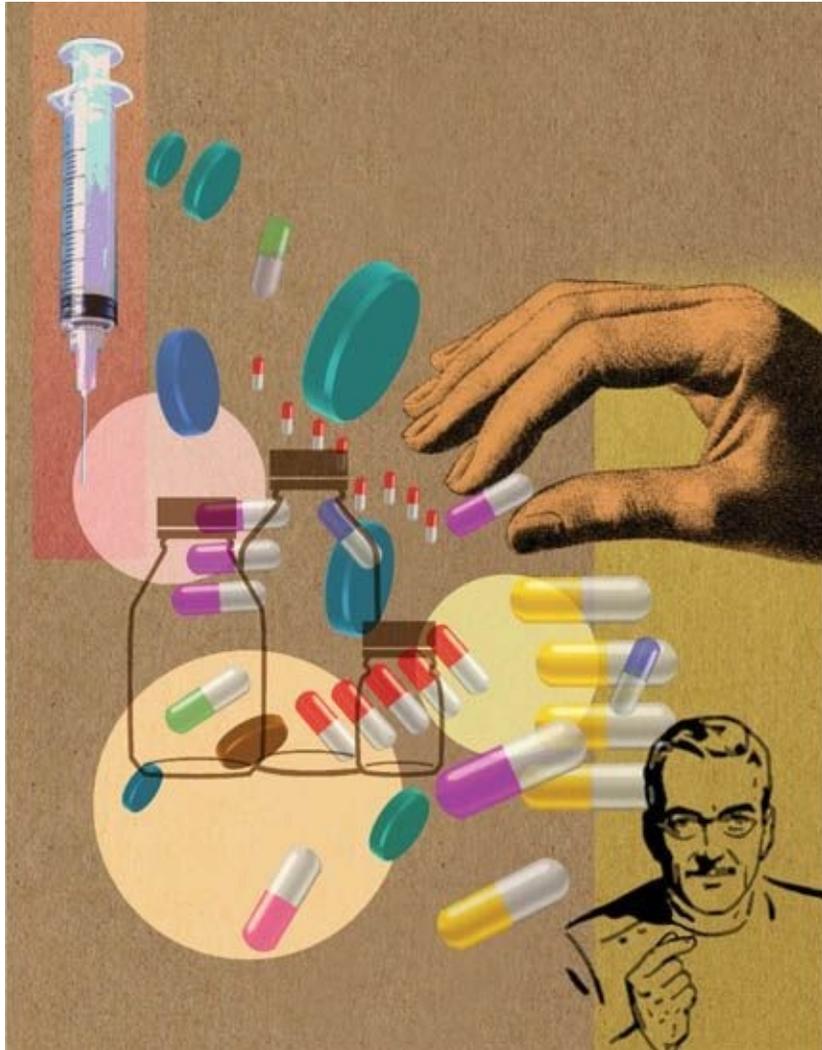
[AMENAZA DE ESTEREOTIPO](#)

3-SECOND BIOGRAPHY

HENRY BEECHER 1904–
1976

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Incluso el color de una píldora puede influir en su efectividad. Los estimulantes son más efectivos si son rojos, los sedantes funcionan mejor cuando son azules.

PERROS DE PAVLOV

the 30-second theory

Ivan Pavlov fue el científico ruso que describió por primera vez esta ley fundamental del aprendizaje. Su famosa demostración implicó tocar constantemente una campana antes de alimentar a los perros en su laboratorio. Después de este entrenamiento, los perros salivaban simplemente con el sonido de la campana. Este experimento demostró que los perros habían aprendido una asociación entre dos estímulos: la campana y la comida. Aprender este tipo de asociación se llama condicionamiento "clásico" o pavloviano. El condicionamiento clásico no solo ocurre en los perros. Se ha demostrado en todo, desde babosas de mar hasta humanos. Es importante porque es una de las formas más simples de aprendizaje, pero que nos permite predecir o anticipar lo que vamos a experimentar. También ha sido un valioso punto de partida para los neurocientíficos interesados en la base biológica de los recuerdos. Las teorías del condicionamiento clásico describen cómo la asociación entre dos estímulos se fortalece o debilita dependiendo de la frecuencia con la que se presentan juntos, qué tan rápido se presenta uno antes que el otro y si se presentan otros estímulos.

3-SECOND PSYCHE

Si dos cosas suceden repetidamente, nuestros cerebros aprenden a predecir que una seguirá a la otra.

3-MINUTE ANALYSIS

Tenga en cuenta que el condicionamiento clásico no tiene en cuenta lo que hace un animal: describe una situación en la que se experimentan los estímulos independientemente de cómo actúe el animal. El "condicionamiento operante" es el contrapunto al condicionamiento clásico y describe situaciones en las que la aparición de estímulos (por ejemplo, la comida) depende del comportamiento del animal (por ejemplo, si ruega o no). Se puede decir que el condicionamiento operativo describe una gama más amplia de fenómenos de aprendizaje que el condicionamiento clásico.

RELATED THEORIES

[CONDUCTISMO DE WATSON](#)

[NEUROPLASTICIDAD](#)

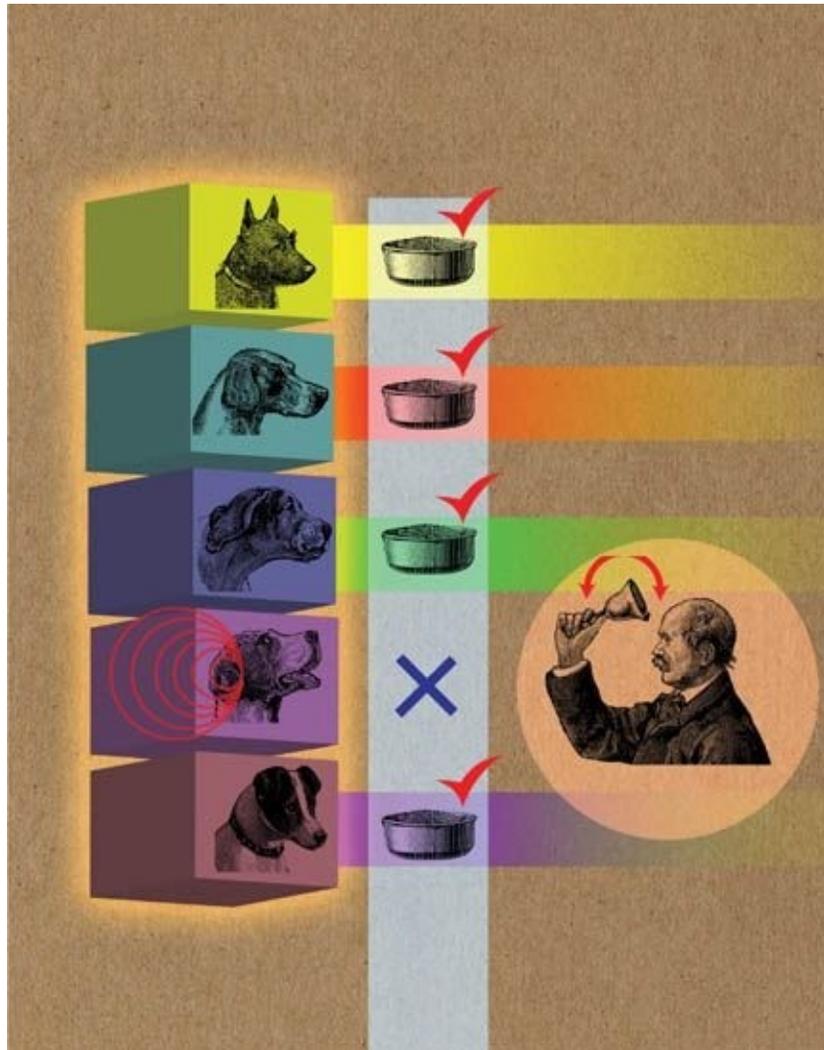
3-SECOND BIOGRAPHY

IVAN PAVLOV

1849–1936

30-SECOND TEXT

Tom Stafford



El entrenamiento del perro depende de los principios del condicionamiento clásico y operante. El animal obedecerá varias órdenes si espera recibir una recompensa.

LA HIPOTESIS SAPIR–WHORF

the 30-second theory

Probablemente hayas escuchado el mito de que los esquimales pueden notar la diferencia entre innumerables tipos de nieve. Según la hipótesis de Sapir – Whorf (llamada así por el lingüista estadounidense Edward Sapir y su alumno Benjamin Whorf), la razón de esta habilidad proverbial es que los esquimales tienen muchas más palabras para la nieve que los hablantes de otros idiomas. Según esta explicación, las palabras que tenemos a nuestra disposición determinan literalmente lo que somos capaces de pensar y percibir. La idea resultó enormemente influyente durante muchas décadas después de que Whorf la propusiera por primera vez en la revista *Technology Review* del MIT en 1940. Sin embargo, en la década de 1990, la hipótesis ya no se tomaba en serio en los círculos convencionales.

El psicólogo Steven Pinker incluso escribió un "obituario" en su libro de 1994 *The Language Instinct*. Por supuesto, si solo pudiéramos pensar en cosas para las que teníamos las palabras, ¿cómo podríamos aprender el idioma en primer lugar? El mito esquimal dice lo contrario: la esquimal proverbial no puede distinguir los tipos de nieve debido a todas las palabras de nieve que conoce; ella usa más palabras de nieve porque ha aprendido a reconocer diferentes tipos de nieve.

3-SECOND PSYCHE

No podemos pensar en conceptos para los que nos faltan las palabras.

3-MINUTE ANALYSIS

Aunque el lenguaje no determina en qué somos capaces de pensar, no hay duda de que las convenciones de los diferentes idiomas afectan nuestros hábitos de pensamiento. Considere los idiomas que obligan a los hablantes a atribuir un género a los objetos. Se ha demostrado que los hablantes de esos idiomas ven objetos diferentes como más femeninos o masculinos de acuerdo con las convenciones de atribución de género de su idioma.

RELATED THEORIES

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

DETERMINISMO NOMINATIVO

COGNICIÓN REALIZADA

3-SECOND BIOGRAPHIES

EDWARD SAPIR

1884–1939

BENJAMIN WHORF

1897–1941

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



¿Desarrollaste un autoconcepto y luego aprendiste la palabra "yo" o viceversa? La hipótesis de Sapir-Whorf argumenta que la palabra vino primero.

GRAMÁTICA UNIVERSAL DE CHOMSKY

the 30-second theory

Casi todas las oraciones, incluso las simples, pueden tener muchos significados diferentes. Por ejemplo, "Sé que a los estudiantes les gusta la pizza" podría significar (entre otras cosas) que soy consciente de que los estudiantes disfrutaban de la pizza o que estoy tan familiarizado con los estudiantes como yo con la pizza. Cuando el lingüista estadounidense Noam Chomsky estaba en la escuela de posgrado en la década de 1950, los lingüistas no tenían forma de explicar cómo cada oración puede tener muchos significados posibles. Chomsky argumentó que esto se debía a que el lenguaje hablado o escrito era la expresión externa de una estructura mental mucho más profunda, una "gramática universal", compartida por todos los humanos, independientemente de su idioma.

Chomsky y sus seguidores creen que la gramática tiene tres componentes: sintáctico, fonológico y semántico. De estos, solo la sintaxis (estructura) es fundamental. La fonología (el sonido de las palabras habladas) y la semántica (el significado de las oraciones) son secundarias. La sintaxis refleja la estructura subyacente de la mente, mientras que la fonología y la semántica son arbitrarias. Paradójicamente, la sintaxis es un proceso mental inconsciente; así, las partes del lenguaje que parecen más concretas, las palabras y sus significados, son menos interesantes para Chomsky. Esta teoría revolucionó la lingüística: la "lingüística generativa" de Chomsky fue lo suficientemente flexible como para explicar tanto los diferentes significados de una oración como los diferentes idiomas del mundo.

3-SECOND PSYCHE

Todos los idiomas comparten los mismos principios gramaticales: una "gramática universal" que todos los seres humanos sanos entienden de forma innata y que nos permite adquirir el lenguaje.

3-MINUTE ANALYSIS

En la escuela, a la mayoría de nosotros se nos enseña "gramática" que enfatiza las reglas específicas de nuestro idioma: agregue "s" para formar un plural, use un apóstrofe para indicar un posesivo. Chomsky y sus seguidores no están interesados en estas reglas, que varían de un idioma a otro. En cambio, se centran en reglas que son comunes a todos los idiomas: las oraciones incluyen frases nominales y frases verbales, que pueden dividirse en unidades más pequeñas o combinarse en unidades más grandes, y luego usarse para generar palabras habladas reales.

RELATED THEORIES

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

[PSICOLOGIA EVOLUTIVA](#)

[HIPOTESIS SAPIR-WHORE](#)

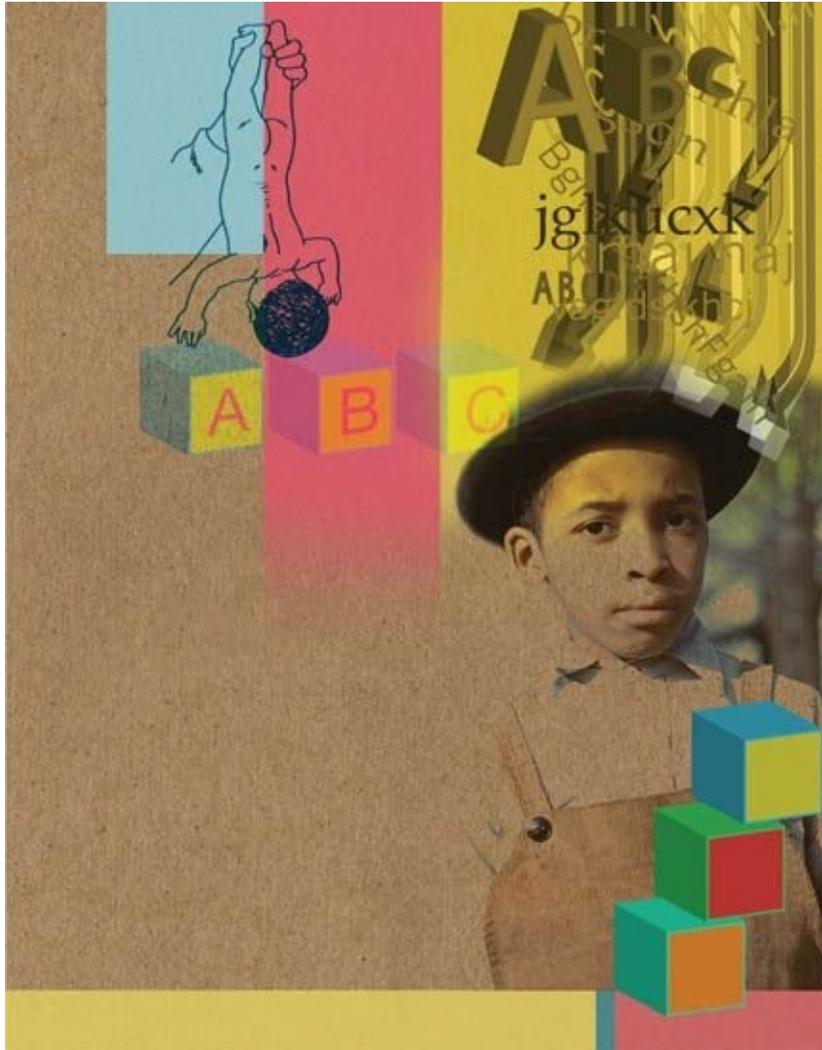
3-SECOND BIOGRAPHY

NOAM CHOMSKY

1928–

30-SECOND TEXT

Dave Munger



Chomsky cree que todos los idiomas comparten una "gramática universal". Algunos lingüistas han cuestionado la afirmación de que todos los idiomas comparten las mismas clases de palabras.

FALSAS MEMORIAS DE LOFTUS

the 30-second theory

En el camino de la campaña para convertirse en la candidata presidencial demócrata en 2008, Hillary Clinton recordó su visita a Bosnia en 1996: remember Recuerdo haber aterrizado bajo el fuego de un francotirador. Se suponía que debía haber algún tipo de ceremonia de saludo ... pero en lugar de eso, simplemente corrimos con la cabeza gacha ". De hecho, las fotografías de la visita muestran que no hubo fuego de francotiradores y que la ceremonia habitual en la pista había tenido lugar. Clinton admitió que había cometido un error, que tenía un recuerdo diferente.

Experimentar un recuerdo falso de esta manera puede sucederle a cualquiera de nosotros porque, lejos de estar escritos en piedra, nuestros recuerdos son como reconstrucciones, fácilmente distorsionadas y altamente maleables. La pionera en este campo es la psicóloga Elizabeth Loftus. Su trabajo seminal consistió en entrevistar a los participantes sobre incidentes de su infancia, incidentes que sabían que sus padres habían revelado anteriormente al equipo de investigación. Entre varias experiencias infantiles reales, Loftus insertó el incidente totalmente fabricado en el que el participante se había perdido en un centro comercial. En varias entrevistas, alrededor de una cuarta parte de los participantes llegaron a creer que este evento imaginario realmente había ocurrido, en la medida en que embellecieron la cuenta con detalles de su propia memoria “.

3-SECOND PSYCHE

Los recuerdos son altamente maleables y fácilmente distorsionados por sugerencias y desinformación.

3-MINUTE ANALYSIS

Los críticos argumentaron que el incidente del centro comercial en realidad puede haber ocurrido. Quizás los padres lo habían olvidado o nunca lo supieron, y las entrevistas despertaron en los participantes un recuerdo real de un incidente real. Loftus ideó la refutación perfecta. Ella y sus colegas recrearon el estudio de su centro comercial, pero esta vez numerosos participantes recordaron la vez que se encontraron con Bugs Bunny en Disneyland, un evento que posiblemente no podría haber sucedido porque Bugs es un personaje de Warner Brothers.

RELATED THEORIES

[NEUROPLASTICIDAD](#)

[HISTERIA DE](#)

[CHARCOT](#)

[EL EFECTO PLACEBO](#)

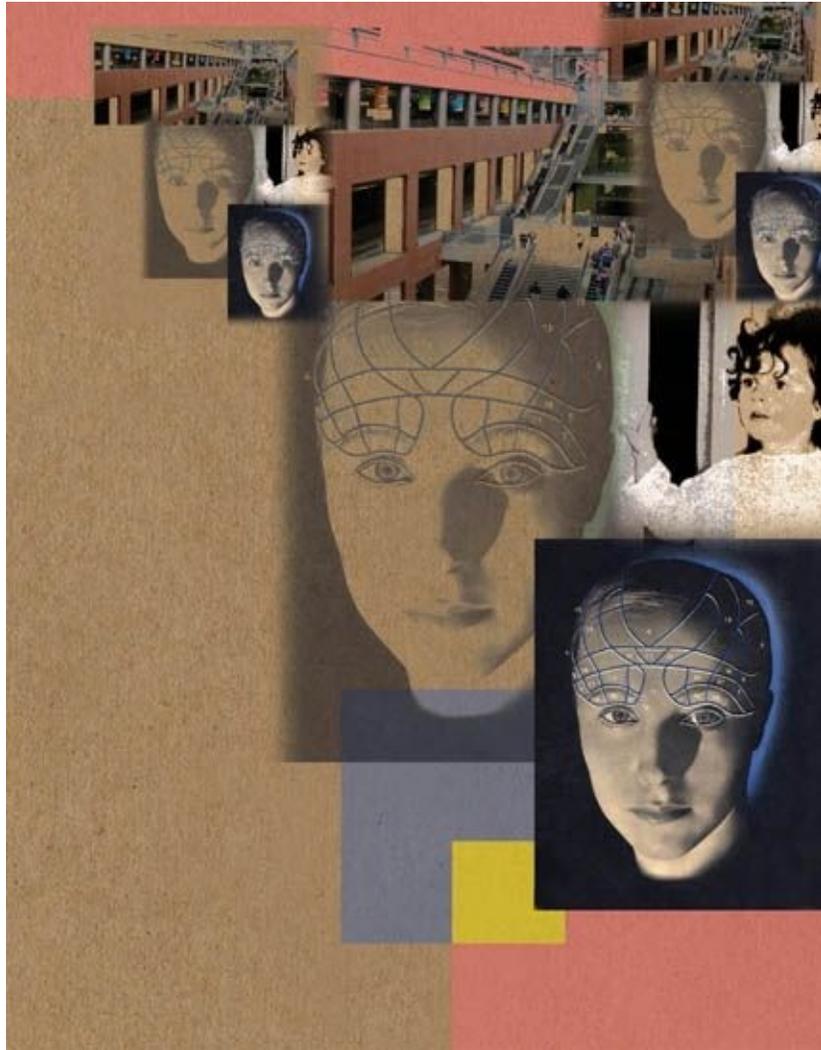
3-SECOND BIOGRAPHY

ELIZABETH LOFTUS

1944–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Nuestros recuerdos son tan frágiles y sugestionables que incluso la forma en que nos hacen una pregunta puede alterar nuestro recuerdo preciso.

ELIZABETH LOFTUS

Cualquiera que hable en nombre de presuntos violadores, asesinos de niños y asesinos en masa es probable que se convierta en enemigo. Sin embargo, esto es lo que Elizabeth Loftus ha hecho durante gran parte de su vida laboral. Como resultado, ella ha sido blanco de vilipendios públicos, correos de odio e incluso amenazas de muerte. ¿La razón de todo este veneno?

Loftus es uno de los principales defensores del síndrome de falsa memoria. Como tal, ha consultado o aparecido como testigo experta en juicios tan variados como los de Ted Bundy, O.J. Simpson, los hermanos Menéndez, criminales de guerra bosnios y Michael Jackson. En el proceso, ella habló en nombre de las personas acusadas de delitos indescriptibles, y salvó a muchas personas inocentes de una condena injusta.

Todo comenzó simplemente lo suficiente. Siguiendo su interés por la memoria y sus vínculos con la semántica, Loftus solicitó una subvención del Departamento de Transporte de los Estados Unidos para estudiar cómo la gente recordaba los accidentes automovilísticos. Ella descubrió que cambiar una sola palabra en una pregunta (por ejemplo, "golpear" y "aplastado", o "a" y "el") podría arrojar cuentas dramáticamente diferentes de un evento, lo suficiente para condenar o absolver a una persona acusada. Cuando se aplicaron a juicios por asesinato o violación, los resultados fueron aún más significativos. Sus estudios se publicaron ampliamente en una gran cantidad de revistas académicas, y pronto se la solicitó como experta en memoria poco confiable.

Como si sus propios estudios no proporcionaran pruebas suficientes, recibió pruebas de sus teorías mucho más cerca de casa. Treinta años después de que su madre se ahogara en una piscina, su tío le dijo que había sido la primera persona en encontrar su cuerpo. Revisando el evento en su mente, Loftus recordó todo con gran detalle, solo para que le dijeran que tres días después su tío había cometido un error y fue su tía quien realmente había encontrado a su madre. Loftus había sido susceptible a falsos recuerdos.

1944

Nacio, Elizabeth Fishman, Los Angeles, California

1967

Maestría en psicología de la Universidad de Stanford

1968

Se caso con Geoffrey Russell Loftus

1970

Doctor. en psicología de la Universidad de Stanford

1973

Profesor asistente en la Universidad de Washington

1979

Profesor de Psicología en la Universidad de Washington

1994

Publica el mito de la memoria reprimida

1998

Presidente de la Asociación de Ciencias Psicológicas

2002

Profesora distinguida, Universidad de California, Irvinee



COGNICIÓN ENCARNADA

the 30-second theory

¿Estás logrando captar las ideas de este libro? No quiero decir que literalmente los tengas en la mano. Estaba hablando metafóricamente sobre tu comprensión. Este uso de la metáfora física para discutir conceptos abstractos es algo que hacemos mucho: hablamos de empleados que suben en la escala profesional, de reuniones que se impulsan hacia adelante, de discusiones pesadas y debates acalorados. La teoría de la cognición encarnada afirma que hacemos esto porque nuestros pensamientos están arraigados en lo físico, y en particular en nuestros cuerpos. Apoyando esta idea hay investigaciones que muestran cómo el mundo físico puede influir en nuestros pensamientos. Lavarse las manos nos hace jueces morales más duros. Colocar canicas en un estante más alto, en lugar de uno más bajo, facilita que las personas recuerden historias positivas. Y la dirección causal también puede ir en sentido contrario, de modo que nuestros pensamientos pueden afectar nuestra percepción. Los estudiantes dijeron que un libro era vital para su plan de estudios y luego estimaron que era más pesado de lo que los estudiantes dijeron que el libro era irrelevante. El defensor más fuerte de la importancia de la metáfora es el lingüista George Lakoff. Él cree que solo podemos entender conceptos abstractos a través de nuestro uso de la metáfora.

3-SECOND PSYCHE

Pensamos en conceptos abstractos, como el tiempo y el espacio, en términos de metáforas físicas; a su vez, las sensaciones físicas pueden afectar nuestros pensamientos y creencias.

3-MINUTE ANALYSIS

Los hallazgos en la cognición encarnada tienen implicaciones intrigantes para el arte de la persuasión. Los participantes del estudio evaluados en una habitación cálida informaron sentirse socialmente más cerca del experimentador. Los participantes pidieron sostener un vaso de café helado y calificaron a un investigador de ser más distante. Sostener un portapapeles pesado llevó a los participantes a calificar mejor una moneda extranjera. Mucho para que los especialistas en marketing puedan meter sus dientes, por así decirlo!

RELATED THEORIES

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

[NEUROPLASTICIDAD](#)

[DETERMINISMO NOMINATIVO](#)

[HIPOTESIS SAPIR-WHORE](#)

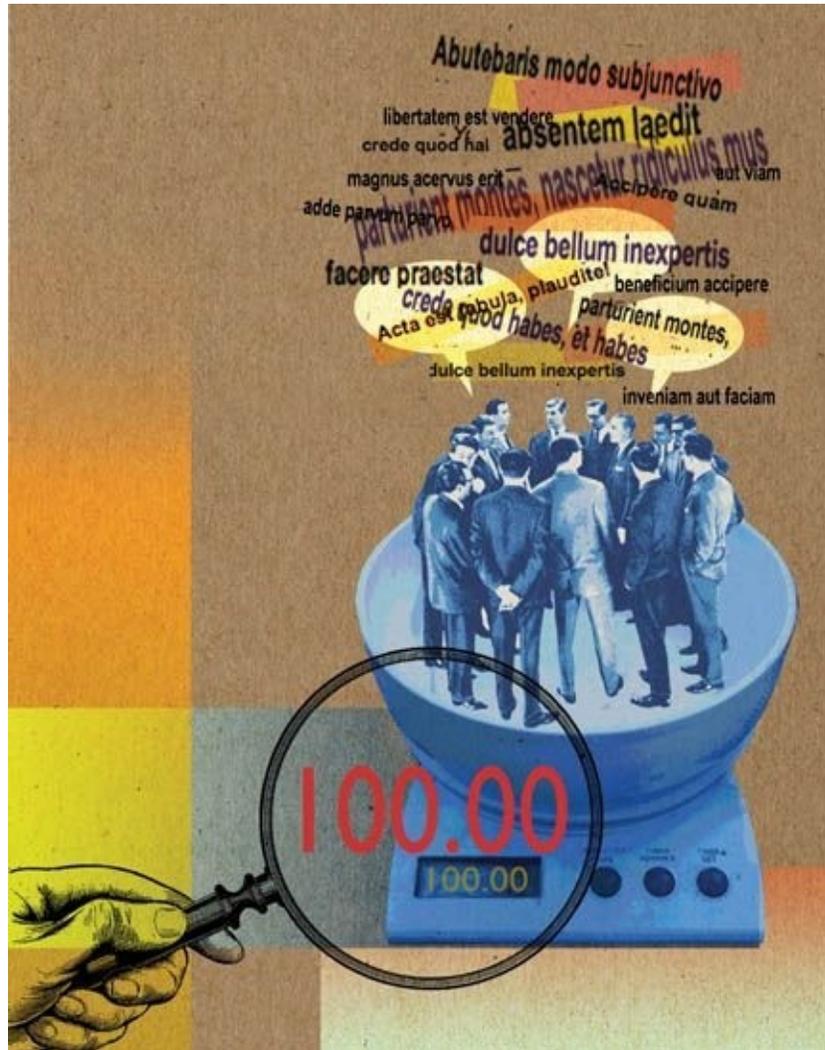
3-SECOND BIOGRAPHY

GEORGE LAKOFF

1941–

30-SECOND TEXT

Christian Jarrett



Existe alguna evidencia tentativa de que las personas más pesadas poseen un mayor sentido de importancia personal: otro ejemplo de encarnación que interactúa con las metáforas de la mente.

CUELLO DE BOTELLA DE BROADBENT

the 30-second theory

En una fiesta llena de gente, decenas de personas podrían estar hablando al mismo tiempo. Sin embargo, la mayoría de nosotros podemos seguir una sola conversación mientras ignoramos a todos los demás. ¿Cómo lo hacemos? La investigación realizada por el científico británico Colin Cherry en la década de 1950 mostró que separamos las voces individuales al centrarnos en las características clave: el género, la ubicación y el tono del hablante. En 1958, el psicólogo británico Donald Broadbent llevó este trabajo a un nuevo nivel con una teoría de cómo todo el cerebro procesa la información. Hasta entonces, muchos psicólogos creían que los humanos solo podían procesar una cosa a la vez. Broadbent demostró que las personas podían escuchar y comprender más de un conjunto de sonidos simultáneamente, siempre que fueran lo suficientemente simples. En un experimento clásico, Broadbent le pidió a la gente que escuchara dos conjuntos de dígitos (como "659", "842", etc.), un conjunto reproducido en cada oído. Aunque los números se reprodujeron al mismo tiempo, los oyentes agruparon los dígitos reproducidos en cada oído en lugar de mezclarlos. Sin embargo, una vez que las señales se vuelven demasiado complejas, se forma un "cuello de botella" que hace que las señales sean imposibles de manejar simultáneamente, lo cual es parte de la razón por la cual es peligroso conducir mientras se habla por teléfono o se envía un mensaje de texto.

3-SECOND PSYCHE

Estamos constantemente bombardeados con sonidos, imágenes y otras sensaciones; sin embargo, podemos dar sentido a todo al enfocarnos en pequeños fragmentos de información.

3-MINUTE ANALYSIS

La teoría original de Broadbent decía que las señales que no lograron atravesar el cuello de botella simplemente se perdieron. Sin embargo, en 1960, la psicóloga británica Anne Treisman señaló que la teoría de Broadbent no podía explicar el hecho de que las personas absortas en tareas complejas aún pudieran responder al sonido de sus nombres.

Treisman argumentó que las señales no procesadas en realidad se retuvieron, permitiendo que señales especialmente dramáticas o importantes llamen nuestra atención.

RELATED THEORIES

[CONDUCTISMO DE WATSON](#)

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

[EL EFECTO DEL LAGO](#)

[WOBEGON](#)

LOS SIETE MILLER

3-SECOND BIOGRAPHIES

DONALD BROADBENT

1926–1993

COLIN CHERRY

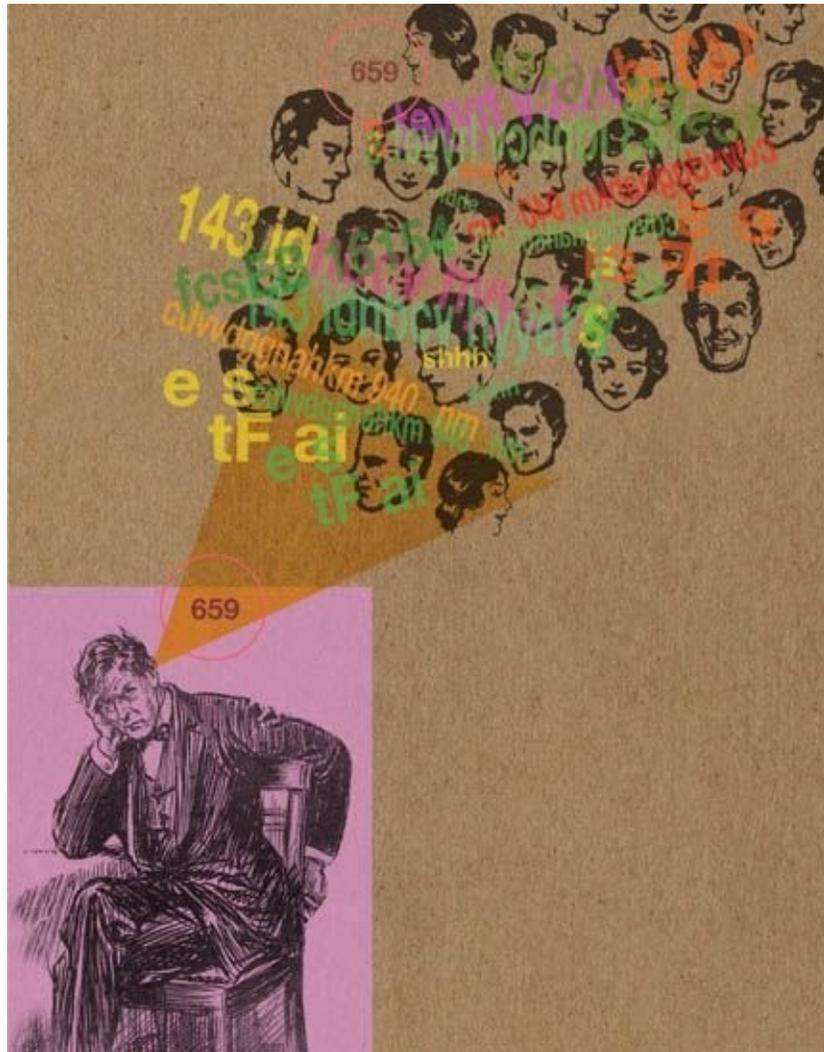
1914–1979

ANNE TREISMAN

1935–

30-SECOND TEXT

Dave Munger



Si no tuviéramos algún tipo de filtro, quedaríamos atrapados en una tormenta perpetua de información sensorial.

LOS SIETE MILLER

the 30-second theory

Rápido, intente memorizar esta secuencia de letras: UPSBMWCI AIOC. Es una tarea desalentadora hasta que te das cuenta de que en realidad se compone de cuatro acrónimos bien conocidos: UPS y BMW son empresas, y la CIA y el COI son organizaciones. Sin dividir la secuencia de doce letras en trozos, sería difícil recordarlas todas. En 1956, el psicólogo estadounidense George Miller notó que, aunque podemos recordar decenas de miles de elementos a largo plazo, el límite para tareas de memoria a corto plazo como este parece caer consistentemente alrededor de siete elementos, ya sean números, letras, palabras o incluso tonos musicales. Pero sorprendentemente, el estudiante de Miller, Sidney Smith, pudo aprender a recordar cuarenta dígitos binarios aleatorios (ceros y unos) combinándolos en trozos de ocho dígitos. Cada secuencia de dígitos era como una "palabra" separada para Smith, por lo que podía recordar muchos más dígitos que una persona no capacitada.

Del mismo modo, podemos recordar números de teléfono largos agrupando los dígitos en grupos. Miller puede descubrir que podemos aprender canciones rápidamente agrupando palabras en líneas y rimando pares de líneas, y el número de fragmentos que podemos recordar a corto plazo es casi siempre muy cercano a siete.

3-SECOND PSYCHE

En circunstancias normales, podemos recordar unos siete elementos a la vez, pero si los agrupamos en "trozos", podemos recordar muchos más.

3-MINUTE ANALYSIS

Si bien el trabajo de Miller es bastante robusto, estudios recientes lo han cuestionado. ¿Realmente recuerdas siete trozos, o simplemente estás agrupando esos trozos en trozos aún más grandes? En 2001, el psicólogo estadounidense Nelson Cowan argumentó que la capacidad de la memoria a corto plazo es mucho menor que siete. Cuando se nos impide hacer nuevos fragmentos trabajando simultáneamente en otra tarea, el número de fragmentos que podemos recordar es más cercano a cuatro.

RELATED THEORIES

[LA REVOLUCION COGNITIVA](#)

[CUELLO DE BOTELLA DE](#)

[BROADBENT](#)

3-SECOND BIOGRAPHIES

NELSON COWAN

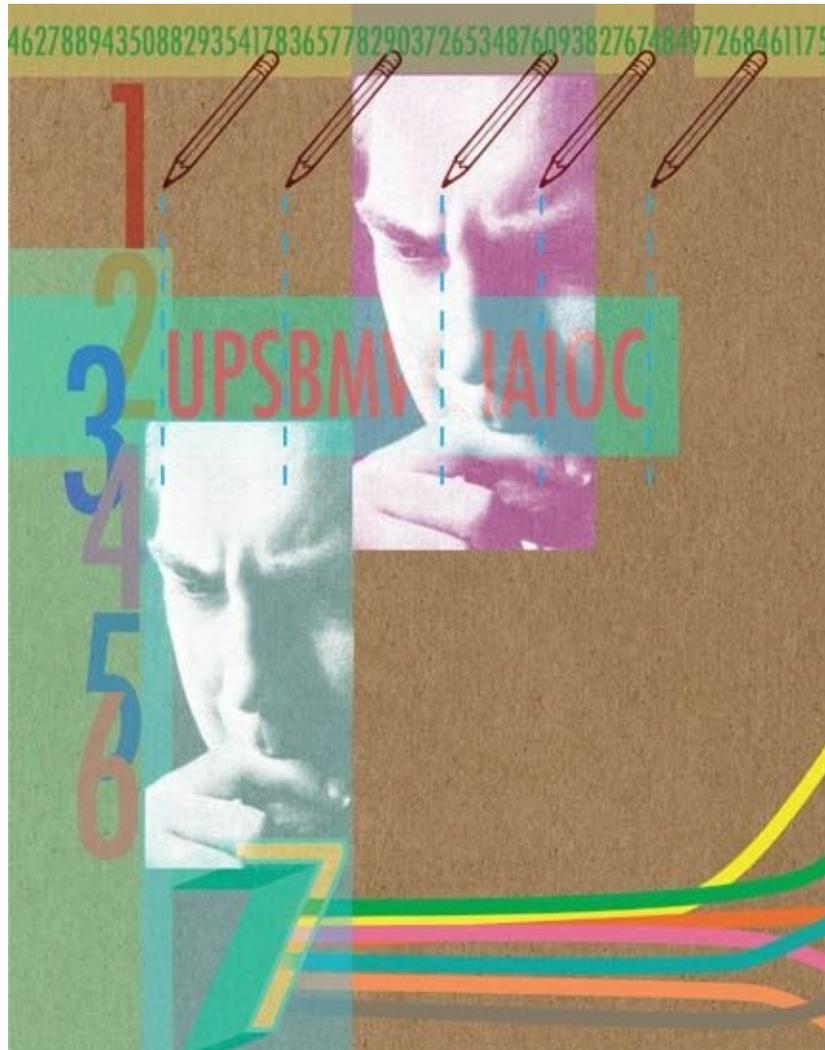
1951–

GEORGE MILLER

1920–

30-SECOND TEXT

Dave Munger



Las asombrosas hazañas de los artistas intérpretes o ejecutantes en el Campeonato Mundial de Memoria anual muestran cómo se pueden utilizar los mnemotécnicos para extender la memoria a corto plazo más allá de solo siete elementos.

CONSCIENCIA

the 30-second theory

Todos sabemos lo que significa ser consciente, pero una definición adecuada de conciencia sigue siendo difícil de alcanzar. El contenido de la conciencia consiste en una corriente estrecha y dinámica de todo lo que actualmente conocemos: nuestras percepciones del mundo externo y las sensaciones corporales, junto con nuestros pensamientos, acciones, emociones y recuerdos. Los contenidos de la conciencia se estudian comúnmente mediante el uso de escaneo cerebral para comparar las respuestas del cerebro a los estímulos que entran en la conciencia con aquellos que no lo hacen. Un marco común para estudiar estos fenómenos es la teoría del espacio de trabajo global, propuesta por Bernard Baars en 1987, que compara la conciencia con un teatro en funcionamiento. La gran mayoría de los eventos neuronales son procesos inconscientes que tienen lugar "detrás de escena", pero algunos entran en la conciencia consciente, la "etapa", cuando se convierten en el foco de atención. El centro de atención está rodeado por una franja de eventos vagamente conscientes pero cruciales, y actúa como un centro que distribuye información importante a nivel mundial y está dirigido por los procesos inconscientes que tienen lugar detrás de escena. Visto de esta manera, la conciencia puede considerarse como un medio por el cual el cerebro prioriza y nos da acceso a la información necesaria para un funcionamiento saludable.

3-SECOND PSYCHE

Un "foco de atención" arroja un rayo brillante sobre ciertos procesos neuronales, que luego entran en la conciencia.

3-MINUTE ANALYSIS

La conciencia ha sido durante mucho tiempo el tema de debate entre los neurocientíficos y filósofos. La investigación moderna del cerebro está comenzando a proporcionar algo de comprensión, y la teoría del espacio de trabajo global es el modelo más útil para interpretar la evidencia disponible. Este enfoque ya ha proporcionado información valiosa sobre los trastornos de la conciencia, como el coma y el estado vegetativo persistente, y algunos sugieren que condiciones como la esquizofrenia implican una profunda alteración del procesamiento en el espacio de trabajo global.

RELATED THEORY

[LOS SIETE DE MILLER](#)

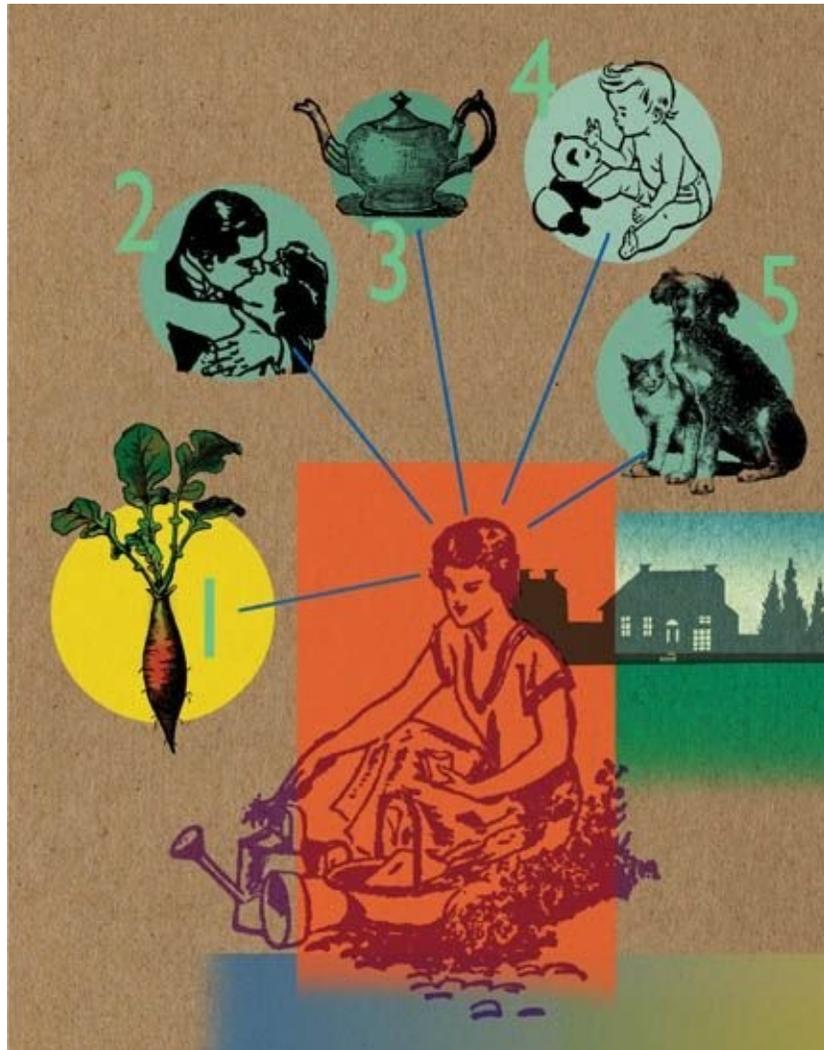
3-SECOND BIOGRAPHY

BERNARD BAARS

1950–

30-SECOND TEXT

Moheb Costandi



Aunque la ciencia está comenzando a revelar los correlatos neurales de la conciencia, la forma en que el tejido húmedo del cerebro da lugar a la mente inmaterial sigue siendo tan evasiva como siempre.



APÉNDICES

RECURSOS

LIBROS

Ojo y cerebro

Richard L. Gregory (Oxford University Press, 1997)

The Head Trip: aventuras en la rueda de la conciencia

Jeff Warren (Random House, 2007)

La historia de la psicología: preguntas fundamentales

Margaret P. Munger (editora) (Oxford University Press, 2003)

Cómo funciona la mente

Steven Pinker (Allen Lane, 1998)

Cómo pensar directamente sobre psicología

Keith E. Stanovich (Pearson Education, 2009)

Hacia la tierra silenciosa: viajes en neuropsicología

Paul Broks (Atlantic Books, 2004)

Irracionalidad

Stuart Sutherland (Pinter & Martin Ltd, 2007)

El instinto del lenguaje

Steven Pinker (Harper Perennial Modern Classics, 1997)

Mind Hacks: Consejos y herramientas para usar tu cerebro

Tom Stafford y Matt Webb (O'Reilly, 2004)

La naturaleza a través de la crianza: un fantástico retozo a través de 24 horas en la vida de tu cerebro

Matt Ridley (Harper Perennial, 2004)

El compañero de Oxford a la mente

Richard L. Gregory (Oxford University Press, 2004)

La guía aproximada de psicología
Christian Jarrett (Pingüino, 2011)

Psicología social: la segunda edición
Roger Brown (Simon y Schuster, 1985)

Este libro tiene problemas, aventuras en psicología popular
Christian Jarrett y Joanna Ginsburg (Continuum, 2008)

REVISTAS / REVISTAS

ciencia psicológica
<http://psychologicalscience.org>

El psicólogo
www.thepsychologist.org.uk

Mente científica americana
<http://www.scientificamerican.com/sciammind/>

SITIOS WEB

Resumen de investigación de BPS
www.researchdigest.org.uk/blog
Un resumen muy legible de las últimas investigaciones en psicología.

Clásicos en la historia de la psicología.
<http://psychclassics.yorku.ca/index.htm>
Un repositorio en línea de cientos de documentos de renombrados psicólogos desde Allport a Lovelace a Wundt.

Corteza frontal
<http://www.wired.com/wiredscience/frontal-cortex/>
Perspectivas fascinantes de psicología y neurociencia de Jonah Lehrer, autor de Cómo decidimos.

Hacks mentales
<http://mindhacks.com/>

Conocimientos fascinantes sobre investigación y noticias de psicología, con enlaces a excelentes

artículos de psicología y publicaciones de blog en la web.

Neurofilosofía

<http://scienceblogs.com/neurophilosophy/>

La neurofilosofía es un weblog sobre moléculas, mentes y todo lo demás.

Proyecto implícito

<https://implicit.harvard.edu/implicit/>

Participe en una nueva investigación sobre estereotipos inconscientes.

Blogging de investigación

<http://researchblogging.org>

Haga clic en "psicología" para ver las últimas publicaciones de blog sobre investigaciones recientes de psicología revisadas por pares.

Pon a prueba tu moral

<http://www.yourmorals.org/>

Pon a prueba tu propia moral en este sitio dirigido por el psicólogo Jonathan Haidt y sus colegas.

Rastrea tu felicidad

<http://www.trackyourhappiness.org/>

*Participe en un proyecto de investigación de felicidad basado en iPhone. Dirigido por Dan Gilbert, autor de *Stumbling on Happiness*.*

NOTAS SOBRE LOS COLABORADORES

EDITOR

Christian Jarrett es un periodista galardonado de la revista The Psychologist, publicada por la Sociedad Británica de Psicología, y edita y escribe el blog Research Digest de renombre internacional de la sociedad (www.researchdigest.org.uk/blog). Christian también fue autor de The Rough Guide to Psychology (2011), coautor de This Book Has Issues, Adventures in Popular Psychology (2008), contribuyó a 30-Second Theories (2009) y ha escrito para numerosas publicaciones, entre ellas The Times, Wired UK, BBC Focus y New Scientist. Él tiene un doctorado en Neurociencia Cognitiva del Instituto de Ciencia y Tecnología de la Universidad de Manchester (UMIST). Christian tuitea @Psych_Writer.

ESCRITORES

Vaughan Bell es un psicólogo clínico que trabaja entre Londres en el Reino Unido y Medellín en Colombia. Es investigador sénior en el Instituto de Psiquiatría, King's College London y psicólogo clínico en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Antioquia en Medellín. También escribe sobre la mente, el cerebro y la sociedad para la prensa e Internet y actualmente está escribiendo un libro sobre alucinaciones. Vaughan tuitea @vaughanbell.

Moheb Costandi se formó como neurobiólogo molecular y del desarrollo y ahora trabaja como escritor de ciencias independiente especializado en neurociencia. Su trabajo ha sido publicado en BBC Focus Magazine, Technology Review, Scientific American y The Scientist. También escribe regularmente para The Guardian, y es autor del muy apreciado blog Neurophilosophy. Moheb tuitea @mocost.

Dave Munger es editor y cofundador de ResearchBlogging.org, un sitio web que recopila miles de publicaciones de blog sobre investigaciones revisadas por pares, a menudo escritas por expertos en sus campos. Escribe una columna sobre blogs de investigación para seedmagazine.com. Durante cinco años fue coautor de Cognitive Daily (scienceblogs.com/cognitivedaily), cubriendo los desarrollos recientes en la investigación de psicología. Ha escrito o coautor de varios libros de texto,

incluidos Researching Online y The Pocket Reader. Dave tuitea @davemunger.

Tom Stafford trabaja como profesor de psicología y ciencias cognitivas en la Universidad de Sheffield. Es coautor de Mind Hacks: consejos y herramientas para usar su cerebro (2004) y The Rough Guide Book of Brain Training (2010). Su último trabajo es un libro electrónico llamado The Narrative Escape (2010). Tom tuitea @tomstafford.



ÍNDICE

10,000 horas regla 1

UNA

teoría aberrante de la prominencia 1 Adler, Alfred 1, 2

Allport, Gordon 1

antropología 1

Aronson, Joshua 1

Síndrome de Asperger 1, 2

autismo 1, 2

si

Baars, Bernard 1, 2

Baron-Cohen, Simon 1

Bateson, Gregory 1

Baumeister, Roy 1

Bechara, Antoine 1

Beck, Aaron 1, 2

Beecher, Henry 1

economía del comportamiento 1, 2

conductismo 1, 2, 3, 4, 5

Big Five 1, 2

Binet, Alfred 1, 2

Prueba de inteligencia Binet – Simon 1 orden de nacimiento 1

tarea aburrida, el 1 Cervecero, Josef 1

Teoría del cuello de botella de Broadbent 1 Broadbent, Donald 1, 2

Buss, David 1 efecto espectador, el 1

C

Cañón, Walter 1

Carlsmith, James 1

Cattell, Raymond 1

Charcot, Jean-Martin 21 1

Cereza, Colin 1

desarrollo infantil 1

Chomsky, Noam 1, 2, 3

Christenfield, Nicholas 1

condicionamiento clásico 1, 2

terapia cognitiva conductual (TCC) 1, 2, 3

sesgo cognitivo 1

neurociencia cognitiva 1
cognitivismo 1
Cohen, Geoff 1
sesgo de confirmación 1
conciencia 1, 2, 3
hipótesis de contacto 1
Cosmides, Leda 1
Cowan, Nelson 1

re
Damasio, Antonio 1
Darley, John 1
Darwin, Charles 1
Descartes, René 1
psicología del desarrollo 1

mi
Egan, Louisa 1

Ego 1, 2
agotamiento del ego 1
Ehrenreich, Barbara 1
Ekman, Paul 1
cognición incorporada 1 toma de decisiones emocionales 1 epigenia 1
epilepsia 1, 2, 3
Ericsson, Anders 1
psicología evolutiva 1 cerebros masculinos extremos 1 Eysenck, Hans 1

F
Sistema de codificación de acción facial (FACS) 1 recuerdos falsos 1
Festinger, Leon 1
Efecto Flynn 1
Flynn, James 1
Freud, Sigmund 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 error de atribución fundamental 1
GRAMO
lingüística generativa 1, 2
teoría del espacio de trabajo global 1, 2
pensamiento grupal 1

H
Harlow, Harry 1
Los monos de Harlow 1 jerarquía de necesidades 1 Hogg, Michael 1
Casco, Clark 1

psicología humanista 1
histeria 1

yo

Id 1, 2

superioridad ilusoria 1

internalización 1

introspección 1

IQ test 1

J

James, William 1, 2, 3, 4, 5

Teoría de la emoción de James – Lange 1, 2

Janet, Pierre 1

Janis, Irving 1

Jung, Carl 1

K

Kahneman, Daniel 1

Kant, Immanuel 1

Kapur, Shitij 1

Keillor, Guarnición 1

Kelly, George 1, 2

Kohlberg, Lawrence 1, 2

Las etapas de desarrollo moral de Kohlberg 1

L

Efecto Lago Wobegon, el 1 Lakoff, George 1

Lange, Carl 1

Latané, Bibb 1

Loewenstein, George 1

Loftus, Elizabeth 1, 2

METRO

Maslow, Abraham 1 de mayo, Joseph de 1 Milgram, Stanley 1, 2, 3

Estudio de obediencia de Milgram 1, 2

Miller, George 1 Montaigne, Michel de 1 desarrollo moral 1

Mosely, Winston 1

Munro, Geoffrey 1

norte

naturaleza versus crianza 1, 2 naturaleza vía crianza 1 neuroplasticidad 1, 2, 3

neurociencia 1, 2, 3
neurosis 1
Nietzsche, Friedrich 1
efecto nocebo 1
determinismo nominativo 1
Nordgren, Loran 1

O

"Sobre estar sano en lugares insanos" 1 condicionamiento operante 1, 2
Owen, David 1

PAGS

Pascual-Leone, Alvaro 1
Pavlov, Ivan 1, 2, 3 teoría de construcción personal 1 conflicto de personalidad 1
Piaget, Jean 1, 2, 3, 4

La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget 1 Pinker, Steven 1, 2
efecto placebo 1, 2
psicología positiva 1, 2 teoría del aprendizaje preparada 1 primatología 1
teoría prospectiva 1
psicoanálisis 1, 2, 3, 4, 5, 6
psicoterapia 1

R

Rogers, Carl 1
Rosenhan, David 1
Ross, Lee 1

S

Sapir, Edward 1
Hipótesis de Sapir – Whorf 1
esquizofrenia 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Seligman, Martin 1, 2, 3
Simon, Theodore 1
Skinner, B.F. 1, 2
Smith, Sidney 1
teoría de la identidad social 1, 2 hipótesis del marcador somático 1 Sperry, Roger 1
Estudio de cerebro dividido de Sperry 1 Spitzer, Robert 1
Experimento de la prisión de Stanford 1 Steele, Claude 1
amenaza estereotipo 1
error de estímulo 1, 2

Stoner, James 1

Superego 1
teoría de sistemas 1

T

Tajfel, Henri 1, 2
Teasdale, Thomas 1
Terman, Lewis 1
Thorndike, Edward 1
Titchener, Edward 1
Tolman, Edward 1
Tooby, John 1
Treisman, Anne 1
Tversky, Amos 1

U

gramática universal 1

V

Vygotsky, Lev 1

W

Tarea de selección de Wason 1 Wason, Peter 1
Watson, John 1
Whorf, Benjamin 1
peor que el efecto promedio, el 1 Wundt, Wilhelm 1

Z

Zimbardo, Felipe 1, 2
La prisión de Zimbardo 1
zona de desarrollo proximal 1

EXPRESIONES DE GRATITUD

CRÉDITOS DE IMAGEN

El editor desea agradecer a las siguientes personas y organizaciones por su amable permiso para reproducir las imágenes de este libro. Se ha hecho todo lo posible para reconocer las imágenes, sin embargo, nos disculpamos si hay alguna omisión no intencional.

Aaron T. Beck: 1.

**Getty Images: 1; Archivo Hulton: 2; AFP: 3.
Alexandra Milgram: 1.
Topfoto: 1.**



Comunicaciones UCI: 1.