

PRIMERA LECTURA: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

LA PSICOLOGÍA Y TÚ

Julia Berryman

1º B Psicología

Resumen

Este libro hace una reflexión sobre los apartados fundamentales de la psicología con un lenguaje sencillo y asequible para las personas no familiarizadas con ella, tratando de acercar esta disciplina a los neófitos.

Los fundamentos de la psicología se explican de una forma muy básica pasando por los principales temas de estudio de esta ciencia como son: la personalidad, la sexualidad, las relaciones con los demás, las emociones, el crecimiento, las patologías, la percepción, la memoria y el aprendizaje.

El libro trata trece temas que se engloban en distintos grupos, con un primer tema a modo de introducción donde se esbozan unas pinceladas sobre la psicología y sus diferentes enfoques, analizando brevemente los factores que Freud aportó a la Psicología.

Un primer bloque, el más amplio, valora qué aportan desde un punto de vista psicológico la personalidad y sus rasgos característicos; las distintas clases de emociones que experimenta un ser humano desde su niñez; los problemas psicológicos producidos por la introducción de la persona en la sociedad, como son las fobias o la ansiedad; y la comparación de las características del ser humano con las de otros animales.

Un segundo bloque lo constituyen el lenguaje corporal; la influencia del sexo y la repercusión sociológica que tiene el hecho de pertenecer a un sexo o al otro.

El siguiente bloque está englobado por el crecimiento y el desarrollo de la persona hasta la adolescencia; los roles sociales que asume, muchas veces por imposición más que por elección; y una visión propia del mundo mediante la percepción, la memoria, el aprendizaje y el pensamiento particular de los individuos.

Finalmente aporta las bases de la investigación psicológica, animando al lector a hacer sus propios experimentos. Al final de cada capítulo se incluyen los ejercicios que los autores consideran oportunos y adecuados para adentrarse en el mundo de la psicología. En este punto cabe reseñar que el libro incorpora un tema dedicado a los tipos de test psicológicos más habituales.

Comentario personal

A lo largo de la lectura de este libro, han habido muchos planteamientos que me han llamado la atención, por ejemplo cuando se plantea que el varón proviene de la hembra, contradiciendo así los escritos de la Biblia en los que se relata que la mujer fue formada a partir de una costilla del varón; la teoría psicoanalítica de Freud en la que se expone que los niños pasan por determinados estados, y que la superación o no de los mismos, determina el sentimiento sexual en el adulto, es una visión para comprender las relaciones sentimentales adultas; que el lenguaje se aprende y se transmite por tradición, cosa que era lógica pero que no había caído en la cuenta.

También ha habido otros conceptos que no comparto, como el hecho de que el color de pelo se asocie con una personalidad determinada; que el lenguaje pueda afectar a la forma de pensar de los individuos, ya que cambia

de una sociedad a otra aunque el lenguaje sea el mismo.

Una deficiencia que he encontrado en el libro es el hecho de que le falta peso teórico, ya que, basándose en experimentos y ejemplos, explica de una manera muy general la teoría. Sin embargo esto tiene su parte positiva y es que la lectura es bastante más amena porque propone ejemplos de la vida cotidiana con los que el lector se encuentra identificado.

Creo que el desarrollo de algunos temas ha sido escaso (como en el caso de las relaciones interpersonales) y por otro lado se extiende excesivamente en otros (como en las dimensiones de la personalidad).

Como conclusión, creo que el libro hace una introducción a la psicología muy gráfica y simple de modo que consigues hacerte una idea de los temas que trata la psicología.