

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?: EL PODER DEL INCONSCIENTE**

Autor: John Bargh

Edición: 2018

Editorial: Ediciones B
310 páginas

El autor del libro es el psicólogo social americano John Bargh, profesor de “Psicología y Ciencia Cognitiva” y director del laboratorio de “Automaticidad en la Cognición, Motivación y Evaluación” (ACME) en la universidad de Yale (USA). Con más de 40 años de investigación sobre el inconsciente de la mente humana. Autor de diversas investigaciones publicadas en revistas especializadas de psicología y responsable de otros libros sobre dicha materia.

El texto está escrito en un estilo que permita interesar a un público muy amplio, al utilizar un enfoque de divulgación sin recurrir en lo posible a una terminología especializada. Está conformado por las siguientes partes: Introducción, incluyendo motivos, utilidad y alcances del contenido. Luego presenta 10 capítulos divididos en tres partes: pasado, presente, y futuro. Finalmente se tiene una conclusión donde resalta lo más importante del tema tratado.

A continuación, se presenta los principales contenidos de cada capítulo:

PRIMERA PARTE: EL PASADO OCULTO

Cap. 1: **El pasado está siempre presente.**- Las motivaciones primitivas fundamentales de los seres humanos: necesidades de sobrevivir, de aparearnos, y cooperar con los demás. Su influencia en los ámbitos cognitivos, afectivos, y conductuales de las personas.

Cap. 2: **Requiere montaje.**- Experiencias de los primeros años de vida de las personas y su contribución al inconsciente. El apego o *attachment*

y sus efectos. Relación entre calor físico y el “calor social”. Prejuicios raciales.

Cap. 3: **El primado.**- Exploración de los efectos de la cultura nacional utilizando el *priming* o primado, esto es, determinadas experiencias anteriores que influyen inconscientemente en la conducta actual. El *priming* en la psicología experimental.

Cap. 4: **La estela de la vida.**- “Transferencia de Excitación”: experimentar una emoción en un contexto y luego transferir aquella a un evento siguiente; atribuir erróneamente que la emoción se originó en la segunda situación. Tratamiento a pacientes depresivos. Emoción y sus efectos en la percepción y memoria. Sesgos cognitivos en las compras. Influencia del clima ambiental en la conducta financiera.

SEGUNDA PARTE: EL PRESENTE OCULTO

Cap. 5: **¿Me voy o me quedo?**- Tendencia inconsciente de aproximación o alejamiento. Actitudes automáticas. Disminución de actitudes racistas. Alcoholismo. Importancia del nombre de las personas. Elaboración de juicios valorativos. Interacción intergrupala y conflicto.

Cap. 6: **Cuándo fiarnos de nuestra intuición.**- Respuestas instintivas. Metas inconscientes. Ocho reglas para un adecuado uso del pensamiento inconsciente. Influencias en la percepción y relaciones interpersonales.

Cap. 7: **Lo que vemos es lo que hacemos.**- “Efecto Camaleón”: imitación inconsciente de conductas y emociones de los demás. Su utilidad. Enfoque de las “ventanas rotas” y análisis de la conducta comunitaria. Imitación en las comunicaciones virtuales.

TERCERA PARTE: EL FUTURO OCULTO

Cap. 8: **Cuidado con los deseos.**- Metas personales y su influencia en la percepción y conducta. Publicidad subliminal. Metas de rendimiento y logro. El poder como un “peligroso afrodisiaco”. El acoso sexual.

Cap. 9: **El inconsciente nunca duerme.**- El inconsciente y la solución creativa de problemas. El insomnio. Conducción de vehículos y uso de teléfonos móviles. Interacción entre consciente e inconsciente.

Cap. 10: **El control de la mente.**- Indagaciones sobre el “libre albedrío” de los seres humanos. El autocontrol. Logro de metas utilizando la “Intenciones de Implementación” según Peter Gollwitzer (1999) y por la adquisición de hábitos.

El inconsciente es un tema que hace muchos años ha sido objeto de indagación desde distintas perspectivas, como es el caso del enfoque psicoanalítico (Corveleyn, 2020). El presente libro aborda el tema desde la investigación científica, principalmente desde el ámbito de la psicología, pero también considera otros aportes provenientes de la biología, antropología, neurociencia, sociología, economía, economía conductual, etc.

Para la psicología el texto es un aporte importante al presentar las principales contribuciones realizadas por diversos colegas en el transcurso de muchos años, en base a preguntas que se habían formulado y respuestas que han contribuido al desarrollo de la psicología. De manera destacada se incluye los resultados más importantes que el autor ha logrado con su equipo de investigación en el transcurso de más de 40 años, sobre las peculiaridades del inconsciente.

Pensamos que el libro podría ser útil en la formación de los alumnos de la carrera de psicología, desde las siguientes perspectivas:

- Apoyo a la metodología de investigación.- Generalmente en nuestro medio predomina la investigación psicológica de nivel descriptivo, no experimental. El presente libro destaca el uso del diseño experimental en laboratorio y escenarios reales. Sería interesante que el alumno revise algún capítulo del texto e identifique determinadas investigaciones incluidas, para realizar posteriormente discusiones grupales sobre los diseños utilizados.
- Indagar nuestra realidad.- El texto presenta alguna información sobre la influencia

inconsciente de la cultura norteamericana en la conducta de las personas. Sería interesante indagar sobre nuestra realidad al respecto.

- Analizar con mayor profundidad determinados temas.- Los alumnos pueden ubicar ciertos artículos mencionados por el autor y examinarlo acuciosamente, para luego indagar mayor información sobre el tema.
- Complementar los enfoques conscientes.- Generalmente en la formación en la carrera de psicología se tiende a privilegiar los procesos conscientes, de manera que el considerar la indagación de los procesos inconscientes, permitiría una mirada más útil sobre dimensiones vinculadas a: comunicación interpersonal, poder, liderazgo, selección de personal, motivación, actitudes, conflicto, desarrollo de la personalidad, diagnóstico psicológico, evaluación psicológica, etc.
- Profundizar indagación según especialidad de psicología.- Los psicólogos clínicos, sociales, educativos, y organizacionales, exploren las peculiaridades del inconsciente en su labor profesional. Como es el caso en el ámbito organizacional, por ejemplo: selección de personal (Schreus et al., 2018); toma de decisiones (Nuthall, 2022); establecimiento de metas y *priming* (Latham, 2018); conductas del cliente (Dijksterhuis et al., 2005); efecto del olor en las evaluaciones psicológicas (Barón, 1983).
- Otorgar importancia a la influencia de factores contextuales además de las características psicológicas personales, como se demuestra en el presente libro.
- Adquirir un enfoque interdisciplinario al analizar la conducta humana.
- Lograr una clara comprensión del aporte de la investigación científica según la psicología social cognitiva.
- Reconocer la contribución de la tecnología en el avance de la ciencia psicológica, como sucedió con el desarrollo de la informática y sistemas de registro, que permitieron el florecimiento de la psicología cognitiva frente

a los enfoques conductuales anteriormente predominantes.

Además, el libro sería de utilidad para cualquiera interesado sobre la influencia del inconsciente en la conducta de las personas. Desde una perspectiva emocional, es bueno señalar que el autor de la presente reseña al culminar la lectura del texto experimentó orgullo de ser psicólogo.

LECTURAS SUGERIDAS

- Baron, R. (1983). "Sweet Smell of Success"? The Impact of Pleasant Artificial Scents on Evaluations of Job Applicants. *Journal of Applied Psychology*, 68(4), 709-713
- Corveleyn, J. (2020). *El Inconsciente*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima
- Dijksterhuis, Ap., Smith, P.K., van Baaren, R.B., & Wigboldus, D.H.J. (2005). The Unconscious Consumer: Effects of Environment on Consumer Behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 15(3), 193-202
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 5, 493-503
- Latham, G.P. (2018). The effect of priming goals on organizational-related behavior: My transition from skeptic to believer. En: G. Oettingen, A.T. Sevincer, & P.M. Gollwitzer. (Eds.). *The Psychology of Thinking about the Future* (pp. 392-404). The Guilford Press
- Nuthall, P.L. (2022). Assessing the Core Variables of Business Managers' Intuitive Decision Ability: A Review and Analysis. *Behavioral Sciences*, 12(11), 1-30. <https://doi.org/10.3390/bs12110409>
- Schreus, B., Hamstra, M., Segers, M., & Schmitte, K. (2018). Where to seat the applicant? How spatial distance influences the effect of self-promotion on interviewer evaluations. *Journal of Applied Social Psychology*, 48, 448-456

Arturo Solf Zárate

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú
<https://orcid.org/0000-0003-3238-3504>
 arturo.solf@gmail.com