



**Nombre de alumno: Anadela  
Godínez Flores**

**Nombre del profesor: Ana Estelí  
Hidalgo Martínez.**

**Nombre del trabajo: Reporte de  
lectura.**

**Materia: Psicología General.**

**Grado: 3°**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio del 2020.

Teoría de Gestalt: Está basada en la vivencia de cada persona se les da importancia a los aspectos positivos de la psicología como son la autorrealización y las búsquedas de decisiones exactas el ser humano trabaja con la concepción de agente capaz de desarrollo de forma libre y autónoma es decir que no se concentra en aspectos negativos de las personas esta teoría apareció en Alemania a principios del siglo XX era la reacción de la psicología conductistas la palabra “Gestalt” traducida al español “ Forma” en base a esto las personas interpretamos la realidad y tomamos decisiones en basa a las “Formas” o “Figuras” la teoría de Gestalt niega que haya un todo que esté compuesto por un con junto de datos que llegue a nuestro cuerpo según el enfoque aprendemos de todo lo que nos rodea no sumando el conjunto de piezas de información que nos llegan a través de los sentidos sino a partir de las formas que crea nuestra mente esta es presentada en psicoterapias donde el objetivo es que el paciente puede comprender ciertos problemas en un sentido global distinto y que le permita el desarrollo de sus potenciales una de las leyes más importante que nos presenta esta teoría es la “ley de la buena forma” seguida por otras leyes como son:

“La ley de la figura-fondo”

“La ley de la continuidad”

“La ley de la proximidad”

“Ley de similitud”

“Ley de cierre”

“Ley de complementacion”

Como las formas son una totalidad, no pueden ser reducidas a un solo sentido. Eso significa que para los gestaltistas una imagen mental no es realmente una imagen visual, como la que se puede producir al proyectar luz sobre una retina, sino que es algo más. Tanto es así que, para los seguidores de la teoría de la Gestalt, las leyes de la Gestalt son aplicables no sólo a lo percibido a través de la vista, aunque normalmente son ejemplificadas sólo con dibujos e iconos. En conclusión, la teoría Gestalt propone un enfoque psicológico en cual las personas tienen un papel activo construyendo unidades de significación acerca de sus experiencias y, además, es capaz, de reestructurar sus “formas” mentales para poder adoptar puntos de vista más fáciles.

Enfoque cognitivo: Este se encarga de estudiar los procesos mentales internos es decir todo aquello que sucede en el interior de nuestro cerebro incluyendo la percepción, el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, resolución y problemas de aprendizaje es una rama relativamente joven de psicología que ha crecido de manera rápida para convertirse en uno de los subcampos más populares y utilizados. Albert Ellis presentó por primera vez su enfoque racional de terapia en la convención de 1957 de la Asociación Americana de Psicología a pesar de esto Ellis no se sentía satisfecho con la falta de eficiencia y eficacia del análisis clásico de la psicoterapia psicoanalítica la terapia cognitiva llamó la atención en toda la comunidad psicológica de todo el mundo y provocó grandes esfuerzos de investigación a medida que este enfoque fue incorporando distintos elementos en su práctica habitual la metáfora computacional de la teoría cognitiva describe que la mente humana es como un procesador de información parecido a un ordenador que analiza las operaciones funcionales de la mente a partir de esto se forma “la teoría de computacional de la mente” que intenta interpretar diferentes patrones sistemáticos de la mente humana existen numerosas aplicaciones prácticas de esta disciplina tales como proporcionar para mejorar la memoria lo que ayuda a las personas a recuperarse de una lesión cerebral los hallazgos de la psicología cognitiva también han mejorado nuestra comprensión de cómo las personas forman, almacenan y recuperan sus recuerdos los psicólogos cognitivos se centran en los pensamientos, los procesos de aprendizaje y la memoria otros trabajan directamente con patologías relacionadas con la cognición como los trastornos degenerativos del cerebro o lesiones cerebrales en ocasiones los pensamientos negativos pueden interferir seriamente con nuestra salud y la felicidad todos experimentamos estos pensamientos negativos pero algunas personas pueden verse abrumadas por patrones de pensamientos pesimistas que hacen que su vida diaria sea difícil de funcionar con la ayuda de los psicólogos cognitivos las personas pueden ser capaces de encontrar maneras de hacer frente e incluso superar estas dificultades la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva son dos métodos en los que los clientes y los terapeutas se centran en las cogniciones subyacentes que contribuyen a la angustia psicológica. Gracias a estas terapias los psicólogos pueden ayudar a los clientes a identificar las creencias irracionales y otras distorsiones cognitivas que están en conflicto con la realidad