



**Nombre del alumno: Litzy Moreno  
Rojas**

**Nombre del profesor: Sergio Alejandro  
López Ruiz**

**Nombre del trabajo: Los secretos de la  
psicología**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Psicología medica**

**Grado: 1° A**

## CÓMO VEMOS EL MUNDO

¿PUEDE USTED VER, OÍR, GUSTAR. OLER, TOCAR O SENTIR AQUELLO?

Cada sentido tiene su límite inferior de percepción que puede detectar el estímulo más débil. Estos límites son:

Vista. Una vela encendida a 50 kilómetros de distancia en una noche despejada y muy oscura.

Oído. Un reloj de "bolsillo en marcha a 6 metros de distancia en una habitación tranquila.

Gusto. Un gramo de sal diluido en 500 litros de agua potable.

Olfato. Una sola gota de perfume extendida por un apartamento de tres habitaciones.

Tacto. El ala de una abeja que cae sobre una mejilla desde una altura de 1 centímetro.

Conocemos el mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

EL OLOR EVOCA RECUERDOS

¿A quién no le han inundado recuerdos de un antiguo amor al oler el perfume de ella o la colonia de éaños más tarde? Los olores tienen un poder especial para evocar el pasado, debido a la forma en que el sistema olfatorio está conectado al cerebro

POR QUÉ DOS OÍDOS SON MEJORES QUE UNO

Supongamos que está usted trabajando en su jardín y oye el timbre de un teléfono. No está seguro si es el suyo o el del vecino. ¿Qué hace? Inclina ligeramente la cabeza para distinguir de dónde proviene el sonido. Los movimientos de la cabeza ayudan a descubrir el origen de un sonido debido a las diferentes formas en que éste llega a sus oídos. En primer lugar, a menos que el sonido provenga exactamente de una zona frontal, un oído lo percibirá antes que el otro. Para ser más exactos por cada centímetro de distancia entre el origen del sonido y el oído, existe una diferencia en el tiempo que va desde el origen hasta el fin de 0,029 segundos.

¿QUIERE DEJAR DE HABLAR ENTRE DIENTES, POR FAVOR?

Nuestra agudeza auditiva naturalmente disminuye a medida que envejecemos, pero la rapidez con que esto ocurre depende de la cantidad de desgaste que sufran nuestros oídos. Uno de los problemas de la civilización parece ser la existencia de un medio ambiente constituido por demasiado ruido cuya consecuencia es un elevado índice de la pérdida de agudeza auditiva.

SU PUNTO CIEGO

Todos tenemos un "punto ciego" y casi nunca nos percatamos de ello. El ojo tiene un punto donde no registra nada; está situado en el fondo del globo ocular donde el nervio óptico, que se dirige al cerebro, se une a la retina. Aunque el resto de la retina tiene células especiales para registrar la luz que penetra a través del cristalino, nuestro "punto ciego" carece de esas células. Ordinariamente no nos percatamos de estos puntos ciegos porque vemos con ambos ojos y cada uno registra una zona algo diferente de lo que miramos.

¿A QUÉ SABE EL AGUA?

El característico sabor del agua se debe a los minerales que contiene. pero suponemos que el agua pura y destilada es totalmente insípida, ¿correcto? En realidad todo depende del estado de su lengua. El agua puede tomar cualquiera de los cuatro sabores (dulce, salado, agrio y amargo). El gusto tiene poco que ver con el agua y mucho con lo que ha ocurrido en la lengua de quien la bebe. La clave es la adaptación o. para expresarlo más claramente, todo aquello a lo que se ha acostumbrado la lengua

## COMO CAMBIAMOS: DEL NACIMIENTO A LA VEJEZ

### ¿POR QUÉ LOS QUEREMOS TANTO?

Una explicación puede apoyarse en una serie de procesos instintivos innatos, que garantizan que los padres amarán siempre a sus hijos y viceversa. La naturaleza no puede permitir que los niños nazcan sin ser amados, porque no recibirían los cuidados necesarios; quedarían expuestos a sufrir lesiones, a una alimentación inadecuada y podrían llegar a no sobrevivir.

### POR QUÉ LOS NIÑOS SE CHUPAN EL DEDO

Nadie sabe el porqué exactamente, pero los especialistas ofrecen tres teorías que circulan en la actualidad. Escoja la que prefiera. Una teoría halla el origen de este hábito en dos reflejos infantiles el de hozar y el de buscar. Cuando usted le acaricia la cara a un niño cerca de los labios, se volverá hacia su dedo y abrirá la boca. Si encuentra el dedo, lo atraparé y comenzará a chupar. Estos reflejos, desde luego, son más útiles cuando se le ofrece al niño un pezón o un biberón, en vez de un dedo.

### NO PUEDES VERME

Los adultos damos por hecho que los niños ven el mundo igual que nosotros. Pero el concepto infantil de cómo funciona el mundo es muy diferente del que tiene un adulto. Los niños deben aprender a ver como nosotros, las cosas que nos parecen más obvias. Tomemos lo que el psicólogo Jean Piaget denomina "permanencia de los objetos". Todos sabemos que si se coloca una naranja debajo de una servilleta no deja de existir, ¿verdad? En otras palabras, el objeto tiene permanencia. Pues los niños menores de dieciocho meses no parecen comprender que la naranja todavía existe debajo de la servilleta. Así usted esconde una naranja, un niño menor de dieciocho meses no sólo será incapaz de encontrarla, sino que no intentará siquiera buscarla.

### DISCIPLINA

¿Cómo se enseña disciplina a un niño de manera que se comporte como el adulto quiere, sin que sienta odio hacia él y, además, conserve cierta independencia e iniciativa? Esta es una de las más importantes cuestiones relativas a la paternidad y, por desgracia, no contamos con una respuesta definitiva. Sin embargo, ofrecemos algunas sugerencias respecto a distintos tipos de disciplina. Generalmente se puede dividir la disciplina en tres tipos.

Primero están los padres que exigen estricta conformidad, ejercen un fuerte dominio sobre sus hijos y demandan absoluta obediencia. Estos padres autoritarios suelen recurrir a castigos de diversas clases pero que, realmente, son menos importantes que sus rigurosas exigencias.

En contraste existen padres que dejan hacer a sus hijos todo aquello que quieren, que se muestran muy cariñosos y exigen poca obediencia. Pueden pedirle a sus hijos que hagan su cama o alguna otra cosa, pero sin exigir. Son permisivos.

El tercer tipo de disciplina es la que practican aquellos padres que de alguna manera ejercen dominio sobre sus hijos quienes en general hacen lo que desean sus padres pero sin castigos. Los hijos comprenden aquello que quieren sus padres y procuran complacerlos.

### ¿CUANDO SE CASA LA GENTE?

La actual tendencia demuestra que los hombres y las mujeres jóvenes tardan más tiempo en casarse. La edad promedio de la mujer en el primer matrimonio es de veintidós años, y la del hombre de veinticuatro.

### POR QUE ENVEJECE SU ROSTRO

"Después de los treinta años", según palabras de Abraham Lincoln. "cada hombre es responsable de la apariencia de su rostro." En la misma convicción se basa la creencia de que las arrugas y la flaccidez que aparecen con la edad en nuestros rostros son el resultado de los gestos que hacemos. El ceño constante, se dice, causa arrugas en la frente; las sonrisas habituales nos dejan "patas de gallo" en los ángulos de los ojos. En realidad, estas teorías carecen de fundamento. La verdadera causa de las arrugas por envejecimiento es la pérdida de tono de la elastina, la fibra muscular elástica que controla los movimientos faciales.

## NUESTRAS MAQUINARIAS: CEREBRO Y CUERPO

### ¿EN QUE ESTADO SE ENCUENTRA SU CEREBRO?

El corazón permanece más fuerte si se lo ejercita con regularidad; el anhelo de mantener la salud del aparato cardiovascular ha provocado un auge en la práctica de los deportes, sobre todo del "footing". El mismo principio parece aplicable al cerebro: mientras más lo usemos, más apto resulta y más bien se conserva. Sin embargo, las zonas de éste que ejercitamos tienen el efecto de determinar adicionalmente cuáles son las partes del cerebro que se desarrollan y cuáles las que se deterioran

### EL TAMAÑO DE LA CABEZA HUMANA

La cabeza humana, en términos de evolución, ha crecido a un ritmo asombroso. Es el rasgo físico que ha cambiado con mayor rapidez a medida que ha evolucionado nuestra especie. Hace tres millones de años, nuestro antepasado *Australopithecus* tenía una capacidad craneal (y por consiguiente tamaño cerebral) de aproximadamente 400 centímetros cúbicos, más o menos como la del chimpancé o el gorila. Hace un millón de años, el *Homo Erectus* (el supuesto eslabón entre el *Australopithecus* y nosotros).

### SONDAS CEREBRALES

Sondear el cerebro produce efectos asombrosos. Los investigadores han actuado directamente con el cerebro a través de una pequeña descarga eléctrica e implantando electrodos en zonas clave del cerebro con el fin de controlar la conducta por ejemplo, detener un toro en el curso de una embestida.

### CONTAMINANTES DEL CEREBRO

El plomo también es un tóxico cerebral. Los niños que ingieren pintura formada a base de plomo, por ejemplo, pueden padecer plumbismo. que consiste en un trastorno cerebral capaz de producir una simple falta de coordinación, un daño cerebral grave o incluso la muerte. También los niños expuestos al plomo que despiden los automóviles pueden tener problemas.

## COMO PENSAMOS Y APRENDEMOS

### LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO AFIRMATIVO

A veces es difícil entender instrucciones, ya sean para montar el "sencillo" juguete de un niño, o para participar en un simulacro de incendio. Un principio simple que ayuda a que la gente entienda dichas instrucciones es: evitar los enunciados negativos.

### TRES TRUCOS PARA MEMORIZAR

Supongamos que debe memorizar los nombres de varias personas o de los reyes de Inglaterra para un examen. Existen tres tácticas capaces de ayudarlo: mediante la agrupación, el sobre aprendizaje y las claves amnésicas.

### EN LA PUNTA DE LA LENGUA

Rápidamente, cuál es el nombre de:

El instrumento usado por los navegantes para guiarse por las estrellas es:

Es muy probable que aún esté buscando en su memoria y al mismo tiempo sentir que están ahí en la punta de la lengua. Estas mismas palabras figuraron entre las que se utilizaron en un estudio realizado a propósito de esta sensación tantas veces oída: "en la punta de la lengua", es decir, cuando estamos seguros de saber algo pero no podemos recordarlo. Los autores del citado estudio a menudo recordaban la primera e incluso la última letra de la palabra y hasta el número de sílabas, pero les resultaba imposible hacer lo propio con la palabra misma. Este efecto de "en la punta de la lengua" se debe a la manera de almacenar la información.

### EN UN SEGUNDO

Percibimos enormes cantidades de información acerca del mundo que nos rodea; nuestra experiencia es una confusión de imágenes, sonidos, olores, sabores y tactos. Sin embargo, se nos hace difícil percibir o recordar la mayoría de este vasto desfile de estímulos sensoriales. ¿Cuál es la razón? Efectivamente, olvidamos la mayor parte de nuestras experiencias al cabo de un segundo de haberlas percibido.

### POR QUÉ LOS CASTIGOS SON CONTRAPRODUCENTES

Todos lo hacemos, ya sea como maestros, padres, amigos, esposos o jefes. Alguien enciende nuestra ira con una acción punible y rápidamente procedemos a castigar al culpable. Sin embargo, cualquiera que sea la índole del castigo, éste sirve más para desahogar nuestro enojo que para reducir la posibilidad de que se repita de nuevo la conducta castigada. De hecho, la práctica de este método es, a menudo, contraproducente y de dudosa eficacia en ocasiones destruye por completo una relación.

## CONCIENCIA

### EL EFECTO DEL ALCOHOL

Probablemente ha observado que según el tipo de bebida los efectos en el organismo son distintos: la cerveza no produce tanto daño como un martini; el champán ejerce un mayor efecto que el vino espumoso. Esto, en parte, es debido a cómo se ingiere el alcohol. Cuando uno bebe, el alcohol es absorbido por el estómago y el intestino delgado, pasando al cuerpo y al cerebro. La absorción resulta más lenta y menos completa en el estómago que en el nivel inferior del intestino delgado. Ello se debe a que es más fácil permanecer sobrio si se bebe durante la comida que si no se toma ningún alimento, pues al llegar éste al estómago retiene allí, durante más tiempo, la bebida. Por lo tanto, la rapidez con que se llega al estado ebrio depende de la cantidad de alimento ingerido con el alcohol.

### CONSECUENCIAS DE LA BEBIDA

El malestar y dolor de cabeza que sienten los bebedores a la mañana siguiente de haber ingerido una determinada cantidad de alcohol no debe atribuirse, en realidad, al alcohol, sino más bien a sus "congéneres", subproductos de la fermentación. Si se es particularmente propenso a los dolores de cabeza que siguen al consumo de alcohol.

### HORAS DE SUEÑO

Para la mayoría de nosotros es suficiente el descanso de siete u ocho horas de sueño. No obstante, existen personas que no se ajustan a este período de tiempo: mientras unas emplean menos horas otras necesitan más para llegar a sentirse bien. Tanto Edison como Napoleón necesitaban pocas horas de sueño, en cambio Einstein tenía fama de ser muy dormilón. Se han realizado estudios acerca de los individuos que duermen mucho, más de nueve horas cada noche: y los que duermen poco, unas seis horas cada noche.

### ¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO SE NECESITAN PARA UN BUEN DESCANSO?

Además de las diferencias personales, la cantidad de horas de sueño necesarias depende de varios factores.

Cuanto mayor sea la persona, menos horas de sueño necesita.

En el caso de un recién nacido el promedio es de unas dieciocho horas al día.

En la infancia las horas de sueño nocturno disminuyen con bastante regularidad.

Durante la adolescencia comienza a aproximarse al promedio de siete u ocho horas cada noche, aunque no llega a estabilizarse hasta aproximadamente, los veinte años de edad.

A medida que pasan los años, el período de descanso nocturno declina gradualmente, aunque en gran parte se mantiene estable a partir de los veinte años. La necesidad de sueño parece variar con el estrés. Cuando se encuentran sometidas a estrés como crisis emocionales, cambios de empleo, un aumento de actividad mental o mayor esfuerzo físico, las personas a menudo modifican sus hábitos de sueño: a algunas les cuesta conciliar el sueño y dormir con tranquilidad y otras necesitan más horas de descanso. El estrés emocional, no físico, tiende a provocar un aumento de las horas destinadas a soñar