



**Nombre del alumno:**

Oscar Manuel Moreno Maza

**Nombre del profesor:**

Sergio Alejandro López

**Nombre del trabajo:**

Síntesis de los secretos de la psicología según Daniel Coleman del 1-5

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:**

Psicología Médica.

**Grado:**

1

**Grupo:**

A

30-Agosto-2021

## Los secretos De La Psicología

Daniel Coleman

### 1. Como vemos el mundo

Nosotros conocemos el mundo mediante los oídos, vista, olfato, gusto y tacto. Sin ellos quedaríamos completamente aislados. En ocasiones no nos ponemos a pensar la capacidad de los sentidos y decimos que no somos mejores que los animales, ya que ellos pueden ver en la oscuridad y escuchar cosas a distancias muy lejanas, pero los sentidos del ser humano, son iguales de complejos que el de algunos animales.

Dentro de sus límites de percepción, nuestros sentidos están perfectamente ajustados para todos sus propósitos. Aún cuando el oído humano registra frecuencias de sonido entre 20 y 20.000 ciclos por segundo, su sensibilidad máxima se encuentra entre 1.000 y 4.000 ciclos.

El ojo puede distinguir dos líneas a una distancia de 50 cm. La piel es muy eficaz para percibir, aunque su sensibilidad sea mayor en unas zonas del cuerpo que otras; la espalda, brazos y muslos pueden percibir la diferencia de contacto a 7 centímetros de distancia.

Ilusiones ópticas - usted ve lo que se imagina (o cómo engañar a los ojos).

La mayoría de las ocasiones somos engañados con nuestros ojos.

- + Manchas ante sus ojos
- + Punto ciego
- + Estrellas en sus ojos.

## II. Como cambiamos ~~del~~ Del Nacimiento A la Vejez

Es algo increíble que cuando uno nace es tan indefenso, que casi no puede hacer nada pero conforme vamos creciendo nos hacemos adultos y ya poseemos una gran cantidad de conocimientos, habilidades y capacidades.

Lo que los recién nacidos son capaces de hacer antes de que puedan aprender algo.

→ Acabados de nacer están dotados de reflejos: un repertorio de habilidades innatas y automáticas que exhiben mucho antes de tener el dominio muscular necesarios para aprender los actos más básicos.

### Etapas Motrices

Los padres siempre quieren ver a sus hijos normales pero hay ocasiones donde nos preguntamos, ¿por qué nuestro hijo aún no camina? ¿Aún no habla?, pero muchos estudios revelan que cada niño tiene etapas motrices distintas unos caminan más rápidos que otros, otros hablan y así no todos los sucesos pasan al mismo tiempo.

Etapas más importantes van desde el mes 1 al mes 36.

Hay niños que casi no hablan con nadie al momento de convivir con otros niños ellos, ya no pueden convivir ya que son niños tímidos o simplemente desconfían de todos.

Los niños a corta edad se percatan de que lo que no está a la vista no ha dejado de existir. Eso no significa que vean al mundo como un adulto.

¿Por qué los niños se chupan los dedos?

Nadie sabe exactamente por qué. Hay teorías que han dado los especialistas:

1. Hallan el origen de este hábito en dos reflejos infantiles, el de hozar y el de buscar.
2. Otra teoría causa costumbre por la manera en la que se alimenta.

Todos nos acordamos de aquella etapa de la pubertad donde las niñas eran más altas que los niños esto se debe a que ellas llegan más rápido a la pubertad por eso hay niñas que crecen más rápido.

Llega la etapa de madurez al rededor de los 10-50 años se dice que un muchacho promedio para casarse es de 26 y una muchacha de 22.

Pasan a la etapa de la vejez que es entre 60-75 años la cual surgen muchas cosas la falta de compañía ya que a esa edad muchos abuelos no son visitados por sus hijos y nietos y entran en una zona de desprecio por que nadie quiere atenderlos.

### III. Nuestra Máquina: Cerebro y Cuerpo

Los psicólogos se interesan principalmente en cómo nos comportamos, sentimientos y pensamientos.

No debemos olvidar nunca que somos animales, "lo mismo que los perros y los gatos aun cuando preferimos pensar que somos diferentes a causa de la superioridad de nuestro cerebro estamos, no obstante, sujetos a las acciones físicas de nuestro cuerpo.

#### "La temperatura mata"

Aunque los desastres naturales como, temblores, las tornados, los huracanes y las inundaciones son devastadoras es un hecho irrelevante, que el frío del invierno provoca más muerte a los oleadas de calor que asatan, ocupan un importante lugar dentro de estas causas de mortalidad.

#### El tamaño de la cabeza

Hace 3 millones de años nuestros antepasados tenían una capacidad craneal de  $400 \text{ cm}^3$ . Hace 1,000,000 de años nuestros anteo pasado tenían una capacidad de  $1,000 \text{ cm}^3$ .

En el último millón de años se ha alcanzado una capacidad de  $2000 \text{ cm}^3$ .

### + Necesita usted un cerebro

Anales medicos registran casos desconcertantes que los que personas cuyo CI es superior al promedio y han triunfado academica y socialmente, al someterse a estudios cerebrales con los más avanzados tecnicas de rayos x, resulta que disponen de un cerebro carente de alguna de sus partes.

### + Contaminantes Del Cerebro

El plomo también es un toxico cerebral.

Un estudio realizado en un laboratorio de hospital donde se adquirieron los dientes de leche de varios niños, los cuales fueron sometidos, también, a pruebas de función neuropsicológica.

### + Penetración De La "Barrera Sangre-Cerebro" @ Leche Tibia y Galletas

El consumo de ciertos alimentos pueden tener un efecto directo sobre los niveles de neurotransmisores en el cerebro.

El cerebro esta protegido de la mayoría de las sustancias quimicas que se hallan en el organismo por la "Barrera sangre-cerebro".

### + Sondos Cerebrales

Sondear el cerebro produce efectos dramáticos. 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.

### + el Origen De los Dolores De Cabeza?

No se hallan en el cerebro, sino en las nervios de las paredes de los vasos sanguineos que transportan la sangre a la cabeza y el cerebro.

#### IV. Como Pensemos y Aprendamos.

##### → La capacidad De canalización

Cada segundo del día vemos y oímos una inmensa cantidad de cosas pertenecientes al mundo que nos rodea.

##### → La singularidad

Una máxima del mundo de la publicidad es que el producto llegue a distinguirse como único en su género, como algo que lo coloque en la mente de los compradores.

##### → Importancia Del sentido Afirmativo

Un principio simple que ayuda a que la gente entienda dichas instrucciones es evitar los enunciados negativos.

##### → En la Punta De La Lengua

Es muy probable que aún esté buscando en su memoria una o varias de estas palabras, y al mismo tiempo sentir que están ahí, en la punta de la lengua.

##### → En un segundo

Percebimos enormes cantidades de información acerca del mundo que nos rodea; nuestra experiencia es una confusión de imágenes, sonidos, olores, sabores y tactos.

##### → El eidetismo o Memoria Fotográfica

Es mucho más frecuente en los niños que en los adultos.

El eidetismo es en verdad notable. Habiendo visto un cuadro con cientos de objetivos, la persona podrá enumerarse hasta después de haber pasado alrededor de una hora de haberlo presenciado.

##### → Tres Trucos Para Memorizar

• Tomar una larga serie de datos y dividirla en grupos que tengan significados propio.

• El sobileaprendizaje significa exactamente eso: repasar y repasar de nuevo.

• Las claves mnésicas son un recurso para asociar un dato con algo fácil de memorizar, como una rima o un refrán.

## V. Conciencia

La mayoría del tiempo nos encontramos en un estado de conciencia normal y de alerta.

### → El efecto del alcohol

Cuando uno bebe, el alcohol se va directo al estómago y el intestino delgado, pasando al cuerpo y al cerebro.

Una bebida de alta graduación, sino se acompaña de algún alimento, es de rápida absorción. El agua simple disminuye la concentración de alcohol en el estómago y el intestino.

### → El efecto de la marihuana en el conductor.

Los fumadores de marihuana insisten en que el hecho de estar bajo los efectos del estimulante no entorpece su habilidad a la hora de conducir, así como algunos bebedores afirman que el alcohol tampoco les perjudica.

### → Horas De Sueño

Para la mayoría de nosotros es suficiente el descanso de siete u ocho horas de sueño. Tanto Edison como Napoleón necesitaban pocas horas de dormir, en cambio Einstein tenía fama de ser muy dormilón.

### → Cuántas Horas De Sueño Se Necesitan Para un Buen Descanso

En el caso de un recién nacido el promedio es de unas 18 horas al día.

Durante la adolescencia comienza a aproximarse al promedio de 7 u 8 horas cada noche, aunque no llega a estabilizarse, hasta aproximadamente, los veinte años de edad.

### → Hablar y Andar en el Silencio De la Noche.

Un investigador descubrió que hablar entre sueño es tan común - sobre todo entre estudiantes - que no pudo encontrar a nadie que no hubiese hablado.

Los "temares nocturnos", a los que antes hemos hecho mención, son más impresionantes que las pesadillas de tipo común.

## + Soñar Despiertos

Los momentos más propicios para soñar despierto son aquellos de mayor tranquilidad, como conductor o pasajero, y en las salas de espera. El tiempo dedicado a soñar despierto alcanza su máximo nivel en la adolescencia y lentamente disminuye hacia la edad adulta.

### + En que consisten nuestras fantasías

A diferencia de los sueños que tienen lugar mientras dormimos, aquellos que es objeto de nuestra fantasía, estando despiertos, está bajo control.

+ En general, son sueños llenos de fantasía y curiosidad acerca de otras personas.

+ Los sueños autocriminatorios contienen pensamientos repetitivos de culpabilidad y depresión.

### + Existe un Estado Inoptico

Es un estado de ánimo inducido por el hipnotizador y capaz de transformar un relajamiento profundo en un esfuerzo intenso.

### + Sensibilidad

El cálculo actual es que aproximadamente diecinueve de cada veinte personas pueden ser hipnotizadas hasta cierto punto, siempre y cuando accedan a serlo y confíen en el hipnotizador.

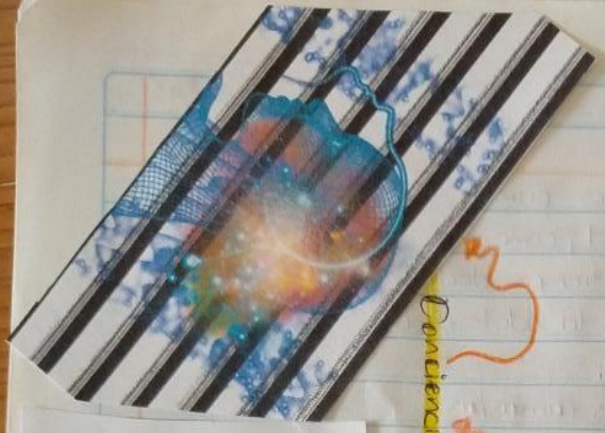
### + Sonambulos - Virtuosos Del Hipnotismo

Al estudiar a varias personas para determinar hasta que grado son hipnotizables, los investigadores lograron seleccionar un grupo de ellas con un elevadísimo grado de hipnosis. Este grupo denominado de "sonambulos" tenían en común una serie de aptitudes que lo convierten en un conjunto formado por "Virtuosos del hipnotismo".





Como vemos el mundo



Conciencia

### Secreto De la Psicología de Daniel Goleman

Como cambiamos del nacimiento a la vejez



Comprendemos y aprendemos



Nuestra máquina: cerebro y cuerpo.

