



**Nombre del alumno: García Aguilar
Paola Montserrat**

**Nombre del profesor: Dr. Sergio López
Ruiz**

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

Materia: Psicología medica

Grado: Primer semestre

Grupo: “B”

Los Secretos de La Psicología

Introducción, Capítulo I

Conozcamos el mundo que nos rodea gracias a nuestros sentidos. Los sentidos humanos son extremadamente finos lo que los hace extraordinarios, pero muchas veces estamos tan acostumbrados a ellos que no nos damos cuenta de lo sorprendentes que son, y a que sin ellos quedaríamos aislados. Los psicólogos y científicos han estudiado hasta los más mínimos detalles de como funcionan nuestros sentidos y de como procesamos la información captada por medio de estos, los capítulos priorizan más nuestros sentidos; como es que podemos ver, oír, tocar, o gustar por medio de los sentidos y los estímulos de percepción que tienen cada uno de ellos y no en la completitud de nuestro aparato sensorial. Muchas veces nuestra mente nos puede engañar.

Todos tenemos un punto ciego, y casi nunca nos damos cuenta de ello, nuestro ojo tiene un punto en donde no registra nada, en el fondo del globo ocular donde el nervio optico se dirige al cerebro, se une a la retina.

Capítulo II: Como Cambiamos del nacimiento a la vejez.

Este capítulo trata sobre el proceso de desarrollo que va desde el nacimiento a la muerte. Expone cuanto sabemos sobre la infancia y la niñez, sus capacidades, su conducta social entre otras. Los niños acabados de nacer están dotados de reflejos; algunos de ellos; "hacerle cosquillas al niño junto a la boca, lo más probable es que intente atrapar el dedo con la boca y chuparlo. Esta respuesta del bebé es su reflejo de "hazar". En este capítulo tambien podemos identificar las etapas matricas y algunas etapas muy importantes que marcan el desarrollo motor y las edades en las que se producen. La disciplina es un tema de los más importantes para la formación del ser humano, la adolescencia forma un

Papel muy importante en la vida del ser humano, la personalidad y madurez de las personas la mayoría de veces dependen de su edad, posteriormente esta la etapa adulta (la mayoría de veces siendo papás) y la vejez tomando el papel de abuelos en donde la memoria parece declinar.

Capítulo III. Nuestras Maquinas: Cerebro y Cuerpo.

Los psicólogos se ocupan e interesan principalmente en como nos comportamos, sentimos y pensamos, sin embargo esto depende del funcionamiento del cuerpo y cerebro.

Nuestro corazón permanece más fuerte si se ejercita con regularidad, lo mismo pasa con nuestro cerebro, mientras más lo usemos más apto resulta y mejor se conserva.

El patrón específico de las conexiones entre las células cerebrales que emite y recibe mensajes de y hacia otra célula cerebral, se denomina Sinapsis "poda sináptica".

El patrón exacto de estas conexiones definirá los límites cerebrales es decir, lo que el cerebro es capaz de hacer.

Las neuronas envían señales (Neurotransmisores) entre ellas, unas envían mientras que las otras reciben. Una investigación estima que posiblemente hay unos 200 neurotransmisores, la mayoría se hallan en el cerebro, pero se ha descubierto que los péptidos se convierten en neurotransmisor al llegar al cerebro. Investigadores estiman que algún día los aspectos y la complejidad correspondiente a la conducta del individuo podrán atribuirse a los variados de estos mensajeros químicos.

Principales Sustancias Químicas del cerebro:

Acetilcolina ----- Controla los músculos.

Noradrenalina ----- Acelera latidos cardiacos,

aumenta la T/A, Sueño o melancolia.

Dopamina - - - - Ayuda a desplazarse, Depresión (cuando no existe equilibrio de esta)

Serotonina - - - - Regula el sueño y la temperatura corporal

Endorfinas - - - - "La propia morfina del cerebro," emite mensajes en caso de dolor, euforia, estimula el ritmo respiratorio

Histamina - - - Hace que el individuo sea emotivo

Penetración de la barrera Sangre-cerebro:

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

El cerebro está protegido por la mayoría de sustancias químicas que se hallan en el organismo por la barrera "Sangre-cerebro" un anillo de células contenidas estrechamente en los capilares que actúan de filtro capaz de eliminar la mayoría de compuestos antes de que lleguen al cerebro.

Sustancias capaces de penetrar la barrera:

- **Lectina**: Se encuentra en la yema del huevo, la lectina se convierte en colina en la sangre - acetilcolina → Incrementa la memoria.

- **Triptófano**: Aminoácido común, se encuentra en alimentos altos en proteína (leche) al llegar al cerebro se transforma en serotonina → Conducir el sueño.

Tirosina: Aminoácido, cuando entra al cerebro aumenta los neurotransmisores (Dopamina y Noradrenalina) ambas esenciales para la capacidad de coordinación

Capítulo IV Como pensamos y aprendemos

comenzamos a aprender desde el momento en que hacemos y ya nunca dejamos de hacerlo, desde atornillar una aguja hasta tocar el piano es algo aprendido, también usamos nuestra mente, pensamos y

razonamos. Este capítulo describe algunas conclusiones sobre estos aspectos, podrían ser útiles para comprender nuestra capacidad para aprender y recordar.

La capacidad de canalización es el límite de la información que podemos comprender por ejemplo respecto al habla es aproximadamente 6 palabras por minuto.

Pavlov un científico ruso descubrió el llamado "condicionamiento clásico" (cualquier respuesta automática que nosotros u otros animales damos a un estímulo puede someterse al "condicionamiento clásico"). La teoría sobre el condicionamiento Operante de B.F Skinner habla sobre realizar una acción la cual tendrá un premio como resultado aprendemos a repetirla, creando un modelo de conducta.

V. Capítulo V Conciencia.

La mayor parte del tiempo nos encontramos en un estado de conciencia normal y alerta, pero pasamos largo tiempo en diferentes grados de conciencia. (Dormir, hipnosis, meditación, delirio, euforia) es importante conocer estos estados ya que nos ayuda a conocer más a fondo nuestro estado normal.

La necesidad del sueño parece variar con el estrés cuando se encuentra sometido a estrés como crisis emocionales las personas modifican sus hábitos de sueño, algunas necesitan más horas de descanso, la cantidad de horas necesaria depende de varios factores. Cuando mayor sea la persona menos horas de sueño necesita. Los momentos más apropiados para soñar son aquellos de mayor tranquilidad (a lo largo de acostarse, en una sala de espera etc). La hipnosis es un estado de ánimo inducido por el hipnotizador y capaz de provocar relajamiento profundo. Los sueños y el tiempo que le dedicamos a soñar despierto es mayor en la adolescencia y disminuye en la vejez.

!Como Vemos el Mundo



Conciencia



Como Pensamos y Aprendemos.

Los Secretos de la Psicología



Nacimiento - Vejez



!Cerebro - Cuerpo



