



**Nombre de alumno: Jeferson Enrique Ogaldes Norio**

**Nombre del profesor: SERGIO ALEJANDRO LOPEZ RUIZ**

**Nombre del trabajo: Los Secretos de la Psicología**

**Materia: Psicología Médica 1**

**Grado: 1**

**Grupo: C**

Comitan, Chiapas a 31 de agosto de 2021

# Los Secretos de la Psicología

## ► Como vemos al mundo

Todas las personas o en su gran mayoría, creen conocer al mundo, todo lo que las rodea y en ciertas formas es correcto ya que lo logramos por medio de nuestros sentidos: vista, gusto, olfato, oído y tacto, sin nuestros sentidos no podríamos conocer al mundo, estaríamos totalmente aislados con el mundo exterior.

Nuestros sentidos tienen distintas capacidades y ciertos límites pero en realidad es que es una maravilla contar con ellos, sin embargo también es posible engañar a nuestros sentidos aunque aún no se sabe con exactitud cual puede ser la causa. Si bien en el libro nos habla de que tenemos un punto ciego en ambos ojos y casi nunca nos percatamos de esto puesto que un ojo se encarga de suplir el punto ciego del otro es una extraordinaria forma de trabajar en conjunto. También debemos de tomar en cuenta al oído ya que es capaz de detectar el tic tac de un reloj de bolsillo a 6 metros de distancia en una habitación tranquila, nosotros en distintas ocasiones explotamos nuestra capacidad de oír más de lo adecuado, debemos saber que el sonido se expresa en decibelios, es una escala que indica una lectura 100 veces más potente por cada 10 unidades.



## ► Cómo Cambiamos: Del Nacimiento a la Vejez

El ser humano es un organismo fascinante ya que posee un ciclo de vida con diferentes procesos complejos, cuando nace una persona nos damos cuenta que en ese momento no es capaz de hacer muchas cosas que la mayoría de las personas hacemos, pues ahí está lo increíble de la vida humana, esa persona que acaba de nacer, con el tiempo crece y se vuelve alguien independiente con capacidades y habilidades únicas. Si bien todo lo extraordinario de este proceso tiene un fin, que es la muerte.

Cuando nacemos contamos con algunos reflejos, estos son primordiales para después aprender los actos básicos.

En el libro nos explica todo el arduo proceso que con lleva el ir creciendo, todo el cuerpo se va modificando a medida que el tiempo avanza, es decir, en los primeros años nos encontramos en la etapa del crecimiento, nuestros órganos, apariencia se van modificando acorde a la edad, sin embargo, llega cierto tiempo (edad) cuando empezamos nuestra vejez, todo lo que crece y se desarrolla empieza a decaer y de esforzarse es ahí donde entramos en la etapa de la vejez y nuestro cuerpo deja de tener distintas habilidades y capacidades hasta, llegar al fin, es decir la muerte.



## ► Nuestras Máquinas: Cerebro y Cuerpo. ◀

Nuestro cuerpo lo podemos observar como una máquina, ya que actúan múltiples sistemas para poder hacer todo lo que hacemos, si bien todo esto es comandado por nuestro cerebro. Este tiene un papel muy importante, este debe ejercitarse con regularidad para mantenerse apto y conservado.

Debemos recalcar que en nuestro cuerpo humano tiene varios trillones de células, todas esas células son reguladas por mil millones de células cerebrales especializadas o llamadas neuronas. Las neuronas se comunican entre sí llevando (enviando) neurotransmisores entre ellas, estas sustancias químicas se forman en el extremo de una rama celular y una vez despedidas son reunidas en una rama de la siguiente célula. Nuestro cerebro no está libre de contaminantes, por ejemplo el plomo es un tóxico cerebral, es una de las pocas sustancias capaz de romper la barrera sangre-cerebro, el cerebro no puede metabolizar el plomo debidamente, aunque no se conoce con exactitud el impacto que el plomo produce en el equilibrio químico del cerebro.

Podemos llegar a la conclusión de que el cerebro es muy importante para el funcionamiento del cuerpo al igual que la mayoría de los órganos para mantener vivo al organismo.



## ► Como Pensamos y Aprendemos ◀

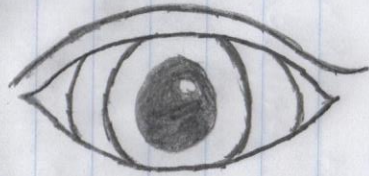
Nosotros debemos de tener en cuenta que somos animales, nuestra capacidad de aprender, pensar, reflexionar, el ser humano comienza a aprender a partir de que nacemos y ya nunca dejamos de aprender. Nuestro aprendizaje es el responsable de hacernos seres sociales y civilizados.

Hay distintas capacidades que podemos desarrollar a lo largo de la vida, por ejemplo si necesitamos memorizar algunas cosas, existen varias técnicas para lograr eso, mediante la agrupación, el sobreaprendizaje y las claves mnémicas. Todos estos son métodos (de aprendizaje) y define como pensamos.

## ► Conciencia.

La conciencia es más que nada un estado de conciencia normal y de alerta, es una forma de reflexionar sobre cada acción que realizamos, nosotros pasamos por diferentes grado de conciencia, debemos de saber cuales son aunque nosotros pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Existen diferentes afecciones que pueden alterar el estado de conciencia, por ejemplo sustancias como el alcohol o drogas, nuestra conciencia es nuestra de observar todo, enfocados sin distracción.





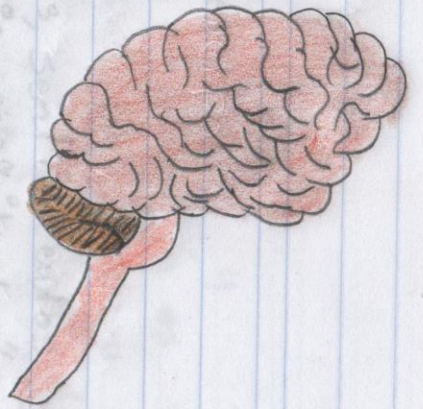
Como vemos Al Mundo

Como Cambiamos: DEL Nacimiento a La Vejez



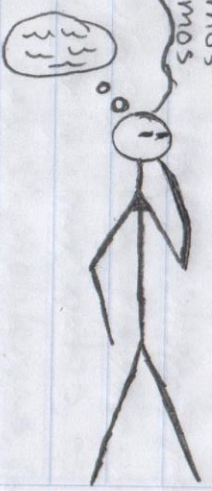
Los Secretos de la psicología

Nuestra Maquina: Cerebro y Cuerpo



Conciencia

Como Pensamos y Aprendemos



VIGILIA

SOÑAR

DORMIR



## Bibliografía

D. Coleman J. Freedman. (1995). Los Secretos de la Psicología . Barcelona: Salvat Editores. S.A...