



**Nombre del alumno: Joshua Daniel
Mazariegos Pérez**

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

**Nombre del trabajo: Resumen y
mapa mental de los secretos de la
Psicología**

Materia: Psicología Medica

Grado: 1

Grupo: C

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de agosto de 2018.

Resumen

Los secretos de la Psicología

1. Como vemos el mundo

Nosotros percibimos el mundo a través de nuestros sentidos: el oír, tocar, ver, degustar, oler, por que sin estos sentidos quedaríamos aislados, no sabríamos que estaría pasando a nuestro alrededor. Nuestros sentidos, más que nada el oír y el ver, son sensibles tal vez no tanto como de algunos animales, pero si nos colocan casi a su nivel.

El ser humano desea conocer muchas cosas, en este caso científicos han conocido como se estructuran estos sentidos, mientras que los psicólogos quieren conocer la parte más superficial de nuestros sentidos, porque no solo quieren conocer como funcionan, sino como somos capaces de interpretar estímulos para dar coherencia a nuestra vida, como somos capaces de tener una imagen ya creada tan solo viendo, oliendo u oyendo un objeto, una persona, entre más cosas.

Pero no todo es correcto con tan solo imaginando o viendo, sino que también estos sentidos nos engañan, es decir creamos ilusiones.

Al igual que nuestros ojos nos engañan con ilusiones, también tienen muchas curiosidades como la continua percepción, los fosfenos, los vasos sanguíneos, el punto ciego, la capacidad de este de adaptarse en 2 a 3 minutos a una zona oscura por medio de cono a bastoncillo que los cono contienen fovea, pero claro esta que para una mayor adaptación a la oscuridad es hasta 20 minutos, y además como nuestros ojos nos dicen que se encuentran cansados por medio del efecto autocinético.

Nuestros ojos son capaces de ver 3 cuadros por segundo, pero eso no es todo nuestros oídos son realmente fantásticos, pero debemos de cuidarlos, por al igual que los olores nos traen recuerdos, el sonido de igual manera nos transporta al pasado, pero con mayor esfuerzo al recordar.

II. Como cambiamos del nacimiento a la vejez.

Desde muy pequeños al nacer contamos ya con habilidades innatas sorprendentes; el hojar, el oferrarce, el reflejo de sobrevivir, la habilidad de caminar y de ponerse de pie, entre otras habilidades. Pero lo más fascinante es que, la habilidad de "Andar" o "Nadar" desaparecen a los 6 meses de nacido, pero son habilidades con las cuales nacemos, y en algún punto de la historia de la humanidad nos fueron muy utiles, y eso es lo sorprendente el querer saber porque tenemos estas habilidades. La otra parte maravillosa de un recién nacido, es el ¡Amarlos!, ¿porque?, porque los queremos seguros, porque no queremos que sufran, el simple hecho que un bebe lllore, nos parece un poco irritante hasta cierto punto, pero el tan solo abrazarlo, arrullarlo o alimentarlo y ver ese rostro de tranquilidad, de sentirse protegido o simplemente la satisfacción que siente al ser alimentado, a los padres a nosotros nos da ¡Alegria!, alivio, porque hicimos que el bebe se sienta comodo, eso es lo nos hace amarlos mucho. Y la sonrisa de los niños, de los bebes, es algo con lo que nacen, y a nosotros como adultos, o como padres nos resulta satisfactorio y sonreimos

III. Nuestros máquinas: cerebro y cuerpo

Es realmente fascinante como nuestro cuerpo puede morir de diferentes formas, pero tambien nos resulta aterrador, al igual, el saber que la temperatura nos puede afectar en toda nuestra vida, pero por eso nuestro cuerpo se va adaptando.

Pero sobetodo nuestra cabeza es la que más ha tenido cambios a través de la historia del origen del hombre. Al igual que nuestro cabeza se fue desarrollando, y evolucionando, nuestro cerebro e inteligencia tambien, eso sí, el tamaño del cerebro no define la

Inteligencia, pero lo que más resulta asombroso es como nosotros tenemos la capacidad de soportar un ejercicio de nuestro cerebro, porque aunque no lo creamos, el cerebro también se ejercita para que se encuentre sano.

Pero además de ejercitar el cerebro, a caso el cerebro es tan necesario, ¡sí! sí lo es, porque una persona que no cuenta con una parte de su cerebro se encuentra discapacitada, esto se debe a la hidrocefalia, pero como nuestro cerebro y sobre todo el ser humano es sorprendente, es que a pesar de esta anomalía, hay algunas personas que son muy inteligentes en unas áreas académicas.

Y otro punto que hay que tomar es sobre el cerebro y una computadora, que tal vez nos parezca injusto comparar, pero los dos tienen puntos fuertes que benefician a la otra parte.

IV. Como pensamos y aprendemos

El ser humano es sorprendente, ya que, comenzamos a aprender desde el momento en que nacemos y vamos dejando de aprender, hasta llegar al final de nuestras vidas.

Todos estos aprendizajes nos vuelven seres sociables y civilizados; como el hecho de leer, tocar un piano, atarnos las agujetas.

Además no solo aprendemos, sino, que resolvemos problemas con base a esa experiencia, razonamos, pensamos y comprendemos ampliando nuestras capacidades.

Al igual que tenemos esa capacidad de razonar contamos con la capacidad de comprender, comprender todo lo que nos rodea, nuestro entorno.

y eso resulta fascinante, porque no solo por el hecho de que comprendamos, si no que contamos con un límite de capacidad de comprender, que se hace llamar "capacidad de canalización"; esta capacidad se tiene que basar en el tiempo en el que nosotros analizamos una situación, si el tiempo es corto nos cuesta comprender, pero si nos damos el tiempo de analizar y observar la situación nuestra capacidad de comprensión aumenta.

Pero debemos tomar en cuenta un lenguaje afirmativo, para lograr un mejor comprensión de igual forma.

V. Conciencia

La mayor parte de nuestra vida esta en un estado conciente, cuando estamos despierto, podemos estar concientes de lo que hacemos, pensamos, decimos, esto a diferencia de cuando dormimos, que no podemos controlar nuestra mente y cuerpo; pero no es un caso similar en una persona con insomnio, o alguien que se encuentra bajo sustancias nocivas, ya que en este estado, aunque nos encontramos despiertos, es como si nuestra mente o cerebro se encontrara desconectado, pero nuestro cuerpo realiza acciones involuntarias que como lo dice su nombre no podemos controlar.

Pero otro punto muy importante, el sueño, mas que nada el descanso, no solamente ayuda a una buena memoria, sino que además representan problemas si dormimos demasiado o dormimos poco, ya que igual eso afecta nuestro estado conciente y a la vez si dormimos poco nos afectaria en el estrés, estrés emocional.

Los secretos de la Psicología



BIBLIOGRAFIA.

Coleman, D., Freedman, J. Capítulo 1-5 (-). Como vemos el mundo, como cambiamos: nacimiento a la vejez, Nuestras maquinas: cerebro y cuerpo, Como aprendemos y conciencia. Coleman, Daniel y Freedman, Jonathan. *Secretos de la Psicología* (pp. 1-93). Biblioteca Científica Salvat.