



**CANCINO RAMOS ADRIANA
GUADALUPE**

LIC. SERGIO ALEJANDRO LOPEZ RUIZ

**RESUMEN DEL LIBRO “SECRETOS DE LA
PSICOLOGÍA” DE DANIEL COLEMAN**

PSICOLOGÍA MÉDICA

1º “C”

Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de agosto del 2021.

Los Secretos de la Psicología

D. Coleman/
J. Freedman

I. CÓMO VEMOS EL MUNDO:

Este capítulo habla sobre la ajustación de los gustos para sus propios propósitos (espeuticas) dando el ejemplo que más me pareció importante; los ojos y la percepción. Es una tendencia a ver las cosas iguales a pesar de las circunstancias (constancia perceptual) las imágenes se adhieren al ojo aun así a pesar de la realidad tenemos una tendencia a ver las cosas diferentes de la realidad, otro claro ejemplo sería el punto ciego.

II. CÓMO CAMBIAMOS: DEL NACIMIENTO A LA VEJEZ

Este capítulo habla del proceso de desarrollo que va desde el nacimiento hasta la muerte. Nacemos dotados de reflejos innatos que se exhiben antes de estar lo suficientemente desarrollado y que la musculatura sea capaz de realizarlos. La relación de mutua satisfacción hace que los padres gusten del hijo dándonos a entender la estrecha relación que tienen. Estos comportamientos a sobrevivir.

Disciplina: se puede dividir en 3 tipos: (1) Padres exigen estricta conformidad fuerte dominio y absoluta obediencia (2) Padres que dejan hacer a sus hijos todo lo que quieren (3) Padres que de alguna manera ejercen dominio sobre sus hijos (generalmente los que desean ser padres) pero sin castigarlos. Los hijos comprenden aquello que quieren sus padres y procuran complacerlos. Conforme a la etapa se establecerán diferentes actitudes entre los hijos y los padres según sea el tipo de disciplina que exista en el ambiente familiar.

Los niños de hogares autoritarios se muestran desconfiados, retraídos e incontentes, los que forman



psicología médica

Parte de un ambiente permisivo tienen un comportamiento más equilibrado y por último los que pertenecen al 3er grupo son más independientes y confiados.

La relación entre la buena convivencia y el comportamiento en edades adultas es muy evidente en el buen desarrollo psicológico de los adultos.

También existe una serie de actividades y comportamientos que requieren una edad precisa para poder llevarlos a cabo.

III. Nuestras máquinas: Cerebro y cuerpo

Aún 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.

El cerebro está provisto de un enorme número de posibles patrones de conexiones sinápticas, existen millones de neuronas cada una de ellas capaz de formar conexiones con varios centenares de otras células cerebrales. Con esto nos damos una idea de la vulnerabilidad del cuerpo humano hacia los cambios climáticos todos sufrimos las mismas consecuencias a circunstancias tan simples como el calor el frío, quedando totalmente en las mismas condiciones.

Tomar Anfetaminas es un efecto paradójico, ayuda a los niños a relajarse, los estimulantes tranquilizan a estos niños al acelerantes el cerebro (actividad cerebral).

psicología

IV. CÓMO PENSAMOS Y APRENDEMOS

La singularidad: la gente saca inferencias de los anuncios publicitarios, sino que además recuerda lo inferido como un hecho demostrado.

Evitar los ejemplos negativos y subraye los afirmativos.

Condicionamiento clásico: cualquier respuesta automática de un estímulo. Se considera clásica ya que no podemos controlar este estímulo. Este condicionamiento puede ser un eficaz medio de enseñanza.

También nos habla del esfuerzo poniendo el ejemplo de un experimento hecho con monas llegando a concluir en que el dinero no tiene ningún valor, su principal atractivo es que puede cambiarse por lo que uno desea. Esto nos da a entender que el valor de las cosas se lo da cada uno.

Fonemas son los sonidos que los hablantes de una determinada lengua reconocen como señal de una diferencia de significado. No son lo mismo que el alfabeto. Dado que los idiomas tienen diferentes fonemas, el aspecto casi abnante de estos puede combinarse con un número de casi infinito de palabras.

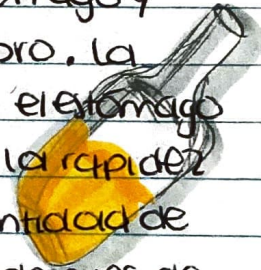
El hombre al sentirse indefenso y la desesperanza puede ser el aspecto de uno de los problemas más difundidos la depresión, es necesario que para todas aquellas que se sientan deprimidas realicen algo que les proporcione un cambio de situación actual para poder mejorar el estado personal.

Psicología

CAPÍTULO V. CONCIENCIA

La mayor parte nos encontramos en un estado de conciencia y alerta (aunque no siempre lo parezca) pasamos largo tiempo en diferentes grados de conciencia. Dormimos aproximadamente un $\frac{1}{3}$ de nuestra vida, existen otros estados que incluyen la hipnosis, la meditación, los inducidos por las drogas (delirio alcohólico y cierta euforia). El alcohol es un depresor del sistema nervioso central actúa más directamente sobre el sistema activador reticular del encéfalo, despierta el deseo pero impide el cumplimiento.

Cuando uno toma 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. La rapidez con que llega al estado de ebrio depende de la cantidad de alimento ingerido por alcohol. La molestia el día después de haber ingerido bebidas alcohólicas se debe a los "congéneres" subproductos de la fermentación. Los alcohólicos padecen de un trastorno mental, llamado delirium tremens producido por el síndrome de abstinencia que sigue a los momentos posteriores a una borrachera.



Los fumadores de marihuana, las personas alcohólicas, la necesidad de sueño, sonambulismo entre otras son ejemplos de signos que afectarían nuestra capacidad de raciocinio y habilidad de realizar alguna tarea, por ello modifican nuestros comportamientos.

