



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de alumno: Alexa Ximena López Solórzano**

**Nombre del profesor: Johan Daniel Arguello**

**Nombre del trabajo: Mapa Mental**

**Materia: introducción a la psicología**

**Grado: primer cuatrimestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 noviembre de 2024

## PROCESOS PSICOLOGICOS

Funciones mentales que permiten la interacción entre el individuo y el entorno, facilitando el comportamiento adaptativo.

## PERCEPCIÓN

Proceso de interpretar estímulos sensoriales  
Se compone de Recibir información sensorial (vista, oído, tacto, olfato, gusto).

- Interpretación: Procesamiento y atribución de significado a la información recibida.

## ATENCION

Capacidad de concentrarse en estímulos y procesar información  
Selectiva: Focalización en un solo estímulo.  
Dividida: Realización de múltiples tareas simultáneamente. Sostenida: Mantenimiento de la concentración.  
Atención Alternante: Capacidad para cambiar el foco de atención entre diferentes tareas.

## MEMORIA

Proceso de almacenamiento, conservación y recuperación de la información,  
Tipos de Memoria: Sensorial: Retención breve de estímulos sensoriales.  
a Corto Plazo: Retención temporal de información  
a Largo Plazo: Almacenamiento prolongado de información.  
Procesos de la Memoria: Codificación: Transcripción de la información en un formato comprensible, Almacenamiento: Guardado de la información para su posterior uso, Recuperación: Acceso a la información almacenada.

## PENSAMIENTO

Proceso mental mediante el cual se manipula la información para alcanzar un objetivo o resolver problemas.  
Tipos de Pensamiento: Lógico: Uso de principios de lógica y deducción  
Crítico: Evaluación profunda de la información y de las soluciones posibles, Creativo: Generación de ideas originales e innovadoras.  
Analítico: Descomposición y evaluación detallada de los elementos de un problema.

## APRENDIZAJE

Proceso de cambio de conductas y pensamientos a través de experiencias y prácticas. Teorías: Condicionamiento Clásico(Pavlov), Condicionamiento Operante(Skinner) Aprendizaje Social (Bandura)  
Tipos de Aprendizaje: Condicionamiento, Aprendizaje Observacional, Aprendizaje por ensayo y error.

## EMOCION

- Respuestas afectivas ante situaciones.
- Tipos: básicas (miedo, ira, tristeza, felicidad).

## PERSONALIDAD

Conjunto de características psicológicas que definen la conducta, pensamientos y emociones de un individuo.

## PERSONALIDAD TEORIAS

Psicoanalítica (Freud): Inconsciente, conflictos internos, y desarrollo psicosexual.  
- Humanista(Maslow, Rogers): Autoactualización, realización personal.

## PROCESOS PSICOLÓGICOS Y PERSONALIDAD

## TEORIAS

### PERSONALIDAD

Cognitiva-social(Bandura): Influencia de los pensamientos y el entorno social.  
-Trait Theory: Rasgos de personalidad (Big Five: apertura, responsabilidad, extraversión, amabilidad, neuroticismo).

### factores que influyen en la personalidad

- Genética.
- Entorno familiar y social.
- Experiencias previas.

### Evaluación de la personalidad

- Pruebas psicométricas.
- Entrevistas clínicas.
- Observación conductual.

## PERSONALIDAD

## TIPOS DE TRATAMIENTOS

### PSICOTERAPIA

Cognitivo-Conductual (TCC)  
- Cambio de pensamientos y comportamientos disfuncionales.  
- Uso de técnicas como reestructuración cognitiva y exposición.

### PSICOANÁLISIS

- Exploración del inconsciente, sueños y asociaciones libres.
- Análisis de conflictos internos y su impacto en la conducta.

### TERAPIA HUMANISTA

- Enfoque centrado en la persona (Carl Rogers).
- Promoción de la autorreflexión y autocomprensión.

### GESTAL

- Enfoque en el aquí y ahora.
- Resolución de conflictos mediante la toma de conciencia de pensamientos y emociones presentes.

### TERAPIA FAMILIAR Y SISTÉMICA

- Intervención en dinámicas familiares.
- Fomento de la comunicación y resolución de problemas familiares.

### Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

- Aceptación de emociones y pensamientos negativos.
- Enfoque en la toma de decisiones congruentes con los valores personales.

### TERAPIA DE APOYO

- Escucha activa y apoyo emocional.
- Ayuda en situaciones de crisis o estrés.