



<b>Asignatura: Psicología I</b>		<b>Guía para extraordinario 2024</b>
<b>Profesor: Florencio Noriega Vilchis</b>		<b>Fecha:</b>
<b>Alumno:</b>	<b>Grupo:</b>	<b>Aciertos:</b>

**Revisión de guía, previa cita.** Un día antes del examen, puedo devolverla para corregir, sin firmar.

**INSTRUCCIONES:** contesta cada una de las preguntas: mínimo 2 renglones, máximo 3. **Apóyate en tus apuntes. Al final te comparto datos bibliográficos para qué investigues. Daré puntaje a quien entregue su guía contestada con anticipación (días antes del examen). Contesta con tinta azul y letra clara.**

1-¿Cuál es el **significado** etimológico del termino **Psicología**?

2-¿Cuál es la **etapa de la Psicología** en que verifica sus hallazgos, usa un método propio y a veces predice los Fenómenos estudiados.

3-¿Quién fue el **fundador** de la Psicología como ciencia, estableciendo el primer laboratorio Científico en 1879?

4- Investiga los siguientes conceptos; 3 renglones cada uno: **psicoanálisis, funcionalismo, Gestalt, humanismo, conductismo, psicología cognitiva, neurociencias:**

5-Desarrolla 2 características de cada una de las áreas de la Psicología: **clínica, educativa, social, laboral, del deporte, del desarrollo, forense.**

6-El sistema nervioso está formado por:

7- Se encarga de controlar los movimientos musculares y la regulación del equilibrio.

8- El sistema nervioso central está formado por:

9- Menciona 2 funciones del hipotálamo:

10- Menciona 2 funciones del hemisferio derecho.

11- Menciona 2 funciones del hemisferio izquierdo.

12-Menciona los nombres de cada glándula del sistema endocrino.

13- Qué es un encefalograma (en 2 renglones)

14- Qué es una resonancia magnética.

15- ¿Qué dice James-Lange respecto a las emociones (3 renglones)

16- Menciona las emociones básicas:

17- ¿Cuál es la diferencia entre miedo y temor?

18- Menciona 2 consecuencias dañinas al no regular el enojo.

R=

19- Es una emoción que se activa cuando sentimos daño o peligro. Se puede confundir o asociar con la Ansiedad y la desesperación.

R=

20- Surge ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender Algo nuevo o lograr cosas. Nos hace explorar, nos provoca curiosidad y nos permite ser más Creativos; en resumen desarrollar más nuestras habilidades y capacidades.

R=

21- Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, Lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza. No hay control físico o psicológico.

R=

22- Menciona 4 síntomas de un trastorno de ansiedad:

R=

23- Menciona 3 síntomas de la depresión

R=

26- Menciona 2 características de los celos

R=

27- Menciona las 3 características del amor que mencionamos en clase

R=

28- Nombre del órgano nervioso que une a los dos hemisferios

R=

29- Nombre del representante del conductismo clásico.

R=

30- Menciona 4 corrientes psicológicas.

R=

### **¿Qué son las emociones?**

Son reacciones complejas en las se interrelacionan la mente y el cuerpo. Hay tres tipos de respuestas emocionales:

1- Un estado emocional subjetivo que se interpreta, por ejemplo con un «me siento bien o me siento mal».

2- Una conducta impulsiva que pueda expresarse o no de forma abierta, por ejemplo acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.

3- Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo sudar, aceleración o disminución del ritmo cardiaco, temblor, etc.

**Embotamiento afectivo:** momentos en los cuales pareciera que no hay emoción. Las emociones pueden ser facilitador u obstructor en el establecimiento de relaciones de cualquier tipo. La realidad se construye a partir de quien la evalúa.

**Reconocimiento de emociones:** interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, así como de ubicar que la está provocando.

**¿Cuáles son esas emociones y en que consiste cada una de ellas?**

**Alegría:** sensación positiva que se produce ante la satisfacción y el triunfo, y hace que la vida nos resulte más confortante. Nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas de nuestro alrededor.

**Sorpresa:** se presenta mediante situaciones inesperadas. Es breve. Ejemplo: un encuentro con alguien que hacía tiempo no veíamos, un trueno, un regalo, etc.

La sorpresa se transforma en otra emoción; se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo, al enojo, etc.

**Su función principal** es prepararnos para afrontar acontecimientos repentinos e inesperados, así como sus consecuencias. Nos prepara para poner toda nuestra atención en el nuevo acontecimiento.

**Miedo:** aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante; es una emoción que se activa cuando sentimos daño o peligro. Se puede confundir o asociar con la ansiedad y la desesperación.

El dolor físico, por ejemplo, ante accidentes que provoquen una herida, quemadura o enfermedad, y el dolor psicológico ante situaciones que vulneren nuestra autoestima o que pongan en riesgo la pérdida de una amistad, un ser querido o un bien material.

El miedo ocasiona nerviosismo, esa tensión nos permite protegernos o desarrollar una acción para evitar el peligro, como huir.

**Interés:** siempre tenemos interés por algo, cuando nos sentimos interesados estamos más activos.

Surge ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas. Nos hace explorar, nos provoca curiosidad y nos permite ser más creativos; en resumen desarrollar más nuestras habilidades y capacidades.

**Ira:** se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: ser engañados, lastimados, traicionados, así como al percibir una amenaza. No hay control físico o psicológico.

Es una emoción que puede ser muy peligrosa si no sabemos regularla o manejarla. Ejemplo, es como si quisiéramos destruir las barreras que tenemos por delante, tenemos coraje y quisiéramos quitar algo que no nos gusta. Podríamos lastimar a alguien, cerrar una puerta de golpe, dar puñetazos a una pared.

**Angustia:** se presenta cuando hay separación, el fracaso o el dolor. Puede paralizar a las personas, generarles sentimientos de desesperanza, provocarle una falta de motivación e incluso llegar a deprimirla.

Aparece como reacción ante algo desconocido o inesperado. Se manifiesta con alteraciones físicas como incremento del ritmo cardiaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire.

**Culpa:** Lo positivo-nos lleva a corregir nuestros errores. Lo negativo-puede paralizar con sentimientos tan abrumadores de vergüenza y falta de aceptación que se deja de funcionar como un ser humano adaptado.

**La culpa positiva** conduce al cambio. Es como una medicina, te cura para que puedas seguir viviendo con mayor conciencia y autocontrol. **La negativa** provoca el odio personal hacia los que se encuentran en nuestro entorno.

Es bueno sentir un poco de culpa si se hace algo que dañe o lastime a alguien, es una forma de tener autocrítica y tal vez de enmendar ciertos comportamientos.

**Vergüenza:** solo se experimenta a través del juicio de los demás. Es una emoción incomoda porque va ligada al aislamiento social.

Se puede manifestar mediante sentimientos de culpa, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo.

**Tristeza:** se presenta ante situaciones de fracaso, y separación o pérdida. Se manifiesta con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

**Celos:** suelen presentarse cuando sentimos amenazada nuestra relación con otra persona, lo cual puede ser de amistad, de amor de pareja, familiar, laboral o de cualquier otro tipo; percibimos que puede quebrantarse o incluso acabar.

Se asocia con angustia y a menudo desemboca en enojo expresado o contenido.

En general las emociones son un sistema de alarma con respecto a cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que funciona mal a nuestro alrededor, con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. **EMOCIONES Y SALUD**

**ROBERTO GUTIÉRREZ**

**EMOCIÓN=ENERGÍA EN MOVIMIENTO.**

**4 POSIBILIDADES DE EXPRESAR EL ENOJO:**

- **1ª. RECONOZCO EL ENOJO, HABLO DEL ENOJO,**
- **2ª. DESPLAZO EL ENOJO.**
- **3ª. CUANDO EL ENOJO SE CONVIERTE EN IRA(VIOLENCIA)**
- **4ª POSIBILIDAD: NO RECONOZCO EL ENOJO O AUNQUE LO RECONOZCA, NO HABLA ACERCA DEL MISMO. (IMPLOTA, SE LO TRAGA)**
- UN MAL MANEJO DEL ENOJO ES QUE ESTE SE CONVIERTA EN IRA; ES ENTONCES CUANDO SE PUEDE AGREDIR A OTROS DE MÚLTIPLES FORMAS.
- 4ª POSIBILIDAD NO RECONOZCO EL ENOJO, ME LO TRAGO Y ME DEDICO A RUMIAR; ENTONCES SE PUEDE GENERAR UNA DEPRESIÓN; EN UNA DEPRESIÓN CRÓNICA LEVE (DISTIMIA), ANDAN PERMANENTEMENTE DEPRIMIDAS, VIVEN EN BLANCO Y NEGRO, NO VEN TODA LA GAMA DE COLORES QUE EXISTEN; LE QUITA A LA PERSONA LA ALEGRÍA DE VIVIR. PUEDE PASAR A UNA DEPRESIÓN GRAVE, CUANDO LA PERSONA EMPIEZA A EXPERIMENTAR GRAVES TRASTORNOS NEUROFISIOLÓGICOS Y **LA DEPRESIÓN MAYOR ES CUANDO YA VIENE LA IDEACIÓN DE MUERTE, EL PENSAMIENTO SUICIDA, LANGUIDEZ, APATÍA, PÉRDIDA DE INTERÉS POR LA VIDA, POR EL SEXO, POR LA COSAS QUE MATIZAN LA VIDA.**
- ES CUANDO **EL ENOJO PUEDE CONVERTIRSE EN UNA ENFERMEDAD ORGÁNICA**, DE ORIGEN PSICOLÓGICO; O SEA **EN UN TRASTORNO PSICOSOMÁTICO**. YA QUE EL ENOJO ES UNA ENERGÍA QUE NOS PREPARA PARA LA LUCHA; A TRAVÉS DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES (ESTÁN ENCIMA DE LOS RIÑONES), SEGREGAMOS ADRENALINA, ÉSTA HACE QUE LOS VASOS SANGUÍNEOS SE CONSTRIÑAN; A TRAVÉS DE LA HOMEOSTASIS, ENVÍA LA SANGRE DONDE MÁS SE NECESITA. CUANDO UNA PERSONA SE ENOJA, SU CARA SE PONE LIBIDA, PALIDA, PORQUE LA SANGRE SE FUE A LOS BRAZOS, A LAS PIERNAS PORQUE LA PERSONA SE PREPARA PARA LA LUCHA (O LA HUIDA).
  - **psicología clínica** es una disciplina científica y profesional que se define como la rama de la psicología que **se encarga de realizar la evaluación, la explicación, el diagnóstico, el tratamiento y la prevención** de los trastornos mentales y de la promoción del bienestar psicológico.
  - |            |            |        |    |         |
|------------|------------|--------|----|---------|
| Psicología | Educativa: | ¿dónde | se | aplica? |
|------------|------------|--------|----|---------|

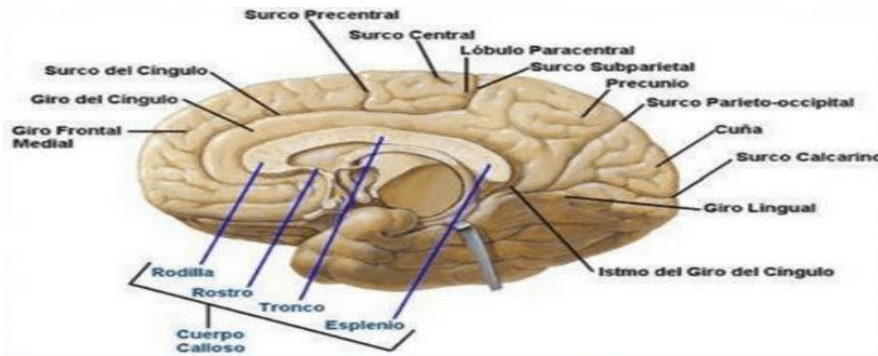
La Psicología Educativa es la rama de la Psicología que se encarga de estudiar el aprendizaje y el desarrollo humano en el ámbito de la educación. Sus investigaciones, siempre bajo un marco científico, buscan optimizar los aprendizajes y el rendimiento de los alumnos. Estos estudios se traducen en nuevos planteamientos sobre las estrategias educativas eficaces y los programas de intervención más novedosos.
  - **Los psicólogos laborales se involucran en una amplia gama de actividades, que abarcan áreas tales como:**
    - Contratación y selección de personal. Gestión de personal.
    - Mejora del rendimiento de cada trabajador. Entorno de trabajo y ergonomía (relación hombre puesto de trabajo)
    - Cambio empresarial/organizacional. Consultoría.
    - Investigación en el entorno laboral.

#### **Función del Cuerpo calloso**

El cuerpo calloso complementa el racionamiento de nuestro sistema, lo conforman fibras nerviosas que tienen como función y objetivo principal, **conectar los hemisferios cerebrales para garantizar el buen funcionamiento de nuestro cerebro en todos sus sentidos.**

El cuerpo calloso se encarga de transmitir rápidamente los impulsos nerviosos, albergados en nuestras alejadas de nuestro sistema. Su estilo es profundamente sensorial y está asociado con el percibir e interceptar información aguda de una manera rápida y prolongada.

EL CUERPO CALLOSO ENLAZA LA COMUNICACIÓN Y PERMITE UNIR LA INFORMACIÓN PARA CORREGIR E INTERPRETAR UN MENSAJE.



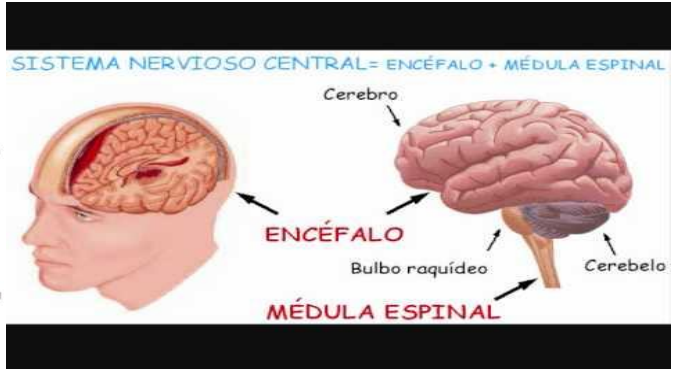
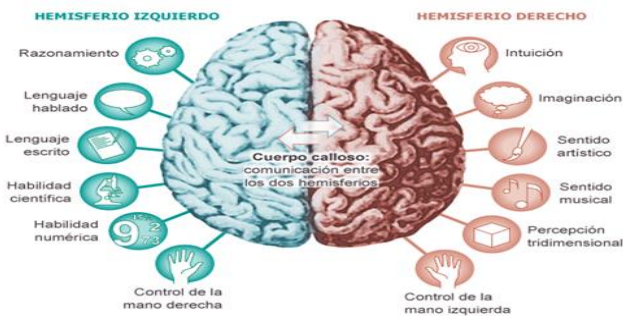
**Función del cuerpo calloso**



### El sistema nervioso: cómo cuidarlo

- No tomando sustancias tóxicas que afectan mucho a las neuronas: el alcohol, las drogas, algunos medicamentos... hacen disminuir el número de neuronas más rápidamente de lo normal.
- Descansar lo suficiente. Debemos dormir por lo menos ocho horas.
- Alimentándonos bien es una buena forma de cuidar el sistema nervioso.
- Estar bien con los demás es otra forma de cuidar el sistema nerviosos.

**ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES**  
Aunque en general las funciones cerebrales están más deslocalizadas de lo que se creía, hay unas cuantas funciones que se realizan con más intensidad en una mitad que en otra



## El sistema nervioso: para qué sirve

El sistema nervioso es fundamental para vivir.

Es el encargado de **relacionarnos** con el exterior. Por medio de los sentidos.

Es el encargado de **controlar** todas los demás órganos de nuestro organismo: el corazón, los pulmones, intestino etc..

Controla la posición del cuerpo, si estamos de pie o tumbados.

Se encarga también de guardar nuestros recuerdos.

Controla nuestros **sentimientos**: la alegría, la tristeza...



## ¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL SN?

- Su función principal es la comunicación neuronal
- Recibe estímulos diversos y los transduce en impulsos nerviosos los cuales se conducen a centros nerviosos con el fin de:

Percibir sensaciones

Iniciar reacciones motoras

## ¿CÓMO ESTA ORGANIZADO EL SN?



## RELACIÓN ANATÓMICA Y FISIOLÓGICA DEL SISTEMA NERVIOSO Y LA CONDUCTA.

### El sistema nervioso.

- Es el encargado de dirigir la función de relación.
- Está formado por tejido nervioso.
- Está constituido por dos partes:
  - El sistema nervioso central.
  - El sistema nervioso periférico.

