

Estimados estudiantes:

Estas son las preguntas a ser contestadas sobre los capítulos 4 y 10. Recuerden que deben rephrasear las respuestas a base de lo que el libro de texto presenta, no puede meramente copiar y pegar, debe rephrasear y explicar cuando sea pertinente. Es vital que usted conteste a base del libro de texto porque este ejercicio implica que usted demuestra que ha leído el capítulo y comprende el material del mismo. **No conteste las preguntas a base de otras fuentes de información, solo a base del libro de texto. Este es un ejercicio para hacerse individualmente, como si usted estuviera tomando un examen.** De encontrarse respuestas redactadas de forma idéntica por diferentes estudiantes no se le otorgarán puntos por dichas respuestas. **Evite perder puntos haciendo su trabajo de forma individual. La idea de este tipo de trabajo es que sea una contribución positiva a su nota global.**

Nombre: Jackeline Díaz

Profesora: Leida E. Matías PhD

Fecha: 1 de Noviembre del 2020

Clase: PSY101 Introducción a la psicología

general

Capítulo 4: Sensación y percepción

1. Defina los términos **percepción y sensación** (2 puntos)
 - Percepción= es como el cerebro interpreta la información sensorial
 - Sensación = descubrimiento de energía física de parte de los órganos sensoriales que llevan información al cerebro.
2. En relación a la percepción, ¿qué es **el proceso ascendente y el proceso descendente**? ¿Cómo influyen **en la percepción de figuras ambiguas**? (4 puntos)
 - Proceso ascendente= Es la realización del conocimiento de un estímulo a partir del reportaje sensorial.
 - Proceso descendente= es la realización del conocimiento de un estímulo a partir del cuadro de conocimiento y las expectativas.
 - ¿Cómo influyen en la percepción de figuras ambiguas? Una parte se realiza en procedimientos ascendentes y otra en procedimientos descendentes sin embargo en la mayoría de los casos los procesos actúan juntos y se deja notar en figuras ambiguas que se dejan notar de diferentes formas en su función de expectativas. Ej. La figura de un saxofonista y una mujer.

3. ¿Qué es la atención selectiva? ¿En que consiste la teoría de filtro atencional?

¿Qué es el efecto “party” o “fiesta”. (3 puntos)

- Atención selectiva= Da consentimiento para escoger un canal y apagar a los otros.
- Teoría atencional= trata la atención de un cuello de botella por donde transita la información, en este pequeño acceso, transita la información mas importante y permite su proceso en serie, ciernen los estímulos de menor importancia y los dejan al borde de atención.
- Efecto party o fiesta= ayuda a demostrar como se tiene el entendimiento de estímulos que nos afectan, aunque se muestren al borde de la atención inmediata.

4. ¿Qué es la percepción subliminal? (1 punto) ¿Qué se ha encontrado en cuanto a la **capacidad de la persuasión subliminal para lograr cambiar o influenciar las actitudes o comportamientos**? (2 puntos)

- Percepción subliminal- proceso de información sensorial que se crea por debajo de los niveles de la conciencia.
- Cuando los investigadores producen emociones subliminalmente por la exhibición de palabras con relación a la ira notan que los competidores expuestos tienen mas posibilidades de ver hostiles a los otros. (Bargh y Pietromonaco, 1982).

5. ¿Qué son los principios de la Gestalt? (2 puntos) **Explique cada uno** de estos principios: proximidad, cerramiento, figura y fondo, semejanza y simetría. (5 puntos)

- Los principios de Gestalt- son los códigos que dirigen la percepción de las figuras como conjuntos, dentro de un contexto general. Ayudan a demostrarla percepción coherente del mundo con objetos y por figuras globales, en lugar de un grupo desunido de líneas y curvas.
- Proximidad-comienzo de acercamiento, las figura que están cerca físicamente tienden a verse como un color unificado.

- Cerramiento- cuando la indagación que se muestra es parcial. la mente contribuye lo que falta para elaborar un todo coherente, lo cual explica un comienzo de cierre.
- Figura y fondo- comienzo gestáltico de la relación de objeto y profundidad que considera que, al apercibir, se toma la decisión rápidamente atender lo que afirmamos como figura central e ignorar lo que es el fondo.
- Semejanza y simetría- el concepto de semejanza muestra que se tienden a juntar elementos a que son semejantes a su aspecto. La simétrico muestra de dos objetos simétricos tienden a juntarse como uno; estos describen la organización.

6. Explique en que consiste: (3 puntos)

- a. la ilusión de la luna- el espejismo consiste en que la luna se muestra mas grande cuando esta cerca del horizonte que cuando esta alta.
- b. la ilusión de Müller-Lyer-es una línea larga igual que se muestra mas larga cuando acaba a puntas de flecha que se centran hacia adentro que en un conjunto de flechas que se centran hacia afuera.
- c. la ilusión de Ponzo. También se conoce como espejismo de las vías del tren, las líneas concurrentes incluyen dos figuras con tamaños iguales que conduce a notar el objeto mas cercano a las líneas concurrentes mas grandes.

7. ¿A cuáles sabores somos sensibles? ¿Por qué podemos percibir tanta variedad de sabores? (2 puntos)

- A los sabores amargos, porque pueden detectar bacterias peligrosas o incluso venenosas.
- Por los sentidos químicos como el olfato y gusto, que nos permite probar las comidas antes de su digestión.

8. ¿A través de que se percibe la temperatura y el dolor? ¿Por qué se siente diferente nivel de dolor en diferentes áreas del cuerpo? (2 puntos)

- Se siente el contacto, y la temperatura y el dolor mediante las terminaciones nerviosas libres.

- Se siente diferente nivel de dolor Porque el ser humano tiene terminaciones nerviosas en los dedos que son los mas sensibles a cortaduras, seguido por labios, caras, manos y pies, la zona con menos sensibilidad es la espalda.
9. ¿Por qué las personas pueden caminar sobre las brasas de fuego sin sentir dolor? (2 puntos)
- Para poder caminar sobre el fuego no es cuestión de lo sensible al dolor, mas bien con la física. El carbón que usan para caminar por el fuego posee una porción de intercambio poco caliente, de este modo arde y se ve rojo ardiente en el interior y menos caliente en las partes de afuera (Kurtus, 2000).
10. ¿Qué es la percepción extrasensorial y **cuál es el apoyo científico a favor y en contra** de la misma? (3 puntos)
- La percepción extrasensorial es la percepción de información por canales distintos a los canales sensoriales
 - Las tarjetas de Zener han sido muy usadas en la investigación de la percepción extrasensorial.
 - Los resultados negativos dicen que la evidencia extraordinaria sobre la existencia de la percepción sensorial no es acompañada de pruebas igualmente extraordinarias.
11. ¿Qué es la experiencia **del “déjà vu”** y **cuáles son las explicaciones** que se han planteado a la misma? (2 puntos)
- La experiencia del “dejá vu” Es, sentir una experiencia vivida anteriormente.
 - Algunos científicos creen que son memorias de una vida pasada y si bien no es imposible, es incontrastable y esta fuera de los niveles de las investigaciones científicas.
12. ¿Qué es **la hipnosis?** **Mencione y explique los 5 mitos** que la rodean **y por qué se consideran falsas esas ideas (mitos).** (6 puntos)
- Hipnosis es a agrupación de técnicas de sujeción para sobresaltar el comportamiento, la percepción, el pensamiento y los sentimientos.

- Mito 1 La hipnosis produce una condición de trance donde se hacen cosas raras. Se considera falsa porque no tiene que ver con un estado de trance.
- Mito 2 La hipnosis es una condición que se asemeja al sueño, los individuos hipnotizados no poseen ondas cerebrales de igual a los que realmente duermen.
- Mito 3 Los individuos hipnotizados no notan lo que esa a su alrededor. La mayoría de los individuos hipnotizados están consientes incluso recuerdan detalladamente una platica por teléfono que sin darse de cuenta an escuchado.
- Mito 4 Los individuos hipnotizados no recuerdan lo sucedido durante la hipnosis. En la vida real, la amnesia espontanea de lo que sucede en la hipnosis es seguida y solo pasa en aquellos que no desean recordar nada durante la hipnosis. (simon y Salzberg, 1985 Young y Cooper 1972).
- Mito 5 la hipnosis da fuerza a la memoria. La hipnosis no renueva la memoria (Erdelyi,1994; Scoboria y cols, 2002). La hipnosis conlleva un aumento de información recordada, pero no toda es cierta.

Preguntas Capítulo 10:

1. ¿Qué es el estrés? (1)

- a. ¿Qué es el estrés como estímulo? (1)
- b. ¿Qué es el estrés como transacción y en qué consisten la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema y la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción? (3)

- Estrés - tensión molestia a los síntomas físicos que son causados cuando pasa una situación pone en evaluación la habilidad de darle cara correctamente.
- A. El estrés como estímulo es cuando se le solicita analizan eventos vitales de mucho estrés

- B. Afrontamiento enfocado en el problema. Tratan de abordar directamente a los desafíos vitales.
- C. Afrontamiento enfocado en la emoción habilidad de afrontar directamente en plantear un enfoque acertado de los sentimientos o circunstancias que acompañan comportamiento que reducen las emociones de dolor

2. Defina en qué consiste el Síndrome General de Adaptación de Selye explicando cada una de sus tres fases (5)

- El síndrome general de adaptación de Selye

En acuerdo con este síndrome general de adaptación selye el limite de resistir el estrés se hace menos en la fase primera llamada alarma, luego toma fuerza en la fase dos de resistencia y en la fase tres retoma y disminuye en la fase agotamiento.

3. ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático y cuáles son algunos de sus síntomas? (3)

- Síntomas característicos del trastorno de estrés postraumático. Padecimiento luego de eventos vitales de extremo estrés. Sus efectos son memorias, emociones, imágenes limpias de eventos traumáticos. Otros efectos son aislamiento, aumento de expectativas, insomnio, sensitivos, en alerta.

4. ¿Cuál es la relación entre estrés y salud física? (3)

- Se relacionan ya que para que haya un mejoro en la salud para aquellos que padecen de estrés unos de los factores principales altamente recomendados es tener una buena salud física esto requiere o conlleva el hacer ejercicios, tomar solo en ocasiones y no fumar.

5 ¿Qué son enfermedades psicosomáticas y enfermedades psicofisiológicas? (2)

- Ciertas condiciones o trastornos de les conoce como psicosomáticos porque los psicólogos pensaban que los problemas psicológicos y emocionales eran los causantes.
- Psicofisiológica la describen a las condiciones como el asma y las úlceras, las emociones y el estrés afectan, sustentan o empeoran.

6. ¿Qué relación hay entre el stress, el tipo de personalidad y las enfermedades cardiovasculares? (3)

- Los factores de riesgos mayormente de tener una condición cardiovascular son edad avanzada, diabetes, tensión arterial alta y el estrés son factores que contribuyen a padecer enfermedades cardiovasculares. Estos rasgos ayudan a ser candidatos con condiciones cardiovasculares. Un paciente candidato a un infarto. Ciertas características de su personalidad vienen a la mente: mal genio agresivo, ambicioso e impaciente.

7. ¿Cuál es el papel del apoyo social frente al estrés? (3)

- El propósito del apoyo social es brindar el soporte emocional, con recursos personales y económicos a personas necesitadas; relacionándose con ellos.

8. ¿Qué resultados puede tener una catarsis? (3)

- La catarsis es un arma de doble filo. La catarsis conlleva a solucionar problemas y esfuerzos positivos para solucionar áreas de preocupación, pueden ser positivas, pero cuando es reforzada por el sentimiento de desesperación y la experiencia de que se sufre por un problema que no tiene solución, en realidad puede ser perjudicial.

9. ¿Discuta y explique por qué la espiritualidad puede constituirse en una estrategia de afrontamiento para el estrés? (5)

- Las personas religiosas tienen probabilidades menores de mortalidad, un sistema inmunológico fuerte, menor tensión arterial, y la capacidad de mejorar satisfactoriamente de una enfermedad. Muchas entidades religiosas prohíben alcoholismo, comportamientos desenfrenados y uso de drogas. También fomentan el apoyo social, valoran la vida y ante situaciones estresantes usan la oración y actividades religiosas ayudan a afrontar adversidades críticas.

10. ¿Por qué para algunas personas les resulta difícil cambiar su estilo de vida aún cuando saben que sus hábitos perjudiciales les ponen en riesgo? (5)

- Muchas de las personas que usan estos hábitos que no son saludables para la salud comienzan desde una edad temprana ya sea por que se les ofreció y como o estaban informados de las graves consecuencias que están traerían a su cuerpo la comenzaron a ingerir o usar sin control creando un patrón de comportamiento o vicio donde la persona cree que es la única forma de sentir

alivio es ingiriendo estos medicamentos, muchos se niegan a buscar ayuda y sienten que no pueden salir de ahí.

11. Explique por qué una persona debe optar o no por el uso de tratamientos alternativos. Usted, ¿recomendaría el uso de alguno de ellos? ¿Por qué? (5)

- Las personas si deben optar por usar medicina alternativa para poder salir de las conductas habituales dañinas, cuando que están dispuestas a salir de ellas. Los tratamientos alternativos los ayudan a controlar la ansiedad, ya que estas son productos sanitarios que se utilizan en lugar de la medicina convencional. Lo recomendaría ya que conozco personas que han usado estos tratamientos alternativos y le han producido excelentes resultados.

12. ¿En qué consiste la apnea del sueño, ¿cuáles son sus causas y cómo se trata? (3)

- Condición que es producida por el obstáculo de las vías respiratorias mientras duerme que se origina por fatiga en la noche. Los que padecen de esta enfermedad roncan, jadean y dejan de respirar por 20 segundos despierta durante la noche afectando el sueño. Los doctores suelen recomendar perder peso como primera alternativa.

Referencias Libro de texto: Psicología una introducción.