

SEMINARIO TEOLÓGICO DE PUERTO RICO
(COLEGIO NYACK)

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA PSY-101

PROFESORA: DRA. LEIDA MATÍAS CARRELO Ph.D.

Preguntas del Cap. 4,10 – Psicología una Introducción

Estudiante: Roberto Rivera Rivera (#110269)
riverariverar@nyack.edu

Cap.4: Sensación y Percepción

1. Defina los términos percepción y sensación.

Percepción – Es lo que interpreta el cerebro, de la información recibida de la energía física, a través de los órganos sensoriales: ojos, oídos, piel, nariz y lengua, que pueden transformar señales físicas del mundo exterior.

Sensación - Es determinante la energía física a través de los órganos sensoriales, ojos, oídos, piel, nariz y lengua que luego envían información al cerebro.

La sensación permite la captación de las señales del lugar donde estamos. El cerebro selecciona la información en base a expectativas y experiencias anteriores. El uso de la percepción y sensación hay momentos que son reales y momentos que no lo son, y sólo sirven para rellenar.

2. En relación a la percepción, ¿qué es el proceso ascendente y el proceso descendente? ¿Cómo influye en la percepción de figuras ambiguas? El proceso

ascendente - Es lo que interpreta el cerebro de la información recibida a través de los órganos sensoriales de un estímulo a partir del momento presente. Este proceso depende de los estímulos que se presenten, y el resultado de su activación que lo produce la corteza visual (Lóbulo occipital según enseñado cap.3) y seguido en la corteza de asociación (procesan la información de los sentidos, cap.3). Los procesos ascendentes vienen determinados por la influencia de esquemas conceptuales, creencias y expectativas.

Proceso descendente- influye a su vez sobre el procesamiento ascendente de las formas y aumenta la probabilidad de percibir la figura 4.4 pag.138 de un saxofonista. El proceso descendente puede cambiar la información visual.

¿Cómo influye en la percepción de figuras ambiguas? Se produce una percepción distinta a la que se produce si se lee “mujer” como pie de la imagen en la figura 4.4. pag.138. Esto debido al proceso descendente.

3. ¿Qué es la atención selectiva? –Es centrarnos en determinada información. El cerebro recibe datos y nos permite seleccionar. Ej. Los canales de la televisión. La

tención selectiva nos permite seleccionar el canal deseado de todos los canales presentes en la televisión, incluso ponerlo al volumen deseado y cambiar de canal cuando lo deseamos.

¿En qué consiste la teoría de filtro atencional? Es un filtro donde se procesa la información recibida. Permite el paso de la información más relevante y sólo en cantidades que permitan ser procesadas. Filtra los estímulos menos importantes y dejándolos al margen de lo que deseamos.

¿Qué efecto hay “party” o “fiesta”. El efecto “Party ” o “fiesta” nos explica cómo se tiene conocimiento de estímulos que nos atraen, aunque estén al margen de nuestra atención inmediata como al mencionar el nombre de la joven en la **Figura 4.5.pag.138**. La teoría del filtro atencional, la joven al escuchar su nombre pasa por el filtro y no se elimina, sino se procesa con el escuchar.

4. **¿Qué es la percepción subliminal?** Es el procesamiento de información sensorial que se produce por debajo del nivel de conciencia. Se usan fotografías, carteles, escritos en milisegundos y lanzan un mensaje.

¿Qué se ha encontrado a la capacidad de la persuasión subliminal para lograr cambiar o influenciar las actitudes o comportamientos? Ej: Se ha encontrado que investigadores generan emociones subliminalmente mediante la exposición a palabras relacionadas con ira, observan que los participantes expuestos tienen más probabilidad de considerar hostiles a los demás. En la mayoría de los casos, persuasión subliminal se debe a que la información se presenta tan rápida que es imposible procesar a fondo su significado. Por lo tanto, es poco probable que los estímulos subliminales causen cambios a gran escala o duraderos en actitudes, y mucho menos en decisiones cotidianas. Se ha encontrado que la percepción subliminal, al ser un mensaje pasando por debajo de nuestra percepción a velocidad, cambia nuestras actitudes y comportamiento.

5. **¿Qué son los principios de la Gestalt?** Los principios de la Gestalt ayudan a

explicar la percepción coherente del mundo, con figuras y formas globales, en lugar de un conjunto de líneas y curvas. Estos principios proporcionan unas directrices acerca de cómo se organiza la percepción para lograr comprender el significado de la realidad.

Explica cada uno de éstos principios: proximidad, cerramiento, figura, fondo, semejanza y simetría. **Proximidad**- Los objetos que están físicamente, los vemos como un todo unificado. **Cerramiento** - Es cuando la información visual que vemos es parcial, no un todo. Es cuando la mente aporta lo que falta para crear un todo coherente. (Fig. 4.14 pag.147). **Figura y Fondo** – Al percibir, se decide inmediatamente atender a lo que se considera como figura central y se ignora en lo que se cree que es el fondo. **Semejanza** – Son elementos parecidos, no exacto. **Simetría** – Dos figuras semejantes tienden a agruparse como un todo (como una unidad).

6. Explique en qué consiste: a. la ilusión de la luna b. la ilusión de Müller- Lyer c. la ilusión del pozo.

- a. **La ilusión de la luna** – Es una ilusión en que la luna parece mayor cuando está cerca del horizonte, que cuando está a gran altura. Cuando está a gran altura, no hay con que comparar su tamaño. Cuando está cerca del horizonte, sí se puede ver de forma como es, porque podemos comparar su tamaño con edificios, montañas y árboles que están lejos. La luna sigue con su tamaño. Como se sabe que estas cosas son grandes, se percibe a la luna aún mayor.
- b. **La ilusión de Müller- Lyer** – Una línea de longitud parece más larga cuando acaba en puntas de flechas que apuntan hacia dentro, que en un conjunto de puntas de flechas que apuntan hacia fuera. Es la ilusión óptica en la que dos segmentos de igual tamaño parecen más grandes o más pequeños, y todo depende si las puntas de las flechas apunten hacia afuera o hacia dentro.
- c. **En la ilusión del pozo** – Conocido como la ilusión de las líneas del tren. Son dos líneas paralelas, si son paralelas mantienen una distancia entre sí uniforme. Al pararse en su comienzo tiene una distancia que las separa. Si

miras hacia el frente a larga distancia da la impresión que se unen, la cual no es cierto, es una ilusión óptica por la distancia enorme.

7. **¿ A cuáles sabores somos sensibles?** Somos sensibles a cinco sabores básicos: dulce, salado, agrio, amargo, y umami que es sabor a carne, y un sexto sabor a comidas grasas descubierto recientemente.

¿Por qué podemos percibir tanta variedad de sabores? Debido al olor y sabor. La protuberancia de la lengua: papilas contienen papilas gustativas.

8. **¿ A través de qué se percibe la temperatura y el dolor?** La temperatura y el dolor se percibe mediante las *terminaciones nerviosas libres*. Estas *terminaciones* están presentes en toda la superficie del cuerpo. **¿Por qué se siente diferente el nivel de dolor en diferentes áreas del cuerpo?** Se sienten diferentes niveles de dolor por las *terminaciones nerviosas libres*. El cuerpo posee un gran numero. El **Umbral**, es lo que informa el dolor en el punto que se percibe. Las personas tenemos ditintos **Umbreles** para el dolor. Dependiendo donde se reciba el estímulo, sea golpe, enfermedad o accidente se recibirá el tipo de dolor, sea agudo, punsante, palpitante, breve, ardiente y si no recibe tratamiento es crónico.

9. **¿Por qué las personas pueden caminar sobre brasas de fuego sin sentir dolor?** Las personas que caminan sobre brasas de fuego, es porque se ha utilizado un tipo de carbón bajo en calor. Al arder, es caliente en el interior y menos caliente en la parte exterior. Si camina con rapidez podrá pasar sobre las brasas. Kurtus,2000, dice que con todo pueden sufrir daños considerables, si no se planifica bien. Entoces es un truco de negocio.

10. **¿ Qué es la percepción extrasensorial y cuál es el apoyo científico a favor y en contra de la misma?** La percepción extrasensorial es una alteración sensorial real. Está basada en los parapsicólogos y se han clasificado en: **Preconición** – predice los hechos antes que ocurran. **Telepatia**- lectura de la mente. **Clarividencia**, ver personas, y objetos ocultos. El apoyo científico, *Rhine* en su investigación

(precognición) con tarjetas de Zener, registró resultados positivos, se identificaron siete correctas de veinticinco, cuando el nivel era cinco. Esto fue a su favor. En contra, los científicos descubrieron errores metodológicos graves. En su contra no encontraron que la afirmación sobre la existencia de la percepción extrasensorial no está acompañada de evidencia extraordinaria. Los investigadores reconocen que las investigaciones a su favor son muy débiles.

11. ¿Qué es la experiencia del “**déjà vu**” y cuáles son las explicaciones que se han planteado a la misma? Es la sensación de haber estado en un lugar que no ha estado, haber revivido algo paso a paso y saber que la situación presente es desconocida, incluso percibir lo que ha de suceder a continuación. Es una ilusión que dura aproximadamente de diez a treinta segundos. Las explicaciones que plantean los científicos, es que no se comprenden estos cambios que surgen de la conciencia. Algunos creen que es producto de una vida pasada. *Bancaud y Cols* 1994, creen que son pequeños ataques en el lóbulo temporal, responsables de la sensación de familiaridad. Esta explicación concuerda con el descubrimiento de las personas que padecen de epilepsia del lóbulo temporal. Un exceso de dopamina, también puede tener cierta relación con **lo “déjà vu**. La última es que los **déjà vu**, es por una situación presente que se parece, total o parcial a una experiencia pasada y es posible que tenga relación con la infancia.

12. **¿Qué es la Hipnosis? Mencione y explique los 5 mitos que la rodean y por qué se consideran falsas esas ideas? (mitos).** Hipnosis es un conjunto de técnicas del que ignota para supuestamente “liberar” la persona de una conducta, entrar al pasado de la persona incluyendo su niñez, “investigar” por qué la persona se comporta de una forma. La Hipnosis altera la conducta, la percepción (el recibir, el elaborar, la interpretación, la información que llega por medio de los sentidos. La Hipnosis no está a la altura de los descubrimientos científicos. (*Cardena, 2005; Nach y Barnier, 2008*).

Mitos: 1. La Hipnosis genera un estado de trance en que se hacen cosas “extrañas”.

Explicación: Es un tipo de espectáculo que ha sido planificado con personas para un público. Es cuestión de seguir un libreto que ha sido dado. Por lo tanto es falso, pues es planificado y practicado por personas escogidas antes de la presentación.

Idea falsa: Se ha comprobado que es planificado. En ciertos movimientos es por una fuerza magnética y no por Hipnosis.

Mitos: 2. La Hipnosis es un estado parecido al sueño.

Explicación- El médico, *James Brain* (1843) afirmaba que el cerebro hipnotizado está en un estado similar al sueño, no demuestra ondas cerebrales similares al sueño.

Idea falsa - Esta idea ha sido confirmada falsa por médicos que afirman, que las personas hipnotizadas no muestran ondas cerebrales similares a las de quienes duermen.

Mitos: 3. Las personas hipnotizadas no perciben lo que les rodea.

Idea falsa – Las personas supuestamente, el hipnotizador las lleva a un trance que se pierde el contacto del lugar donde está, y que a sucedido. falso.

Explicación– La persona está totalmente consciente donde se encuentra, incluso puede recordar los detalles de algún evento durante la hipnosis. (Estudios hechos y probados).

Mitos: 4. Las personas hipnotizadas olvidan lo que pasó durante la hipnosis.

Idea falsa- Las personas entran en un trance que olvidan todo lo que sucedió en el proceso de la hipnosis.

Explicación: Da la impresión de una amnesia momentánea y sólo sucede en personas que no quieren recordar nada después de la hipnosis. No todas las personas se olvidan. En la vida real, la amnesia espontánea de lo que pasó, dura el proceso de hipnosis de olvidar, no es común, ni frecuente.

Mitos: 5. La Hipnosis potencia la memoria.

Idea falsa: La hipnosis mejora la memoria.

Explicación- Los estudios **científicos** afirman que la hipnosis no mejora la mente.

La hipnosis conlleva un aumento de información recordada, pero se ha comprobado que no son reales. (Erdeyi1994,pag.169).

Capitulo 10

1. ¿Qué es el estrés? a. ¿Qué es el estrés como estímulo? b. ¿Qué es el estrés como transacción y en qué consiste la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema y la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción?

El estrés surge por un acontecimiento violento o preocupación provocando tensión, malestar y algunos síntomas físicos, son estresantes y ponen a prueba la capacidad para afrontarla de forma positiva. Ej. Tener un examen todos los lunes provoca estrés, pero con la ayuda de Dios y estudiando lo más posible podemos salir “aflote”.

- a. El estrés como estímulo se centra en **identificar los tipos de eventos que son estresantes**. Ej. Terremotos, eventos atmosféricos, accidentes, muertes etc.

- b. El estrés **de transacción** es como las personas **interpretan o responde** entre la persona y al evento presente.

1. **La estrategia de afrontamiento** consiste en ser **optimista, crear y general ideas y soluciones** ante el evento presente. Ej: Si me divorcio, pienso que la vida continúa y puedo rehacer mi matrimonio con consejería pastoral.

2. **La estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción**. Es la forma en que soluciono la dificultad. De forma **positiva o negativa**. Ej: Si me divorcio puedo pensar en rehacer mi matrimonio, o recordar los tiempos de dificultad y de infidelidad que resultó mi matrimonio pasado. Si lo resuelvo de forma positiva, estaré reduciendo las emociones que me causan dolor y con la ayuda profesional. (consejería pastoral)

2. Defina en qué consiste el Síndrome General de Adaptación de Selye, explique cada una de sus tres fases.

Las tres fases del Síndrome General de Adaptación de Selye son **alarma, resistencia y agotamiento**.

Alarma = Es la estimulación del sistema nervioso ante un evento surgido en un momento dado. Evento amenazante, donde surge la liberación de la Glándula suprarrenal adrenalina acompañado de cierta ansiedad. Es considerado donde la respuesta es **luchar o huir (se activa la glándula División Simpática)**. Se activa **la Amígdala** responsable del miedo y excitación ante lo surgido. El **hipocampo**, regula el estímulo y la emoción en la memoria, y el **hipotálamo** controla la temperatura. En conjunto a tal evento está presente, **enfrentarse o abandonar** la situación amenazante.

Resistencia = Es la adaptación del evento que ha surgido. Y se crea un plan considerando soluciones, analizando las maneras para afrontar tal evento con alternativas y formas para afrontar tal situación. Este plan le proveerá calmar al estrés y la ansiedad que le acompaña. **"Meterle mano al evento surgido"**.

Agotamiento = Es la fase donde va a depender de buena estrategia de afrontamiento y resistencia, de lo contrario sufrirá disfunción orgánica, depresión o ansiedad, un colapso del sistema inmunológico.

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

El trastorno de estrés postraumático surge cuando la persona ha experimentado algún evento traumático, posiblemente en el pasado y en momentos dados vienen a su mente, los recuerda. El ej. de *Cho Seung-hui*, estudiante de la Universidad de Virginia Tech, donde mató a 31 compañeros de clase. *Marjotie Lindholm*, escuchó la noticia, revivió el terror que había sentido como estudiante en el Instituto de Columbine. Dos estudiantes dispararon a 12 compañeros de clase y un profesor en

una entrevista: *Marjotie* comenzó a llorar y luego a temblar. Es un ej. de postraumático. (tomado libro de texto pag. 410).

Algunos de los síntomas son a veces, que en momentos padece de sucesos vitales. (el ritmo cardiaco, presión alta, dificultad en la respiración, temperatura, ect), recuerdos, sentimientos, imágenes de experiencias traumáticas, (flasch backs) o recuerdos seguidos, sentimientos de aislamiento o alejamiento de los demás y aumento de vigilancia, dificultad de dormir y con facilidad se sobresaltarse.

4. **¿Cuál es la relación entre estrés y salud física?** Tenemos que partir de estudios, que existe **una relación entre el cerebro y el cuerpo**. El estrés en un evento que influye en cualquier proceso físico. El estrés en situaciones crea dificultades en la salud física. Por ej: altera el sueño y la conducta sexual, altera y debilita las defensas del cuerpo en las infecciones. Las personas al estar estresadas están vulnerables a resfriarse. El estrés altera el funcionamiento del sistema inmunológico, el cual no defiende de bacterias, virus, organismos y sustancias que nos producen enfermedades.
5. **¿Qué son enfermedades psicosomáticas y enfermedades psicofisiológicas?** Las enfermedades psicosomáticas son aquellas que son producidas **por nuestras preocupaciones, ideas** que causan dolencias físicas, o trastornos. **Las enfermedades psicofisiológicas** son aquellas que las emociones y el estrés las mantienen y las agravan. Ej: el asma, las úlceras.
6. **¿Qué relación hay entre el estrés, el tipo de personalidad y las enfermedades cardiovasculares?** Dependiendo el tipo de personalidad, contribuye a un riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares. Una personalidad que esta basada en la competitividad, agresividad, ambición, perfeccionismo, hostilidad, testarudes, cinismo, afán de control,

impaciencia, comportamiento agresivo, pensamientos egocéntricos, es un candidato a estrés y enfermedades cardiovasculares. Si tenemos una personalidad contraria a lo mencionado, tenemos menos posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares. Estos dos elementos tienen una relación y pueden ser agentes a padecer estrés como a no padecer de estrés y enfermedades cardiovasculares.

7. **¿Cuál es el papel social del apoyo frente al estrés?** El papel social puede facilitar **bienestar emocional, ayuda económica, e información para la toma de decisiones, solución del problema, y a afrontar la situación estresante.**
8. **¿Qué resultado puede tener una catarsis?** Cuando la catarsis es usada para la **solución de problemas** y para **contribuir para solucionar situaciones preocupantes**, puede resultar de beneficio. Si refuerza el sentimiento de desesperación y la sensación de que sufre por algo que no puede cambiar es perjudicial. El auto: **"Afirma que es una espada de dos filos"** (tomado pag.418 libro de texto).
9. **¿Discuta y explique por qué la espiritualidad puede constituirse en una extrategia de afrontamiento para el estrés?** La creencia en Dios da resultado de tener una tasa de mortalidad más baja, un funcionamiento del sistema inmune más efectivo, mejor tendencia arterial y mayor capacidad de recuperación en las enfermedades. Una explicación es que ser religioso **"activa una energía sanadora que los científicos son incapaces de medir, queda fuera de los límites de la ciencia"** (Ellison & Levin pag. 420. Libro de texto). Es una estrategia de afrontamiento para el estrés, porque los estudios han podido identificar con claridad y evidencia científica las causas, efectos y cómo evitar el estrés. Científicamente no se puede probar por laboratorios, estudios que sólo quedan en teoría ¿por qué? en personas creyentes se activa una fuerza, energía que no se puede detestar y no se puede negar, ya que los

estudios señalan la presencia de esa fuerza y energía. DIOS ACOMPAÑA A LOS CREYENTES Y EN MEDIO DEL ESTRÉS ÉL ESTÁ PRESENTE A FORTALECER.

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

1. La inersia personal: Es la fuerza que evita intentar algo nuevo. Existen hábitos que parecen no afectar la salud, sabiendo que esos hábitos sí afectan la salud. Entonces se ignora el hábito. Ejemplo: Sé que fumar, la ciencia ha descubierto que afecta los pulmones, pero como puedo respirar “bien” lo ignoro. **2. Riesgo de subestimar:** Otro motivo es no dar el valor del hábito presente que está afectando la salud, y pensar que por ahora todo esta bien. Con la excusa de no darle la importancia por la inersia personal. **3. Sentimiento de impotencia:** Es pensar que no puedo cambiar, “*pues no puedo dejar el vicio*” en caso de un vicio como el fumar, drogas, ect. Pensar que el hábito lleva tanto tiempo que se siente impotente para salir del hábito o vicio.

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

Explicación: Una persona, antes de optar por el uso de tratamiento alternativo debe considerar dos puntos importantes. **1.** Si el medicamento carece de base científica o contradice leyes científicas. La medicina complementaria debe de pasar por el sedaso de (National Center for Complementary and alternative Medice,2002). Y con todos los estudios hechos en ocasiones pueden ser de beneficio, y en otros casos pueden perjudicar la salud.

2. Si hay estudios realizados serios que demuestren que el producto o tratamiento, y si es más eficaz que el método convencional. Si estos dos

puntos se obvian no debe optar por usarlos, sea tratamiento o medicamentos.

Recordemos que es un negocio.

Recomendaría: No recomendaría Tratamiento alternativo.

¿Por qué?

1. Considerar la opinión médica, pues los estudios científicos informan que **usar tratamiento alternativo sin consultar al médico**, pueden bloquear la eficacia de otros medicamentos de tratamiento convencional y sería perjudicial para la salud.
2. Muchos medicamentos naturales han demostrado no tener la eficacia prometida, y sólo son considerados un “negocio”, por lo tanto debe ser considerado por un profesional de la salud.

Y por ultimo, porque con una buena alimentación y ejercicio se puede conseguir una buena salud. ***“La educación temprana ayuda a tolerar el estrés, el sobre peso, problemas cardíacos y otras enfermedades. (Tomado de Ringwalt & Greene 1993, parafraseado). Estoy 100% de acuerdo.***

12. ¿En qué consiste la apnea del sueño, cuáles son las causas y cómo

se trata? La apnea del sueño **consiste** en dormirse o sentirse somnoliento mientras está trabajando o desarrollando alguna función. **Las causas** es por la obstrucción de las vías respiratorias durante el sueño. Este problema hace que ronque fuertemente, jadea y deja de respirar durante más de 20 segundos mientras duerme en la noche. El resultado es cansancio durante el día. **Se trata** con una máscara facial conectada a una máquina que suministra aire a las fosas nasales, lo cual le obliga a mantenerse abiertas.

