

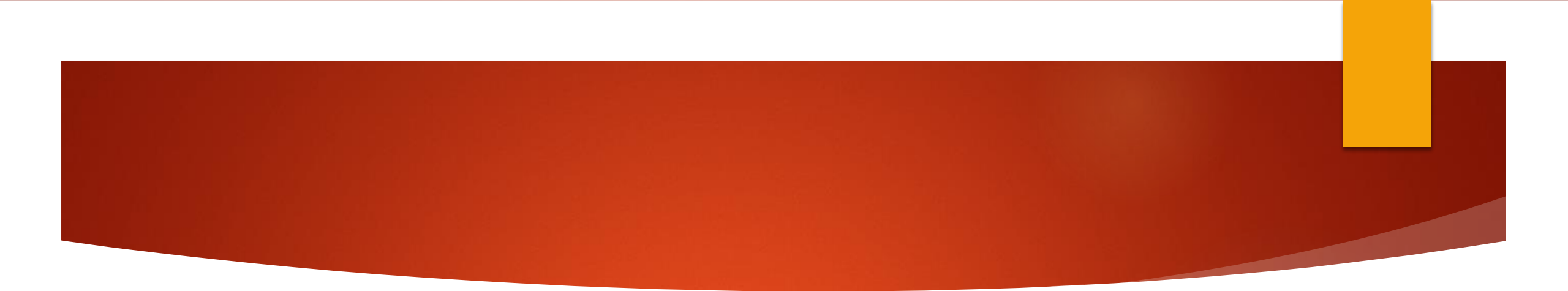
# 1.1.-CONTENIDOS DE LA CONCIENCIA

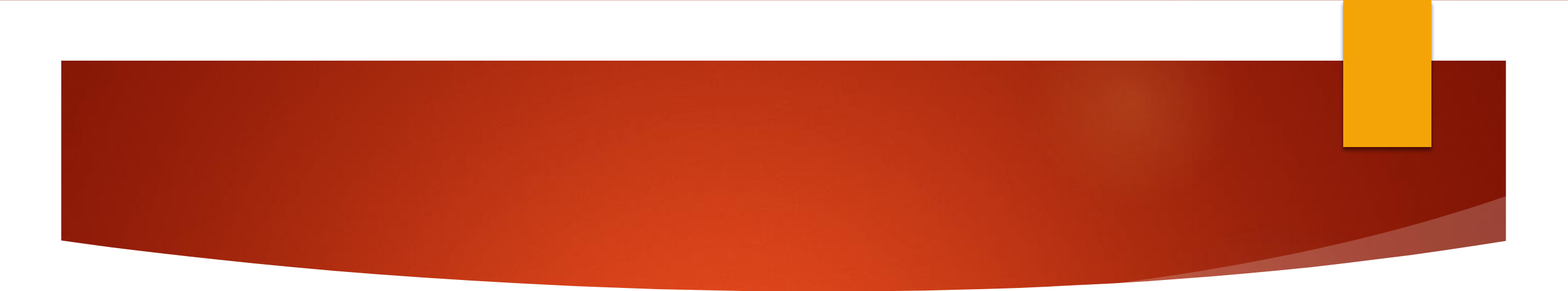
## ► CONTENIDOS DE CONCIENCIA

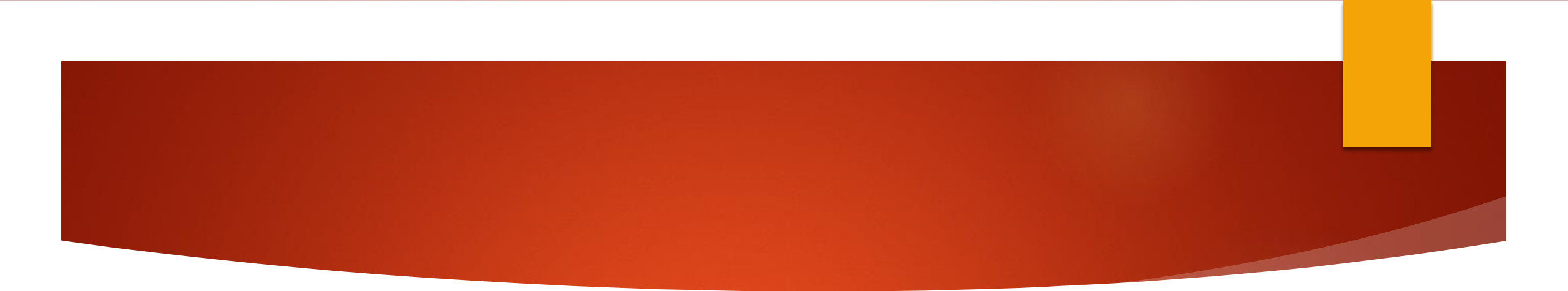
A partir de la filosofía moderna es común llamar **contenido de conciencia** a todo lo que se puede encontrar en la mente. En un sentido amplio, es sinónimo de vivencia. Son contenidos de conciencia, por ejemplo, los sentimientos, las percepciones, los pensamientos, los deseos, las voliciones, los actos de la imaginación y del recuerdo.

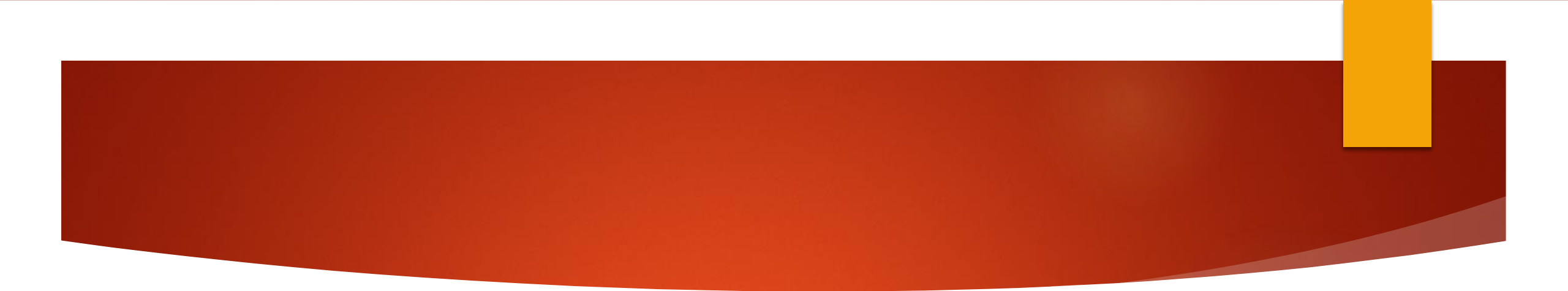
- ▶ La principal escuela de psicología científica preocupada por el estudio de los "contenidos de conciencia", de sus relaciones y combinaciones fue la de **Wundt** (primera psicología experimental), que mediante el uso de la introspección controlada experimentalmente creyó encontrar dos grandes modalidades de contenidos de conciencia, los subjetivos y los objetivos; los contenidos de conciencia objetivos más elementales los llamó Wundt sensaciones y los subjetivos sentimientos.



- 
- ▶ Si imaginamos la conciencia como si fuera la carpa de un circo con tres pistas en las que continuamente se están produciendo acontecimientos y que son interdependientes entre ellas. Estas pistas son lo pensamientos, las sensaciones y las emociones.
  - ▶ Los pensamientos son ideas, recuerdos, fantasías, juicios, prejuicios, planes, opiniones, valoraciones, creencias, etc.

- 
- ▶ Las sensaciones tienen que ver con los cinco sentidos y pueden ser, por ejemplo, frío, calor, temblor, dolor, picor, sudor, palpitación, etc.
  - ▶ Las emociones son la tendencia a sentirnos y comportarnos de una determinada manera, por ejemplo: triste, alegre, melancólico, rabioso, etc.
  - ▶ Una determinada sensación, como la sed, nos lleva a pensar en beber y este pensamiento nos lleva a una emoción, alegría si conseguimos beber agua fresca o agobio si no tenemos nada para beber.
  - ▶ Para poder cultivar la conciencia plena es necesario que prestemos atención a estas tres pistas, momento a momento, sin juzgar, ni perseguir ningún objetivo concreto, sencillamente aceptando de forma abierta y sin apegos, todo lo que vaya ocurriendo.

- 
- ▶ Las personas solemos prestar mucha atención a los pensamientos, de manera que continuamente estamos rumiando, cavilando ("*me gustaría tener esto o lo otro*", "*quiero conseguir aquello*", "*no me gusta lo que me ha dicho tal persona*"...). Esta rumiación, en ocasiones, puede resultar agobiante y provocar ansiedad, además de que nos desconecta del presente, de lo que está ocurriendo aquí y ahora, ya que nos dejamos llevar por pensamientos de otros momentos, del pasado y del futuro. Pero, qué ocurre cuando estamos anclados en pensamientos del futuro? Un futuro que es incierto e impredecible..., pues que vamos a estar preocupados, angustiados, agitados y, probablemente vamos a sentir miedo, un miedo que va a desembocar en estrés. No quiero decir con esto con podamos pensar en el futuro. Esto es necesario para planificar o preparar algún evento, pero en cuanto ese pensar o planificar el futuro nos empiece a generar malestar emocional, es necesario que volvamos al presente y dejemos de rumiar y angustiarnos por nuestras preocupaciones.

- 
- ▶ Qué ocurre cuando nuestro pensamiento se ancla en el pasado? Es posible que nuestros recuerdos nos resulten mejores que el presente y, por tanto, con toda probabilidad vamos a empezar a sentir añoranza, rencor, culpa, melancolía... Si bien es cierto que necesitamos pensar en el pasado para reflexionar, aprender y mejorar, cuando nuestra mente se aferra a ese pasado y surgen sentimientos negativos que nos llevan a la tristeza, a la ansiedad y a la depresión, podemos poder volver al presente, tomar distancia emocional de esos pensamientos y recuperar el equilibrio.
  - ▶ Lo que nos une de una forma clara y sencilla al presente, al aquí y ahora son nuestras emociones y nuestras sensaciones. No podemos tener sensaciones de ayer ni emociones de mañana.



# la-psicologia-y-la- importancia-de-su- estudio

1.2.- LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO

Es preciso destacar que los psicólogos se ocupan y estudian la conducta y los procesos mentales aplicando el método científico, lo que implica que se recurre al método científico para:

- \* Describir
- \* Entender
- \* Predecir y
- \* Tener cierto control sobre los fenómenos que se estudian, es decir, sobre la conducta.

El estudio de la Psicología debe ayudarnos (como otras ciencias) a desarrollar nuestro pensamiento crítico. Esto no se trata de criticar todo, no se trata de estar a favor o en contra de una situación o un problema planteado, simplemente porque "todo el mundo lo dice" o porque "siempre fue así", porque sí o porque no. El pensamiento crítico es un proceso mediante el cual se considera y se examina toda la información que se tiene, luego se emiten juicios y se toman decisiones.




¿De qué manera puede ayudarnos esto en nuestra vida cotidiana? Si aprendemos a aplicar el pensamiento crítico a los acontecimientos que se nos presentan, podremos ser más objetivos y cautelosos al juzgarlos. De a poco, dejaríamos de llevarnos por la primera impresión, por lo que todos dicen o por nuestros impulsos, es decir, podríamos notar aspectos que en otra situación no los notaríamos. Este pensamiento crítico es aplicable tanto a los acontecimientos propios o ajenos. Dicho de una manera más sencilla: ayuda a conocer y reconocer a uno mismo y a los demás. Esto puede permitirme tener [cierto control sobre varios aspectos], es decir, puedo cambiar, para mejorar, aspectos de mi vida y de los demás.

Existen ideas o comportamientos que hacen daño, simplemente porque no son sometidas a una crítica. Por ejemplo: Los hombres son más inteligentes que las mujeres (u otra idea que tiene mucha fuerza hoy: hombres y mujeres son iguales), los varones son más agresivos que las niñas. En realidad, estas ideas ¿son o no verdaderas?

La psicología utiliza varias estrategias para cuestionar y examinar los datos, para juzgar como verdadera o falsa una afirmación. Algunas de las reglas de investigación psicológica son:

- \* Definir el problema o la pregunta que se va a investigar.
- \* Proponer una teoría o una explicación razonable del problema.
- \* Recoger y examinar la evidencia con la que se cuenta.
- \* Analizar las suposiciones.
- \* Evitar simplificar demasiado (es decir, no querer llegar a una conclusión pronta, por un camino [muy fácil]).
- \* Realizar conclusiones con mucho rigor (tiene que ver con lo anterior, no realizar conclusiones apresuradas).
- \* Considerar todas las interpretaciones o alternativas que se tenga (no dejar pasar alguna por parecer insignificante).



Porque se deben tener en cuenta todos estos aspectos, muchas veces, no es tan fácil interpretar y comprender la conducta del ser humano. No podemos hacer conclusiones tan rápidas como, por ejemplo: A Juan no le importa nada ni nadie; o María nunca va a cambiar, su fracaso amoroso la marcó. Muchos son los factores que influyen para que una persona sea de tal o cual manera, por ello, el estudio de la Psicología y la aplicación del método científico y el pensamiento crítico pueden hacer de esta materia ¡una aventura interesante!

No olvides: **“Pensar con sentido crítico es algo que se aprende”.**

## Glosario:

\* Psicología: Estudio científico de la conducta y de los procesos mentales

\* Método científico: Forma de obtener conocimientos de manera meticulosa y sistemática.

\* Pensamiento crítico: Proceso mediante el cual se definen los problemas, se examina la evidencia, se estudian las evidencias y se encuentran razones para aceptar o rechazar los argumentos.

## ACTIVIDADES

\* Busca y escribe en tu cuaderno definiciones de: Psicología - Conducta.

\* Escribe acerca de la importancia que pueda tener en la vida cotidiana el estudio de la Psicología.

\* contesta la siguiente pregunta: ¿Utilizas el pensamiento crítico al considerar los acontecimientos de importancia que ocurren en tu vida o en la sociedad?

\* ¿Crees que es posible aplicar el pensamiento crítico en la resolución de un problema escolar? Por ejemplo: los exámenes (fechas, horarios, etc.)