

Universidad del sureste

Materia:

Psicología general.

Maestro (a):

Bataz Morales Rodolfo

Título:

Ensayo

Tema:

Importancia de saber y utilizar sensación y percepción.



Carrera:

Licenciatura en psicología.

Alumno:

Efraín Ramírez López.

3ro. Cuatrimestre.

Fecha: junio 2020.

La importancia de saber y utilizar sensación y percepción.

En este tema se recalcará la importancia de la sensación y percepción ya que sabemos que no lo utilizamos nuestros puntos de energía adecuadamente, encontraras ejemplos sencillos al inicio para que lo comprendes, te ara comprender como aplicar en el ámbito laboral y personal.

La importancia de tener o saber de la sensación y percepción es que los dos son de suma importancia en nuestra vida, así nosotros podremos recibir un conjunto de sensaciones: colores verdes y ocre, texturas rugosas y discontinuas, rumor suave, olores, etc. ya que todo se compone de la mirada, del sentir y oler.

Si te preguntas ¿cómo se puede sentir, o cómo funciona? Te daré un ejemplo cuando te ruga el estomago puedes sentir una sensación de hambre o incluso cuando viajas y si eres de esas personas que le causa nauseas en el vehículo porque nos movemos de un lado para otro podemos ver clarito eso, yo creo que debemos tener de suma importancia ya que vivimos en un mundo, donde todo gira sobre una construcción social, si comprendes cada uno de ellas como es sensación y percepción, te ayuda en el ámbito laboral y personal, como humano nos gusta pensar y comprender situaciones, pero lo que no sabemos es pensar adecuadamente, porque en lo laboral cuando ves a alguien que pronuncia tu nombre sin que tu estas ahí, automáticamente tu mente comprende todo lo contrario, es decir piensas cosas que no son, ahí surge lo que es el enojo, incomodo, por no comprender bien las cosas, si en tu trabajo eres distraído quiere decir que estas pensando mal, si formas parte de un grupo y quieres alcanzar tus objetivos no lo alcanzarías por una sola razón, que a las chicas o chicos lo imaginas o lo ves con acto de tener sexo, en caso si eres un psicólogo y tienes tus pacientes y no sabemos identificar el táctil la vista entre otro, es probable que te constaría ayudar a tu cliente o paciente.

ahora te cuento sobre lo personal porque es de suma importancia, mira si eres una persona que te miras al espejo y te ves gorda o gordo, fea, feo, ridícula, estas comprendiendo mal de ti, cosa que no debes hacer, si tú lo manejarías adecuadamente, te puedes ver como eres es decir bonita o bonito, con un cuerpo

que te agrada y así evitas el estrés, con esto te sigo recalcando la importancia del tener la sensación y percepción, te daré otro ejemplo que abarca en la familia, a llegas a tu casa después de un día largo y quien te prepara la comida es tu esposo o esposa, en la manera del ánimo que estas le vas a decir que rico esta tu comida, pero si vas de malas vas a decir que raro se siente tu comida en pocas palabras dirás que no te gusto, en este ejemplo se manejó el sentido del olor y sabor.

Si mantienes eso y sabes para que se utiliza estoy seguro que cambiarías tu paradigma, incluso hasta tu manera de vestir, ya que en tu color refleja en qué situación estas.

Tener de suma importancia disfrutaras cada cosa que realizas, agarrar hábitos para utilizar nuestro sentido adecuadamente te ayuda, recuerda esto, sensación, percepción, atención, memoria, aprendizaje, pensamiento y conciencia, el equipo perfecto que tenemos, solo falta que lo ponemos de suma importancia.

Esto se hizo con la idea de que la sensación y percepción es el resultado de la excitación nerviosa que se produce frente a un estímulo tanto físico como químico a través de los sentidos, emoción que se registra en el estado de ánimo frente a un acontecimiento, una experiencia o una novedad o noticia significativa en el ambiente, te invito a que lo tengas en cuenta, en tu manera de pensar y cómo manejar tu ánimo es decir tu situación actual.

Ames, A. (1951). Visual perception and the rotating trapezoidal window. *Psychological Monographs*, 65.

Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. London: Wiley.

Balling, J.D. & Falk, J.H. (1982). Development of visual preference for natural environments. *Environment and Behavior*, 14, 5-28.