

LOS Secretos de la Psicología

Cómo vemos al Mundo --

- Conocemos el mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Los sentidos humanos son extraordinariamente finos. Estamos tan habituados a nuestros sentidos que no nos damos cuenta de lo sorprendentemente complejos que son.

Cada sentido tiene un límite de percepción:

- La vista. una vela encendida a 50 Km de distancia en una noche despejada y muy oscura. - El oído. un reloj de bolsillo a 6 metros de distancia en una habitación tranquila. - El gusto. un gramo de sal diluido en 500 litros de agua potable. - El olfato. una sola gota de agua de perfume extendida por un apartamento de 3 habitaciones. - Tacto. El ala de una abeja que cae sobre una mejilla desde una altura de 1 cm.

- Nuestros sentidos tienen capacidades asombrosas, con límites verdaderamente extraordinarios; pero es así también como ellos pueden alterar nuestra realidad, pues con su enorme poder y complejidad, pueden hacernos ver al mundo que nos rodea de maneras diferentes, hablémoslo ya sea más alejado o más cercano a lo que es real.

Cómo Cambiamos de Nacimiento a la Vejez --

- Los niños acabados de nacer están dotados de reflejos: un repertorio de habilidades innatas y automáticas que exhiben mucho antes de tener el dominio muscular necesario para aprender los actos más básicos.

La naturaleza no puede permitir que los niños nazcan

Sin ser amados, porque no recibirán los cuidados adecuados y quedaría expuesto a sufrir lesiones, a una alimentación inadecuada y podrían llegar a no sobrevivir. Además es importante que los niños dejen mantenerse cerca de los padres.

Casi todos los niños entran a un periodo de súbito nerviosismo y desconfianza, aprox. de los 6 meses a los 8 meses de edad. A esta misma edad los niños muestran temor a lo desconocido. El concepto infantil de cómo funciona el mundo es muy diferente.

El milenio del S.M.S.I., cuando los niños mueren de miedo, desconocido para los médicos.

Nosotros somos más jóvenes que nuestros abuelos.

Con la edad las personas presentan una mayor dificultad para aprender y asimilar conceptos.

- Es realmente sorprendente como los bebés poseen tales habilidades ya con el hecho de llevarlo de naturaleza, sorprendente sobre todo, este hecho que es muy pocas veces analizado, es que es, porque los padres y los hijos se aman naturalmente, algo que realmente no había pensado y me dejó realmente impactado incluso.

Nuestro proceso de envejecimiento, así como no irá regalando muchas cosas, al igual no lo irá quitando; pero el proceso y desarrollo de nuestro envejecimiento estará ampliamente relacionado con la sociedad.

Nuestras Maquinas: Cerebro y cuerpo. --

- Los psicólogos se interesan principalmente en cómo nos comportamos, sentimos y pensamos. Todo ello depende en cierto grado de nuestra estructura física y del funcionamiento del cuerpo y el cerebro. Estamos, no obstante, sujetos a las acciones físicas de nuestro cuerpo. Mientras más se ejercita el cerebro, mientras más

lo vemos, más apto repeta y más bien se conserva. El cerebro está provisto de un enorme número de posibles patrones de conexiones sinápticas. Existen miles de millones de células cerebrales. Las neuronas hablan enviando sustancias químicas llamadas neurotransmisores, reciprocamente entre ellas.

- El cerebro es un órgano sumamente fuerte, sobre todo hablando en forma no literal, pues él controla todo tipo de movimiento, sensación y expresión del cuerpo, tanto que controla movimientos involuntarios, regula la homeostasis del cuerpo, todo gracias a nuestras millones de conexiones y neurotransmisores.

Cómo Pensamos y Aprendemos —

- Comenzamos a aprender desde el momento en que nacemos y ya nunca dejamos de hacerlo. Casi todo cuanto nos hace seres sociales y civilizados es algo aprendido, desde el lenguaje hasta la moralidad y la política.

Un principio simple que ayuda a que la gente entienda las instrucciones es evitar los enunciados negativos.

Ejemp: "No de su cigarrillo encendido" y "Apague su cigarrillo"; Los que leyeron las instrucciones afirmativas lograron una mejor puntuación que los que logran leer los términos negativos.

- El cerebro es una máquina, muy interesante, pero aparte de darnos conciencia, razonamiento, pensamiento y un criterio propio, el cerebro también tiene su propio criterio y una diferente manera de percibir las cosas a como nosotros lo hacemos, parece confuso, pero son mecanismos universales que el cerebro tiene para la vida diaria y el poder enfrentarse a diversos tipos de situaciones. Como ejemplo propio, el cerebro puede interpretar ilusiones ópticas, esto

Como un mecanismo para interpretar mejor el mundo;
trata siempre de tomar todo con lógica.

Conciencia - - -

- La mayor parte del tiempo nos encontramos en un estado de conciencia normal (de alerta (aunque no siempre lo parece), sin embargo podemos estar largo tiempo en diferentes grados de conciencia. Existen además, otros estados que incluyen la hipnosis, la meditación, los inducidos por drogas, como el delirio alcohólico y cierta euforia.

- Los estados de conciencia, es algo interesante, que sin pensarlos experimentamos todos los días, a causa de muchos factores, como las drogas, los alucinógenos, los estados de conciencia como los sueños, la relajación, la inducción a un cambio de conciencia. Pero poco es pensado, aun menos pensado que podemos tener cambios de conciencia a causa de nuestras hormonas, e incluso y como punto importante las emociones, los sentimientos, las sensaciones incluso; Pues cuando ellas se generan nuestra conciencia puede generar diversas conciencias acorde a lo que sienta y haya, como ejemplo, podemos recordar a un lugar con cierta percepción, con cierta conciencia y luego cuando no vamos de ahí y al tiempo regresamos, tenemos entonces otra conciencia o tenemos otra percepción de ese lugar, esto a causa de que en aquella primera vez que estuvimos ahí, teníamos presente una sensación, emoción o sentimiento preciso y ahí, después ya no lo tenemos, es por ello que nuestra percepción y por ende, nuestra conciencia se altera y percibimos todo ahora de otra manera.

Jasson Yael López Ordoñez

DIA	MES	AÑO

