

Como Vemos el Mundo

Conocemos el mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Sin ellos quedaríamos aislados. Los sentidos humanos son extraordinariamente finos. A veces pensamos que otros animales tienen los sentidos más desarrollados que nosotros, pero los que son capaces de ver en la oscuridad o de oír la caída de una hoja a varios kilómetros de distancia. En realidad nuestros ojos y oídos, sobre todo, son increíblemente finos y nos colocan a la par con la mayoría de los animales. Estamos tan habituados a nuestros sentidos que no nos damos cuenta de lo sorprendentemente complejos que son. Los psicólogos y otros científicos han estudiado hasta en sus más mínimos detalles cómo funcionan nuestros ojos y nuestros oídos, y los psicólogos en particular se han concentrado en los intentos de comprender cómo recogemos la información captada por nuestros sentidos y la organizamos de manera que el mundo que nos rodea tenga cierta coherencia, que encaje en un todo en vez de ser una mezcla de imágenes y sonidos. Los psicólogos también han estudiado por qué a veces nos engañan nuestros sentidos porque ~~ellos~~ fallan o funcionan de tal manera que recibimos información incorrecta.

II. Como Cambiamos del Nacimiento a la Vejez

Uno de los más fascinantes temas respecto a la vida humana y es que un indefenso recién nacido que casi no es capaz de hacer nada con el tiempo se convierte en un adulto poseedor de conocimientos, habilidades, capacidades, etc. Este proceso de desarrollo continúa a lo largo de la vida - constantemente cambiamos y nos desarrollamos incluso hasta en la vejez.

Lo que los Recién Nacidos son Capaces de Hacer Antes de que Puedan Aprender Algo.

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 desde mucho antes de que su musculatura sea capaz de realizarlas. Sin embargo el aspecto fascinante de estos reflejos es que desaparecen al cumplirse los seis meses desde el nacimiento.

¿Por qué los queremos tantos?

Una explicación puede ser que la naturaleza no puede permitir que los niños nazcan sin ser amados porque no recibirían los cuidados necesarios, quedarían expuestos a sufrir lesiones. Es importante que los niños deseen mantenerse cerca de sus padres, porque éstos no

no pueden estar pendientes de sus hijos cada segundo y la naturaleza no quiere que los pequeños se pierdan y se lastimen.

Porque Algunos Niños son tan Exigentes

Estas diferencias de temperamento - dulzura o irritabilidad - están al parecer relacionadas con la presencia durante el nacimiento de altos o bajos niveles de una sustancia química llamado MAO.

III) NUESTRAS MAQUINAS: CEREBRO Y CUERPO

Los psicólogos se interesan principalmente en cómo nos comportamos sentimos y pensamos. Sin embargo todo ello depende en cierto grado de nuestra estructura física y del funcionamiento del cuerpo y el cerebro.

El Tamaño de la Cabeza Humana

La cabeza humana, en términos de evolución, ha crecido a un ritmo asombroso. Es el rasgo físico que cambió con mayor rapidez a medida que ha evolucionado nuestra especie. Hace tres millones de años los Australopithecus tenía una capacidad cerebral de 400 cm^3 . Hace un millón de años el Homo Erectus tenía una capacidad doble aproximadamente de 1000 cm^3 . En el último ~~un~~ millón de años el Homo

Sapiens ha alcanzado una capacidad craneal de hasta 2000 cm^3 .

El Cerebro Constituye un Juego de Química

El cuerpo humano tiene varios trillones de células, todas ellas reguladas por mil millones de células cerebrales especializadas o neuronas. Las neuronas hablan enviando sustancias químicas llamadas neurotransmisores reciprocamente entre ellas. Cada neurona posee protuberancias largas que se extienden a otras neuronas una de estas ramificaciones envían neurotransmisores y las otras los reciben. Estas sustancias químicas se forman en el exterior extremo de una rama celular y una vez despedidas son reunidas en una rama de la siguiente célula. Cuando llega a su destino el neurotransmisor altera el equilibrio eléctrico de las sustancias químicas en la célula receptora. Este desequilibrio hace que la célula a su vez envíe un neurotransmisor a la siguiente célula algo así como el testigo usado en las carreras de relevo.

IV. COMO PENSAMOS Y APRENDAMOS

El ser humano es capaz de aprender y pensar. Comenzamos a aprender a partir del momento en que nacemos y ya nunca dejamos de hacerlo. Casi todo cuanto nos hace seres sociales y civilizados es algo

algo aprendido; desde la manera de atarnos los cintas del zapato hasta la capacidad para leer y tocar el piano: desde el lenguaje hasta la moralidad y la política. Por lo tanto, es absolutamente fundamental comprender cómo aprendemos, los principios que controlan el aprendizaje y cómo recordamos.

Capacidad de Canalización

Cada segundo del día vemos y oímos una inmensa cantidad de cosas pertenecientes al mundo que nos rodea. Pero lo que captamos lo que consideramos con atención y lo que comprendemos representa tan sólo una pequeña fracción de todo ello. El límite de la cantidad de información que podemos comprender se llama "capacidad de canalización".

La importancia del sentido afirmativo

A veces es difícil entender instrucciones, ya sean para montar el sencillo juguete de un niño, o para participar en un simulacro de incendio. Un principio simple que ayuda a que la gente entienda dichas instrucciones es: evitar los enunciados negativos.

V. Conciencia

La mayor parte del tiempo nos encontramos en un estado de conciencia normal y de alerta. Sin embargo, pasamos largo tiempo en diferentes grados de conciencia. Dormimos aproximadamente un tercio de nuestras vidas, en el que soñamos; pero los fenómenos de dormir y soñar son muy diferentes a los del insomnio.

El Efecto del Alcohol

Probablemente ha observado que según el tipo de bebida los efectos en el organismo son distintos: la cerveza no produce tanto daño como un martini; el champán ejerce un mayor efecto que el vino espumoso. Esto en parte es debido a como se ingiere el alcohol.

Cuando uno bebe el alcohol es absorbido por el estómago y el intestino delgado pasando al cuerpo y al cerebro. La absorción resulta más lenta y menos completa en el estómago que en el nivel inferior del intestino delgado. Ello se debe a que es más fácil permanecer sobrio si se bebe durante la comida que si no se toma ningún alimento, pues al llegar éste al estómago retiene allí, durante más tiempo, la bebida. Por lo tanto, la rapidez con que se llega al estado ebrio depende de la cantidad de alimento ingerido con el alcohol.

