

Alondra Viridiana Jiménez Ullatoro
IC

Psicología Médica

30-08-2021.

LOS SECRETOS DE LA

PSICOLOGIA

≠ Como vemos al mundo.

Todos nosotros conocemos al mundo por lo que nos rodea gracias a todos nuestros sentidos, nos hemos adaptado tanto a nuestros sentidos que no nos damos cuenta de lo dependientes que hemos llegado ser con ellos.

Cada sentido que tenemos tiene un límite inferior de percepción que puede detectar el estímulo más débil.

Dentro de sus límites de percepción, nuestros sentidos están perfectamente gustados para sus propósitos.

≠ Ilusiones ópticas.

La mayoría de las ocasiones podemos fiarnos de que nuestros ojos nos revelan cuanto ocurre en el mundo, pero a veces nos engañan. Nadie sabe con seguridad por qué tenemos estas ilusiones ópticas. Existen muchas teorías pero ninguna es del todo convincente.

La tendencia a ver las cosas iguales, a pesar de circunstancias cambiantes, se denomina CONSTANCIA PERCEPTUAL.

Este es un fenómeno determinante de nuestra percepción.

Incluso cuando estamos sobrios llegamos a observar manchas o líneas azuladas que se mueven de un lado a otro. Algunas personas dan a estas manchas el nombre de "flotadores", pero su nombre técnico es fosfenos. Que se deben a impurezas que flotan en los líquidos oculares.

Otro sentido que viene de la mano con todo esto es el oído, la intensidad del sonido se expresa en decibelios, una escala que indica una lectura 100 veces más potente por cada 10 unidades.

Nuestra agudeza auditiva naturalmente disminuye a medida que envejecemos, pero la rapidez con que esto ocurre depende de la cantidad de desgaste que sufran nuestros oídos. El síndrome de la disminución gradual de la agudeza auditiva se conoce a veces como la "enfermedad del calderero".

El sentido del olfato es capaz de provocar el recuerdo de antiguas experiencias, la vista y el oído no lo son.

≠ COMO CAMBIAMOS; DEL NACIMIENTO A LA VEJEZ

Uno de los más fascinantes aspectos de la vida humana es que un indiferente recién nacido, que casi no es capaz de hacer nada, con el tiempo se convierte en un adulto poseedor de conocimientos, habilidades, capacidades, etc.

Hay una cosa que los recién nacidos tienen que hacer para sobrevivir: chupar. Durante nuestra etapa de crecimiento pasamos por varias fases que son normales, una de ellas puede ser la pubertad.

Existen una serie de actividades y comportamientos que requieren una edad precisa para poder ser llevados a cabo. Cuando estos se producen fuera del "tiempo establecido" por la sociedad, rápidamente se convierte en el punto de mira de la mayoría de la gente.

≠ NUESTRAS MÁQUINAS: CUERPO Y CEREBRO.

No debemos olvidar nunca que somos animales, lo mismo que los perros y gatos. Aún cuando preferimos pensar que somos diferentes a causa de la superioridad de nuestro cerebro estamos, no obstante, sujetos a las acciones físicas de nuestro cuerpo. La cabeza humana, en términos de evolución, ha crecido a un ritmo asombroso. El corazón permanece más fuerte si se lo ejercita con regularidad; el anhelo de mantener la salud del aparato cardiovascular ha provocado en auge en la práctica de los deportes.

El cuerpo humano tiene varios trillones de células, todas ellas reguladas por mil millones de células cerebrales especializadas o neuronas.

Correr, nadar, jugar y participar en otros deportes contribuyen a nuestro bienestar físico y mental.

≠ CÓMO PENSAMOS Y APRENDAMOS

Más que cualquier otro animal, 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.

Además, usamos nuestra mente, es decir, pensamos y razonamos de manera que superamos ampliamente las capacidades de otros animales.

≠ CONCIENCIA

La mayor parte del tiempo nos encontramos en un estado de conciencia normal y de alerta.

Además de las diferencias sociales, la cantidad de horas de sueño necesarias depende de varios factores.

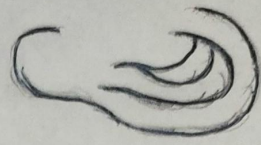
La necesidad de sueño parece variar con el estrés.

Con respecto a los sueños, la mayoría de estos ocurre durante la fase del sueño llamado MOR.

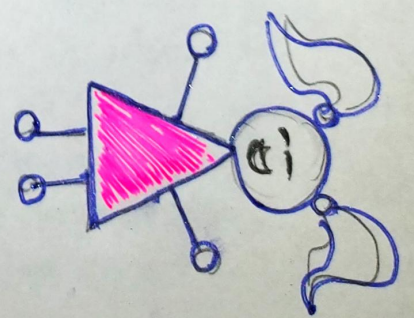
También soñar despierto pareciera algo que casi nadie hace, muchas investigaciones revelan que la mayoría de los adultos lo hacen muy a menudo. A diferencia de los sueños que tienen lugar mientras dormimos, aquello que es objeto de nuestra fantasía, estando despiertos, está bajo nuestro control.

Cuando estamos en estado de inconsciencia bajo la anestesia, no estamos del todo inconscientes, en cierto modo nuestra agudeza auditiva permanece inalterada cuando estamos con efectos de la anestesia.

Todo el cuerpo y la mente se llegan a complementar como uno solo.



LOS SECRETOS DE LA PSICOLOGIA



CONCIENCIA



SUEÑOS

PENSA-
MIENTO.

