



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Juan Pablo Gómez Velazco.

Nombre del tema: Unidad 3 y 4.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Psicología general.

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 3er.

Naturaleza y funcionamiento.

Naturaleza del proceso perceptual, la percepción es la forma en la que el cerebro interpreta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión inconsciente o consciente. Es decir, si se le puede aplicar discernimiento de la realidad física de su entorno. También denominado como el proceso constructivo por el que organizamos las sensaciones y captamos conjuntos o formas dotadas de sentido.

La percepción es un proceso complejo que depende tanto del mundo que nos rodea, como de quien percibe. Aportaciones del entorno Como observadores, se tiene la capacidad de rescatar las propiedades válidas del mundo circundante, a partir de la información sensorial.

La base de la percepción fisiológicas es la sensación, Las sensaciones son la respuesta directa e inmediata a una estimulación de los órganos sensoriales. Los cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Los cinco sentidos clásicos forman los llamados exteroceptores o sentidos abiertos al análisis de la realidad exterior del organismo. Una sensación provocada por un estímulo externo puede ser, por ejemplo, sentir una caricia; mientras que una sensación interna puede ser un dolor de cabeza o sentir los ruidos que emite nuestro estómago vacío. Este concepto siempre suele ir acompañado del concepto de percepción.

Otro factor de mucha importancia es el pensamiento, Definir esta actividad mental es prácticamente establecer las características de su funcionamiento, debido a que el pensamiento es por definición una facultad o función sumamente compleja y esencial para el normal desenvolvimiento de la actividad humana. El pensamiento utiliza el lenguaje, en sus diferentes modalidades (hablado o escrito), a través de los diferentes signos y símbolos, para ordenar y comunicar los datos provenientes tanto del mundo interno como externo.

Por otro lado, la memoria Es la capacidad mental a la que más recurrimos y a la que mayor esfuerzo exigimos, aunque a todos nos ha traicionado alguna vez. Gracias a la memoria, recuperamos imágenes y escenarios del pasado, conservamos nuestras experiencias y emociones, y elaboramos nuestra historia personal. No podemos vivir sin conciencia de lo que hemos vivido. La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos. Sin memoria no seríamos capaces de percibir, aprender o pensar, no podríamos expresar nuestras ideas y no tendríamos una identidad personal, porque sin recuerdos ería imposible saber quiénes somos y nuestra vida perdería sentido. Los neuropsicólogos investigan los

mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos. Por eso «cartografían» el cerebro con técnicas que permiten visualizar la actividad cerebral de las personas mientras piensan o recuerdan.

La neuropsicología de la memoria nos aporta nuevos conocimientos: la memoria tiene diferentes niveles de procesar la información, la MLP (memoria a largo plazo) está representada en múltiples regiones del cerebro, y la memoria implícita y la memoria explícita dependen de diferentes circuitos neuronales. Existen diferentes clasificaciones de la memoria, pudiendo distinguirse por su modalidad perceptual (visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa) o por su duración (memoria a corto plazo o a largo plazo) o por sus características (memoria implícita y explícita).

La memoria se divide en factores de suma importancia como son:

Memoria sensorial (MS): Registra las sensaciones y permite reconocer las características físicas de los estímulos.

Memoria a corto plazo (MCP): Guarda la información que necesitamos en el momento presente.

Memoria a largo plazo (MLP): Conserva nuestros conocimientos del mundo para utilizarlos posteriormente. Es nuestra base de datos permanente.

Los estados de conciencia se basan en el sueño y la vigilia, El sueño es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta. Es una parte del ciclo sueño vigilia, que es adaptable a cambios en los ritmos biológicos y que está relacionado con otros ciclos circadianos. El equilibrio neuroquímico que ocurre durante el sueño permite la regulación de procesos cognitivos reflejados en el aprendizaje, la memoria, estados de atención y que tienen influencia en la toma de decisiones y resolución de problemas. Por lo tanto, el sueño como estado fisiológico tiene un rol crucial sobre la función cerebral y la cotidianidad del individuo. La comprensión de la conducta permite el estudio de los procesos fundamentales: el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y la percepción del entorno.

La conciencia podría iniciarse cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno, a nuestro mundo, y experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente. Mediante

nuestra vigilia, nuestro estado de alerta vigilante, vamos seleccionando diversos estímulos ambientales que, a través de la atención, serán almacenados en nuestra memoria. Así va desarrollándose nuestra conciencia: atesorando nuestro pasado, percibiendo nuestro presente asistido por nuestras emociones y, gradualmente, construyendo nuestra propia identidad. La conciencia nos permite crear metáforas, concebir posibilidades, expandir nuestra existencia. Nuestra representación simbólica de la realidad nos habilita para extraer conclusiones y elaborar nuevos conocimientos a partir de los que ya tenemos.

La conciencia existe en nuestra voz interior que nos hace preguntarnos de dónde venimos, por qué estamos aquí y qué futuro podemos crear. Permite que demos un significado a nuestras emociones y nos anima a comprendernos para alcanzar la felicidad. Los psicólogos definen a la conciencia como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos.

La conciencia se divide en varios contenidos, que se conocen como:

Nivel de alerta: En el primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien está alerta pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensaciones, pensamientos, etc., pero no será consciente de esta experiencia. El organismo estará totalmente inmerso en la experiencia y será un actor irreflexivo de su ambiente. La mayoría de los animales se encuentran en este nivel de conciencia. Este nivel enfatiza el procesamiento de la estimulación externa, sin incluir a la propia persona como objeto de conocimiento, la cual es necesaria para movernos e interactuar en el ambiente.

2- Nivel de “autoconciencia”: El siguiente nivel o estado de conciencia, la “autoconciencia” se refiere a la capacidad de ser el objeto de nuestra propia atención. Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos. El organismo es entonces consciente de que está alerta y experimentando eventos mentales 121 específicos, emitiendo conductas, etc. Una criatura con un lenguaje competente podría verbalizar cosas como “me siento cansado”.

3- Nivel de “meta-autoconciencia”: Un último nivel de conciencia es la “meta-autoconciencia” -ser consciente de que uno es autoconsciente-. Representa una extensión lógica del nivel previo. Mientras que un sujeto con autoconciencia diría “tengo hambre”, un sujeto con meta-autoconciencia diría “soy consciente de que tengo hambre”.

El estudio del sueño se divide en: Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja:

espasmo hípnic (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta.

Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño.

Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

Etapa 4: Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.

Los trastornos del sueño varían desde molestos hasta los que amenazan la vida, y se dividen en tres categorías: insomnio, hipersomnias y parasomnias.

Un proceso que no podemos dejar atrás es la motivación, La motivación podría verse, pues, como la fuerza, el impulso, la energía, el deseo, la buena disposición que activa o mueve al sujeto hacia el logro de un objetivo o fin. La motivación es lo que hace que una persona actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Un proceso que nos complementan como seres humanos es la emoción, las emociones matizan todas las experiencias de la vida cotidiana: nos enojamos cuando alguien nos trata con rudeza, nos desanimamos cuando vemos que tenemos que hacer una reparación costosa en el coche y nos alegramos cuando obtenemos una buena nota en los ejercicios de Psicología. En algunos aspectos, las emociones son la base de la salud mental: los dos problemas más frecuentes que llevan a buscar terapia son la depresión y la ansiedad.

REFERENCIAS

(Universidad del sureste). [UDS]. (s.f.). Psicología general.

Recuperado de:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/678067a0259f27a1ca5a8fd3ab8ada07.pdf>