



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Daniela Cruz Dominguez

Nombre del tema: Naturaleza y funcionamiento, Sueño y Vigilia

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Psicología General

Nombre del profesor: Mónica Liseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 3er

Para dar inicio con este tema como primero tenemos que saber un poco sobre la naturaleza y funcionamiento, ya que este es un proceso cognoscitivo, una forma de conocer el mundo que nos rodea como de quien percibe.

De igual manera tendremos los estados de la conciencia, esta da referencia ya que el sueño es un proceso reversible y una necesidad biológica, y la Vigilia es estado de realidad es estar despierto y consciente de lo que sucede a nuestro alrededor.

Por tanto seguiremos con el tema de la naturaleza y su funcionamiento ya que todos los mecanismos cognoscitivos están interrelacionados quiere decir que están relacionados mutuamente.

Teniendo en cuenta las bases Fisiológicas de la percepción y sensaciones, estas son una respuesta directa e inmediata a una estimulación de los órganos sensoriales. Los cinco sentidos forman los llamados extero receptores o sentidos abiertos al análisis de la realidad exterior del organismo.

Así pues se encuentran los umbrales de la sensación:

- Absoluto
- Absoluto mínimo
- Absoluto máximo
- Relativo o diferencial

Estos son niveles donde un individuo puede experimentar una sensación ya sea muy pequeña o demasiada.

Así mismo, tenemos a la atención que es un proceso psicológico que implica la concentración en una actividad mental, de ahí se deriva la atención selectiva esta es la asignación de los recursos atencionales en aquellos momentos en los cuales existen conflictos entre distintas señales, y funciona a la hora de identificar los estímulos importantes, metafóricamente es conocida como un foco de luz.

Mas sin embargo tenemos el pensamiento este es un proceso que implica la manipulación de información este se infiere a partir de la conducta, es una actividad abstracta de la mente.

Como otra capacidad mental tenemos memoria a la que más recurrimos esta es capaz de adquirir, almacenar y recuperar información, tiene muchas fases y tipos según su duración.

La primera investigación de la memoria se la debemos al psicólogo Hermann Ebbinghaus al final del siglo XX, y se empezó a investigar la memoria a base de diferentes metodologías y marcos teóricos.

En la neuropsicología a diferencia de Aristóteles se creía que los recuerdos eran espíritus que viajaban por la sangre hasta el corazón.

Otra habilidad es la inteligencia con esta podemos sobresalir en una variedad de tareas.

Las inteligencias múltiples según Gardner, él nos dice que todo ser humano es inteligente de una u otra manera, por esto él nos da una lista de inteligencias

- Verbal/ lingüística
- Musical
- Lógica/ Matemática
- Visual/ Espacial
- Cinética corporal

De mismo modo los estados de la conciencia se encargan de los ritmos circadianos los cuales son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario.

El sueño vigilia, implica dormir por la noche y estar despierto por el día, ya que el sueño es un proceso reversible y una necesidad biológica y fisiológica, mientras que la vigilia es un estado de realidad, es estar consciente de lo que sucede a nuestro alrededor, aunque la conciencia se despierta desde que abrimos los ojos por primera vez, podemos ver nuestro entorno y la realidad.

En psicología a la conciencia se le conoce como conocimiento, pensamiento y sensaciones.

Podemos decir que la conciencia es algo vital para el ser humano, por que sin esto no existiera nada, el simple hecho de recoger información del medio es ser consciente

o tener conciencia. Esto nos lleva a que lo importa de que un ser humano sea conciente es lo que va hacer con esa conciencia, la responsabilidad que va a tener con su medio ambiente y con el mismo.

La conciencia nos permite percatarnos que somos un proceso estable y evolutivo al mismo tiempo, al mismo tiempo, que en la renovacion y rejuvenimiento en que continua que estamos inmersos a lo largo de su vida.

Los seres humanos tenemos nuestro propio ritmo de vida, pero tenemos que tener cuidado de como es nuestro ritmo, ya que necesitamos dormir de 6 a 8 hrs diaras para descansar y reponernos . Ya que dentro de estas horas de sueño el sueño tiene sus propios ritmos y fases.

Como nota de clase, se hablaba sobre el reloj interno que esta en el nucleo supraquiasmatico (NSQ) este ejerce el control directo sobre las neuronas del cuerpo, este va funcionando sobre tambien los ritmos de las persona, por lo tanto la melatonina podria jugar un papel muy importante en el control de los ritmos biologicos. De igual manera nuestra profesora explicaba muchas funciones que nuestro cuerpo va teniendo mediante NSQ.

Tambien nos explicaba que durante una noche los seres humanos atraviesa cinco etapas del sueño las cuales son: sueño ligero se vive en 2 etapas, sueño profundo igual dividido en 2 etapas y el REM.

Para ir concluyendo con este tema pues ambos temas son pieza clave del ser humano porque si hablamos del sueño pues nos dice que es algo vital para el ser humano ya que no dormir puede traer problemas severos para la salud, lo cual es mejor evitarlo y dormir correctamente para no tener alteraciones.

Si hablamos de los sentidos perceptuales de igual manera son pieza para el ser humano ya que va de la mano de los 5 sentidos, pero vamos con la inteligencia en clase nuestra profesora nos decia que cualquier ser humano es inteligente.

Y finalmente voya tenemos que cuidar nuestro cuerpo para tener que esto que hablamos aquí son pieza vital para el ser humano.