



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Deysi Jiménez Gómez

Nombre del tema: Naturaleza y funcionamiento Y Estados de la conciencia

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Psicología General

Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 3^{er}

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; A 12 de junio de 2023

Naturaleza del proceso perceptual

El ser humano siempre está aprendiendo, pero para que éste pueda aprender, tiene que empezar a percibir el mundo que lo rodea, y claro también experimentar, para que vaya conociendo y empleando estos conocimientos a futuro. Sentir también es parte fundamental del ser humano, ya que por medio de las sensaciones se analiza la realidad exterior.

Por medio de las sensaciones y de la percepción, las personas podemos ir adquiriendo aprendizajes, mismos que se almacenan en nuestra memoria para uso posterior.

La conciencia inicia desde abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno. El proceso perceptual inicia en la percepción ya que por medio de esta se puede conocer el mundo, ya que al percibir podemos ir introduciendo información a nuestro cerebro y para usarlos más adelante.

Quizás a veces confundimos percepción con sensación, en realidad son distintas. Sensación es la respuesta inmediata a una estimulación de los órganos sensoriales, estos son cinco; vista oído, tacto, olfato y gusto, por ejemplo al probar un bocado de algún alimento, inmediatamente se pueden apreciar distintos sabores gracias a las papilas gustativas de la lengua. La percepción es básicamente interpretar y dar sentido a las sensaciones, es decir que al percibir una sensación la estructuramos de tal forma que muchas veces la asociamos a vivencias pasadas, al darle un significado a lo que se ha percibido esta genera una emoción ya sea agradable o desagradable.

“La atención es concentración de la actividad mental” es decir eliminar cualquier ruido que interfiera para que esta se lleve a cabo, por ejemplo en una conversación, puede haber algún tipo de ruido que impida que mi atención esté en esa persona, por ejemplo un problema, preocupación o simplemente desinterés. La atención se sirve de los sentidos, ya que al percibir algún estímulo informativo esta se centra en los más importantes para darle algún sentido con los recursos mentales disponibles.

El pensamiento es una actividad mental, con ella establecemos conexiones con los datos albergados en nuestra mente, y con ello le damos sentido a todas las vivencias del día a día, el lenguaje es la principal forma de expresión, ya que por medio de esta las personas podemos ordenar y comunicar las ideas que provienen de nuestro interior. Las fases del proceso de pensamiento son: surgimiento de un problema, planteamiento de tema central,

deliberación y formulación de conclusiones. Los tipos de pensamiento son analítico, creativo, inductivo, deductivo, crítico e histórico

La memoria es como una base de datos, en donde están todos los recuerdos, aprendizajes, anécdotas, experiencias y emociones que le han dado sentido a nuestra historia de vida. La memoria es la capacidad que tenemos las personas de adquirir, almacenar y recuperar información de momentos pasados de nuestra vida, los tipos de memoria son: a corto plazo donde se guarda información que se necesita en el momento y a largo plazo donde se guarda información para su uso posterior.

Los procesos de la memoria son:

- La atención: permite la entrada de información
- Fijación: es un proceso que permite preparar la información para guardarla
- Almacenamiento: la información se almacena para que sea duradera
- Recuperación: acceso a la información guardada, de manera que localiza, accede y usa la información.

El lenguaje nos permite expresar aquello que nuestros sentidos logran percibir, y aquello que pensamos, además nos permite compartir ideas. Sus funciones son: expresar los aspectos de la realidad, busca persuadir para que el receptor haga o deje de hacer una acción, transmitir el estado de ánimo, se utiliza para iniciar, interrumpir, prolongar o terminar la comunicación, reflexionar sobre la propia lengua y alterar el lenguaje para provocar una emoción o embellecer las palabras.

La inteligencia es la habilidad que se posee para sobresalir en una actividad específica, todas las personas somos inteligentes, pero cada una es más inteligente en unas cosas que en otras, Gardner nos habla de las inteligencias múltiples, que son: verbal/lingüística, musical, lógica/matemática, visual/espacial, cinética corporal, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, existencial y naturalista.

Estados de la conciencia

El ritmo cardíaco responde principalmente a la luz y a la oscuridad, por tal razón se relaciona con el sueño y vigilia, lo que implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Esto se encuentra determinado y regulado por un reloj interno, que son moléculas de interacción

intercelular. El sueño es primordial en la vida cotidiana de las personas ya que esta asegura la correcta función cerebral.

La conciencia inicia desde que nacemos, ya que a partir de allí empezamos a experimentar como somos nosotros mismos y lo que nos rodea. La psicología la define como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos.

La conciencia se desarrolla con los acontecimientos del pasado, percibiendo nuestro presente y por todas las emociones que presentamos y poco a poco vamos construyendo nuestra propia identidad. Los estados de la conciencia son: el nivel de alerta es cuando alguien está alerta pero no está consciente, por ejemplo las personas que están en estado vegetativo, el nivel de autoconciencia hace referencia a la observación de uno mismo, y por último el nivel de meta-autoconciencia es ser consciente de que uno es autoconsciente.

El sueño es una parte primordial de las personas, durante una noche normal de sueño las personas pasan por cinco etapas del sueño: el sueño ligero, el sueño profundo y el sueño REM. Hay que tener en cuenta que también existen problemas del sueño, tales como el insomnio, hipersomnias y parasomnias, estas van desde las que causan malestares hasta las que ponen en riesgo la vida.

Algo que no puede pasar por alto, es que también hay formas de alterar la conciencia, esto con el uso de sustancias psicoactivas, como el alcohol y las drogas las cuales afectan la conducta, la percepción y el estado de ánimo de las personas, de modo que si se usan de manera excesiva pueden causar dependencia a dichas sustancias.

La manera en que sentimos y percibimos nos ayudan a desenvolvernos en nuestro entorno, y por supuesto también nos permiten ir conociendo cosas nuevas, nuestros órganos sensoriales nos ayudan a entender aquello que puede llegar a nosotros, y con ayuda de nuestra memoria podemos recordar aquello que ya conocemos, como el sabor de un buen café.

Gracias a que somos conscientes podemos ir apreciando y diferenciando aquello que ya conocemos o que es nuevo para nosotros, y claro aquello que es bueno para nosotros, el estar consciente nos ayuda a ir diferenciando aquello que es real o imaginario.

Bibliografía

Universidad Del Sureste [UDS]. (s.f). Psicología General. Recuperado el mes de mayo de: [678067a0259f27a1ca5a8fd3ab8ada07.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/678067a0259f27a1ca5a8fd3ab8ada07.pdf)