

Nombre del alumno: Sandra Esmeralda Pérez Aguilar

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología General

Grado: 3er Cuatrimestre

Modalidad: En línea

Naturaleza y funcionamiento

Estados de la conciencia

Por: Sandra Esmeralda Pérez- Aguilar. Estudiante del tercer cuatrimestre, de la licenciatura en Psicología en la UDS.

Introducción

Percepción: es un proceso cognoscitivo, manera del cual conocemos al mundo. Como quien percibe, ya sea aportaciones, observaciones. Se hablará acerca de los elementos relacionados con la percepción, y que manifestación tiene en ello. ¿Qué y cuantos factores influyen? De la misma manera las sensaciones que dan respuesta a los estímulos de nuestros órganos sensoriales. Y todo lo que se relaciona con las sensaciones incluyendo los sentidos. Conoceremos cuales o que son los umbrales de la sensación, y que ayuda en las sensaciones. Se conocerá la manera de organización o como se organizan las informaciones en el nivel cognoscitivo, las fases o ciclos del proceso del pensamiento, la dialéctica. Como también influencias de la memoria, como almacenamos o procesamos la información en ella, los tipos de memoria que tenemos como seres humanos. Los procesos o estructuras cerebrales que conlleva a la memoria. Actualmente, sabemos que además de la corteza están implicadas en la memoria otras zonas cerebrales, como el sistema límbico. Se ha comprobado que el hemisferio derecho procesa la información visual y el izquierdo, la verbal, y la capacidad para recordar imágenes es mayor que la de retener palabras. El pensamiento que es un proceso mental que implica la manipulación de información bajo de imágenes, conceptos o preposiciones que infieren a partir de nuestra conducta. Los psicólogos cognoscitivos infieren los procesos mentales a partir de las conductas observables de las personas con su objeto de estudio. El método de la imaginación visual, permite examinar la información almacenada en la memoria y responder preguntas, y de suma utilidad en las actividades prácticas de la vida diaria. La lengua estructura conformada por códigos lingüísticos que permiten expresar las imágenes o representaciones mentales que crea el individuo en su mente, del mundo que percibe con sus sentidos. Conoceremos diferentes conceptos acerca de la inteligencia, definición de cada interrogante y respuestas diferentes en función del tiempo, lugar en que se da la inteligencia.

Los estados de la conciencia en los sueños que es un proceso y necesidad básica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta. La conciencia podría iniciarse cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente al entorno, al mundo y

experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente. El ritmo de vida, las horas en que se debe dormir, el ritmo y fases que tiene esas horas de sueños: adormecimiento, sueño ligero, sueño delta y fase REM. Los ritmos cardiacos que producen el sueño. Las proteínas acumuladas en el núcleo de las células. Características y estudio del sueño y las alteraciones de los sueños y la conciencia. La motivación lo que hace que una persona actúe y se comporte de una determinada manera. Los motivos cargan de energía a la conducta, preparan el organismo para actuar superando los obstáculos que puedan aparecer. Al igual que la emoción proceso activado de la conducta. La emoción es una reacción específica, intencional, breve e intensa dirigida a algún objeto (interno o externo) asociadas a las sensaciones corporales internas que promueve la supervivencia de un organismo. Las emociones son involuntarias y poco controlables. Por ejemplo, el miedo.

Objetivo: el objetivo de este ensayo es dar a conocer la naturaleza y funcionamiento de la percepción, como los elementos relacionados, sensación, memoria, pensamiento, sentido y como se relacionan entre sí, función y significado de cada uno, y su influencia en el ser humano.

Desarrollo

Naturaleza del proceso perceptual: percepción es un proceso complejo que depende tanto del mundo que nos rodea, como de quien percibe. Estudios personales aumentan el conocimiento sobre las propiedades reales del mundo. Aportación de quien percibe durante la percepción, el conocimiento del mundo que combina con las habilidades constructivas, la fisiología y las experiencias de quien percibe. (p 71).

Habilidades constructivas: Se refieren a ciertas operaciones cognoscitivas que participan de manera prominente en la percepción. Como sujetos que perciben, tenemos una constante anticipación de lo que sucederá; la información contenida en cada acto perceptual debe almacenarse en la memoria por algunos momentos, de lo contrario se perderá su aportación.

Bases fisiológicas de la percepción, 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 otros sentidos: la propiocepción, la interocepción y el equilibrio. (p 73).

Propiocepción: Es el sentido que nos informa de la posición, orientación y rotación del cuerpo en el espacio, y de la posición y los movimientos de los distintos miembros del cuerpo.

Interocepción: Informa del correcto funcionamiento de nuestros órganos internos.

El equilibrio: Nos permite conocer la orientación corporal global en cada momento, bien si estamos en reposo, bien en movimiento.

Umbral absoluto. Es el nivel mínimo o máximo, a partir del cual, un individuo puede experimentar una sensación. Es la barrera que separa los estímulos que son detectados de los que no.

Umbral absoluto mínimo. Es el punto en que es individuo percibe una diferencia entre algo y nada.

Umbral absoluto máximo. Cuando la sensación experimentada por el individuo es tan fuerte que no es percibida de forma completa.

Umbral relativo o diferencial. Este umbral es la diferencia mínima que se puede detectar entre dos estímulos.

Percepción: Es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan. Por la percepción distinguimos y diferenciamos unas cosas de otras, nuestro ser del mundo, nuestra realidad de las otras cosas. La percepción supone una serie de elementos en los que hay que distinguir. En el acto perceptivo, el cerebro no solo registra datos, sino que además interpreta las impresiones de los sentidos. En la percepción, las cosas ocurren de otro modo, la respuesta que se da al estímulo, viene siempre reestructurado, de tal forma que un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de modo distinto. (pg75).

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. Aunque no se tenga una definición en concreto.

Memoria: Es la capacidad del cerebro para almacenar, codificar y recuperar informaciones atraídas a través de las cosas vividas, experiencias, ya sean por imágenes u ideas. Como sabemos el ser humano mantiene tres tipos de memoria ósea, tres maneras de retener la información en el cerebro. La memoria sensorial; que se define por retener la información por un tiempo definido, así ser identificada y procesada después, con duración breve de (200-300mseg). Memoria a corto plazo; almacena una cantidad limitada de información durante un breve periodo de tiempo y se olvida. Memoria a largo plazo; esto es largo porque la información queda almacenada de forma duradera.

Después del análisis de la memoria surgieron las primeras investigaciones sobre la memoria, ya que diferentes psicólogos como Hermann Ebbinghaus, que estudio como se retienen las silabas sin sentidos, Frederic Bartlett, en su estudio de la memoria utilizando historias y no silabas sin sentidos, George Miller que demostró que se puede retener de cinco a siete elementos a la vez en la memoria a corto plazo.

neuropsicología de la memoria; donde neurólogos investigaron los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos.

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 tres procesos básicos de la memoria; codificación: Es la transformación de los estímulos en una representación mental.

Almacenamiento: consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente.

Recuperación: Es la forma en que las personas acuden a la información almacenada en su memoria. Pueden ser espontáneas, cuando los recuerdos surgen de forma casual o voluntaria.

Los principales tipos del pensamiento son:

pensamiento analítico o convergente, que evalúa de manera razonable, en base a conceptos o premisas lógicas adquiridas.

Pensamiento creativo o divergente; el que crea novedosas ideas o soluciones en base a los cuestionamientos de los conceptos y premisas adquiridos.

Pensamiento inductivo; es un tipo de razonamiento que analiza, a través de la observación, situaciones particulares para obtener conclusiones generales, que podrían ser una premisa, pero no la garantiza.

Pensamiento deductivo; Es un tipo de razonamiento que obtiene una conclusión luego de analizar un conjunto de premisas lógicas o sucesos conocidos.

Pensamiento crítico o duro; Es el que se desarrolla a medida que la persona se instruye y especializa en una temática, lo que le permite obtener mayor posibilidad de relaciones y asociaciones de premisas.

Pensamiento histórico; Es un tipo de pensamiento lineal basado en la memoria, que no analiza las partes de la información que recopila, sino que su esfuerzo está en la acumulación de datos.

El lenguaje es una estructura conformada por códigos lingüísticos que permiten expresar las imágenes o representaciones mentales que crea el individuo en su mente, del mundo que percibe con sus sentidos.

Características del lenguaje;

- 1.- Es universal, resulta una capacidad propia del ser humano.
- 2.- Se exterioriza con el uso de los signos, a través de la lengua y el habla.
- 3.- Es racional debido a que requiere del uso de la razón para asociar los signos lingüísticos.
- 4.- Se puede manifestar de manera verbal o no verbal.

Funciones del lenguaje

Referencial. Expresa de manera objetiva los diferentes aspectos de la realidad, a través de la información o la exposición de hechos, conceptos o ideas.

Apelativa. Busca influir al receptor del mensaje para obtener de él una reacción en particular, tanto para que haga una acción o para que deje de hacerla

Emotiva o expresiva. Busca transmitir el estado de ánimo o físico del emisor del mensaje.

Fática. Se utiliza para iniciar, interrumpir, prolongar o finalizar una comunicación, por lo que se basa en el canal de comunicación y no en la transmisión de un concepto.

Metalingüística. Consiste en la habilidad de reflexionar sobre la propia lengua, a través de la comprensión de la gramática o los significados de las palabras, para lo cual es necesario manejar el mismo código de signos.

Poética o estética. Consiste en alterar el lenguaje cotidiano con el objetivo de provocar emotividad o sensación de belleza, a través de la forma en que se dicen las cosas. Es el caso de los textos literarios, las novelas, las poesías o las canciones.

Inteligencia

Habilidad de sobresalir en una variedad de tareas. Gardner define la inteligencia en variedad múltiples.

Verbal/Lingüística: Dominio, gusto y habilidad para el uso del lenguaje y las palabras (en forma oral y escrita).

Musical: Habilidad para escuchar, reconocer y manipular patrones musicales.

Lógica/Matemática: Habilidad para detectar patrones, pensar lógicamente, razonar de manera deductiva y efectuar operaciones matemáticas. Se utiliza en la resolución de problemas matemáticos y en el pensamiento lógico.

Visual/Espacial: Habilidad para representar el ámbito espacial, tanto espacios amplios como confinados.

Cinética corporal: Habilidad para utilizar y controlar diversas partes del cuerpo (como las manos, dedos o brazos) o el cuerpo completo y de manejar objetos con habilidad.

Inteligencia interpersonal: Sensibilidad a las personas, habilidad de comprender lo que las motiva y habilidad para reconocer sus intenciones, comprensión de la manera de trabajar eficazmente con las personas y cómo dirigir y seguir.

Inteligencia intrapersonal: Se refiere a la comprensión de las propias emociones y a ser capaz de recurrir a ellas para guiar la propia conducta y entenderse a sí mismo, así como usar esa información para regular la propia vida.

Existencial: Habilidad para plantear y ponderar cuestiones sobre la vida, la muerte y las realidades fundamentales.

Naturalista: Habilidad para discriminar entre las cosas vivas (plantas y animales) y sensibilidad a otras características del mundo natural. Valora nuestro pasado evolutivo como cazadores, recolectores y agricultores; es probable encontrarla en profesiones como la de botánico, chef o paisajista.

Estados de la conciencia sueño, vigía

Las funciones corporales que oscilan durante las 24 horas son el sueño/vigilia, la temperatura corporal, secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y secreción ácida renal. El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día.

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.

La conciencia

La conciencia existe en nuestra voz interior que nos hace preguntarnos de dónde venimos, por qué estamos aquí y qué futuro podemos crear

La conciencia es un estado mental sólo accesible por el propio sujeto, que le permite analizar cómo se percibe a sí mismo como ser autónomo, interactuando con los estímulos externos que le rodean a través de sus sentidos, para después poder reflexionar e interpretar esos estímulos relacionándolos con su memoria y construir su realidad.

Evolución del estudio de la conciencia

En la medida en que la teoría de la evolución comenzó a eclipsar tanto las explicaciones religiosas como las doctrinas de la Ilustración respecto a la singularidad de la conciencia humana, empezó a hacerse patente que la conciencia debía tener un punto de aparición en la evolución, y que éste probablemente ocurrió antes del Homo sapiens.

La conciencia es un proceso gradual que se asocia con una secuencia de tres tipos de yoes que conforman nuestra identidad.

- 1.- Proto. Yo: es una secuencia temporal inconsciente y coherente de pautas neuronales que simbolizan el estado de nuestro cuerpo momento a momento.
- 2.- El Yo central: somos conocedores de este yo, puede activarse ante cualquier elemento natural y va experimentando pequeños cambios a lo largo de su vida
- 3.- El Yo autobiográfico: es la memoria autobiográfica, compuesta por memorias implícitas de las experiencias vividas en el pasado y también de la previsión de un futuro incierto.

Estados de la conciencia

Nivel de alerta: Primer nivel o estado de conciencia, cuando alguien esta alerta, pero no consciente, un organismo experimentará percepciones, sensación y pensamiento, pero no será consciente de esa conciencia.

Nivel de autoconciencia: la "autoconciencia" se refiere a la capacidad de ser objeto de nuestra propia atención. Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos.

Nivel de meta-autoconciencia: ser consciente que uno es autoconsciente, de lo que necesita por ejemplo tengo hambre, quiero bañarme.

Los ritmos de la vida

Como seres humanos también tenemos a cambiar un ritmo de vida, ya sea por el cambio estacional, por el cambio corporal llamado “ritmos biológicos”. Nuestro cuerpo necesita dormir entre 6 y 8 horas diarias para reponerse.

El cuerpo produce y mantiene sus propios ritmos circadianos: para los seres humanos los genes importantes en el proceso son el gen periodo y el gen criptocromo, los cuales codifican las proteínas que se acumulan en el núcleo de las células en la noche y disminuye en el día.

El sueño como estado de conciencia

La temperatura corporal del cuerpo de 36.5 C fluctúa de media a un grado en el curso del día. El ritmo circadiano de 24 horas de temperatura corporal está controlado por el NSQ. La temperatura corporal se relaciona con el nivel de alerta y el ciclo sueño-vigía. Entre las estructuras anatómicas involucradas en el ciclo sueño-vigía debe mencionarse en primer lugar sistema activador retículo ascendente, que esta ubicada en las sustancias reticular del bulbo, en el tegmentum protuberancial mesencefálico y en la porción posterior del hipotálamo. Sueño y maduración cerebral; el sueño de un recién nacido y un niño pequeño muestra claramente la diferencia entre dos grandes etapas, el sueño lento y el sueño inquieto. En los viejos muestra el proceso inverso, borramiento de las diversas etapas del sueño y su aproximación a los cerebros inmaduros.

Características del sueño

Un equipo de investigación investigo los ojos de algunas personas mientras dormían, en el movimiento de los ojos cerrados. De los cuales descubrieron que mientras los ojos se movían los investigadores acudieron al termino movimiento ocular rápido MOR para describir este fenómeno. Cuando las personas se despiertan del sueño MOR tienen altas probabilidades de reportar el sueño. Aunque el sueño MOR se equiparo con soñar, los sueños no se restringen al sueño MOR pues el sueño tiene varias etapas que serán materia de nuestro estudio.

El estudio del sueño

Dentro del estudio de los sueños se dice que existen cinco etapas, el MOR y otras cuatro conocidas como etapa 1,2,3,4 a estas cuatro etapas se llaman sueño NMOR, que la tarea del despertar del sueño se hace cada vez mas difícil.

1.- Sueño ligero, respiración mas regular. Músculos mas relajados. Puede desencadenar una contracción muscular refleja: espasmo, hípnico. La persona que despierta en esta fase puede decirse que estaba dormida despierta.

2.- El sueño se hace mas profundo, el EEG incluye usos del sueño, (ráfagas cortas de actividades de ondas cerebrales distintivas).

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

4.- Nivel mas profundo, se alcanza luego de una hora, las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia, la persona despertara en esa fase confundida.

Alteración de la conciencia

La hipnosis se ha definido como alteración social en la que una persona, designada como el sujeto, responde a la sugestión ofrecida por otra persona, designada el hipnotizador, para realizar experiencias que implican alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria. Las sustancias psicoactivas son drogas que afectan la conciencia, la percepción, el estado de animo y la conducta. Los insomnios de mantenimiento se caracterizan por una fragmentación del sueño, con reducción de su eficacia, sensación de malestar y somnolencia diurna.

Motivación

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 que vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Los motivos cargan de energía la conducta, preparan al organismo para actuar superando los obstáculos que pueden aparecer. Los motivos son variables pueden cambiar, en función de razones madurativa, conflictiva y ambiental. Motivación intrínseca se refiere a la motivación proporcionada por si misma. Por ejemplo, que puede realizar una actividad por que le place y gusta, sin recibir ninguna recompensa. Motivación extrínseca, es cuando alguien se motiva a realizar algo a cambio de un premio a recibir no porque realmente le guste lo que hace.

Emoción

La emoción es un proceso activador de la conducta. Toda actividad humana esta impregnada por la emoción, por que matizan todas las experiencias de la vida cotidiana, enojo, alegría, desanimo. Las emociones son respuestas a estímulos significativos.

Se ha descubierto que cuando una persona observa el rostro sonriente de la otra, tiene a repetir el mismo gesto, algunos atribuyen al echo de que mediante la mímica motriz podemos apropiarnos del humor ajeno. Laura Esquivel (pg25).

Conclusión

Para finalizar este ensayo se puede afirmar que, la naturaleza del proceso perceptual, donde la percepción nos dice que un proceso complejo que depende tanto del mundo que nos rodea. Ampliando en las bases fisiológicas de la percepción y sensación. Que indican respuesta directa e inmediata de una estimulación, donde tiene participación nuestros 5 sentidos, que son: vista, oído, tacto, olfato y gusto. La organización de la información a nivel cognitivo viene dando en el pensamiento, donde el pensamiento es una función sumamente compleja, esencial para el desenvolvimiento de las actividades humanas. En nuestra memoria es un proceso mental importante que siempre ocurrimos a ella, porque otra vez de la memoria nosotros almacenamos muchas informaciones, aprendimos que existen tipos de memoria como son a largo plazo, donde la información esta guardada o retenida a un tiempo indeterminado, memoria a corto plazo es lo contrario del otro porque esta almacena la información en un tiempo determinado, luego se borra toda información. Atraves del psicólogo alemán Hermann a finales del siglo XIX hizo sus primeras investigaciones sobre la memoria. Los procesos básicos que intervienen en la memoria son, codificación, almacenamiento y la recuperación. Todo ser humano maneja en la conciencia los sueños y la vigía, donde se refiere que el sueño-vigía se relacionan con la luz, porque implica dormir de noche y despierto de día. no obstante, nos enfrentamos en la vida con situaciones que hacen cambiar el ritmo de vida que tenemos o llevamos, el ser humano por lo regular necesita dormir sus 6 a 8 horas diarias para recuperarse de las actividades diarias. Para estar bien al día reposar lo suficiente porque nuestro cuerpo lo necesita, y tener una buena motivación; del cual se dice que la motivación es lo que hace que una persona actúe o se motive ya sea a realizar alguna actividad o trabajo. También existe la motivación extrínseca; que se refiere a que la acción realizada no es lo que lo motiva a realizarlas, sino su motivación es recibir algo a cambio algún premio, para realizar dicha actividad. Y la intrínseca es lo contrario, esta su motivación es la acción que realiza se motiva en hacerla bien porque le agrada lo que realiza.

Viene la emoción; que va ligada con la motivación, porque esa misma motivación hace que tenga emoción de hacer, aunque existen emociones que son incontrolables, como el miedo.

Referencias

Laura Esquivel (2001), libro de las emociones, 1ra, edición virtual.

UDS, Psicología general, 3er cuatrimestre.