



**Nombre de alumnos: Luis Arturo Aguilar Rodriguez**

**Nombre del profesor: Maricelis Galdámez**

**Nombre del trabajo: cuadro Sinóptico**

**Materia: Procesos cognitivos**

**Grado: 7**

**Grupo: E**

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 6 de diciembre de 2022

# Procesos Psicológicos Cognitivos

Condiciones que hacen que el proceso de recordar fallen

El olvido es la cesación de la memoria que se tenía. Se trata de una acción involuntaria que supone dejar de conservar en la mente información que ya había sido adquirida.

La amnesia supone la pérdida de la memoria, por ejemplo, de hechos, información y experiencias. Si bien el hecho de olvidar la identidad es un recurso argumental frecuente en las películas y la televisión, no suele ocurrir con la amnesia en la vida real

En el ámbito de la física, se llama interferencia a la acción que las ondas realizan de forma recíproca, provocando la anulación, el crecimiento o la baja del movimiento ondulatorio según el caso

Estrategias que permiten mejorar la memoria

**Duerme A menudo** tratamos nuestros cerebros como si no fueran parte del cuerpo, como si los hábitos saludables (o no saludables) no afectaran nuestra forma de pensar

**Mantener el estrés a raya** El estrés crónico destruye las células del cerebro y dañará el hipocampo, una región del cerebro involucrada en la formación de nuevos recuerdos y la recuperación de los viejos.

**Mantén una dieta saludable** Dormir, dieta y ejercicio son las claves para un estilo de vida y cerebro saludables, y por lo tanto, la memoria.

**Mantener un buen equilibrio trabajo / vida** Una excelente forma de combatir el estrés es dedicar tiempo personal a ti mismo, mientras mantienes una buena estructura para el trabajo que tienes que hacer

**Reír a menudo y de corazón** La risa en realidad puede ser a veces la mejor medicina, ya que realmente involucra al cerebro de múltiples maneras, liberando serotonina y, en general, haciéndote sentir mejor

Mnemotecnea

Es una técnica intelectual para facilitar la memorización de datos específicos que se basa en crear una asociación

O un vínculo entre la información que se desea retener y algún conocimiento previo para recordarlo con mayor facilidad.

Este método puede ser utilizado para memorizar distintos tipos de información, como fórmulas, nombres, fechas, números, entre otros

# Procesos Psicológicos Cognitivos

## Importancia del condicionamiento clásico

El condicionamiento clásico puede emplearse para diferentes fines dentro de la Psicología, como ayudar a superar fobias, adicciones o miedos, empleando técnicas de modificación de conducta.

A la hora de aplicar el condicionamiento clásico en Psicología se pueden emplear diferentes técnicas en función de los objetivos que se quieran alcanzar en la terapia

Entre las más usadas se encuentran:

- Contra condicionamiento
- Desensibilización sistemática
- Inundación
- Terapia aversiva

## Programas de reforzamiento

Un programa de reforzamiento no es más que un procedimiento reglado a través del cual es posible lograr el aprendizaje e incremento de la probabilidad de realizar una conducta determinada

Uno de los principales elementos o criterios por los que nos podemos guiar para clasificar los diferentes tipos de programa de reforzamiento lo podemos encontrar en el grado de contingencia

1. Programas de reforzamiento continuo
2. Programas de reforzamiento intermitente
  - 2.1 Programas de reforzamiento fijo
  - 2.2 Programas de reforzamiento variable

## Importancia del condicionamiento operante

El objetivo principal de esta disciplina es aumentar o disminuir la probabilidad de que una conducta se vuelva a repetir

Las acciones que obtengan una recompensa tenderán a realizarse de nuevo; las que obtengan un castigo dejarán de hacerse. Además, persigue también los siguientes objetivos

- La adquisición. Conducta que se asocia al refuerzo positivo y/o al refuerzo negativo. Como consecuencia del refuerzo, la conducta cada vez se da más rápidamente y más veces
- La extinción. Esta se centra en eliminar el reforzamiento de una conducta