



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: **EMA RUBI LOPEZ GOMEZ**

Nombre del tema: **UNIDAD III Y IV**

Parcial: **IER.**

Nombre de la Materia: **PSICOLOGIA GENERAL**

Nombre del profesor: **MONICA LISSET QUEVEDO PEREZ**

Nombre de la Licenciatura: **PSICOLOGIA**

Cuatrimestre: **3ER.**

Juárez, Chiapas 12 junio de 2023

UNIDAD III: NATURALIDAD Y ESTADO DE LA CONCIENCIA

Aquí se nos presentan dos temas el primero acerca de la naturalidad y estado de conciencia el cual hace referencia al proceso perceptual “que son procesos que nos ayudan a iniciar una experiencia”, aquí interviene NATURALEZA DEL PROCESO PERCEPTUAL. Primero debemos definir la palabra **percepción**: es una “forma de conocer el mundo, como quien lo percibe” (UDS). Son procesos cognitivistas, que se combinan con las habilidades constructivas. Conforme las personas se mueven, ven aquí o allá y registran información; cada mirada parece estar dirigida por una hipótesis con respecto al lugar donde se podrá encontrar información importante, como si se respondiera a preguntas premeditadas. BASES FISIOLÓGICAS DE LA PERCEPCIÓN, sus bases son la **sensación** “respuesta inmediata, o sensación de los sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto, igual entran en función los otros sentidos: la propiocepción, la intercepción y el equilibrio. Los umbrales de la sensación son: *absoluto*: barrera que separa los estímulos, *mínimo*: la diferencia entre algo y nada, *máximo*: cuando la sensación es fuerte y no se percibe por la persona, *relativa o diferencial*: diferencia mínima entre dos estímulos. La **percepción**: “manera de darle sentido a las sensaciones, tiene algunos elementos como: recepción sensorial, la estructuración simbólica y los elementos emocionales; estos factores intervienen y condicionan nuestras percepciones, clasificada en externos e internos. LA ATENCIÓN Y LA SELECCIÓN DE LA INFORMACIÓN es como la “concentración de la actividad mental”. Y la selección de un estímulo indica una capacidad limitada, ya que no es posible atender a varios simultáneamente, la **atención selectiva**: es la selección de una parte de la información. ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN A NIVEL COGNITIVO: **Pensamiento**: es “establecer relaciones y conexiones significativas entre datos psíquicos, pueden ser imágenes, ideas, determinadas vivencias, etc.” Pasa por algunas fases: surgimiento del problema, planteamiento del tema central, deliberación, formulación de conclusiones. La MEMORIA es conocida como la “capacidad de adquirir conocimientos para comprender el mundo, almacenar recuerdos y recuperar una información como imágenes o cosas ocurridas en el pasado”, la memoria se investiga por la neurobiología y se distinguen tres: la sensorial con una duración muy breve (200 -300 mseg), a corto plazo y operativa; la memoria está construida por estructuras cerebrales que hacen que los procesos se fijen, guarden y recuperen múltiples informaciones. PRIMERAS INVESTIGACIONES SOBRE LA MEMORIA **Hermann Ebbinghaus**, fue un psicólogo que en los 90 estudió acerca del mecanismo de la memoria y el requerimiento a una única actividad, **Frederick Barlett** introdujo en la psicología la teoría de los esquemas y su influencia en los recuerdos, **George Miller** publicó el artículo, «El mágico número siete, más o menos dos: algunos límites de

nuestra capacidad para procesar información». Se empezó a investigar la memoria con diferentes metodologías y marcos teóricos en forma intensa: 1.- **Empirismo asociación:** influenciada por Willams James: todo conocimiento proviene de la experiencia de sensaciones 2.- Las **teorías de la organización** se encuentra la teoría de la Gestalt 3.- Las **teorías genéticas** por Piaget, la memoria se halla totalmente subordinada a los esquemas cognitivos 4.- El **modelo cibernético** creado por Norbert Wiener. 5.-El **modelo neurocognitivo** identifica los sistemas cerebrales. NEUROPSICOLOGÍA DE LA MEMORIA. Aristóteles pensaba que los recuerdos eran espíritus que viajaban por la sangre hasta el corazón, ahora los neuropsicólogos investigan los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos. Cada memoria tiene su propio circuito anatómico, y diferentes lesiones cerebrales borran recuerdos distintos, cada uno con sus propias funciones y modos de funcionamiento, operan de manera coordinada y simultánea. LOS PROCESOS BÁSICOS DE LA MEMORIA sus procesos constan de tres etapas: **Codificación:** fase de atención y la intensidad con que se procesan los estímulos. Por eso, suele decirse que personalizamos nuestros propios recuerdos, en lugar de registrar la información de forma automática. **Almacenamiento:** cuando se codificada la información hay que retenerla en la memoria para su utilización posterior. **Recuperación:** Todo lo que aprendemos se registra en el encéfalo produciendo cambios en el tamaño, forma, funcionamiento químico y conexión entre neuronas. LA NEUROPSICOLOGÍA DE LA MEMORIA, la *neuropsicología* nos aporta nuevos conocimientos como los niveles al procesar la información, las clasificaciones de la memoria: sensorial, a corto plazo, largo plazo, implícita o procedimental y memoria prospectiva. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA. Los psicólogos tratan de explicar y comprender cómo la memoria, que es una función cerebral superior, registra los sucesos como recuerdos y cómo asociamos unos recuerdos con otros. Richard Atkinson y Richard Shiffrin desarrollaron la teoría multi almacén de la memoria, y reconocieron tres sistemas de memoria que se comunican e interactúan entre sí. PENSAMIENTO: “proceso mental que implica la manipulación de información bajo la forma de imágenes, conceptos o proposiciones y que se infieren a partir de nuestra conducta”. Algunas características del pensamiento es que es una actividad abstracta de la mente, creando ideas y representaciones en la mente y se puede mejorar con la práctica de ejercicios mentales. Tipos de pensamiento son: **analítico o convergente:** Analiza cada detalle de algo o de un suceso. **Creativo o divergente:** pone en duda los conocimientos ya incorporados. **Inductivo:** a través de la observación analiza situaciones particulares para obtener conclusiones generales. **Deductivo:** Analiza situaciones

generales para obtener conclusiones particulares. **Crítico:** se requiere para el desarrollo científico, tecnológico o de investigación. **Histórico:** basado en la memoria. LENGUAJE. Nos permite expresar imágenes o representaciones mentales que crea el individuo en su mente, del mundo que percibe con sus sentidos; usa signos, a través de la lengua y el habla, puede ser verbal o no verbal, etc. El lenguaje proporciona una referencia, algo apelativo, una emoción o algo poético. INTELIGENCIA. Habilidad general para sobresalir en una variedad de tareas, tiene múltiples conceptos ya que la perspectiva de los demás hace que se vea algo confuso. Howard Gardner (2003) propuso la existencia de algunas inteligencias múltiples: **Verbal:** se encuentra en abogados, poetas, oradores, escritores y oradores. **Musical:** Habilidad para escuchar, reconocer y manipular patrones musicales. **Lógica:** razonar de manera deductiva y efectuar operaciones matemáticas. **Visual:** Habilidad para representar el ámbito espacial. **Interpersonal:** Sensibilidad a las personas. **Intrapersonal:** comprensión de las propias emociones. **Existencial:** Habilidad para plantear y ponderar cuestiones sobre la vida, la muerte y las realidades fundamentales. **Naturalista:** Valora nuestro pasado evolutivo como cazadores, recolectores y agricultores.

UNIDAD IV: ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Y tenemos los estados de conciencia, el ser humano ha definido LA CONCIENCIA como “la manera de elegir entre lo bueno y lo malo, inicia cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno y experimentamos lo personal, atesorando nuestro pasado, percibiendo nuestro presente”. La conciencia es un estado mental accesible por el propio sujeto, que permite analizar cómo se percibe a sí mismo, interactuando con los estímulos externos que le rodean, para después reflexionar e interpretar esos estímulos relacionándolos con su memoria y construir su realidad. ESTADOS DE LA CONCIENCIA: es un estado que está asociado con la **vigía** que es un “proceso donde las personas tienen contacto con su mundo exterior donde es consciente de sus actos”, aquí el estímulo nervioso se activa por lo impulsos sensoriales. Y el **sueño** que es “algo esencial para todos”. ESTADOS DE LA CONCIENCIA. “es un concepto donde se tiene activan las funciones neurocognitivas superiores”, en el primer nivel se establece una diferencia entre focalizar la atención hacia fuera, hacia el ambiente; y focalizarla hacia dentro, hacia uno mismo. Los estados donde no hay conciencia son el coma y el sueño profundo. **1- Nivel de alerta:** cuando alguien está alerta pero no conscientes de sí mismos ni de su alrededor. **2- Nivel de “autoconciencia”:** Ocurre cuando atendemos nuestro mundo interno y nos convertimos en observadores reflexivos de nosotros mismos. **3- nivel de “meta-autoconciencia”:** mientras que un sujeto con

autoconciencia diría “tengo hambre”, un sujeto con meta-autoconciencia diría “soy consciente de que tengo hambre”. LOS RITMOS DE LA VIDA. Nosotros ocupamos dormir entre 6 y 8 horas al día para descansar y reponernos, el sueño es muy importantes pues en ese tiempo recuperamos fuerzas que perdimos en el día, al “soñar” pasamos varias etapas, pues nos encontramos en un estado inconsciente que resulta en coma. CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO. Los seres humanos pasamos casi una tercera parte de nuestras vidas dormidos. El sueño es esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio. En 1929, Hans Berger inventó el electroencefalógrafo (EEG), un aparato que hizo posible estudiar el cerebro sin entrar en él. Tuve un buen avance pero el descubrimiento importante en el estudio fue la observación de los ojos de las personas al dormir. EL ESTUDIO DEL SUEÑO toda persona que entra a estado de sueño pasa por cinco etapas; las primeras cuatro se conocen como sueño NMOR: **1.- Sueño ligero:** la persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta. **2.-sueño profundo:** La temperatura desciende más. **3.- nueva onda cerebral:** Delta, que es grande y lenta. **4.- Sueño profundo:** en esta fase la persona esta confundida; y el **ciclo vuelve a iniciar** Cada ciclo de sueño dura aproximadamente de 90 a 100 minutos. **Problemas del sueño** los trastornos del sueño se dividen en tres categorías: *insomnio:* dificultad para dormir o despertarse temprano por la mañana, *hipersomnias:* se caracteriza por la excesiva somnolencia durante el día, sin importar la cantidad de sueño nocturno y *Parasomnias:* son conductas de sueño indeseable y/o perturbadoras ocurrida principalmente en niños. Estos trastornos van desde mojar la cama (enuresis) hasta las pesadillas. ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA las personas han encontrado formas de alterar su conciencia, sea a través del uso de sustancias psicoactivas como alcohol y drogas que en exceso se vuelve una dependencia o a través de la técnica de la hipnosis: “interacción social en la que una persona, responde a la sugestión designada por el hipnotizador, para realizar experiencias que implican alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria”. MOTIVACIÓN es un impulso para lograr un objetivo o fin haciendo que una persona actúe y se comporte de una determinada manera. Toda actividad está motivada por algo, y ese algo es lo que hemos llamado motivo. **Ciclo motivacional:** a) *Equilibrio inicial:* estado de equilibrio. b) *Estímulo:* interés del sujeto que genera una necesidad. c) *Necesidad:* provoca un estado de tensión. d) Estado de tensión: produce un impulso que da lugar a un comportamiento. e) *Comportamiento:* las experiencias de la vida cotidiana.

Estos dos temas nos ayudan a conocer la manera en como los seres humanos percibimos las cosas, a través de alguna sensación, una emoción, la manera de hablar; el uso de conciencia, los estados, y los sueños.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

Universidad del sureste (UDS), 2023, antología “psicología general”

