



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Samuel Gómez Arias

Nombre del tema: Procesos y estados de la consciencia

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Psicología General

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 3°

Fecha de entrega: Lunes 12/06/2023

UNIDAD 3 Y UNIDAD 4:

El proceso perceptual es el conjunto de procesos mentales que permiten a los seres humanos y otros animales interpretar y comprender la información sensorial que reciben del medio ambiente. Esta información sensorial puede ser visual, auditiva, táctil, olfativa o gustativa, y se procesa en el cerebro a través de una serie de etapas que se interconectan y trabajan juntas para crear una percepción consciente del mundo que nos rodea. Comienza con la detección de los estímulos sensoriales por los receptores sensoriales especializados en los órganos sensoriales, como los ojos, los oídos, la piel, la nariz y la lengua. Estos receptores convierten la energía física de los estímulos en impulsos eléctricos que se transmiten al cerebro a través del sistema nervioso.

Una vez que la información sensorial llega al cerebro, comienza el proceso de percepción. La percepción es el proceso de organizar, interpretar y dar significado a la información sensorial. Este proceso incluye varias etapas, como la selección, la organización, la interpretación y la integración de la información sensorial. La selección es el proceso por el cual se eligen ciertos estímulos sensoriales para ser procesados en detrimento de otros. La selección se basa en factores como la atención, la intensidad de los estímulos y la relevancia de la información para el individuo. La organización es el proceso por el cual se agrupan los estímulos sensoriales de acuerdo con ciertas características, como la forma, el color, el tamaño, la textura y la ubicación. Esta organización permite al cerebro distinguir los objetos y las fuentes de los estímulos sensoriales en el entorno. La interpretación es el proceso por el cual se asigna un significado a la información sensorial. La interpretación se basa en la experiencia previa del individuo, sus expectativas, su cultura y su contexto social. Por ejemplo, el mismo estímulo sensorial puede ser interpretado de manera diferente por diferentes personas, dependiendo de sus antecedentes culturales y sus experiencias previas. La integración es el proceso por el cual se combinan varias características sensoriales para crear una percepción completa. Este proceso permite al cerebro integrar la información sensorial de diferentes fuentes y crear una percepción unificada del mundo. Este proceso es fundamental para nuestra capacidad para interactuar con el entorno y para nuestra supervivencia en el mundo. La memoria es uno de los procesos mentales más importantes y fascinantes del ser humano. Gracias a ella, somos capaces de recordar información, experiencias y habilidades que nos permiten desenvolvernos en el mundo de manera efectiva y exitosa. Sin embargo, la memoria no es un proceso simple y lineal, sino

que implica una serie de procesos mentales interconectados que trabajan juntos para crear, almacenar y recuperar información.

Uno de los primeros procesos mentales implicados en la memoria es la atención. La atención es la capacidad de enfocar la mente en un estímulo específico y, por lo tanto, es fundamental para la memoria. Si no prestamos atención a un evento o información, es poco probable que podamos recordarlo más tarde. Por lo tanto, la atención actúa como un filtro para la información que entra en nuestra memoria. Una vez que la información ha sido seleccionada y procesada por la atención, pasa a la memoria sensorial el cual es un sistema de almacenamiento temporal que retiene la información durante unos pocos segundos después de que ha dejado de ser percibida. Esta memoria sensorial es responsable de la capacidad del cerebro para procesar información en tiempo real, como cuando vemos una película o escuchamos una conversación. Después, la información se mueve a la memoria a corto plazo que es responsable de la retención temporal de la información y se utiliza para realizar tareas mentales específicas, como la comprensión del lenguaje o el cálculo matemático. La capacidad de la memoria a corto plazo es limitada y la información almacenada en ella se pierde rápidamente si no se utiliza o se refuerza. La información que se considera importante o significativa se mueve de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo que viene siendo el sistema de almacenamiento que retiene la información durante períodos de tiempo más largos, desde minutos hasta años, la memoria es fundamental para nuestra capacidad cognitiva y para nuestra capacidad de interactuar con el mundo de manera efectiva

La conciencia es un estado mental que involucra la percepción y el conocimiento de uno mismo y del entorno. Aunque la conciencia es un estado continuo que varía en intensidad y contenido, se pueden identificar varios estados de la conciencia que se diferencian por características específicas. Algunos de los estados de la conciencia son:

1. Estado de vigilia: Es el estado de conciencia normal en el que estamos despiertos y alerta. En este estado, somos conscientes de nosotros mismos y del entorno, y podemos realizar tareas cognitivas y motoras con facilidad.
2. Estado de sueño: El sueño es un estado de conciencia en el que se producen cambios fisiológicos y neurológicos que alteran la percepción y la cognición. Durante el sueño, la actividad cerebral disminuye y el cuerpo se relaja. El sueño se divide en varias etapas, que varían en la cantidad y la frecuencia de las ondas cerebrales.

3. Estado de meditación: La meditación es un estado de conciencia en el que se busca una atención plena y una relajación profunda. Durante la meditación, se puede concentrar la atención en un objeto específico, como la respiración, o simplemente en la experiencia presente. La meditación se ha asociado con una reducción del estrés, una mejora del bienestar emocional y una mayor claridad mental.

Los diferentes estados de la conciencia se caracterizan por cambios en la percepción, la cognición y la actividad cerebral, y pueden ser causados por factores fisiológicos, psicológicos o ambientales. Cada estado de la conciencia tiene sus propias características y efectos, y puede influir en la forma en que percibimos y experimentamos el mundo que nos rodea.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/678067a0259f27a1ca5a8fd3ab8ada07.pdf>

- 1.- Arango, S. (2009). Los ritmos circadianos y la productividad laboral. El cuaderno. Escuela de Ciencias Estratégicas. Vol 3 N° 5. P. 39-57 (2009). Medellín Colombia.
- 2.- Arana, J., Meilán, J., Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. Revista Intercontinental de Psicología y Educación 2006
- 3.-Baron, R. (1997). Psicología. 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica, SA.
- 4.-Coon, D. (2005). Fundamentos de Psicología. 10a Edición. Thomson editores.
- 5.- Davis, S. & Palladino, J. Psicología. 5a Ed. México: Pearson Educación de México.
- 6.- De la Fuente, J. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: La teoría de la orientación a la meta. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa .
- 7.- Morris, C. (2005). Introducción a la Psicología. 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana.
- 9.- Myers, D. (2007). Psicología. Médica Panamericana. 7a Edición.
- 10.- Mira y López, E. (1969). Manual de psicología general. Buenos Aires: Kapelusz.