



**Nombre de alumno: Edith Daniela
Guillén Gordillo**

**Nombre del profesor: Luis Ángel
Galindo**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología General

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Junio del 2023.

Introducción

Hablar de percepción, sensación y memoria es hablar de Procesos Cognitivos los cuales son más conocidos como los procedimientos que lleva a cabo el ser humano para incorporar conocimientos, en los que intervienen facultades muy diversas, como la inteligencia, la atención, la memoria y el lenguaje, que pueden ser conscientes o inconscientes. Un proceso cognitivo puede iniciarse con el acceso de la información a través de los sentidos o percepción. Esta información suele ser codificada y transformada en representaciones mentales que personifican la materia prima de la cognición. Dicha información es seleccionada a través de mecanismos de atención sobre lo que se percibe y, luego, se procesa en la memoria de trabajo, combinándola con conocimientos anteriores almacenados en la memoria y con intereses, metas y estrategias. Se sabe que se generan nuevos conocimientos que son almacenados en la memoria y que pueden ser expresados y comunicados mediante el lenguaje. Aunque para facilitar su comprensión los presentemos por separado, entre los procesos cognitivos existe una gran interrelación dado que las distintas funciones mentales precisan de la labor coordinada de estos procesos. Existen amplios debates en torno a los procesos cognitivos. Estos pueden ser no sólo naturales, sino también artificiales, así como conscientes o inconscientes, lo que explica por qué se ha abordado su estudio desde diferentes perspectivas incluyendo la neurología, psicología, sociología, filosofía, las diversas disciplinas antropológicas, y las ciencias de la información - tales como la inteligencia artificial, la gestión del conocimiento y el aprendizaje automático-. Cualquier cosa que conozcamos acerca de la realidad, tiene que ser mediada, no sólo por los órganos de los sentidos, sino por un complejo de sistemas que interpretan y reinterpretan la información sensorial. El término cognición es definido como los procesos mediante los cuales el input sensorial es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recobrado o utilizado. Los términos sensación, percepción, imaginación, recuerdo, solución de problemas, etc. se refieren a etapas o aspectos hipotéticos de la cognición. Así es como que una variedad de procesos mentales tiene lugar entre la recepción de estímulos y la respuesta a éstos y las funciones complejas que operan sobre las representaciones. Existe entre los procesos psicológicos una gran interrelación dado que las distintas funciones mentales

Precisan de la labor integrada o coordinada de estos. Una tarea tan sencilla y automática como la lectura de una palabra resultaría muy difícil o imposible si no se ha atendido suficientemente o si se trata de una palabra que se ve por primera vez. Podemos reconocer un objeto porque ya hemos tenido una experiencia con él y porque, además, recordamos esa experiencia. Así pues, para que podamos interactuar con el entorno de forma satisfactoria, los distintos procesos psicológicos tienen que coordinarse.

Desarrollo

Para comenzar a desarrollar este tema con referencia a los procesos cognitivos, es necesario conocer el significado de varios conceptos como lo es la percepción, la cual podemos definir como un fenómeno complejo por el que reconocemos, organizamos y entendemos las sensaciones recibidas de los estímulos ambientales. Lo que percibimos en nuestros órganos sensoriales no es necesariamente lo que comprendemos en nuestras mentes. El sistema cognitivo capta información sensorial que se encuentra disponible y la manipula para crear representaciones mentales de objetos, propiedades y relaciones espaciales de nuestro ambiente. Los tres procesos perceptivos más importantes son los de detección, discriminación e identificación de los estímulos del medio. Es la organización e interpretación de la información que provee el ambiente, interpretación del estímulo como objeto significativo sin olvidar que los hechos que dan origen a la percepción no están fuera de nosotros, sino en nuestro sistema nervioso.

Como ya mencionamos, en toda percepción concurren una serie de eventos y datos dispares que necesitan ser estructurados para poder obtener una información del mundo de fuera. Entre estos datos y elementos distinguiremos tres principales: la percepción sensorial, la estructura simbólica y los elementos emocionales, aquí, es importante recalcar que dichos elementos son cruciales cada uno con su labor individual, pero al mismo tiempo en conjunto ya que las sensaciones como las emociones van ligadas hacia una estructura simbólica.

En cierto modo estamos haciendo una selección de nuestros estímulos y sensaciones, selección en la que intervienen una serie de factores, por ejemplo, factores internos y factores externos. Donde por factores entendemos aquellos que son intrínsecos y entre los cuales podemos encontrar: Las motivaciones, las experiencias pasadas, las necesidades y el ambiente cultural. En segundo lugar, podemos mencionar la postura de factores externos como: la intensidad y el tamaño del estímulo, el contraste y la repetición. Y no hay que dejar a un lado las posibles percepciones erróneas como lo son: los estímulos camuflados, las percepciones confusas, la brevedad del estímulo y las ilusiones. (educrea, 2016)

Otro tema muy importante que está dentro de los procesos cognitivos es la atención, la cual juega un papel tan importante como la percepción y la sensación. Tomando como punto de

partida es de vital importancia definir que es la atención, por lo tanto, aquí dejo una definición que desde mi consideración es la más asertiva.

La atención es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales; donde suele ser de manera consciente o inconsciente. Permite monitorear nuestras interacciones con el ambiente, unir nuestro pasado (memoria) a nuestro presente (sensaciones) y con esto darnos un sentido de continuidad de la experiencia y controlar y planificar nuestras acciones futuras, con base en la información del monitoreo y de las conexiones entre las memorias pasadas y las sensaciones presentes. Un punto importante a mencionar es que la concentración es el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado, por lo tanto, no son procesos diferentes. Un ejemplo claro es que La atención implica concentración en una actividad mental, como la de atender a una explicación oral, la lectura de un párrafo del texto o una conversación. El esfuerzo, energía mental o recursos cognitivos se centran o concentran en el procesamiento de estímulos informativos provenientes de la explicación, el texto u otra persona.

La atención es, pues, decisiva en la cognición y la acción humana, como responsable de la activación de procesos cognitivos enfocados en determinados estímulos informativos o tareas específicas, constituyendo un “modo disposicional que envuelve a todo el conocimiento, y muy particularmente a la percepción.” Por último hacer mención del papel fundamental que juega la atención selectiva, la cual trabaja en tres ámbitos distintos, involucrando la atención selectiva espacial, atención selectiva en el objeto y la atención selectiva temporal.

Parte importante también de los procesos cognitivos son el pensamiento, el lenguaje y la memoria. De estos tres puntos importantes podemos mencionar que los procesos llevados a cabo en la corteza cerebral, dotan al hombre de la capacidad para realizar actividades tanto sensitivas como motoras. Tal es así que en el proceso de memoria la información que ingresa por nuestras vías sensoriales es codificada, y llevada a la corteza cerebral, almacenando la información más importante y permitiendo su recuperación. En la elaboración del pensamiento se involucran áreas corticales, el tálamo, sistema límbico y formación reticular; permitiendo al hombre ser capaz de emitir juicios, realizar abstracciones,

plantearse problemas, hallando las posibles y mejores soluciones he interviniendo en nuestra conducta. El lenguaje resulta una actividad compleja llevada a cabo en áreas corticales que se asocian con estructuras subcorticales que hacen posible la expresión verbal y la comprensión adecuada del lenguaje. No obstante, encontraremos que estos procesos cognitivos son vulnerables de sufrir alteraciones, ocasionando trastornos que afectan la vida de las personas.

Por otra parte, uno de los temas más importante para reflexionar, en cuanto al estudio del hombre con referencia a su psique, son los estados de conciencia, aquí por ejemplo podemos mencionar el papel importante que juega el sueño y vigilia, que son regido por el día y la noche o luz y oscuridad, que por su puesto es algo muy importante que impacta en el organismo a nivel neurológico, así como a nivel hormonal, en inclusive impactan el aprendizaje, memoria y atención.

Por su parte, en sí misma la conciencia ha tratado de dar muestra de su validez científica, aunque esta misma no ha encontrado la pauta para demostrar su existencia como tal, sin embargo, la idea evolucionó con el desarrollo de la psicología y la neurofisiología en paralelo con la filosofía donde esta insistió en el aspecto subjetivo, mientras que las otras dos disciplinas se fijaban en el comportamiento o en propiedades fisiológicas, podemos decir que cada área de estudio ofrece sus definiciones arbitrarias según su campo de investigación, en si podemos decir que la conciencia podría iniciarse cuando abrimos los ojos por primera vez y nos encontramos frente a nuestro entorno, a nuestro mundo, y experimentamos lo personal (nuestro yo) y lo exterior (el ambiente) como dos naturalezas distintas que se afectan mutuamente, al final podemos concluir que los psicólogos definen a la conciencia como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamiento.

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.

En cuanto a las teorías de la conciencia podemos identificar varias las cuales se basan en otras teorías que preceden a estas mismas, tenemos por ejemplo a William James, Karl Popper, Gerald Edelman entre muchos que trataron de encontrar el estado exacto de cómo ha sido la evolución de la conciencia y por eso crearon sus teorías que hasta hoy han sido las más aceptables. Al final la mayoría de estos científicos, neurólogos y filósofos concluyen que la conciencia es la búsqueda de uno mismo y el darse cuenta que uno mismo en relación al entorno. Una de las teorías más destacadas sobre el estudio de la conciencia es la de Antonio Damasio, el cual hace referencia de tres tipos de Yoes: El Proto Yo, El Central y el Yo Autobiográfico, los cuales abarcan desde lo inconsciente hasta las historias plasmadas en nuestra vida las cuales siempre están presentes en nuestra memoria. Por otro lado, los estados donde no hay conciencia es el coma o el sueño profundo, por lo tanto, se asume que para dirigir la atención hacia adentro o hacia afuera un organismo debe estar alerta, es por eso que en primer lugar está el nivel de alerta o el estado de conciencia primaria, donde el individuo obviamente no está en coma, en segundo nivel esta la autoconciencia donde cada persona es capaz de hacer introspección de sí mismo y el ultimo nivel es el nivel de meta autoconciencia el cual hace referencia a la nueva percepción consciente.

Por otro lado el sueño es un proceso fisiológico fascinante, sólo recientemente algunos de los misterios acerca de su origen, fisiología y funciones biológicas han sido esclarecidos, sin embargo, aún falta mucho por estudiar. La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. Sin embargo, según algunos estudios, la tendencia en la población mundial es hacia la reducción del tiempo total de sueño, lo cual se ha reflejado en el incremento en la incidencia de trastornos del sueño. En este sentido, la población joven es especialmente proclive a desarrollar trastornos del sueño principalmente debido a factores externos (sociales y ambientales) y a distintos hábitos que pueden afectar su calidad (consumo de alcohol, tabaco, caféina, etc.). y no hay que olvidar el gran papel del sueño en el proceso de aprendizaje y memoria.

También es importante tomar en cuenta como los trastornos del sueño o las parasomnias afectan el estado de conciencia de un individuo y como también los estados de conciencia alterados tienen una importancia en la viabilidad de un individuo. (medigraphic, 2013)

Por último no hay que olvidar que dentro de los procesos psicológicos básicos se encuentran la motivación y emoción. Los psicólogos definen la motivación como la necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento, también es el hecho de activar y orientar la conducta, la fuerza que está detrás de nuestra ansia por la comida, por la intimidad sexual, y nuestro deseo de lograr alcanzarlas, donde algunas conductas motivadas aumentan la excitación, el objetivo es obtener una excitación óptima. Por último, la motivación alienta para alcanzar una meta, las personas han de tener suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta.

Por su parte se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente, así también una reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser, así como también reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia, otro significado es una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Por último en el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (clea.edu, 2010)

En conclusión a todo esto puedo decir que el pensamiento y lenguaje es importante, así como sumamente compleja, pero esencial para el funcionamiento de los seres humanos, la finalidad es conocer y saber más acerca del ser humano ayuda a entender y comprobar aquellas investigaciones que se han realizado para conocer mas y mejor al individuo.

Existen psicólogos que tienen sus propias técnicas ya se por medio de imágenes, ideas o por la vivencia, gracias a las investigaciones de numerosos psicólogos hemos llegado hasta donde en este momento nos encontramos, sin lugar a duda la ciencia cada vez da pasos agigantados.

Por otro lado entendemos que la motivación no es más que factor para alcanzar nuestras metas, un motivo obligado por algún otro individuo o incluso por uno mismo, realmente no es necesario un motivo para vivir solo, para sentirse bien con uno mismo el cual el individuo se forja un ideal que es necesario vivir por aquel motivo y alcanzar sus metas pero en realidad solo lo hacen para satisfacer sus necesidades, de igual manera las emociones son causantes de cambios gestuales y físicos y principalmente sentimentales, el humano puede ser sometido a emociones dramáticas para cambios de estado y así actuar de forma agresiva o pasiva.

También podemos concluir que las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento y que yacen en todas sus tendencias para la supervivencia, así mismo esas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van acompañar por la respuesta de nuestras neuronas y hormonas, las cuales generalmente se experimentan agradable o desagradable y se consideran reacciones adaptativas que afectan nuestra manera de pensar y desarrollarnos.

En fin, entiendo que la conciencia están intangible y al mismo tiempo se cree que es percepción sensorial de las escenas sonidos y olores que están cerca de nosotros. Cualquier persona que mire dentro de sí misma se volverá consiente de cierto número de sensaciones corporales, notara el ritmo de la respiración y los latidos del corazón, sentirá movimientos del estómago la saliva en la boca la textura y el pesos de la ropa, pequeños dolores, picores e incluso quizá dolores pasajeros.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Quinta edición

Director Higher Educación: Miguel Ángel Toledo Castellanos Editor sponsor: Jesús Mares Chacón Coordinadora editorial: Marcela I. Rocha Martínez Editora de desarrollo: María Teresa Zapata Terrazas Supervisor de producción: Zeferino García García Traductores: Susana Margarita Olivares Bari Gloria Estela Padilla Sierra

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/22488921e36d90caeeef3d8973d805dcb.pdf>

DERECHOS RESERVADOS © 2010, 2002 respecto a la segunda edición en español por McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. A Subsidiary of The McGraw-Hill Companies, Inc. Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A, Piso 17, Colonia Desarrollo Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01376, México, D.F. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736

ISBN: 978-607-15-0300-8 (ISBN edición anterior: 970-10-3788-X)

Traducido de la quinta edición de Understanding motivation and emotion by Johnmarshall Reeve, published by John Wiley & Sons, Inc. 111 River Street, Hoboken, NJ 07030-5774.

Copyright © 2009. All rights reserved. 978-0-470-39223-2 1234567890 109876543210
Impreso en México Printed in Mexico