****

**Materia:psicologia,general**

**Trabajo;ensayo**

**Profesor:luis,angel,Galindo**

**Alumna;estrella,belen,jimenez,vazquez,**

**3er,cuatrimestre,grupo,a**

**Fecha.13/06/23**

**Introducción**.

.

La psicología cognitiva pretende comprender la naturaleza y el funcionamiento de la mente humana. Su objeto de estudio son los procesos cognitivos: la percepción, el aprendizaje y la memoria, que es el proceso mediante el cual adquirimos, guardamos y recuperamos la información. La memoria es la fuente de nuestra vida; nos ofrece un modo de ser y estar, y nos configura en lo que somos y sentimos. También es selectiva, nos permite olvidar viejas manías y nos enseña a adaptarnos a nuevas situaciones. El olvido cura muchas heridas de la vida: alivia el dolor del duelo, nos ayuda a perdonar agravios y a recuperar la autoestima. Ahora sabemos que la memoria no es un almacén, ni una biblioteca, sino una facultad que conserva y elabora, es una memoria creativa. Además, la memoria no es una realidad unitaria, sino la integración de múltiples sistemas. Y no es perfecta, está sujeta a errores, distorsiones e ilusiones. En esta unidad analizaremos la estructura y el funcionamiento de la memoria, qué principios rigen el recuerdo y el olvido, qué papel desempeña la memoria individual y social en la vida humana y, para terminar, estudiaremos los fallos y alteraciones de la memoria que tanto nos perturban.

**3.2 Bases fisiológicas de la percepción, sensaciones.**

**¿Qué es la sensación y la percepción?**

La sensación es nuestra capacidad para detectar sentidos como el tacto, el dolor, la visión o el movimiento y posicionamiento de nuestro cuerpo. La percepción es la forma en que el cerebro procesa y comunica estos sentidos al resto del cuerpo. Algunos pueden tener dificultades para detectar la sensación debido a la integridad de la piel o a factores anatómicos. Otros pueden detectar sensación, sin embargo, la forma en que su cerebro procesa la entrada sensorial puede no ser percibida con precisión. Por ejemplo, algunas personas son más sensibles a la entrada vestibular, como el giro o el movimiento, que otras. Dos personas pueden estar girando la misma cantidad de tiempo y a la misma velocidad, pero solo una de las dos se enferma.

Este principio se puede aplicar a cosas como la percepción del dolor o la percepción del tacto en general. Alguien que es hiperresponsivo para tocar puede ser molestado por ciertas telas o texturas de objetos, mientras que alguien que está bajo capacidad de respuesta al tacto puede no darse cuenta de que su piel se está irritando al cepillarse contra el borde de su teclado. La capacidad de detectar estímulos es diferente de la forma en que el cuerpo lo interpreta.

Independientemente, una varianza en cualquiera de estos dos procesos puede dar lugar a una exclusión o molestia durante la experiencia del producto.

https://learn.microsoft.com/es-es/surface/inclusive-tech-lab/sensation-perception

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 cinco sentidos clásicos forman los llamados exteroceptores o sentidos abiertos al análisis de la realidad exterior del organismo.

Los otros sentidos: La propiocepción, la interocepción y el equilibrio.

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, merced a las sensaciones

cinestésicas (o sensaciones de movimiento); los receptores o terminaciones nerviosas de este sentido están localizados en los músculos, tendones, articulaciones y oído interno.

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. Permite ajustar la respuesta motora para mantener el organismo en posición de equilibrio.

Umbrales de la sensación

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. Según la ley de Weber, el aumento en la intensidad de los estímulos necesario para provocar una sensación es proporcional a la intensidad inicial. Es decir, que cuanto más fuerte sea el estímulo inicial, mayor será la intensidad adicional requerida para que el segundo estímulo se perciba como diferente.

LA PERCEPCIÓN

El acto de percibir

La percepción no es nunca una mera repetición del mundo exterior, no es como si fotografiásemos el mundo valiéndonos de nuestros órganos sensoriales y receptivos. Estamos tan acostumbrados a que las cosas nos parezcan tal y como las vemos que ni siquiera pensamos que pudieran ser de otro modo. El acto físico de interpretar, de dar sentido a las sensaciones lo llamamos percepción. Pero el proceso de la percepción se diferencia mucho de la sensación.

Análisis de la percepción

Si la sensación era un mero proceso receptivo, la percepción es algo más que eso, 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:

• La existencia del objeto exterior

• La combinación de un cierto número de sensaciones.

• La integración de nuevos estímulos percibidos en experiencias anteriores y acumuladas en la memoria.

La selección de ciertos elementos de nuestras sensaciones y eliminación de otros. En el acto perceptivo, el cerebro no sólo registra datos, sino que, además, interpreta las impresiones de los sentidos. La percepción no es, pues, como la respuesta automática de una máquina, las teclas de la máquina de escribir que al pulsarlas se disparan automáticamente y siempre en el mismo sentido. En la percepción, la cosa ocurre de otro modo, la respuesta que se da al estímulo viene siempre reestructurada, de tal modo que un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de modo muy distinto.

ELEMENTOS DE LA PERCEPCIÓN 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: RECEPCIÓN SENSORIAL: La base de la percepción es la recepción proveniente de los sentidos. Sin sensación es imposible cualquier tipo de percepción, las sensaciones no nos llegan nunca aisladas, ni siquiera con la misma intensidad y siempre se da un proceso de selección de las mismas. LA

ESTRUCTURACIÓN SIMBÓLICA: La percepción va siempre ligada a una representación, a un concepto o a una significación. Al escuchar un sonido de un avión, por ejemplo, representamos su configuración por las experiencias vividas anteriormente.

LOS ELEMENTOS EMOCIONALES: Es posible que muchos de nuestras percepciones nos dejen indiferentes, pero la mayoría de ellas van íntimamente ligadas a procesos emocionales propios que generan emociones agradables o desagradables.

FACTORES INTERNOS 77 Entendemos por factores internos de selección a todos los elementos internos. Podemos establecer: Las motivaciones: Nuestras tendencias, intereses y gustos son un factor importante en la selección de estímulos perceptivos. Estamos, en cierta manera, predispuestos a percibir aquellas cosas que motivan nuestra atención.

Las experiencias pasadas: Toda nuestra vida pasada ha estado llena de experiencias y vivencias personales. No es de extrañar su gran influencia en el proceso de nuestras percepciones.

sto es lo que hace a la esencia del acto del pensamiento. Justamente el sentido etimológico de este término es “pesar”, poder pesar sobre la balanza los pro y los contra de una situación, o lo que fuere.

4) Formulación de conclusiones. Claro está que dicho acto fuerza a una situación por demás conflictiva, puesto que compele a adoptar y tomar partido muchas veces por determinadas instancias, en tanto que otras deben dejarse de lado. Pero de alguna manera este proceso debe concluir, es decir, deben establecerse de alguna manera ciertas conclusiones, sean estas las que fueren.

**La dialéctica del pensamiento**

La facultad de pensar es una instancia que reviste suma complejidad y nos llevaría a un desarrollo muy extenso considerar las múltiples aristas que se conjugan en ella.

Pero no podemos dejar de mencionar que un hecho por demás esencial que hace a la vida del pensamiento es la necesaria apertura que debe adoptarse. Solo a partir de dicha apertura que debe conllevar toda actividad de pensamiento es que pueden penetrar las contras de un pro o los pro de una contra, asumiendo con toda sinceridad que todo pro tiene su contra y toda contra tiene su pro. O como se dice normalmente dentro de los ámbitos académicos, que toda tesis tiene su antítesis.

En dicha confrontación opositora surge una síntesis que luego será antepuesta nuevamente por otra antítesis. Esta confrontación entre los opuestos, que origina un permanente movimiento como cualidad inherente a la facultad de pensar, es lo que llamamos dialéctica del pensamiento y se desarrolla como una función vital y liberadora de los posicionamientos extremos que solo admiten la visión unilateral, es decir, desde un solo punto de vista. Aquí no hay apertura para mirar las cosas “desde la vereda del frente”, perdiendo de esta manera la posibilidad de ampliar el campo de visión, de poder mirar otros elementos, que desde la otra posición, no podían verse, y con ello establecer mejores condiciones ante una posible y necesaria toma de decisión.

3.6 Memoria.

Es la capacidad mental a la que más recurrimos y a la que mayor esfuerzo exigimos, aunque a todos nos ha traicionado alguna vez. Gracias a la memoria, recuperamos imágenes y escenarios del pasado, conservamos nuestras experiencias y emociones, y 85 elaboramos nuestra historia personal. No podemos vivir sin conciencia de lo que hemos vivido.

Los psicólogos que investigan la memoria se preguntan: Cómo se guardan los datos, las experiencias y los conocimientos en el cerebro? ¿Es la memoria una estructura unitaria o está compuesta por múltiples sistemas? ¿Nos importa la fiabilidad de la memoria? ¿Existe alguna estrategia para mejorar nuestra memoria?.

La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos. Sin memoria no seríamos capaces de percibir, aprender o pensar, no podríamos expresar nuestras ideas y no tendríamos una identidad personal, porque sin recuerdos ería imposible saber quiénes somos y nuestra vida perdería sentido.

La función principal de la memoria es proporcionar a los seres humanos los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que viven. La memoria conserva y reelabora los recuerdos en función del presente y actualiza nuestras ideas, planes y habilidades en un mundo cambiante.

Existe una memoria implícita, que comprende los hábitos, la sensibilización y el condicionamiento clásico, y también las destrezas perceptivas y motoras, como andar en bicicleta. Además, está la memoria explícita que incluye los recuerdos conscientes sobre personas, lugares, objetos y acontecimientos.

La memoria humana se puede investigar desde el punto de vista neuropsicológico (estructuras cerebrales asociadas a la memoria), o desde el psicológico (memoria como estructura o proceso mental). Desde este segundo punto de vista, podríamos considerar a las personas como procesadores de información, que de una forma análoga al ordena, codifican, conservan y recuperan la información.

La investigación neuropsicológica demuestra que la memoria no es unitaria, sino que se compone de varios sistemas interconectados y con distintos propósitos. Cuando la memoria falla y aparece la amnesia, se pierde alguna memoria pero otras se mantienen intactas.

La memoria a corto plazo no se reduce a un sistema de almacenamiento pasivo a corto plazo, sirve de memoria de trabajo y tiene capacidad limitada. Puede almacenar y manipular informaciones y permite tareas como el razonamiento, la comprensión y la resolución de problemas

3. Memoria a largo plazo o memoria diferida Es el recuerdo de información tras un intervalo en que la atención de la persona se centra en aspectos distintos del objetivo. Tiene gran capacidad y permite que la información se almacene de forma duradera. Podemos dividir esta memoria en memoria explícita y memoria implícita: https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf

Memoria implícita o no declarativa. Almacena de modo inconsciente. Aparece en el entrenamiento de capacidades reflejas motoras o perceptivas. Entre las más estudiadas, el priming (la exposición previa a determinado material facilita el posterior rendimiento de una persona para recuerdo del mismo) y el “aprendizaje de habilidades” o memoria procedimental (aprendizaje de una habilidad)

Memoria explícita o declarativa. Incluye el conocimiento objetivo de las personas, los lugares y las cosas y lo que ello significa. Esto se recuerda de manera consciente. Su adquisición se relaciona con el sistema hipocampal y otras estructuras del lóbulo temporal medial del cerebro. El hipocampo es una estación transitoria en el camino hacia la memoria a largo plazo. El almacenamiento a largo plazo del conocimiento episódico y semántico radica en diferentes áreas de la corteza cerebral. Las áreas de asociación son los últimos “depósitos” de la memoria explícita y su daño afecta al recuerdo de conocimiento explícito que se adquirió antes de la lesión.

La memoria explícita se clasifica a su vez en dos tipos: memoria episódica y semántica. Memoria episódica. Es el recuerdo de sucesos específicos, que pueden ser asignados a un momento concreto en el tiempo. Permite almacenar y recordar acontecimientos de nuestra vida (historia personal, familiar o del ámbito social…), con una referencia temporoespacial (por ejemplo, qué cenaste ayer: tiempo –ayer- y espacio -en casa-).

Memoria semántica. Almacén general de información, de datos; no depende de un tiempo o lugar determinado. Representa el cuerpo de conocimiento e información compartido por los miembros de una sociedad: los conocimientos, “el saber”, “la cultura” de una persona, información que adquirimos a través de los libros y la enseñanza desde el colegio 88 (por ejemplo, ¿cuál es la capital de Francia?; no recordamos en qué lugar y qué día adquirimos esa información). Cada vez que el conocimiento sobre algo es recordado, el recuerdo se construye a partir de fragmentos diferentes de información, cada uno de los cuales se almacena en almacenes de memoria especializados.

Procesos de memoria La memoria implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, reconocer acontecimientos como familiares, recordar hechos pasados, y mantener una información el tiempo necesario para ser utilizada. Un sistema de almacén de información necesita atención, codificar o registrar información, almacenarla y poder recuperar o acceder a esa información.