



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Vicerrectorado de Modalidad Abierta y a Distancia

Procesos Psicológicos Básicos I

Guía didáctica



Procesos Psicológicos Básicos I

Guía didáctica

Carrera

PAO Nivel

Psicología

I

Autora:

María Elena Vivanco Vivanco





Procesos Psicológicos Básicos I



Guía didáctica

María Elena Vivanco Vivanco



Diagramación y diseño digital



Ediloja Cía. Ltda.

Marcelino Champagnat s/n y París

edilojacialtda@ediloja.com.ec

www.ediloja.com.ec

ISBN digital -978-9942-25-859-5



Año de edición: septiembre, 2020

Edición: primera edición reestructurada en enero 2025 (con un cambio del 25%)

Loja-Ecuador



**Reconocimiento-NoComercial-Compartirlgual
4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)**

Usted acepta y acuerda estar obligado por los términos y condiciones de esta Licencia, por lo que, si existe el incumplimiento de algunas de estas condiciones, no se autoriza el uso de ningún contenido.

Los contenidos de este trabajo están sujetos a una licencia internacional Creative Commons **Reconocimiento-NoComercial-Compartirlgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)**. Usted es libre de **Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material citando la fuente, bajo los siguientes términos: Reconocimiento- debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.** Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. **No Comercial-no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. Compartir igual-Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.** No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Índice

1. Datos de información	8
1.1 Presentación de la asignatura.....	8
1.2 Competencias genéricas de la UTPL.....	8
1.3 Competencias del perfil profesional	8
1.4 Problemática que aborda la asignatura	9
2. Metodología de aprendizaje	10
3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje.....	11
Primer bimestre	11
 Resultado de aprendizaje 1:	11
 Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	11
 Semana 1	11
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	11
1.1. Introducción a los procesos psicológicos básicos.....	11
 Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	15
 Semana 2	15
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	15
1.2. Sensación	15
Actividades de aprendizaje recomendadas	22
Autoevaluación 1.....	23
 Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	25
 Semana 3	25
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	25
1.3. Atención.....	25
 Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	29
 Semana 4	29
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	29
1.3. Atención.....	29
Actividades de aprendizaje recomendadas	30

Autoevaluación 2.....	31
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	32
Semana 5.....	32
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	32
1.4. Percepción.....	32
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	34
Semana 6.....	34
Unidad 1. Sensación, atención y percepción.....	34
1.4. Percepción.....	34
Actividades de aprendizaje recomendadas	36
Autoevaluación 3.....	37
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	38
Semana 7 y 8	38
Unidad 2. Estados de conciencia	38
2.1. ¿Qué es la conciencia?	38
Actividades de aprendizaje recomendadas	45
Autoevaluación 4.....	46
Segundo bimestre.....	48
Resultado de aprendizaje 1:	48
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	48
Semana 9.....	48
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	48
3.1. ¿Qué es el aprendizaje?	49
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	50
Semana 10	50
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	50
3.1. ¿Qué es el aprendizaje?	50
Actividad de aprendizaje recomendada	54
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	55

Semana 11	55
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	55
3.1. ¿Qué es el aprendizaje?	55
Actividades de aprendizaje recomendadas	62
Autoevaluación 5.....	63
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	65
Semana 12.....	65
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	65
3.1. ¿Qué es el aprendizaje?	65
Actividades de aprendizaje recomendadas	68
Autoevaluación 6.....	68
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	69
Semana 13.....	69
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	69
3.2. La memoria.....	69
Actividades de aprendizaje recomendadas	74
Autoevaluación 7.....	75
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	77
Semana 14.....	77
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	77
3.2. La memoria.....	78
Actividades de aprendizaje recomendadas	80
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas.....	81
Semana 15 y 16	81
Unidad 3. Aprendizaje y memoria	81
3.2. La memoria.....	81
Actividad de aprendizaje recomendada	82
Autoevaluación 8.....	83
4. Autoevaluaciones	85

5. Referencias bibliográficas 94





1. Datos de información

1.1 Presentación de la asignatura



1.2 Competencias genéricas de la UTPL

- a. Comunicación oral y escrita.
- b. Pensamiento crítico y reflexivo.
- c. Trabajo en equipo.
- d. Comunicación en inglés.
- e. Comportamiento ético.
- f. Organización y planificación del tiempo.

1.3 Competencias del perfil profesional

Comprender los fundamentos históricos, biológicos y sociales de la psicología para cimentar el ejercicio profesional.

1.4 Problemática que aborda la asignatura

Conocer los procesos psicológicos básicos que subyacen al comportamiento, le permitirá al estudiante contextualizar los aspectos relevantes sobre los cuales la psicología se fue construyendo como ciencia y, por lo tanto, comprender y/o explicar el comportamiento humano en las relaciones con su entorno.





2. Metodología de aprendizaje

Estimado estudiante, durante el desarrollo de esta asignatura se llevará a cabo una metodología de aprendizaje teórico, práctico y tecnológico, a través de clases magistrales, trabajos colaborativos – autónomos y extraclases, tutorías presenciales y virtuales, experimentación en laboratorios psicológicos especializados; todo ello brinda la posibilidad al estudiante de construir un conocimiento integral permitiendo plantear soluciones reales y viables de las necesidades a nivel individual, grupal y social donde se desenvuelve el psicólogo.





3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje



Primer bimestre

Resultado de aprendizaje 1:

Conoce, comprende y diferencia los procesos psicológicos básicos de la mente humana, basándose en las diversas teorías y considerando los factores biológicos que subyacen en la conducta humana.

Estimado estudiante, el presente resultado de aprendizaje le permitirá aproximarse a reconocer los procesos psicológicos básicos que están presentes en la vida del ser humano.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Semana 1

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

1.1. Introducción a los procesos psicológicos básicos

Estimado estudiante, bienvenido al fascinante mundo de la psicología. Para iniciar con el estudio de la primera unidad, es importante que se encuentre motivado y atento para que el proceso de aprendizaje sea exitoso y pueda desarrollar las competencias de esta asignatura.

Ahora, estimado estudiante, lo invito a mirar un video en el cual se expone la importancia de los procesos psicológicos básicos en el ser humano y cómo influyen en la conducta.

Para adentrarse en este mundo, le invito a ver el video titulado [procesos psicológicos básicos](#).

Como pudimos observar, los procesos psicológicos son fundamentales en la comprensión de la conducta humana, así mismo comprendimos que existen procesos de orden superior y otros que son básicos, pero igualmente importantes en la interpretación del mundo que nos rodea.

Perfecto, continuemos.



Alguna vez se preguntó ¿Cómo obtiene conocimiento del mundo que le rodea? ¿Cómo tiene conciencia de usted y del exterior?

En caso de que su respuesta sea afirmativa, me da mucho gusto que haya empezado a reflexionar al respecto, si, por el contrario, no se lo ha preguntado, este es el momento para empezar a hacerlo.

1.1.1. Definición de procesos psicológicos básicos

Desde un enfoque cognitivo, la psicología estudia los procesos mentales, considerando la mente como la capacidad integradora del cerebro o del sistema nervioso central. Por ello, resulta relevante comprender qué es un proceso. Según García (2015), es un sistema dinámico que comprende cuatro elementos:

- Una unidad de acción funcional.
- Momentos y secuencias desde el estímulo y la respuesta.
- Composición de múltiples elementos interconectados.
- Elementos que cambian en el tiempo y el espacio.

Además, el autor García (2015), manifiesta que los procesos mentales o psicológicos se han dividido en dos grupos: básico y superior, aunque no están muy claros los argumentos utilizados para ubicar a cada uno en una u otra categoría. No obstante, expondremos los dos más aceptados por la comunidad científica:

1. La primera razón para dividir los procesos psicológicos entre básico y superior es de carácter didáctico. No es fácil en un solo componente o libro exponer de manera integrada todos los procesos psicológicos, por ello es necesario dividirlos.
2. La segunda razón, es el rol que algunos de estos cumplen en la diferenciación del ser humano frente a las demás especies animales. De acuerdo con este criterio, aquellas características que diferencian al ser humano de los demás animales y que lo colocan en la parte superior de la escala filogenética, son entonces las funciones psicológicas superiores como el lenguaje y el pensamiento. Mientras que, los procesos que compartimos con las demás especies animales son entonces los básicos.

Estimado estudiante, a pesar de ser denominados procesos psicológicos “básicos”, se dará cuenta a medida que avance en la unidad que son funciones de suma importancia para la cotidianidad, ya que a través de ellos recibimos la información del entorno, la decodificamos, atendemos a los estímulos de nuestro interés, experimentamos emociones ante las diversas situaciones, recordamos información, nos comunicamos con las demás personas, resolvemos problemas ante los eventos que nos lo exigen, en fin, le damos respuestas a las circunstancias de la vida.

Al respecto, Hernández (2012) señala que hablar de los procesos psicológicos básicos siempre resulta fascinante; ya que, en efecto, son todos ellos indispensables (básicos) para la vida de un sujeto y su conexión con su entorno. Y aun cuando pareciera que son procesos sencillos, encierran una enorme complejidad.

1.1.2. Niveles de análisis de los procesos psicológicos básicos

Según Aguado (2001), el estudio experimental de los procesos psicológicos puede abordarse desde tres niveles de análisis, que no son mutuamente excluyentes y que su selección depende de la perspectiva que asume el investigador para la comprensión de estos procesos. Los tres niveles son:

- 1. Nivel conductual.** Los investigadores se interesan por descubrir relaciones entre variables ambientales y cambios observables de la conducta. Este enfoque está presente de una u otra forma en toda investigación psicológica, aun cuando el objetivo del investigador sea la explicación de un fenómeno interno o mental, el método se caracteriza por la observación del comportamiento del sujeto y de las modificaciones que este experimenta bajo diferentes condiciones externas.
- 2. Nivel cognitivo.** Los científicos se centran en variables psicológicas mediadoras entre los estímulos y las respuestas. En este nivel de análisis, se considera al cerebro como un sistema de procesamiento de la información. Las actividades internas no son directamente observables como "conductas" y han de ser inferidas a partir de la observación del comportamiento. Por ejemplo, la memoria es un constructo hipotético que no es "observado" en sí mismo, sino inferido a partir del proceder del sujeto.
- 3. Nivel neuronal.** Los estudiosos tienen como objetivo explicar los procesos físicos-químicos que ocurren en el cerebro y permiten desarrollar los procesos mentales. Por ejemplo, investigaciones realizadas con personas amnésicas y animales de laboratorio, demuestran que lesiones de distintas zonas del cerebro producen un déficit completamente diferente de la memoria. En unos casos, queda dañada la capacidad para recordar información recientemente presentada, mientras que, en otros, los sujetos recuerdan bien a largo plazo.

Entonces, ¿cuáles serán los procesos básicos que abordaremos en esta asignatura?

Los procesos psicológicos básicos que revisaremos en esta asignatura son:

- Sensación.
- Atención.
- Percepción.
- Estados de conciencia.
- Aprendizaje.
- Memoria.



Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 2

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

Es importante que tenga en cuenta que los procesos se presentan por separado para facilitar su estudio, con el objetivo de su comprensión de forma práctica; aunque existe una gran interrelación entre ellos y requieren de trabajo integrado y coordinado, para dar respuesta a las demandas que se presentan.

A partir de este apartado se detalla cada uno de esos procesos.

1.2. Sensación

Empezamos con el estudio del primer proceso psicológico básico.

Según Coon y Mitterer (2016), las sensaciones se refieren a una impresión sensorial; también es el proceso de detectar energías físicas con los órganos sensoriales. Además, mencionan, que los atributos de las sensaciones son:

- La intensidad.
- La calidad.
- La duración.

Considerando lo dicho por el autor, se puede decir entonces, que para que ocurra el proceso de sensación es necesario que se den tres aspectos:

- **Físico:** interactúan el estímulo y el órgano sensible.
- **Fisiológico:** segundo se da la conducción del impulso nervioso.
- **Psicológico:** se da la conciencia de lo que ocurre.

Por otro lado, Feldman (2002) conceptualiza la sensación como un proceso a través del cual los órganos sensitivos dan respuesta a los estímulos del entorno. Por lo que la sensación vendría a representar el primer contacto del organismo, con un estímulo del exterior.

Como puede verse, estimado estudiante, es a través de la sensación que obtenemos información del mundo, inmediatamente, luego de que se da la sensación, ocurre la percepción, que es la que nos permite interpretar la información que recibimos. Posteriormente estudiaremos la percepción.



Tomando en cuenta estas líneas, exprese la importancia que tiene la sensación como proceso psicológico básico en los seres humanos.

Los autores Coon y Mitterer (2016), manifiestan que las sensaciones que experimentamos son diversas y dependen del órgano sensorial que recibe el estímulo, por ello la podemos clasificar en:

- Sensaciones visuales.
- Sensaciones auditivas.
- Sensaciones olfativas.
- Sensaciones gustativas.
- Sensaciones táctiles.

Atendiendo a esto, revisaremos el siguiente tema.

1.2.1. Los órganos de los sentidos: visión, audición, olfato, gusto y tacto

Por favor, iniciaremos el tema respondiendo la siguiente pregunta:

¿Cuáles cree usted que son los órganos de los sentidos?

Si su respuesta fue:

- Ojo
- Oído.
- Nariz
- Lengua
- Piel

¡Está en lo correcto! Si no, aquí entenderá cuáles son. En primer lugar, estudiaremos el ojo, órgano encargado de la visión.

• El ojo

Según Coon y Mitterer (2016), el ojo es el órgano receptor de los estímulos lumínicos, una vez captados los haces de luz, son conducidos por el nervio óptico hasta la corteza visual, donde se procesa la información y resulta la imagen del mundo externo.

¿Podríamos ver sin el ojo? No, tiene razón.

Sin este órgano, no podríamos apreciar visualmente los colores, las formas, los tamaños, las proximidades, el rostro de nuestros seres queridos, ni la película que nos gusta. Es importante que tenga presente que el ojo es uno de los canales para recibir información.

Pasemos a conocer el órgano encargado del sentido de la audición.

• El oído

Le invito a escuchar su canción favorita, para que entienda la importancia del oído.

Así es estimado estudiante, gracias a este órgano, nosotros captamos los sonidos internos y externos, podemos oír la voz de las personas, el aullido del perro del vecino, la alarma del reloj, el tono del mensaje que llegó a WhatsApp, el palpitar del corazón cuando te acercas al pecho de alguien y el gruñir de tu estómago cuando tienes hambre.

Es importante recordar que, en la época de las cavernas, el sentido de la audición era vital para la supervivencia, servía para cazar y evitar ser cazado. Este sentido permitía identificar los peligros a los que la humanidad estaba expuesta, al igual que los objetivos a seguir. A medida que han transcurrido los años, la capacidad de identificar la posición en el espacio solo a través del ruido, y después clasificarlos, se ha perdido.

Con lo antes señalado, es importante indicar que, según Coon y Mitterer (2016), el poder escuchar permitió desarrollar una capacidad muy valorada entre las personas y es la comunicación oral. No habría ningún sentido, que emitíramos sonidos sin que nadie pudiese escucharnos. El lenguaje articulado y aprendido entre nosotros tiene la capacidad de transmitir información sofisticada gracias a la laringe descendida que poseemos que nos permite poder articular palabras que son captadas gracias al oído y que son enviadas a la corteza cerebral auditiva que le da sentido a lo que escuchamos.

Ya revisamos dos órganos: el ojo y el oído, ahora continuemos con:

- **La nariz**

¿Qué nos permite este órgano?

Es importante recordar que a través de la nariz captamos el aire proveniente del medio externo; es decir, podemos respirar a través de ella, captar moléculas de oxígeno vitales para vivir y además de ello, detectamos los olores, pero ¿cómo?

Podríamos decir de forma sencilla lo siguiente expresado por Coon y Mitterer (2016), las moléculas cargadas de olor ingresan a las fosas nasales, una vez ahí, las células receptoras que se encuentran al final de la cavidad nasal en la membrana pituitaria envían los impulsos nerviosos al bulbo olfatorio que está en una zona interior del cerebro que participa en la percepción del olor y envía señales a la corteza olfativa del cerebro y se perciben los olores.

Entonces, es importante concluir que se puede captar el olor de la comida, del jazmín en la primavera, de la fruta podrida, del perfume de su mamá, del humo que emana el bus, gracias a la nariz.

Además, es relevante manifestar que la función de la nariz se encuentra íntimamente relacionada con la del sentido del gusto. Por ello, el siguiente tema será la lengua: órgano sensitivo del gusto.

- **La lengua**

La primera pregunta que le haré aquí es:

¿Qué detecta la lengua?

Si su respuesta fue sabores, entonces está en lo correcto.

Según Coon y Mitterer (2016), las moléculas cargadas de olor ingresan a las fosas nasales, una vez ahí, las células receptoras que se encuentran al final de la cavidad nasal en la membrana pituitaria envían los impulsos nerviosos al bulbo olfatorio que está en una zona interior del cerebro que participa en la percepción del olor y envía señales a la corteza olfativa del cerebro y se perciben los olores.

Cabe señalar, que la lengua es el órgano del sentido del gusto, es un músculo que se encuentra en la cavidad oral, que contiene unos botones sensitivos o papilas que captan la calidad del sabor de los alimentos. Arriba señalamos cuáles eran estos sabores, una vez que introducimos la

comida a la boca, los receptores químicos envían el impulso nervioso a la corteza gustativa y el resultado es un sabor que puede ser amargo si es chocolate, o ácido si es un limón (Coon y Mitterer, 2016).

Continuemos con el último órgano receptor de lo que sentimos, que se refiere al tacto.

• Tacto

Iniciaremos el tema planteándonos la siguiente interrogante: ¿Se imagina cómo sería su vida si no pudiera sentir las caricias o el dolor?

Seguro diría que puede imaginar su vida sin sentir dolor, pero hasta el dolor tiene su función adaptativa y es alertar al cuerpo. El dolor es un indicador del sistema nervioso de que la persona se encuentra expuesta a una situación que podría generarle daño, se envía esta señal para que la persona realice una acción y así evitar riesgos (Coon y Mitterer, 2016).

Un ejemplo claro de la importancia del tacto en nuestra vida es cuando las personas que no tienen el sentido de la visión pueden leer a través del método Braille, sistema de lectoescritura diseñado para invidentes, donde se usa el sentido del tacto para descifrar los códigos escritos.

Genial lo que puede hacer nuestro tacto: leer

Si se da cuenta, hay un universo por descubrir a través de sus sentidos. Todos son importantes, cuando un sentido se pierde hay formas que se pueden desarrollar para que las personas se adapten al mundo que los rodea, utilizando el resto de sus sentidos.

¿Qué le ha parecido hasta ahora? Interesante ¿verdad? Le invito entonces a continuar con la revisión del contenido siguiente, un tema muy importante cuando hablamos de sensaciones.

1.2.2. Umbrales sensoriales: absoluto y diferenciales

Revisemos un poco de qué se tratan.

El término umbral tiene diversas acepciones en distintos campos disciplinares como en la aeronáutica y la arquitectura. A nosotros nos interesa comprender el vocablo, desde el punto de vista psicofisiológico.

Partiendo de esto, hablamos lo que manifiesta Coon y Mitterer (2016), sobre el umbral absoluto, donde indica que:

1. Se refiere al grado de sensibilidad mínima de los sentidos para captar un estímulo y traducirlo en una sensación.
2. Este grado de sensibilidad es diferente en cada sujeto y depende de la capacidad perceptiva de la persona.

Sobre este segundo aspecto, un ejemplo puede ser cuando dos personas llegan a una casa donde hay una fuga de gas mínima y una de ellas puede captar el olor, mientras que la otra no. Esto ocurre porque el sujeto que capta el olor tiene una sensibilidad olfativa mayor a quien no percibió nada.

Así mismo, es relevante manifestar lo que indica García (2015), el umbral absoluto tiene dos extremos: el inferior que es la mínima cantidad de energía necesaria para excitar a un receptor, y el superior o cima que es la máxima cantidad de energía que provoca respuesta en un receptor, después de este límite se destruye el receptor o se deja de percibir.

Otro concepto fundamental que es relevante que tenga presente es el **umbral diferencial**, se refiere a la capacidad discriminatoria de los sentidos, para percibir la diferencia entre dos estímulos sensoriales similares (Coon y Mitterer, 2016).

Entonces queda claro, según lo manifiesta García (2015), el umbral diferencial es la mínima cantidad de diferencia entre dos estímulos, la cual puede ser notada.



Con lo antes expresado, quiero que reflexione la siguiente pregunta: **¿Cuál sería la diferencia entre el umbral absoluto y el umbral diferencial?**

Para contestar a la pregunta, tenga claro que, mientras que el umbral absoluto se refiere al nivel más bajo en que las personas pueden experimentar una sensación, el umbral diferencial es el mínimo cambio que se puede notar entre dos estímulos similares.

Continuemos revisando los temas en relación con las sensaciones, es importante tener claro que el cuerpo se adapta a un estímulo, este deja de percibirse, se produce la adaptación sensorial. Tema que vamos a revisarlo a continuación:

1.2.3. Adaptación sensorial

Según Coon y Mitterer (2016), la adaptación sensorial es la disminución en la respuesta a un estímulo sensorial inmutable, lo que quiere decir que, si el estímulo se mantiene sin cambios en el medioambiente en el que se encuentra, los receptores sensoriales responderán menos ante él.

Un ejemplo de adaptación sensorial auditiva, puede ser el ruido de la corneta cuando empieza a sonar a la mitad de la clase, si la corneta se mantiene sonando, los receptores auditivos dejan de responder a estas ondas sonoras, así deja de ser molesto y no distrae.

Muy bien, con toda esta información espero tenga claro a qué se refiere las sensaciones.

Para ello y antes de pasar al segundo proceso psicológico básico, le invito a realizar las siguientes actividades recomendadas:



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Durante esta semana hemos revisado sobre los órganos receptores, medio por el cual ingresan todos los estímulos en nuestro cerebro. Reflexionemos al respecto y para ello, realice un cuadro explicativo donde indique las funciones de los órganos de los sentidos.
2. Elabore un mapa conceptual sobre las sensaciones y sus órganos.

3. Dibuje el funcionamiento de las sensaciones somestésicas.
4. Elabore un ensayo bajo el título, Importancia del estudio de la sensación dentro de la psicología.
5. Ubique a una persona que se encuentre cocinando y entre las diversas actividades que se realizan durante esta labor, señale qué receptores sensoriales pueden intervenir en esa acción.



Estrategias de trabajo:

- Revise los contenidos abordados en la temática.
- Resuelva cada una de las actividades

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

6. También, es relevante que refuerce sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 1

A continuación, se le presentan una serie de preguntas, seleccione la alternativa correcta:

1. El proceso de detectar energías físicas con los órganos sensoriales se conoce como:
 - Sensación.
 - Atención.
 - Percepción.
 - Memoria.
2. Cuando se habla de umbrales diferenciales, se entiende que no se pueden codificar todas las diferencias entre dos estímulos; por el contrario, la diferencia debe ser:
 - Suficientemente pequeña.
 - Suficientemente grande.
 - Suficientemente entendible.

d. Suficientemente sutil.



3. La adaptación sensorial es:

- a. Cuando los sentidos están alertas.
- b. Un proceso de percepción auditiva.
- c. Una respuesta oculomotora.
- d. Un ajuste sensorial por la exposición, un estímulo.



4. El umbral se clasifica según el tipo en:

- a. Igual y distinto.
- b. Alto y pequeño.
- c. Invariable y diferente.
- d. Absoluto y diferencial.



5. Se conoce como órganos de los sentidos a:

- a. Piel, ojo, oído, boca y cabello.
- b. Cuerpo, cara, nariz, mano y piel.
- c. Ojo, nariz, oído, lengua y piel.
- d. Cabello, uñas, ojo, cara, mano.



6. Los receptores olfatorios (olfato) se adaptan con rapidez. Cuando estos receptores se exponen a un olor constante, envían cada vez menos impulsos nerviosos al cerebro hasta que el olor ya no se percibe. A este proceso se lo conoce como:

- a. Atención selectiva.
- b. Relación de estímulo.
- c. Adaptación sensorial.
- d. Mecanismo atencional.

7. La sensación es:

- a. Un proceso psicológico básico.
- b. Un estímulo.



- c. Una respuesta oral o escrita.
- d. Captar la atención.



8. Un estímulo puede ser:

- a. Cognitivo, auditivo, fisiológico, olfativo o bioquímico.
- b. Ojo, nariz, oído, piel y comportamental.
- c. Fisiológico, vestibular, kinestésicos, visual y de la piel.
- d. Auditivo, gustativo, olfativo, táctil o visual.



Indique verdadero o falso en las siguientes afirmaciones.



9. () El umbral absoluto se refiere a la cantidad mínima de energía física que requiere un estímulo para ser detectado.
10. () El umbral diferencial hace referencia a la diferencia apenas perceptible entre dos estímulos.

[Ir al solucionario](#)



Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 3

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

1.3. Atención

A continuación, puede revisar el video sobre la atención, que le servirá para reconocer las estructuras y procesos que intervienen en este mecanismo. El mismo destacarán algunos aspectos importantes de este proceso: [video atención neuropsicología](#).

Bienvenido, continuemos revisando los procesos psicológicos básicos, ahora nos corresponde revisar la atención.

La atención es fundamental para el procesamiento de información, ya que nos sirve a los seres humanos como un filtro de información que separa la relevante de la que no lo es y permite que no exista una saturación y colapso del sistema de procesamiento de información.

Iniciemos...

1.3.1. ¿Qué es la atención?

Se ha preguntado alguna vez: **¿cómo filtra su cerebro la información?**

A su alrededor, hay mucha información, muchos elementos estimulando sus órganos sensitivos. Los receptores sensoriales, como los descritos para el ojo y el oído, permiten la detección de los estímulos y su transducción, pero se requiere un mecanismo que seleccione unos cuantos, los más importantes para la adaptación del ser humano a su entorno (García, 2015).

¿Tenemos conciencia de ello todo el tiempo?



¿Nuestro cerebro capta al mismo tiempo todo lo que se encuentra en el entorno?

Como ha podido darse cuenta de que es prácticamente imposible responder a todos los estímulos presentes de manera simultánea, el organismo selecciona y filtra los más importantes, novedosos, intensos o conocidos e ignora a otros. Este proceso de selección y filtrado se denomina atención (García, 2015).

Entonces, es relevante tener claro que, de cierto modo, el cerebro realiza funciones parecidas a las de un director de cámaras de la televisión. En la cabina de control, el director observa las imágenes que las distintas cámaras envían, las analiza y después decide, segundo a segundo, cuál de todas será la que se transmita. De manera semejante, el organismo recibe estímulos de varios canales sensoriales al mismo tiempo y antes de dar una respuesta los analiza y filtra, dejando pasar solo los más relevantes. Entenderemos como estímulos relevantes aquellos que contienen información significativa o importante que facilita el conocimiento y, por tanto, la adaptación del ser

humano a su ambiente (García, 2015). Nuestro cerebro recibe un flujo constante de información. Gracias al mecanismo de atención, podemos atender a los estímulos de nuestro interés en cada momento.

Al respecto, Peña y Cañoto (2016) definen a la atención no como un proceso psicológico, sino como un mecanismo central implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. En otras palabras, **la atención es un mecanismo de bisagra o engranaje de los procesos psicológicos**.

Ahora revisemos:

1.3.2. Tipos de atención

Por su funcionamiento, la atención puede dividirse en selectiva, sostenida y dividida.

En la siguiente figura, puede observar un ejemplo de una mujer realizando varias actividades al mismo tiempo, ¿cómo lo logra? A través de la atención dividida.

Figura 1
Atención dividida



Nota. Adaptado de *Joven planchando mientras llama y trabaja en una computadora portátil* [fotografía] por Denise Andersen, 2022, [shutterstock](#). CC BY 4.0.

Cada tipo de atención es importante para realizar diferentes actividades. A partir de esto, **¿cuáles podría decir que son las funciones de la atención?**

Es importante que, además de conocer sus funciones, conozca cuáles son las características y factores determinantes de la atención.



Semana 4

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

1.3. Atención

1.3.3. Características y factores determinantes de la atención

La atención tiene una serie de características importantes para la comprensión de su funcionamiento. A continuación, podrá encontrar las características de la atención, según García (2015):

Figura 2

Factores determinantes de la atención.



Nota. Adaptado de *Introducción a la Psicología General [Infografía]*, por Peña, G. y Cañoto, Y., 2016. Caracas. UCAB Ediciones.

Cómo se puede revisar los diversos factores que juegan un papel importante en la atención. Si esperamos que una persona preste atención, debemos considerar estos elementos. Como puede darse cuenta, algunos forman parte de las personas y los otros son características de los objetos o del mundo exterior.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez revisado todo lo relacionado con la atención, segundo proceso psicológico básico, le invito a realizar las siguientes actividades recomendadas:

1. Busque información acerca de las alteraciones de la atención y cómo afecta la vida de quienes las padecen.
2. Realice un mapa mental que le ayude a graficar toda la información sobre la atención.
3. Busque una sopa de letras y realícela. Enfóquese en cómo funciona su mecanismo de atención al buscar las palabras entre tantas letras que funcionan como distractores.

Estrategias de trabajo:

- Realice cada una de las actividades en función de la teoría anteriormente desarrollada; puede ampliar la información en otras fuentes bibliográficas.

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

4. Le invito a reforzar sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 2

Responda si los siguientes enunciados son verdaderos (V) o falsos (F):

1. () Los sujetos no pueden atender a varios estímulos simultáneamente, porque no disponen de atención dividida.
2. () En la atención participan los procesos de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.
3. () Existen solo tres tipos de atención: sostenida, selectiva y dividida.
4. () En la atención dividida, el foco atencional permanece alerta durante periodos prolongados.
5. () La amplitud, la intensidad, el oscilamiento y el control son características de la atención.
6. () Los objetos de menor tamaño llaman más la atención.
7. () El cansancio influye en el mecanismo atencional.
8. () Los intereses y expectativas de la persona es una de las características de la atención.
9. () La atención no trabaja integradamente con otros procesos psicológicos. Trabaja sola.
10. () La carga emocional de los estímulos tiene una influencia sobre la respuesta de selección.

[Ir al solucionario](#)



Semana 5

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

1.4. Percepción

1.4.1. Definición de la percepción

Estimado estudiante, llegamos a revisar el tercer proceso psicológico básico. Me refiero a la **percepción**.

Le invito a revisar el siguiente video sobre [percepción](#).

Tal como pudimos observar en el vídeo, la percepción es un proceso de interpretación de los estímulos que le permiten al ser humano y demás especies animales a comprender el mundo que nos rodea, así mismo nos permite entender que debido a este proceso podemos codificar solamente la información que es necesaria para sobrevivir (Coon y Mitterer, 2016).



Reflexione: ¿Qué es la percepción? y ¿cómo se produce la percepción?

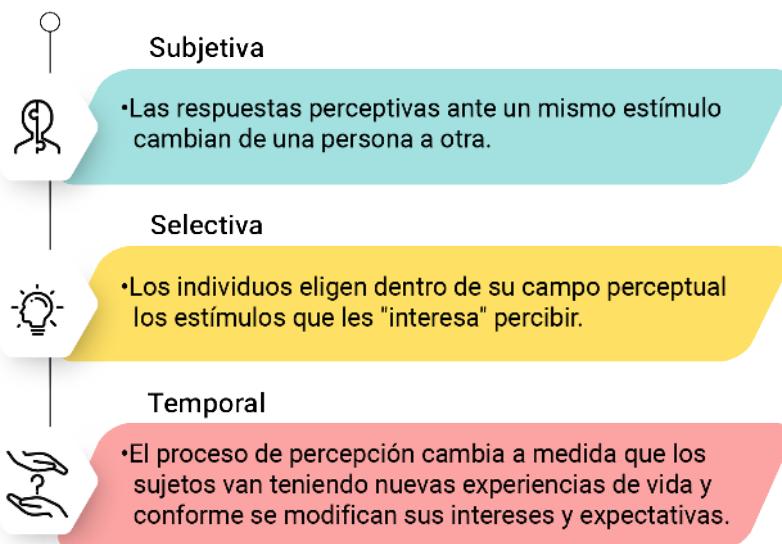
Para dar contestación a esas preguntas, Coon y Mitterer (2016) define la percepción como el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos, entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización.

Una definición más sencilla acerca de la percepción la ofrece García (2015) cuando expresa que se trata de un proceso en el que se interpretan todos los estímulos que son recibidos por los órganos sensitivos.

Con base en estas definiciones, podemos señalar las características de la percepción, las mismas que, según Conn y Mitterer (2016) son las siguientes:

Figura 3

Características de la percepción



Nota. Adaptado de *Procesos psicológicos básicos [Infografía]*, por Hernández, A., 2012. México. Red Tercer Milenio. CC BY 4.0.

Como puede verse, en las características de la percepción, hay factores que pueden cambiarla, como las **necesidades, motivaciones y experiencia** (Coon y Mitterer, 2016).

Avancemos con el siguiente contenido.

1.4.2. La atención y la percepción

Para la percepción, uno de los fenómenos psicológicos más importantes es la atención, debido a que este mecanismo le permite discriminar entre los diversos estímulos que se le presentan y filtrar la información de interés. De esta forma, asigna los recursos que le permitirán al sujeto dar respuestas a las demandas internas y externas (Coon y Mitterer, 2016).

Tal como lo manifiesta García (2015), de cierto modo el cerebro realiza funciones parecidas a las de un director de cámaras de la televisión. En la cabina de control, el director observa las imágenes que las distintas cámaras envían, las analiza y después decide, segundo a segundo, cuál de todas será la que se transmita. De manera semejante, el organismo recibe estímulos de varios canales sensoriales al mismo tiempo y antes de dar una respuesta los analiza y filtra, dejando pasar solo los más relevantes. Entenderemos como estímulos relevantes aquellos que contienen información significativa o importante que facilita el conocimiento y, por lo tanto, la adaptación del organismo.

Como se puede revisar y analizar, no podemos separar del proceso de la percepción a atención, pues requerimos de este muy importante aspecto para poder desenvolvernos en nuestro medio.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 6

Unidad 1. Sensación, atención y percepción

1.4. Percepción

1.4.3. Aprendizaje de la percepción

El aprendizaje de la percepción hace referencia a las modificaciones que se dan en el cerebro y que cambian el modo en que las personas construimos los estímulos sensoriales en forma de percepciones. Este proceso es atribuible a las experiencias que hemos tenido en la vida; es decir, el aprendizaje como factor interno puede cambiar las percepciones que se tienen acerca de un estímulo particular (García, 2015).

A continuación, podemos visualizar algunos factores que, según Coon y Mitterer (2016), pueden modificar lo que percibimos, entre ellos se encuentran:

- **Las expectativas:** son las predisposiciones que se tienen al percibir de una manera determinada algún estímulo, se encuentran relacionadas con la sugestión.
- **Las motivaciones y emociones:** estos dos elementos configuran nuestras percepciones. Si tenemos una necesidad por cubrir, llamará nuestra atención los elementos que estén relacionados con esta necesidad. Con respecto a las emociones, ya sean “positivas o negativas”, inciden en el proceso perceptivo, alejándonos o acercándonos más a la creencia que tenemos acerca de ese factor que nos genera dicha emoción.
- **Hábitos de percepción:** son patrones arraigados de organización y atención que afectan nuestra experiencia diaria.

Continuemos...

1.4.4. Organización de la percepción

Una de las corrientes psicológicas que ha hecho aportes importantes en el estudio de la percepción es la Gestalt, de ella se derivan los principios de la percepción. Entre estos principios tenemos: la organización figura-fondo, la cercanía, similitud, continuación o continuidad, cierre, contigüidad y región común. Coon y Mitterer (2016) describen cada principio como:

- **Cercanía:** los estímulos que están cerca uno del otro, tienden a agruparse.
- **Similitud:** los elementos que son similares entre ellos tienden a agruparse.
- **Continuidad:** las percepciones tienden a la sencillez.
- **Cierre:** la percepción tiende a cerrar las figuras que están abiertas.
- **Contigüidad:** es responsable de la percepción de que una cosa ha causado otra.
- **Región común:** los elementos que están dentro de un área en común tienden a agruparse.

- **Organización figura fondo:** la organización de una percepción de forma que una parte del estímulo parezca destacar como un objeto (figura) en un contexto menos prominente.

Pero, ¿qué nos permiten estos principios de organización? Ante esta interrogante Coon y Mitterer (2016) señalan que los principios de la Gestalt nos ofrecen algunos planes básicos para organizar las partes de nuestras percepciones diarias en forma ascendente, lo que quiere decir que nos permiten organizar la realidad que captamos a través del sentido de la vista.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, le invitamos a realizar las siguientes actividades y de esta forma afianzar sus conocimientos:

1. Realice un mapa mental con los principios de la organización conceptual.
2. Redacte su propia definición de percepción.
3. Busque tres anuncios visuales donde utilizan las leyes de la Gestalt en la publicidad.

Estrategias de trabajo

- Desarrolle sus actividades impregnado/a de concentración y curiosidad.
- Escoge un espacio iluminado, ordenado y limpio para trabajar.
- Lee comprensivamente la información antes indicada sobre la percepción.
- Utilice las técnicas del subrayado, resumen y extracción de ideas principales.

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

4. Además, le invito a reforzar sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 3

A continuación, se presentan una serie de preguntas, indique si es verdadero o falso.

1. () La percepción es el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación de la información que ingresa a nuestro cerebro a través de los sentidos.
2. () La similitud es un principio de la percepción que consiste en que, si todo lo demás permanece igual, los estímulos que están cerca unos de otros tienden a agruparse.
3. () El principio de la percepción del cierre refiere a la tendencia de completar una figura, de manera que tenga una forma global coherente.
4. () El principio de la contigüidad es responsable de la percepción de que una cosa ha causado otra.
5. () La figura-fondo es parte de la organización perceptual, que le da sentido a lo que estamos viendo.
6. () Uno de los elementos que puede modificar los esquemas perceptuales es el aprendizaje, por los cambios que se dan en este proceso.
7. () Los psicólogos de la Gestalt establecieron diferentes principios para explicar el proceso perceptivo, entre los que se encuentran la continuidad, el cierre, la similitud, la cercanía, la proximidad y el principio de región común.
8. () Los principios de la Gestalt nos ofrecen algunos planes básicos para organizar las partes de nuestras percepciones diarias en forma ascendente, lo que quiere decir que nos permiten organizar la realidad que captamos a través del sentido de la vista.



9. () Las expectativas son las predisposiciones que se tienen al percibir de una manera determinada algún estímulo, se encuentran relacionadas con la sugestión.
10. () El aprendizaje de la percepción hace referencia a las modificaciones que se dan en el cerebro y que cambian el modo en que las personas construimos los estímulos sensoriales en forma de percepciones.

Ir al solucionario

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 7 y 8

Unidad 2. Estados de conciencia



Para avanzar en esta unidad es necesario que observe el siguiente video titulado "["las funciones del sueño"](#)".

2.1. ¿Qué es la conciencia?

Según García (2015) la conciencia es toda información de la cual se tiene conocimiento (con-ciencia = con- conocimiento) y estado alterado de conciencia a un comportamiento radicalmente diferente al habitual, cuando el sujeto está alerta y despierto, debido a la intervención fisiológica, psicológica o farmacológica y que puede ser reconocido por el sujeto o cualquier observador.



Tenga presente que como lo manifiestan Coon y Mitterer (2016) la conciencia comprende las sensaciones y percepciones sobre los acontecimientos externos y la autoconciencia de los acontecimientos mentales, incluyendo pensamientos, recuerdos y sentimientos acerca de las experiencias y de uno mismo.

Bien, es hora de empezar a revisar los procesos que pueden alterar nuestra conciencia.

2.1.1. Estados alterados de conciencia

Como lo manifiestan Coon y Mitterer (2016), en los estados alterados de conciencia se generan cambios en la forma en que se presenta la actividad mental, lo que involucra modificaciones en la calidad y el patrón de esta.

Con esta indicación, le invito a pensar y responder esta pregunta: ¿Qué procesos mentales pueden mostrar cambios cuando se altera nuestra conciencia?

Se puede decir que las percepciones, emociones, sentido del tiempo, el pensamiento, la memoria, entre otros.

Entonces, ¿qué podría causar estados de conciencia alterados?

Se puede mencionar que la fatiga, el delirio, la hipnosis, las drogas, la euforia y un proceso fisiológico que todos tenemos que es, el sueño, pueden alterar nuestra conciencia (Coon y Mitterer, 2016).

Cabe señalar y es muy importante resaltar que como lo manifiesta García (2015), que cuando se altera la conciencia hay un deterioro de la capacidad de pensar, razonar o percibir la realidad, y una alteración de la percepción del tiempo; pérdida del autocontrol, distorsiones perceptuales como alucinaciones y aumento de las imágenes visuales; las experiencias son valoradas de manera diferente; se tiene la sensación de haber experimentado algo imposible de verbalizar o comunicar; sentimientos de renacimiento y

renovación, y una sugestionabilidad exagerada. Todos pasamos por ligeros estados alterados diariamente, tal es el caso de soñar despierto, o la ensoñación, y uno muy importante que es el sueño.

A continuación, estudiaremos sobre el sueño como principal proceso que altera nuestra conciencia.



¿Cómo va hasta ahora? ¡Con seguridad muy bien! ¿Verdad?

Avancemos.

2.1.1.1. El sueño

Muchos se refieren al sueño como el estado en el que se descansa y se recupera la energía que nos ayuda a seguir con el día a día. También es conocido como el acto de dormir.

La mayoría de las personas duermen alrededor de 8 horas diarias, lo que quiere decir que pasamos durmiendo una tercera parte de nuestra vida. Cuando tengas 60 años, habrán transcurrido unos 20 años de estos, durmiendo.

¡Interesante! ¿No?

Carrillo, Ramírez y Magaña (2013) enumeraron las características conductuales del sueño, intentando conceptualizarlo, a continuación, se mencionan:

1. Disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos.
2. Se trata de procesos fácilmente reversibles (lo cual lo diferencia de otros estados patológicos como el estupor y el coma).
3. Se asocia a inmovilidad y relajación muscular.
4. Suele presentarse con una periodicidad circadiana (diaria).
5. Durante el sueño, los individuos adquieren una postura estereotipada.

6. La ausencia de sueño (privación), induce distintas alteraciones conductuales y fisiológicas, además de que genera una “deuda” acumulativa de sueño que eventualmente deberá recuperarse.



Para usted, ¿por qué es importante dormir? ¿Qué le ha parecido el tema?



Avancemos con otro tema de interés.



2.1.1.1.1. Etapas del sueño



Existen cuatro etapas del sueño. En cada una se dan cambios fisiológicos diferentes.



Para Coon y Mitterer (2016), el sueño suele dividirse en dos grandes etapas que, si se da normalmente, ocurren siempre en la misma sucesión: todo episodio de sueño comienza con el llamado sueño Sin Movimientos Oculares Rápidos (No MOR), que tiene diferentes períodos, y después pasa al sueño con Movimientos Oculares Rápidos (MOR).

Revisemos las etapas del sueño propuestas por Coon y Mitterer (2016):

- Sueño No MOR**

- **Fase 1 (ahora denominada N1):** esta fase corresponde a la somnolencia o el inicio del sueño ligero, es muy fácil despertarse, la actividad muscular disminuye lentamente y pueden verse algunas sacudidas musculares súbitas que a veces coinciden con una sensación de caída.
- **Fase 2 (ahora denominada N2):** en el EEG se caracteriza porque se aprecian patrones específicos de la actividad cerebral llamados husos de sueño y complejos K; disminuyen paulatinamente la frecuencia cardiaca, la respiratoria y la temperatura.
- **Fases 3 y 4 o sueño de ondas lentas (en conjunto llamadas fase N3):** esta es la fase de sueño No MOR más profunda, y en el electroencefalograma se observa actividad de frecuencia muy lenta.

- Sueño MOR**

Ahora es llamada fase R y se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos; el tono de todos los músculos disminuye, así mismo la frecuencia cardiaca y respiratoria se vuelve irregular e incluso puede incrementarse y puede existir erección espontánea del pene o del clítoris. Durante el sueño MOR se producen la mayoría de las ensueños (Coon y Mitterer, 2016).

Continuemos, y ahora vamos a revisar los trastornos del sueño. Exploraremos algunos de los problemas más interesantes a los que se enfrentan estas personas. Estas alteraciones van desde ataques de sueño durante el día hasta el sonambulismo y las pesadillas terroríficas.

2.1.1.1.2. Trastornos del sueño

Dormir trae bienestar al organismo. Al contrario, el trastorno del sueño puede presentarse también.

Según lo manifiesta Coon y Mitterer (2016), los trastornos del sueño incluyen dificultades para conciliarlo o mantenerlo, dormirse en momentos inapropiados o excesivamente y comportamientos no asociados con la normalidad de dormir.

Al respecto, Pérez, Toledo, Urrestarazu e Iriarte (2007) manifiestan que los trastornos del sueño conforman un grupo muy numeroso y variado de procesos. Hay muchas enfermedades que cursan con algún trastorno del sueño como uno más de sus síntomas. Estos autores describen diferentes trastornos, a continuación, señalamos algunos de ellos en la siguiente infografía:

[Trastornos del sueño](#)

Avancemos al siguiente tema:

2.1.1.2. Hipnosis

La hipnosis es una técnica que también altera nuestra conciencia, con la que se obtiene un estado psicofisiológico distinto al estado de vigilia normal. El electroencefalograma de un sujeto hipnotizado es distinto al de alguien fuera de hipnosis. Ese estado se caracteriza por un alto grado de sugestionabilidad, es decir, que la persona “hipnotizada” acepta como ciertas las sugerencias que le sugiere el “hipnotizador” (Coon y Mitterer, 2016).

¿Cómo explica la psicología la hipnosis?

Según Ruiz y Santibáñez (2008), las teorías psicológicas sugieren que la hipnosis se deriva de la manipulación de la sugerencia como un factor principal de este estado de conciencia, además de las características del sujeto, tales como la capacidad de relajarse, imaginar, memorizar los procesos atencionales, las expectativas, atribuciones, actitudes e influencia social, en general, acentúan que el comportamiento hipnótico depende esencialmente de las características del sujeto hipnotizado más que del hipnotizador.

Sigamos...

Ahora pasemos a otra forma de alterar la conciencia y me refiero a la meditación y la privación sensorial.

2.1.1.3. La meditación y la privación sensorial

Habitualmente, nos encontramos en un estado de tensión y nervios donde los problemas quedan enmascarados por otros sucesos triviales o por el devenir de la rutina diaria.

Lo contrario al estado de tensión es el estado de relajación.

¿Qué es la respuesta de relajación?

Según Coon y Mitterer (2016), la relajación es un patrón fisiológico innato que se opone a los mecanismos corporales de lucha o huida.

Avancemos al siguiente tema:

2.1.1.4. Conciencia alterada por las drogas

Continuamos con el estudio de este capítulo, ahora revisemos este último apartado sobre la alteración de la conciencia por las drogas.

Las drogas, según la Organización Mundial de la Salud (2004), son todas aquellas sustancias que, introducidas en el organismo, generan de alguna manera una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central, provocando cambios en su percepción, estado de ánimo, conciencia o comportamiento.

Estimados/as estudiantes, para proseguir con la lectura, le invito a revisar en la siguiente presentación el resumen sobre "[Estados alterados de la conciencia por las drogas](#)".

Según el efecto que genera la droga en el sistema nervioso central, se divide en los tipos que se muestran en la siguiente infografía:

[**Tipos de drogas por sus efectos en el SNC**](#)

Si partimos de la información suministrada en los apartados anteriores, las sustancias psicoactivas que alteran la conciencia estarían ubicadas en las categorías estimulantes y alucinógenas.

Entonces analicemos: **¿Qué es la farmacodependencia?**

Se refiere a la necesidad de consumir repetidamente la droga para experimentar una sensación de bienestar. La dependencia a las sustancias se caracteriza por la presencia, en el individuo, de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales asociados a la falta de control sobre el consumo de la droga. La dependencia puede ser física o psicológica y cada una tiene sus características (Coon y Mitterer, 2016).

También, como lo manifiesta Coon y Mitterer,(2016) es importante tener claro que el consumo repetido de la droga, genera tolerancia, que se define como el estado de adaptación biológica que ocurre cuando la respuesta del organismo ante la misma dosis de droga disminuye. Esto genera que la persona aumente progresivamente la dosis de la droga para experimentar el efecto deseado. Otra definición asociada a la farmacodependencia es el síndrome de abstinencia que se desencadena tras interrumpir el consumo de la droga, lo que produce un conjunto de reacciones psicológicas y fisiológicas adversas, que desaparecen cuando el individuo vuelve a consumir la droga.

Perfecto, hemos terminado el estudio de los contenidos del primer bimestre.

Interesante, ¿verdad? Ahora le invito a realizar las siguientes actividades.



Actividades de aprendizaje recomendadas

1. Realice un mapa conceptual de los trastornos del sueño.
2. Esquematice los tipos de drogas y sus efectos.
3. Realice una lista de las consecuencias que tiene el consumo de drogas.

Estrategias de trabajo

- Revise los contenidos abordados anteriormente o en otras fuentes bibliográficas.
- Resuelva cada una de las actividades.

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

Estimado estudiante hasta el momento hemos abordado dos unidades en esta asignatura: la primera relacionada a tres procesos psicológicos básicos como son las sensaciones, la atención y la percepción. Y la segunda unidad en relación con los estados de conciencia.

4. Finalmente, le invito también a reforzar sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 4

Responda los siguientes enunciados, en los que debe determinar si son verdaderos (V) o falsos (F)

1. () En un estado alterado de conciencia, una persona experimenta diferentes cambios en sus percepciones, emociones, recuerdos, sentido del tiempo, pensamientos, sentimientos de autocontrol y sugestionabilidad.
2. () Los estados de conciencia relacionados con la fatiga, el delirio, la hipnosis, las drogas y la euforia pueden alterar notablemente la conciencia normal de una persona.
3. () El sueño es un ritmo biológico innato que se puede ignorar y que no es importante en la vida de la persona.
4. () La pérdida de sueño puede causar, entre otros, temblor en las manos, párpados caídos, falta de atención, irritabilidad, mirar fijamente, aumento de la sensibilidad al dolor y malestar general.
5. () La pérdida severa de sueño puede provocar una psicosis por privación del sueño, una pérdida de contacto con la realidad.
6. () La conciencia comprende las sensaciones y percepciones sobre los acontecimientos externos y estar enterado de ellos, es decir, estar consciente significa tener conciencia de las cosas.
7. () El insomnio es un trastorno del sueño, afecta el trabajo, la salud y las relaciones de la gente.
8. () La hipnosis es una técnica que también altera nuestra conciencia, con la que se obtiene un estado psicofisiológico distinto al estado de vigilia normal.



9. () Las drogas son todas aquellas sustancias que, introducidas en el organismo, generan de alguna manera una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central, provocando cambios en su percepción, estado de ánimo, conciencia o comportamiento.
10. () Las sustancias psicoactivas que alteran la conciencia estarían ubicadas en las categorías de estimulantes y alucinógenas.

[Ir al solucionario](#)





Segundo bimestre



Resultado de aprendizaje 1:

Conoce, comprende y diferencia los procesos psicológicos básicos de la mente humana, basándose en las diversas teorías y considerando los factores biológicos que subyacen en la conducta humana.

Estimado estudiante, el presente resultado de aprendizaje le permitirá realizar una revisión general de todos los contenidos relacionados con dos procesos psicológicos básicos en el ser humano, me refiero al aprendizaje y memoria.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas

Recuerde revisar de manera paralela los contenidos con las actividades de aprendizaje recomendadas y actividades de aprendizaje evaluadas.



Semana 9

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Empezamos con el estudio de la unidad 3 relacionada con dos procesos psicológicos básicos importantes en el desarrollo del ser humano, me refiero al **aprendizaje y la memoria**.

Vamos a comenzar por el **aprendizaje**, para ello le invito a responder la siguiente pregunta:

3.1. ¿Qué es el aprendizaje?

Casi toda la conducta humana se aprende. Imagina si súbitamente olvidaras todo lo que has aprendido. ¿Qué podrías hacer? No serías capaz de leer, escribir o hablar. No te podrías alimentar, encontrar el camino a casa, conducir un auto, tocar el clarinete o “festejar”. No hace falta decir que estarías totalmente incapacitado. (¡También estarías deprimido!)

El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento debido a la experiencia. Hay que observar que esta definición excluye tanto los cambios temporales como los cambios permanentes causados por la motivación, la fatiga, la maduración, las enfermedades, las lesiones o las drogas. Cada uno de estos elementos puede alterar el comportamiento, pero no forma parte del aprendizaje (Coon y Mitterer, 2016).

Seguramente el lector asocia aprendizaje con lo que tiene que estudiar en la escuela, pero según lo manifiesta García (2015), para los psicólogos es un proceso cognoscitivo o psicológico básico muy amplio y complejo, que se refiere a todos los cambios de conducta relativamente permanentes dados por la experiencia y que no se deben a maduración o estados temporales del organismo. La maduración tiene que ver con cambios biológicos determinados, que se llevan a cabo a lo largo de la vida de los sujetos, en los cuales no se puede ver la influencia del aprendizaje y los estados temporales del organismo pueden deberse a enfermedad, lesiones, influjo de fármacos o drogas, etcétera.



Entonces, no podemos olvidar que las funciones del aprendizaje son el conocimiento del medio y la adaptación a través de la adquisición de conductas y elementos que sirvan para la resolución efectiva de problemas de la vida diaria (García, 2015).

Ahora revisemos los tipos de aprendizaje:

3.1.1. Tipos de aprendizaje

Existen diferentes tipos de aprendizaje.

Uno de ellos es el **aprendizaje asociativo**, el cual, según Coon y Mitterer (2016), se produce cada vez que una persona o un animal forma una asociación simple entre diversos estímulos o respuestas. Los seres humanos comparten la capacidad de aprendizaje asociativo con muchas otras especies. Posteriormente, exploraremos dos tipos de aprendizaje asociativo llamados **condicionamiento clásico y condicionamiento operante**.

Sin embargo, no podemos olvidar que los seres humanos también están relacionados con el **aprendizaje cognitivo**, que se refiere a la comprensión, el conocimiento, la anticipación o, explicado de otra manera, utilizan procesos mentales complejos ricos en información (Coon y Mitterer, 2016).

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 10

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Continuemos en esta semana con el estudio de la unidad 3, centrados en el aprendizaje; ahora nos vamos a centrar en revisar la clasificación del aprendizaje asociativo. Me refiero al condicionamiento clásico y operante.

3.1. ¿Qué es el aprendizaje?

3.1.1. Tipos de aprendizaje

3.1.1.1. Aprendizaje asociativo

El aprendizaje asociativo se clasifica en: condicionamiento clásico y operante.

- Condicionamiento clásico

Para avanzar, recuerde la importancia que tiene haber realizado la lectura comprensiva de los contenidos abordados en la semana anterior; los mismos que le sirven de base para comprender estos contenidos.

Fascinante, ¿no? Reflexionemos entonces sobre las siguientes preguntas: ¿qué es aprendizaje?, ¿por qué aprendemos?, ¿para qué sirve aprender?



Así mismo, estimado/a estudiante, antes de continuar, le sugiero revisar el siguiente video en el cual se aborda el experimento de Ivan Pavlov sobre el condicionamiento, clásico y sobre algunas generalidades sobre el aprendizaje asociativo: [El experimento de Pavlov: perros, condicionamiento clásico y psicología](#).

El condicionamiento clásico es la forma de aprendizaje asociativo que le permite al organismo responder anticipadamente a eventos biológicamente significativos, mediante la identificación o el conocimiento de las señales relacionadas con los mismos (Coon y Mitterer, 2016).

Cabe señalar que el fisiólogo ruso Pavlov fue el primero en describir este tipo de aprendizaje, cuando observó que sus perros comenzaban a salivar al ver u oír a la persona que los alimentaba, mucho antes de empezar a ingerir la comida.

El condicionamiento pavloviano es un procedimiento compuesto por cuatro elementos: un estímulo incondicionado biológicamente significativo (EI), el cual evoca una reacción refleja e innata conocida como Respuesta Incondicionada (RI). Un estímulo inicialmente neutro porque no es capaz de desencadenar la respuesta estudiada, el cual, al ser apareado varias veces con el EI, se convierte es un Estímulo Condicionado (EC) que adquiere la capacidad de evocar una respuesta similar a la RI, a la cual se la denomina Respuesta Condicionada (RC) (Coon y Mitterer, 2016).

Entonces, ¿cómo se logra el condicionamiento clásico?

Para dar respuesta a esta pregunta, podemos decir entonces que se da exponiendo al organismo a un estímulo neutro juntamente con un estímulo incondicionado en repetidas ocasiones. En otras palabras, por la contigüidad temporal y espacial del estímulo neutro y el estímulo incondicionado.

Entonces, en resumen, se debe tener claro que, antes del condicionamiento, se presenta el estímulo incondicionado (comida) que evoca una respuesta incondicionada (salivación). Luego hay la presentación del estímulo neutro (campana) que no produce la respuesta incondicionada. Es decir, es neutro porque no evoca la respuesta estudiada, pero sí evoca la reacción del organismo, llamada respuesta alfa. Y durante el condicionamiento se presentan el estímulo incondicionado con el estímulo neutro y se evoca la respuesta incondicionada.

Por último, después del condicionamiento se presenta solo el estímulo condicionado que anteriormente era el neutro y adquirió la propiedad de evocar una respuesta similar a la que evocaban el estímulo condicionado que genera la respuesta condicionada.

Continuemos revisando los principios del condicionamiento clásico:

• La adquisición

Una vez que el estímulo neutro ha adquirido la capacidad de evocar la respuesta incondicionada del estímulo incondicionado, por lo que se convierte en un estímulo condicionado, se puede llevar a cabo un condicionamiento de segundo orden (Coon y Mitterer, 2016).

• Expectativas

Asimismo, otro punto importante que se considera actualmente es el papel de la **expectativa** en el condicionamiento clásico.

Al respecto, Pavlov pensaba que el condicionamiento clásico no implicaba procesos mentales superiores. Hoy en día, muchos psicólogos suponen que el condicionamiento clásico tiene orígenes cognitivos, ya que está relacionado con la información que podría ayudar a la supervivencia.

De acuerdo con este punto de vista informativo, buscamos asociaciones entre los eventos, y al hacerlo creamos **expectativas mentales** o pensamientos nuevos sobre la forma en que se interconectan los acontecimientos (Coon y Mitterer, 2016).

- **La extinción, la recuperación espontánea, la generalización y la discriminación**

Los principios del condicionamiento clásico han servido para explicar fenómenos asociados al comportamiento y, en función a ello, se han generado propuestas terapéuticas efectivas.

Continuemos revisando cada uno de estos principios, ya miramos los dos primeros: la adaptación y las expectativas.

Ahora revisemos la **extinción**, la misma que según Coon y Mitterer (2016), se refiere al debilitamiento de una respuesta por medio de la eliminación del reforzamiento; es decir, el condicionamiento clásico puede debilitarse mediante la eliminación de la conexión entre el estímulo condicionado y el estímulo incondicionado.

Sin embargo, es importante manifestar que al retorno de una respuesta aprendida después de una extinción aparente se le llama recuperación **espontánea**. Esto explica por qué las personas que han tenido un accidente de coche pueden necesitar muchos paseos tranquilos y lentos antes de superar su miedo a conducir (Coon y Mitterer, 2016).

Continuemos revisando estos principios del condicionamiento clásico, ahora es momento de revisar la **generalización**, para ello es importante tener claro lo que manifiesta Coon y Mitterer (2016), quienes nos indican que después del condicionamiento, otros estímulos similares al estímulo condicionado también pueden desencadenar una respuesta. A esto se le llama generalización del estímulo.

Es fácil observar el valor de la generalización del estímulo. Por ejemplo, cuando un niño se quema un dedo mientras juega con fósforos. Lo más probable es que los fósforos se conviertan en un estímulo condicionado de miedo. Debido a la generalización del estímulo, también podrá tener un temor saludable a las llamas de los encendedores, chimeneas, estufas, etc.

Finalmente, revisemos este último principio del condicionamiento clásico.

• **La discriminación de estímulos**

La misma que, según Coon y Mitterer (2016), es la capacidad de responder de manera diferente a estímulos diferentes.



A modo de ejemplo, recuerda los sentimientos de ansiedad o miedo que tenías cuando eras un niño y el tono de voz de tu padre o madre cambiaba al temido tono “deja ese control”. La mayoría de los niños aprenden rápidamente a discriminar los tonos de voz que relacionan a los dos con el castigo de los asociados con la alabanza o el afecto.



Actividad de aprendizaje recomendada

Luego de revisar estos temas relevantes y que dan origen al aprendizaje, le invito a resolver la siguiente actividad:

Para poner en práctica su comprensión de estos principios del condicionamiento clásico, elabore un cuadro explicativo con un respectivo ejemplo en cada uno de ellos.

Estrategias de trabajo:

- Revise los contenidos abordados anteriormente o en otras fuentes bibliográficas.
- Resuelva cada una de las actividades.

Nota. Por favor complete la actividad en un cuaderno o documento Word.

Hasta aquí revisamos elementos importantes del condicionamiento clásico.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 11

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Continuamos revisando la clasificación del aprendizaje asociativo, ahora nos vamos a centrar en el condicionamiento operante.

3.1. ¿Qué es el aprendizaje?

3.1.1. Tipos de aprendizaje

3.1.1.1. Aprendizaje asociativo

• El condicionamiento operante

Continuamos el abordaje de esta unidad. Iniciemos el tema leyendo el sobre condicionamiento operante.

Los principios del condicionamiento operante, otra forma de aprendizaje asociativo, forman parte de las herramientas más poderosas en psicología. No te arrepentirás de aprender a utilizarlos.

El condicionamiento operante se aplica a todos los seres vivos y explica gran parte del comportamiento diario. El condicionamiento operante se puede utilizar para modificar el comportamiento, de los animales domésticos, los niños, otros adultos y tu propio comportamiento (Coon y Mitterer, 2016).

Además de asociar estímulos, el organismo también puede relacionar su respuesta con eventos ambientales. Este tipo de aprendizaje es llamado condicionamiento instrumental u operante, inicialmente propuesto por



Thorndike. Luego fue sin duda Skinner, quien hizo las mayores contribuciones instrumentales, metodológicas y teóricas para desarrollar este tipo de condicionamiento (Coon y Mitterer, 2016).

Con las teorías anteriormente expuestas entonces podemos manifestar que, en el condicionamiento operante, el aprendiz “opera” de manera activa en el medioambiente. Por lo tanto, el condicionamiento operante se refiere principalmente al aprendizaje de respuestas voluntarias.



Por ejemplo, apretar botones en un control de la TV es una respuesta operante aprendida. Presionar un botón particular se ve reforzado por la obtención de la consecuencia que se desea, por ejemplo, cambiar los canales o silenciar un comercial odiioso. Por el contrario, el condicionamiento clásico es pasivo.

El antecedente del condicionamiento instrumental es la ley del efecto expuesta por Thorndike, quien la propuso a partir de las observaciones realizadas en su experimento con gatos y las cajas de truco. Thorndike, psicólogo y educador estadounidense contemporáneo de Pavlov, realizó investigaciones con gatos en una jaula que denominó caja enigmática, donde cabía un gato, pero con poco espacio para moverse, cerrada con un cerrojo sencillo. El animal entraba a la jaula privado de alimento y se ponía comida afuera, a la vista del gato. Thorndike estaba interesado en saber si el animal era capaz de aprender cómo salir de la jaula y tomar el alimento.

En general, a los gatos no les gusta estar encerrados, sobre todo si están permitió a este investigador estudiar hambrientos y afuera hay comida; la mayor parte de ellos trataban de rasguñar o la tendencia de los animales a buscar la salida por la fuerza, al no obtener resultados empezaban a intentar una manera de salida y tomar alimento hasta aprender salir y otra y otra más (ensayo y error) hasta llegar a la acción correcta que les permitía abrir el cerrojo, salir de la jaula y obtener el gran premio del alimento. Thorndike observó que el efecto de satisfacción de una respuesta exitosa aumentaba las probabilidades de que esta ocurriera la siguiente vez que el gato fuera colocado en la caja. A este fenómeno se le llamó **ley del efecto** (García, 2015).

Como se señaló anteriormente, el condicionamiento operante es otra forma de aprendizaje asociativo, donde los sujetos aumentan o disminuyen la probabilidad de aparición de la conducta, en función de la consecuencia que tenga esta. Aumenta, si la consecuencia es positiva, y disminuye, si es negativa. Es decir, la persona aprende a realizar o no la conducta en función de su consecuencia (Coon y Mitterer, 2016).

También es importante reconocer el trabajo realizado por Skinner, quien ha puesto las bases del condicionamiento operante.

Skinner, psicólogo estadounidense, es el autor conductista más importante que realizó, a fines de la década de 1930, estudios con ratas y palomas que han sentado las bases de explicación de la conducta humana con su teoría del reforzamiento en el condicionamiento operante.

El dispositivo de laboratorio mejor conocido y con mayor aplicación en el condicionamiento operante es “la caja de Skinner”; si es para ratas tiene uno de sus lados transparente para observar al animal en experimentación, una rejilla en el piso (que permite el paso de desechos a una charola en la parte inferior y que lo puede ser electrificada si se desea), una palanca que al oprimirse dispensa pequeñas porciones de alimento y junto un comedero.

El objetivo original de Skinner era probar que la naturaleza “satisfactoria o deseable”, que le dio Thorndike al enunciado de la ley del efecto, era un concepto mentalista innecesario. Consideraba que sólo requería demostrar que cuando una respuesta va seguida de cierto resultado o consecuencia, es más probable que se repita en el futuro. Con este objetivo diseñó un experimento para que ratas albinas aprendieran a oprimir una palanca para obtener comida (García, 2015).

Así mismo, es relevante manifestar que, para Skinner, la mayor parte del repertorio conductual de un individuo, son las respuestas mediadas por los músculos esqueléticos y no las respuestas reflejas o involuntarias. Son reacciones que capacitan al organismo para afectar su ambiente; a su vez, estas respuestas cambian en función de lo que las provoca (Coon y Mitterer, 2016).



En otras palabras, el sujeto aprende a “operar” sobre su ambiente, para obtener resultados que le permiten la supervivencia y propagación de la especie.

Tanto el condicionamiento clásico como el operante se rigen por dos leyes fundamentales, la contigüidad temporal y la validez predictiva. La proximidad temporal ocurre entre los estímulos o entre las conductas y sus consecuencias, es un requisito fundamental para el aprendizaje.

Mientras que la validez predictiva, aplicada al condicionamiento clásico, es de carácter informativo, es la señal que antecede al evento biológicamente significativo. Solo se producirá aprendizaje en tanto la señal sea buena preditora de un evento biológicamente relevante, en comparación con los otros estímulos del entorno (Coon y Mitterer, 2016).

A diferencia de Thorndike, Skinner introduce tres términos importantes para explicar el proceso de condicionamiento operante:

1. Antecedentes.
2. Respuesta.
3. Consecuencias.

Estos tres términos son los que explican la **triple relación de contingencia del condicionamiento instrumental**.

Para mayor comprensión, es importante aclarar que es contingencia: es la relación de dependencia entre un comportamiento, y el o los estímulos que lo anteceden y/o lo siguen. En este caso, el reforzador debe ser contingente al comportamiento. En el aprendizaje instrumental, si la respuesta conlleva la presencia del reforzador, se habla de contingencia positiva y si sirve para eliminarlo, se denomina contingencia negativa (Coon y Mitterer, 2016).

En el condicionamiento operante o instrumental, la conducta es el resultado de la fusión entre los antecedentes y las consecuencias ambientales. A este hecho se le denomina **triple relación de contingencia** (Coon y Mitterer, 2016).

Ahora revisemos unos temas muy relevantes a la hora de trabajar sobre el condicionamiento operante:

- **Reforzadores positivos, negativos y castigo**

¿Cómo va hasta ahora? ¿Le parece sencillo?

Continuemos revisando sobre los **reforzadores y el castigo**. Según García (2015), un reforzador es cualquier evento que aumenta la probabilidad de que se repita una conducta.

Pensemos en el experimento que realizó Skinner con ratas; en el caso de la comida que recibe la rata después de oprimir la palanca, se tiene un **reforzador positivo** que implica la presencia de un estímulo (comida) para lograr el aumento de probabilidad de la respuesta (oprimir la palanca).

Cuando el evento reforzante implica la eliminación o ausencia de un estímulo se le llama **reforzador negativo**, como en el caso en que la rata que se introduce a la caja de Skinner recibe una pequeña descarga eléctrica a través de la rejilla del suelo, el animal brinca, chilla y corre, hasta que por casualidad oprime la palanca y entonces cesa la descarga. La probabilidad de la conducta de oprimir la palanca aumenta por efecto de un reforzador negativo. A esto se le denomina condicionamiento de escape. Tanto el reforzador negativo como el positivo aumentan la probabilidad de que se repita la conducta (García, 2015).

Ahora es momento de revisar sobre el **castigo**.

Como lo manifiesta García (2015), tradicionalmente se ha utilizado el castigo como control de comportamiento. Así, se trata de disminuir la aparición de una conducta por la vía de recibir una respuesta de la conducta desagradable; sin embargo, su efectividad es dudosa, ya que es común observar que existen sujetos a los que se les castiga una y otra vez y no modifican su conducta.

Preste atención, que la efectividad de un castigo suele deberse al momento y a la forma en que se impone, esto es, tiene que ser aplicado en forma inmediata para que se identifique cuál es la conducta que se quiere evitar. Si



esperamos un momento, un día, o cualquier lapso, la persona es incapaz de saber por qué se le está castigando. También, es importante que el castigo sea suficiente y no caiga en la crueldad.

A continuación, vamos a revisar los **procesos en el condicionamiento operante**. Al igual que en el condicionamiento clásico, en el aprendizaje operativo o instrumental se da la adquisición, extinción, discriminación y generalización. A continuación, se describe cada uno según Coon y Mitterer (2016):

- La adquisición hace referencia a los nuevos patrones de comportamiento, es decir, el sujeto aprende que un comportamiento en particular tiene una consecuencia precisa.
- La extinción se refiere al debilitamiento o desaparición de una respuesta operante, por no ser reforzada.
- La generalización es la tendencia a dar respuestas a estímulos parecidos a los que antecedieron el reforzador.
- La discriminación es la tendencia a responder de manera diferente a distintos estímulos.

Continuemos con **el moldeamiento**, el mismo que, según Coon y Mitterer (2016), se refiere a un procedimiento donde se refuerza por aproximaciones sucesivas una conducta meta. Es decir, se refuerzan sucesivamente aquellas conductas que se acercan a la conducta que se quiere alcanzar.

Para que el moldeamiento sea efectivo, es necesario llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Determinar la conducta meta.
2. Escoger los reforzadores que se van a utilizar.
3. Especificar las conductas que se aproximen a la conducta meta y que serán reforzadas (programar las aproximaciones sucesivas).
4. Utilizar armoniosamente la técnica del modelado y el uso de instrucciones, para facilitar la ocurrencia de la conducta.
5. Reforzar la conducta deseada, inmediatamente, una vez que ocurra.

6. Si la persona no ha dominado la conducta aproximada, no se debe pasar a la siguiente.
7. Una vez establecido un comportamiento, pasar al siguiente.
8. Reforzar pocas veces la conducta aproximada.
9. Diversificar los reforzadores en cada paso.
10. Verificar la eficacia del reforzador.
11. Una vez que se haya adquirido la conducta final, establecerla con reforzamiento continuo y luego con reforzamiento intermitente.

Lo que acabamos de revisar son temas relevantes y muy importantes para la formación del psicólogo, le invito a profundizarlos.

Ahora continuemos con los **patrones de reforzamiento**.

¿Ha escuchado hablar sobre los programas de reforzamiento?

¿Qué es un programa de reforzamiento?

Según Coon y Mitterer (2016), es aquel programa establecido que determina en qué momento de la ocurrencia de la respuesta esperada se va a presentar el **reforzador**.

¿Cuáles son los tipos de programas de reforzamiento?

Existen dos tipos, **el continuo y el intermitente**. Según Coon y Mitterer (2016), en el **reforzamiento continuo** todas las respuestas correctas van seguidas por un reforzador, mientras que en el **reforzamiento intermitente** solo se refuerzan algunas de las respuestas dadas por el sujeto.

Los programas de reforzamiento tienen como ventaja incrementar la frecuencia de un comportamiento que ya existe en el repertorio conductual de los sujetos.

Como le indiqué al inicio de esta unidad, existen dos grandes enfoques para explicar el aprendizaje, uno es el conductual recién revisado y el otro es el cognitivo, próximo a estudiar en la siguiente semana.





Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, le invito a realizar las siguientes actividades para reforzar sus conocimientos:

1. Indique dos diferencias del condicionamiento clásico y del condicionamiento operante.
2. Luego de conocer la diferencia entre los dos tipos de condicionamiento, señale en qué consiste el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante.
3. Reflexione sobre las críticas realizadas al condicionamiento clásico y al condicionamiento operante.
4. Redacte dos ejemplos aplicados a la vida real, de condicionamiento clásico y de condicionamiento operante.
5. Realice un mapa conceptual por cada uno de los aprendizajes asociativos.
6. Diseñe un plan de moldeamiento.
7. Busque una mascota, como un perro y aplique algunos principios del condicionamiento para enseñarle alguna conducta y así podrá apreciar cómo funciona el proceso y las ventajas del condicionamiento.

Estrategias de trabajo:

- Para realizar estas actividades, revise la información redactada en este apartado. Amplíe información en otras fuentes bibliográficas.

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

8. Asimismo, le invito a reforzar sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 5

Para verificar su comprensión, le propongo responder los siguientes enunciados, en los que debe seleccionar la opción correcta:

1. El proceso de aprendizaje puede verse afectado por:

- a. La lectura, edad y pensamientos.
- b. Las sensaciones, percepciones y sexo.
- c. Los pensamientos, emociones y la edad.
- d. La fatiga, la maduración y las enfermedades.

2. El condicionamiento clásico y operante son tipos de:

- a. Experimentos.
- b. Aprendizaje asociativo.
- c. Formas de hacer psicología.
- d. Modos de percibir.

3. El aprendizaje dado por estímulo-respuesta, es conocido como:

- a. Aprendizaje asociativo.
- b. Aprendizaje instrumental.
- c. Condicionamiento clásico.
- d. Aprendizaje significativo.

4. El aprendizaje basado en las respuestas a partir de las consecuencias se denomina:

- a. Condicionamiento pavloviano.
- b. Condicionamiento clásico.
- c. Aprendizaje instrumental.
- d. Condicionamiento operario.

5. En el proceso de condicionamiento cuando se incluye un estímulo (comida) para lograr el aumento de probabilidad de la respuesta (oprimir la palanca).



- a. Reforzador negativo.
 - b. Reforzador positivo.
 - c. Castigo positivo.
 - d. Castigo negativo.
6. Cualquier evento que aumente la probabilidad de producir una respuesta particular, se refiere a:
- a. Un estímulo.
 - b. Un reforzador.
 - c. Una consecuencia.
 - d. Un condicionamiento.
7. El debilitamiento de una respuesta por medio de la eliminación del reforzamiento es conocido como el fenómeno de:
- a. Extinción.
 - b. Generalización.
 - c. Desaparición.
 - d. Condicionamiento.
8. Las respuestas repetidas que dan lugar a efectos deseables; aquellos efectos que producen resultados no deseados no lo son, este planteamiento lo hace:
- a. La ley del efecto.
 - b. El condicionamiento pavloviano.
 - c. La teoría del condicionamiento clásico.
 - d. La teoría de la atención.
9. Cualquier evento que sigue a una respuesta y disminuye la probabilidad de que se vuelva a producir, se conoce como:
- a. Reforzador.
 - b. Reforzamiento.



- c. Castigo.
 - d. Extinción.
10. Los tipos de reforzadores son:
- a. Primeros y segundos.
 - b. Sensibilizadores y sociales.
 - c. Primarios y terciarios.
 - d. Primarios y secundarios.

[Ir al solucionario](#)

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 12

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Continuamos el estudio de la unidad 3, centrado en el aprendizaje.

Ahora abordaremos el aprendizaje desde el enfoque cognitivo o cognoscitivo, específicamente.

Nos referimos al aprendizaje cognoscitivo.

3.1. ¿Qué es el aprendizaje?

3.1.1. Tipos de aprendizaje

3.1.1.2. Aprendizaje cognitivo

Vamos a revisar este tipo de aprendizaje muy relevante en la vida de la persona.



- ¿Ha escuchado hablar sobre el aprendizaje cognitivo o cognoscitivo?
- ¿Qué elementos son importantes dentro del aprendizaje cognitivo?

Le invito a revisar este tema tan importante en la vida de la persona y en su desenvolvimiento en su entorno.

Como hemos revisado en los temas anteriores, en los dos tipos de condicionamiento, hemos visto que basta explicar el aprendizaje con base en los estímulos y las respuestas que se asocian. En el aprendizaje cognoscitivo, tomaremos en cuenta también los procesos que se dan en la persona o animal, que los llevan al conocimiento, y son inferidos de las observaciones objetivas.

Uno de los precursores del aprendizaje cognitivo es Edward Tolman, quien trabajó con ratas en un laberinto. De allí extrajo sus conclusiones acerca del aprendizaje cognitivo. El científico explicó el papel de las expectativas y el consecuente aparecimiento de los mapas cognitivos (usados por ti para resolver el laberinto propuesto arriba). Para Tolman, las ratas habían adquirido el aprendizaje aun sin ser reforzada la conducta meta. Habían logrado construir un mapa cognitivo de su medioambiente, el cual pusieron en marcha tan pronto fueron reforzados. El refuerzo no había sido indispensable para que ocurriera dicho aprendizaje, pero sí para que se mostrara el mismo. El aprendizaje no manifiesto es el que Tolman denomina aprendizaje latente (García, 2015).

Entonces, ¿qué diferencia hay entre la propuesta de Tolman y el aprendizaje operante?

Efectivamente, el sujeto no solo aprende por la recompensa, sino por las expectativas que tiene a partir de su evaluación del medioambiente. Esas expectativas organizadas son representadas en un mapa cognitivo y conducirán al sujeto, a alcanzar la meta propuesta (García, 2015).

Tolman no fue el único que hizo un aporte importante al aprendizaje cognitivo, también Albert Bandura contribuyó, y ahora abordaremos sus aportes. La propuesta de Bandura va dirigida al **aprendizaje por observación**.

Al respecto, García (2015), nos explica sobre la propuesta de Bandura de este aprendizaje por observación.

¿Qué se observa?

La conducta del otro, el comportamiento de los demás. Por eso este aprendizaje es llamado aprendizaje social. Porque necesitamos del otro para observar y aprender de las consecuencias de su conducta.

¿Cómo se aprende?

En el aprendizaje operante se habla de moldeamiento. En el aprendizaje cognitivo se habla de **modelamiento**.

Para Bandura, el modelamiento ocurre a partir de los siguientes procesos: **atención, retención, producción y motivación**.

Es importante destacar que la mayoría de los comportamientos “antisociales” y “prosociales” se aprendieron por modelamiento.

Otro punto importante son los elementos que influyen en el aprendizaje cognitivo, que, según García (2015) son los siguientes:

1. La etapa de desarrollo evolutivo: a medida que un sujeto crece, es más fácil que preste atención.
2. El modelo: debe ser admirado por el observador, debe ser alguien de prestigio.
3. Las expectativas de los resultados: el observador realizará aquellas conductas que considere apropiadas y con más alta probabilidad de refuerzo.
4. El establecimiento de metas: el observador prestará atención a los modelos, cuyas conductas lo ayudarán a conseguir determinadas metas.

5. Las expectativas de autoeficacia: creencias que el sujeto tiene de sí mismo, acerca de sus capacidades para llegar a la meta propuesta.



Actividades de aprendizaje recomendadas



Le invitamos a desarrollar las siguientes actividades:

1. Realice un mapa conceptual sobre la propuesta de Tolman.
2. Cree un mapa mental acerca de la propuesta de Bandura.
3. Redacte dos ejemplos de cada una de las propuestas.

Estrategias de trabajo

- Estar motivado, tener la disposición de aprender, es importante a la hora de estudiar.
- Considere estas recomendaciones y además resuelva estas actividades que le permitirán comprender de mejor manera estos temas.

Nota: Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.

4. Asimismo, le invito a reforzar sus conocimientos, participando en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 6

Determine si los siguientes enunciados son verdaderos (V) o falsos (F)

1. () El aprendizaje cognitivo es de bajo nivel e incluye solo la anticipación.
2. () Tolman propuso la teoría del aprendizaje vicario.
3. () El aprendizaje latente se produce necesariamente con un reforzamiento obvio.

4. () Tolman exponía que los sujetos actúan con base en sus creencias, esforzándose por alcanzar metas.
5. () El modelamiento equivale al moldeamiento.
6. () Los mapas cognitivos son una representación organizada y más compleja.
7. () Tolman realizó sus experimentos con cajas de trucos al igual que Thorndike.
8. () En el aprendizaje observacional los sujetos son capaces de observar, representar y aprender.
9. () En el aprendizaje observacional, a diferencia de la propuesta realizada por Tolman, no participan otros procesos psicológicos.
10. () En el aprendizaje cognitivo, el reforzamiento es tan importante como en el aprendizaje instrumental.

[Ir al solucionario](#)

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 13

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Vamos a revisar el segundo apartado de esta unidad y se refiere a la memoria.

3.2. La memoria

En este bloque de contenido, abordaremos la memoria.





Observe el siguiente video titulado: [¿cómo se forman los recuerdos y cómo los perdemos?](#)

Como pudieron observar en el video anterior, la memoria tiene un sinfín de funciones y formas de almacenar los recuerdos, considerando que muchos de ellos permanecerán poco tiempo y otros podrán perdurar para toda la vida. Para ello, el cerebro se vale de varias estructuras que almacenan información de acuerdo con su naturaleza y función.

Iniciemos...

- ¿Cuál es su segundo nombre?
- ¿Recuerdas el número de teléfono de tu mamá?
- ¿Sabes escribir?

Todas estas preguntas se encuentran relacionadas con la memoria.

3.2.1. Definición de memoria

En los contenidos anteriores estudiamos el aprendizaje; permitiéndonos constatar que la experiencia previa es fundamental para aprender, pero si no se registra y se conserva esa experiencia previa, no se puede recordar o evocar. El aprendizaje y la memoria son dos procesos psicológicos interdependientes; no existe memoria sin aprendizaje y no existe aprendizaje sin memoria.

Con respecto a lo antes señalado, me permito indicar que según Conn y Mitterer (2016), la memoria humana es un sistema activo que recibe, almacena, organiza, altera y recupera la información.

En términos generales, estimados estudiantes, cada uno de estos tres sistemas de memoria actúa como una computadora. Primero se codifica, o se cambia a una forma utilizable, la información entrante; este paso es como la introducción de datos en una computadora. A continuación se almacena, o se mantiene, la información en el sistema de memoria. Por último, se recupera la

información, o se extrae del almacenamiento, para que sea útil. Si tienes que recordar, nuevos términos en tu próximo examen de psicología, los debes codificar exitosamente en la memoria sensorial, moverlos a través de la memoria a corto plazo y, finalmente, recuperarlos de la memoria a largo plazo.

3.2.2. Etapas de la memoria

Existen tres etapas de la memoria. A continuación, vamos a revisar cada una de ellas:

3.2.2.1. Memoria sensorial

Según Conn y Mitterer (2016), constituye la primera etapa, normalmente inconsciente, de la memoria; mantiene un registro exacto de la información recibida durante algunos segundos o menos.

Como ya hemos venido revisando, existen varios tipos de memorias o almacenes en el cerebro, uno de ellos se encuentra en la primera etapa de procesamiento de la información. La memoria sensorial, también llamada almacén sensorial, almacena la información que llega a través de los sentidos durante un breve período de tiempo, es precategorial, con una capacidad de almacenamiento ilimitada y de escasa persistencia temporal. La información visual almacenada es llamada memoria icónica (dura entre 250–1000 milisegundos) y la información auditiva es conocida como memoria ecoica y de muy corta duración igualmente (Peña y Cañoto, 2016).

Interesante, no es cierto. Podemos entender que la memoria sensorial capta la información por medio de los sentidos, pero esta información, si no es de utilidad para el organismo es olvidada y desechara de una manera extremadamente rápida.

Ahora bien, qué sucede cuando la información sensorial se considera de utilidad. Para poder responder a esta interrogante es necesario revisar cuál es la función de la memoria a corto plazo o también llamada memoria de trabajo.

3.2.2.2. Memoria a corto plazo (memoria de trabajo)

Luego de pasar la información por la memoria sensorial, viene la etapa de la memoria a corto plazo; sistema de memoria utilizado para mantener pequeñas cantidades de información en nuestra conciencia aproximadamente durante una docena de segundos (Conn y Mitterer, 2016).

La función de la memoria a corto plazo, a decir de Peña y Cañoto (2016), es principalmente la retención y procesamiento de la información en donde la codificación de esta en formato codificado (codificación auditiva - verbal - lingüística y codificación visual). Asimismo, su capacidad de almacenamiento es limitada entre 7- 2 bits de información y su duración también es limitada.

Entendiendo lo descrito en el párrafo anterior, podemos entender a la memoria a corto plazo como aquella memoria necesaria para resolver problemas inmediatos y cumplir con tareas cotidianas, por ejemplo, retener un número telefónico en nuestra memoria hasta poder copiarlo en nuestro directorio telefónico.

Interesante, ¿verdad?

3.2.2.3. Memoria a largo plazo

Finalmente, tenemos la última etapa de la memoria y la más duradera Se refiere al sistema de memoria utilizado para el almacenamiento relativamente permanente de información significativa (Conn y Mitterer, 2016).

Estimado estudiante, le invito a revisar la siguiente infografía:

[Memoria Humana](#)

Ya habiendo revisado este tema, redacte un ejemplo del uso cotidiano, de cada uno de estos componentes.

Es relevante también tener presente la forma en que se puede medir la memoria, Según Coon y Mitterer (2016), existen tres métodos para evaluar la memoria:

- El recuerdo o recuperación de información aprendida anteriormente, como una prueba en que se llenan casillas en blanco. Con el recuerdo accedemos a todo el material que se encuentra en la memoria declarativa que necesitamos para el día a día. Por ejemplo, ¿dónde dejé la llave? Accedo a mis recuerdos para encontrarla, entre más dificultades tenga al momento de evocar donde están, más tardaré buscando las llaves.
- El reconocimiento de información o identificación de elementos aprendidos anteriormente, como un test de respuestas múltiples.
- El reaprendizaje que se utiliza para medir la memoria del aprendizaje previo.

¿Por qué es importante tener presente la medición de la memoria?

Si se presenta alguna dificultad al momento de recordar, reconocer o reaprender y se hacen frecuentes, son indicadores de que la memoria no está funcionando de forma correcta. Esto podría ser por un deterioro a nivel orgánico o un síntoma de algún trastorno psicológico, que pueden presentarse desde la infancia hasta la vejez. Existen pruebas desarrolladas considerando estos tres métodos de medición de la memoria, para evaluar cómo está su funcionamiento.

Ahora pasemos a revisar el olvido

El **olvido** para Coon y Mtterer (2016) el olvido es la imposibilidad de hacer presente un recuerdo determinado de manera transitoria o definitiva. En el primer caso, la causa puede estar en el fallo ocasional de los mecanismos o sistemas de rememoración, permaneciendo intactos los depósitos de la memoria. En el olvido definitivo, la amnesia permanente, los depósitos corticales o las vías del recuerdo quedan destruidos de forma definitiva.

Recordar se muestra como el proceso de obtener, almacenar y evocar información de una forma más o menos sistematizada, al ejecutar estas operaciones, podemos encontrarnos con vacíos mentales que involucran la

eliminación de una parte de ese contenido, lo que implica un inapropiado almacenamiento o adquisición de la información. Estos vacíos son constitutivos del olvido y sitúan a este como lo contrario del recuerdo, justo por realizar operaciones contrarias entre ellos (Álvarez, 2008).

- **Falla en la codificación:** el olvido se da cuando la información no fue almacenada adecuadamente, es decir, cuando los datos no se llegan a aprender.
- **La falta de uso:** también, el olvido puede darse cuando no se utilizan los datos. Cuando no se ha necesitado recuperar un recuerdo, se genera un debilitamiento en el mismo y se olvida.

Hasta aquí la revisión de este tema, ¿qué le pareció? Manténgase atento y motivado en tus estudios.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Excelente, felicitaciones. Continuemos con estas actividades que le permitirán comprender mejor los temas anteriormente abordados.

1. Realice un cuadro comparativo de las tres etapas de la memoria.
2. Luego de realizar el cuadro comparativo, establezca la diferencia en cada una de estas etapas.
3. Realice un mapa conceptual del contenido estudiado.
4. Defina memoria con tus propias palabras.
5. Redacte tres ejemplos sobre el olvido.
6. Juegue el conocido “juego de mesa: memoria” para ver cómo está tu capacidad de recordar.

Estrategias de trabajo

- Estudie en un lugar fresco y sin distracciones.
- Mantenga sus recursos de estudio a la mano, descansa cada cierto tiempo y reincorpórate a tu formación.

- Revise los contenidos desarrollados en esta temática. Amplíe los contenidos en otras fuentes bibliográficas.
- Resuelva las actividades recomendadas.



Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.



7. Asimismo, le invito a realizar la siguiente autoevaluación para comprobar sus conocimientos.



Autoevaluación 7



Recuerde que la autoevaluación es para verificar su comprensión general del tema abordado. A continuación, se le presenta una serie de preguntas con cuatro opciones de respuestas, debe seleccionar la respuesta correcta:



1. La codificación, el almacenamiento y la recuperación, son:
 - a. Formas de recordar.
 - b. Métodos de medición.
 - c. Procesos de la memoria.
 - d. Etapas de la memoria.
2. El proceso mediante el cual las personas localizan el material previamente almacenado y lo extraen para dar respuesta a una circunstancia determinada, se denomina:
 - a. Recuperación.
 - b. Almacenamiento.
 - c. Codificación.
 - d. Recodificación.
3. Constituye la primera etapa, normalmente inconsciente, de la memoria; mantiene un registro exacto de la información recibida durante algunos segundos o menos. Lo antes indicado se refiere a:
 - a. Memoria a corto plazo.

- b. Memoria sensorial.
c. Memoria a largo plazo.
d. Memoria de trabajo.
4. En el almacén sensorial, la codificación de la información es:
- a. Auditiva.
b. Semántica.
c. Precategorial.
d. Categorial.
5. Constituye la última etapa de la memoria y la más duradera, es decir, se refiere al sistema de memoria utilizado para el almacenamiento relativamente permanente de información significativa. Identifique a qué tipo de memoria corresponde lo anteriormente presentado:
- a. Memoria a corto plazo.
b. Memoria sensorial.
c. Memoria a largo plazo.
d. Memoria de trabajo.
6. La codificación y la búsqueda de la huella en la memoria son procesos de control que pertenecen a:
- a. El recuerdo.
b. La memoria a largo plazo.
c. El olvido.
d. La memoria sensorial.
7. La memoria icónica es la memoria:
- a. Visual.
b. Auditiva.
c. Táctil.
d. Sensorial.
8. La memoria de trabajo se relaciona con:



- a. El olvido.
 - b. Las fallas de recuperación.
 - c. La codificación.
 - d. La memoria a corto plazo.
9. El recuerdo, el reconocimiento y el reaprendizaje, son:
- a. Método para medir la memoria.
 - b. Formas de aprender.
 - c. Componentes de la memoria.
 - d. Tipos de memoria.
10. El olvido se da cuando la información no fue almacenada adecuadamente, es decir, cuando los datos no se llegan a aprender, esto hace referencia a:
- a. La falta de uso.
 - b. Falla en el almacenamiento.
 - c. Falla en la recuperación.
 - d. Falla en la codificación.

[Ir al solucionario](#)

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje recomendadas



Semana 14

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

Vamos a profundizar sobre la memoria a largo plazo, donde se realizan todos los procesos duraderos y necesarios para el procesamiento de la información.

3.2. La memoria

3.2.2. Etapas de la memoria

3.2.2.3. Memoria a largo plazo

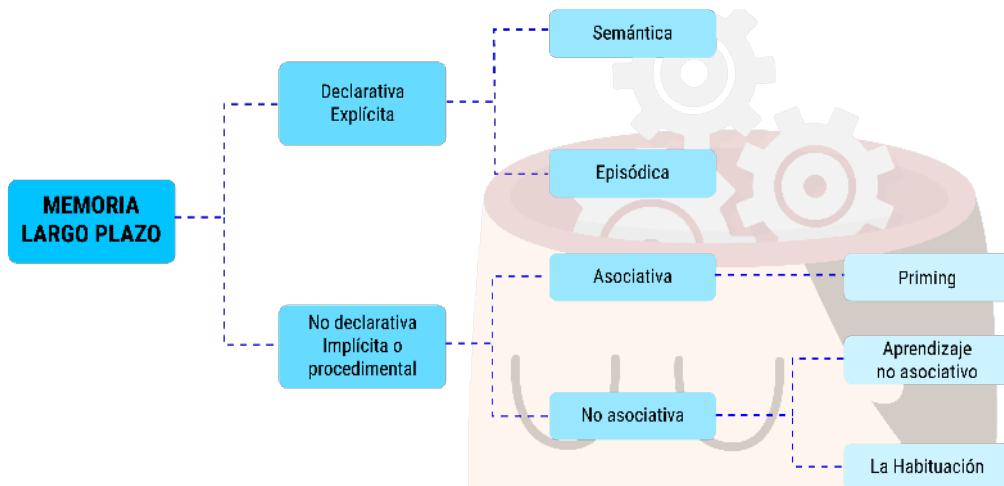
Con todo lo señalado por los autores en el apartado anterior, entonces podemos manifestar que la memoria a largo plazo es un tipo de memoria que básicamente nos ayuda a almacenar la información durante muchísimo tiempo y en algunos casos para siempre.

La memoria a largo plazo se divide en dos tipos de memoria: **memoria declarativa (o explícita)** que a su vez se divide en memoria semántica y episódica, y **la memoria no declarativa (implícita o procedimental)** (Coon y Mitterer, 2016).

En la siguiente figura se va a entender mejor sobre estos tipos de memoria que están en la etapa de memoria a largo plazo:

Figura 4

Tipos de memoria a largo plazo



Nota. Adaptado de *Introducción a la psicología: El acceso a la mente y la conducta* (13^a ed.), por Coon, D., Mitterer, J., 2016, [Academia](#), México: Cengage Learning, CC BY 4.0.

A continuación, vamos a revisar con mayor detalle esta división de la memoria a largo plazo:

- **Memoria declarativa o explícita: semántica y episódica**

Es importante tener claro que:

La memoria declarativa almacena información fáctica específica, como nombres, rostros, palabras, fechas e ideas. La memoria declarativa se expresa en palabras o símbolos; así como abarca recuerdos deliberados y conscientes sobre el mundo o las experiencias personales, fáciles de declarar verbalmente o por escrito (Coon y Mitterer, 2016).

La memoria declarativa se puede dividir aún más en memoria semántica y memoria episódica. Revisemos a qué se refiere cada uno de estos tipos de memoria.

En la memoria semántica según Coon y Mitterer (2016), señalan que gran parte de nuestro conocimiento sobre los hechos básicos del mundo es casi totalmente inmune al olvido; como los nombres de los objetos, los días de la semana o los meses del año, las habilidades matemáticas simples, las estaciones, las palabras, el lenguaje y otros hechos generales son bastante duraderos. Tales hechos impersonales constituyen gran parte de la memoria a largo plazo, conocida como memoria semántica, que sirve como un diccionario mental o enciclopedia de conocimientos básicos.

Y la memoria episódica es un registro “autobiográfico” de experiencias personales. Almacena acontecimientos (o “episodios”) de la vida día tras día, año tras año. ¿Te acuerdas de tu séptimo cumpleaños? ¿De tu primera cita? ¿De lo que hiciste ayer? Todos estos son recuerdos episódicos. Es importante tomar en cuenta que los recuerdos episódicos están relacionados con el “qué”, “dónde” y “cuándo” de nuestras vidas. En lugar de simplemente almacenar la información, estos recuerdos nos permiten recordar mentalmente los acontecimientos del tiempo y la reexperimentación (Coon y Mitterer, 2016).

A continuación, le invito a observar la siguiente infografía:

[Memoria declarativa: semántica y episódica](#)

Interesante, ¿verdad? Como pudieron observar en el video previo, **la memoria a largo plazo puede almacenar información semántica**.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Le invito a profundizar sus conocimientos realizando las siguientes actividades:

1. Reflexione sobre la importancia de la memoria semántica y episódica.
2. Dibuje un mapa mental para cada una de las etapas de la memoria y la funcionalidad de cada una de ellas.

Estrategias de trabajo:

- Desarrolle todas las actividades que se le recomiendan en esta temática. Revise la información teórica desarrollada en este apartado.
- Planifica muy bien tu tiempo de estudio.

Nota. Por favor complete las actividades en un cuaderno o documento Word.





Semana 15 y 16

Unidad 3. Aprendizaje y memoria

3.2. La memoria

3.2.2. Etapas de la memoria

3.2.2.3. Memoria a largo plazo

- **Memoria procedimental**

Continuemos revisando el otro tipo de memoria **a largo plazo, y me refiero a la memoria procedimental.**

La memoria implícita o procedural comprende hábitos perceptivos y motores, automáticos e inconscientes; es decir, está relacionada con el almacenamiento de aquella información que es recuperada de manera inconsciente y que, de alguna manera, puede estar asociada o no a ciertos estímulos. Es así como esta memoria puede ser tanto asociativa como no asociativa (Conn y Mitterer, 2016).

Revisemos de qué trata la **memoria asociativa y sus características** según Conn y Mitterer, (2016)

- **Habilidades y destrezas (procedimientos):** se relaciona con la adquisición de hábitos y habilidades. Con este tipo de memoria, las personas tienen la capacidad de desarrollar repertorios comportamentales estereotipados. Como, por ejemplo, tocar un instrumento o hacer una torta. La base cerebral de este sistema es el sistema estriado.
- **Priming:** es un efecto asociado a la memoria implícita, mediante el cual la exposición a ciertos estímulos influye en la respuesta que se da a determinados estímulos presentados con posterioridad, teniendo así un

efecto facilitador en la ejecución de tareas. Dicho fenómeno, puede darse a nivel perceptivo, semántico o conceptual.

Ahora ya conoce las características de la memoria procedimental y su relación con el aprendizaje asociativo y no asociativo; y su importancia para la ejecución de tareas como cocinar, tocar un instrumento, bailar, manejar, escribir en un teclado, entre muchas otras actividades.

Estamos casi al final de la unidad, así que no se desanime, sigamos.

Revisemos la memoria no asociativa y sus características propuestas por Conn y Mitterer, (2016).

- **Aprendizaje no asociativo:** el organismo adquiere la información con un único estímulo.
- **La habituación:** es una forma de aprendizaje que se genera cuando un estímulo neutro se presenta repetidamente. En la primera presentación, la novedad genera una reacción. Luego de las repeticiones del estímulo, el estímulo se adecua y se acaba ignorándolo.
- **La sensibilización:** en este caso, el organismo se vuelve más sensible al estímulo por la presentación repetitiva de este, es decir, la respuesta al estímulo es más fuerte cada vez que se presenta. Por ejemplo, la evocación del dolor en ratas por medio de descargas eléctricas incrementará la reactividad de estos animales ante señales tanto visuales como auditivas. La sensibilización ocurre, por lo general, ante estímulos dolorosos o potencialmente dañinos.



Actividad de aprendizaje recomendada

Le invito a profundizar sus conocimientos realizando las siguientes actividad.

Para reforzar sus conocimientos, participe en la siguiente autoevaluación:



Autoevaluación 8

Seleccione la respuesta correcta en cada una de las preguntas:

1. ¿Qué es la memoria a largo plazo?

- a. Un tipo de memoria que se olvida rápidamente.
- b. Un sistema de almacenamiento temporal.
- c. Un tipo de memoria que permite almacenar información durante mucho tiempo o incluso para siempre.

2. ¿Cuál de las siguientes es una subcategoría de la memoria declarativa?

- a. Memoria de habilidades motoras.
- b. Memoria semántica.
- c. Memoria asociativa.

3. ¿Qué caracteriza a la memoria semántica?

- a. Almacena hechos impersonales y conocimientos básicos.
- b. Almacena experiencias personales específicas.
- c. Solo se activa durante el aprendizaje de nuevas habilidades.

4. Un ejemplo de memoria episódica es:

- a. Recordar el significado de una palabra.
- b. Recordar lo que hiciste en tu cumpleaños pasado.
- c. Recordar cómo andar en bicicleta.

5. La memoria procedimental se asocia con:

- a. Almacenamiento de experiencias emocionales.
- b. Hábitos perceptivos y motores automáticos.
- c. Aprendizaje de conceptos abstractos.

6. ¿Cuál de los siguientes ejemplos es un caso de “priming”?

- a. Recordar una experiencia pasada.

- b. Tocar una melodía en el piano después de practicar.
c. Responder más rápido a una palabra familiar después de haberla leído previamente.



7. ¿Qué implica la habituación en el aprendizaje no asociativo?

- a. Aumentar la respuesta a un estímulo repetido.
b. Disminuir la respuesta a un estímulo repetido.
c. Ignorar estímulos nuevos y desconocidos.



8. ¿Qué ocurre durante la sensibilización?

- a. El organismo se vuelve menos receptivo a un estímulo.
b. La respuesta a un estímulo repetido se vuelve más intensa.
c. El estímulo se almacena en la memoria semántica.



9. ¿Cuál de los siguientes ejemplos es una manifestación de la memoria procedimental?

- a. Recordar una fecha importante.
b. Manejar una bicicleta sin pensar en los movimientos.
c. Memorizar palabras nuevas en un idioma extranjero.



10. ¿Qué estructura cerebral se asocia con el desarrollo de habilidades y destrezas motoras?

- a. El sistema límbico.
b. El sistema estriado.
c. El hipocampo.

[Ir al solucionario](#)



Muy bien estimada estudiante hemos terminado el estudio de la unidad relacionada a la memoria

Además, terminamos el estudio de esta asignatura, les motivo a seguir con el mismo entusiasmo en sus próximas asignaturas.



4. Autoevaluaciones

Autoevaluación 1

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	a	Las sensaciones consisten en el proceso de detectar energías con los órganos sensoriales.
2	b	En los umbrales diferenciales se entiende que no se pueden codificar todas las diferencias entre dos estímulos, por ello la diferencia debe ser suficientemente grande.
3	d	La adaptación sensorial ocurre cuando un sujeto se acostumbra a determinado estímulo por el tiempo en el que fue expuesto a este, por lo tanto, deja de responder ante él de la misma forma en que lo hacía.
4	d	Existen solo dos tipos de umbrales, el absoluto y el diferencial, cada uno con funciones distintas.
5	c	Los órganos de los sentidos son; ojos, nariz, oído, lengua y piel. Cada uno de los órganos mencionados representa un canal sensitivo.
6	c	La adaptación sensorial se produce cuando uno de los órganos receptores de los sentidos se expone por ejemplo a un olor constante, envían cada vez menos impulsos nerviosos al cerebro hasta que el olor ya no se percibe.
7	a	La sensación es un proceso psicológico básico a través del cual los órganos sensitivos dan respuesta a los estímulos del entorno. Al tener tanta relevancia en la vida del humano, se cataloga como una función básica del cerebro.
8	d	Los estímulos pueden ser: auditivo, gustativo, olfativo, táctil o visual. Cada estímulo tiene alguna cualidad que puede ser captada por un órgano sensitivo y de allí parte su tipificación.
9	Verdadero	La respuesta es verdadera, puesto que el umbral absoluto se refiere a la cantidad mínima de energía física que requiere un estímulo para ser detectado.
10	Verdadero	La respuesta es verdadera, puesto que el umbral diferencial hace referencia a la diferencia apenas perceptible entre dos estímulos.

Pregunta Respuesta Retroalimentación

Ir a la autoevaluación



Autoevaluación 2

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	Los sujetos tienen la capacidad de atender a varios estímulos al mismo tiempo, mediante la atención dividida.
2	V	Es a través de estos procesos que es posible la atención.
3	V	Existen varias clasificaciones sobre los tipos de atención. Las más conocidas son la atención sostenida, selectiva y dividida.
4	F	Con este tipo de atención se responde a las múltiples demandas del entorno, por lo que el foco atencional varía en cada momento.
5	V	Las características de la atención son la amplitud, la intensidad, el oscilamiento y el control.
6	F	Un factor determinante para la atención es el tamaño, los objetos de mayor tamaño llaman más la atención.
7	V	Algunos estados transitorios como el cansancio influyen sobre este proceso.
8	V	Efectivamente, una característica de la atención son los intereses y expectativas del sujeto.
9	F	La atención funciona sistemáticamente con otros procesos psicológicos como la percepción y la memoria.
10	V	Las cargas emocionales asociadas a los estímulos del medioambiente, tienen la capacidad de intervenir en el proceso de selección del mecanismo atencional.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 3

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	V	La percepción es el proceso que permite reconocer, interpretar y dar significado a todo lo que nos rodea.
2	F	La respuesta es falsa, puesto que lo indicado corresponde al principio de cercanía, no de similitud.
3	V	El cierre es el principio de la percepción que nos sirve para completar una figura de manera que le damos una forma global.
4	V	El principio de la continuidad permite en la percepción indicar que una cosa puede causar otra.
5	V	La figura-fondo es parte de la organización perceptual, que le da sentido a lo que estamos viendo.
6	V	Uno de los elementos que puede modificar los esquemas perceptuales es el aprendizaje, por los cambios que se dan en este proceso.
7	V	Los psicólogos de la Gestalt establecieron diferentes principios para explicar el proceso perceptivo, entre los que se encuentran la continuidad, el cierre y la similitud.
8	V	Los principios de la Gestalt nos ofrecen algunos planes básicos para organizar las partes de nuestras percepciones diarias en forma ascendente, lo que quiere decir que nos permiten organizar la realidad que captamos a través del sentido de la vista.
9	V	Las expectativas constituyen las predisposiciones que se tienen al percibir de una manera determinada algún estímulo, se encuentran relacionadas con la sugestión.
10	V	El aprendizaje de la percepción hace referencia a las modificaciones que se dan en el cerebro y que cambian el modo en que las personas construimos los estímulos sensoriales en forma de percepciones.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 4

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	V	En un estado alterado de conciencia la persona puede experimentar diferentes cambios.
2	V	La fatiga, el delirio, la hipnosis, las drogas y la euforia pueden alterar la conciencia normal de una persona.
3	F	El sueño es un ritmo biológico innato que no se puede ignorar y que no es importante en la vida de la persona.
4	V	La pérdida de sueño puede causar entre otros, temblor en las manos, párpados caídos, falta de atención, irritabilidad, mirar fijamente, aumento de la sensibilidad al dolor y malestar general.
5	V	La pérdida severa de sueño puede provocar una psicosis por privación del sueño, una pérdida de contacto con la realidad.
6	V	La conciencia comprende las sensaciones y percepciones sobre los acontecimientos externos y está enterado de ellos.
7	V	El insomnio es un trastorno del sueño que afecta todas las áreas del ser humano.
8	V	La hipnosis es una técnica que también altera nuestra conciencia, con la que se obtiene un estado psicofisiológico distinto al estado de vigilia normal.
9	V	Las drogas son sustancias que también alteran nuestra conciencia.
10	V	Los estimulantes y alucinógenos alteran nuestra conciencia.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 5

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	d	El aprendizaje se puede ver afectado por distintas variables intrínsecas y extrínsecas como la fatiga, la maduración y las enfermedades.
2	b	Existen dos tipos de aprendizaje asociativo: el clásico y el operante.
3	c	El condicionamiento clásico, también llamado condicionamiento pavloviano, condicionamiento respondiente, modelo estímulo-respuesta o aprendizaje por asociaciones.
4	c	El aprendizaje instrumental hay más probabilidades de que ocurra una conducta a partir de la consecuencia que esta genera.
5	b	El reforzador positivo que implica la presencia de un estímulo (comida) para lograr el aumento de probabilidad de la respuesta (oprimir la palanca).
6	c	Los reforzadores tienen la capacidad de aumentar la aparición del comportamiento.
7	a	La extinción en el condicionamiento clásico ocurre cuando deja de presentarse el estímulo reforzador.
8	a	La ley del efecto postula que si una conducta va acompañada por satisfacción, aumenta su probabilidad de ocurrencia, mientras que si es seguida por insatisfacción, el sujeto tenderá a no emitirla.
9	c	El castigo en el condicionamiento operante ocurre cuando la respuesta instrumental va seguida de un estímulo aversivo.
10	d	Los reforzadores se dividen en primarios y secundarios.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 6

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	El aprendizaje cognitivo es de alto nivel, e incluye elementos de las funciones superiores para que ocurra.
2	F	Albert Bandura es quien propone esta teoría.
3	F	En el aprendizaje latente no se necesitan reforzadores.
4	V	Tolman asegura que los sujetos tienen como propósito alcanzar metas y pueden pensar acerca de ello.
5	F	El modelamiento es propuesto en el aprendizaje observacional y el moldeamiento en el aprendizaje instrumental.
6	V	Los mapas cognitivos representan organizaciones de las expectativas, de allí su complejidad.
7	F	Tolman trabajó con ratas y laberintos.
8	V	Esto lo hacen basados en la observación de lo que les sucede a otros.
9	F	La teoría plantea que en este tipo de aprendizaje participan procesos como la percepción, la memoria y el pensamiento.
10	F	En el aprendizaje cognitivo no es necesario el reforzamiento obvio de la conducta.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 7

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	d	Estos tres procesos conforman las etapas en las que se desarrolla la memoria.
2	a	La recuperación es el proceso que se ejecuta cuando las personas queremos acceder a un material que fue almacenado en la memoria.
3	b	La memoria sensorial constituye la primera etapa, normalmente inconsciente, de la memoria; mantiene un registro exacto de la información recibida durante algunos segundos o menos.
4	c	La codificación de la memoria sensorial se desarrolla de manera precategorial.
5	c	La memoria a largo plazo constituye la última etapa de la memoria y la más duradera.
6	b	Los procesos de control de la memoria a largo plazo son la codificación y la búsqueda de la huella de memoria (localización de la huella deseada y recuperación de la huella localizada).
7	a	La memoria visual también es conocida como la memoria icónica.
8	d	La memoria de trabajo es parte de la memoria a corto plazo.
9	a	Se conocen como métodos para medir la memoria, el recuerdo, el reconocimiento y el reaprendizaje.
10	d	La falla en la codificación hace referencia a la falla al almacenar suficiente información para conformar un recuerdo útil.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 8

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	c	La memoria a largo plazo es un sistema de almacenamiento de información que puede durar años o incluso toda la vida. Es fundamental para conservar conocimientos y experiencias significativas.
2	b	La memoria declarativa incluye información consciente y explícita. Se divide en memoria semántica, que almacena hechos y conocimientos generales, y memoria episódica, que guarda experiencias personales.
3	a	La memoria semántica actúa como un diccionario mental que contiene conocimientos generales como el significado de palabras, fechas históricas y conceptos matemáticos.
4	b	La memoria episódica registra experiencias personales específicas. Permite recordar momentos importantes y acontecimientos de nuestra vida, relacionados con el "qué", "dónde" y "cuándo".
5	b	La memoria procedimental implica habilidades motoras y hábitos que se realizan de manera automática, como manejar un vehículo, escribir en un teclado o andar en bicicleta.
6	c	El priming es un fenómeno de la memoria implícita donde la exposición previa a un estímulo facilita el procesamiento de información relacionada en el futuro.
7	b	La habituación ocurre cuando un estímulo se presenta repetidamente y, con el tiempo, el organismo deja de responder a él, considerándolo irrelevante o inofensivo.
8	b	La sensibilización implica una respuesta intensificada a un estímulo repetido, especialmente cuando se percibe como potencialmente dañino o amenazante.
9	b	La memoria procedimental permite realizar acciones complejas de manera automática, sin necesidad de pensar en cada paso, como manejar una bicicleta o tocar un instrumento musical.
10	b	El sistema estriado es una región cerebral clave para el aprendizaje de habilidades motoras y la formación de hábitos automáticos, esenciales para el desarrollo de la memoria procedimental.

[Ir a la autoevaluación](#)



5. Referencias bibliográficas

Aguado, L. (2001). Aprendizaje y memoria. Revista de Neurología, 32, 373-381.

Álvarez, B. (2008). Entre el recuerdo y el olvido: Un estudio filosófico-literario de la memoria en la poesía de José Emilio Pacheco. Ciencia Ergo, 15(3), 259-268.

Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: Antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM, 56(4), 5-15.

Coon, D., & Mitterer, J. (2016). Introducción a la psicología: El acceso a la mente y la conducta (13^a ed.). México: Cengage Learning.

Feldman, R. (2002). Understanding psychology (3ra ed.). Nueva York: McGraw-Hill.

García González, E. L. (2015). Psicología general (3ra ed.). México D.F., México: Grupo Editorial Patria. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/40402?page=56>.

Hernández, A. (2012). Procesos psicológicos básicos. México: Red Tercer Milenio.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas.

Peña, G., & Cañoto, Y. (2016). Introducción a la Psicología General. Caracas: UCAB Ediciones.

Pérez, G. J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(1), 19-36.

Ruiz, J., & Santibáñez, G. (2008). Definiendo la hipnosis desde la psicobiología: Algunas líneas de desarrollo científico de los fenómenos hipnóticos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 2(2), 150-166.

