

Tema 2. Procesos psicológicos

Introducción



Un proceso psicológico puede ser un pensamiento, emoción o imaginar que se realiza una acción, es decir, son descripciones de lo que pasa en el interior de la mente. Existen algunos parámetros con estos procesos, ya que deben ser medibles, objetivos y operacionalizados (en la medida de lo posible). En esta experiencia de aprendizaje, estudiarás algunos mecanismos psicológicos muy importantes, como la atención, tipos de memoria, aprendizaje, emoción y personalidad.



Explicación



La psicología emplea el método científico para tratar de responder las interrogantes acerca del comportamiento y el pensamiento, es decir, trata de describirlos, entenderlos y predecirlos.

Tipos de atención

Entre los procesos psicológicos básicos, se encuentra la atención, es decir, la capacidad para seleccionar estímulos relevantes de forma voluntaria; esto representa el pilar de otros procesos psicológicos. De esta forma, la atención resulta fundamental tanto para resolver una operación matemática como para observar el vuelo de una abeja. La capacidad para centrarse en un estímulo o una tarea, así como filtrar distractores ambientales, se denomina atención selectiva. Asimismo, existe una atención sostenida, la cual se concentra en un mismo foco durante varios minutos y con la misma intensidad. Finalmente, se encuentra la atención dividida, encargada de destinar recursos cognitivos a más de una tarea a la vez.



Tipos de memoria



En la vida diaria, es indispensable recordar lo que paso ayer, hace unos años o hace unos minutos, ya que esto permite entender el presente. A este proceso se le denomina memoria y se encarga de codificar, almacenar y recuperar información; en términos simples, se trata de una forma de clasificar datos y guardar los más convenientes, ya sea a corto o largo plazo. Estas memorias pueden perdurar en el tiempo, aunque esto dependerá del uso que se les dé; por tanto, la información empleada a menudo se consolidará y se mantendrá nítida, mientras que aquella a la que se recurre poco puede llegar a olvidarse.

Estilos de aprendizaje

Otro proceso psicológico básico es el aprendizaje, cuya función no se limita a almacenar información, sino que también ayuda a modificar hábitos mediante la repetición. Por más que se dificulte una actividad o tarea, como andar en bicicleta o nadar, la repetición ejercida durante la práctica permite dominarla; así, cada vez que se aprende algo nuevo, la estructura cerebral se modifica (Carlson, Bernal, Andreu y Vázquez, 2019).

Al aprender una habilidad o un conocimiento por interés personal, existe una motivación para hacerlo. Este concepto alude a otro proceso psicológico fundamental, caracterizado por la voluntad para mantener una conducta y, con ello, alcanzar una meta. En este sentido, se han diferenciado tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico. Estos consisten en formas de adquirir conocimiento de manera individual, ya que determinan por medio de qué actividades y sentidos se aprende con mayor facilidad.

Componentes de la emoción

Finalmente, uno de los procesos psicológicos más complejos es la emoción, ya que supone una respuesta afectiva compuesta tanto por cambios fisiológicos súbitos como por su posible interpretación; de hecho, existe una amplia variedad de emociones y cada una varía en cuanto a su intensidad. De esta manera, se puede sentir miedo, enojo, asco, sorpresa, felicidad, desagrado y tristeza; además, según la percepción de cada persona, pueden llegar a mezclarse. Estas funciones te proporcionan un nutrido grupo de respuestas, adquiridas mientras creces, cambias y te desarrollas a partir de nuevas experiencias. Cuando este conjunto de actitudes se vuelve recurrente, conforman una personalidad, la cual tiende a mantenerse estable durante la vida adulta.



Cierre



El estudio de los procesos psicológicos ayuda a entender distintos fenómenos que afectan al ser humano, ya sea en distintos escenarios o momentos de su vida; por ejemplo, problemas de aprendizaje en la escuela y de memoria durante el envejecimiento. De esta manera, se pueden descubrir nuevas aplicaciones para la psicología, conocer más sobre sus mecanismos y realizar diversas investigaciones; esto, a su vez, permitirá explorar otras formas de intervención a nivel clínico, educativo y laboral.

Si se quieren conocer los procesos psicológicos de una persona, se puede realizar una evaluación para detectar áreas de oportunidad que le permitan crecer individualmente; muchas pruebas indagan justo en este hecho, es decir, en el desempeño de una persona en cada uno de estos procesos.

Checkpoint



Asegúrate de:

- Comprender los procesos psicológicos, como la emoción, la conducta y los pensamientos, para identificarlos y entenderlos en la vida diaria.
- Reconocer los procesos psicológicos básicos y en qué consisten para saber cómo se analiza el comportamiento.
- Detallar cuáles son las diferencias entre los procesos psicológicos para saber cómo se relacionan entre sí.

Bibliografía



- Carlson, N., Bernal, I., Andreu, M., y Vázquez, S. (2019). *Fisiología de la conducta* (12ª ed.). España: Pearson Educación.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.