



GUÍA COMPLEMENTARIA

Objetivos:

- 1. Conocer los conceptos generales de los procesos cognitivos.**
- 2. Identificar características más importantes de los procesos cognitivos, relacionándolos con su vida cotidiana.**

Procesos Cognitivos

El estudio de la mente humana tiene diversos puntos de vista por parte de quienes se enfocan en ella. Una de las corrientes fundamentales en el campo de la psicología, además de ser una de las más modernas, es la **psicología cognitiva**. Esta se centra en el estudio del procesamiento de la información que realiza el hombre para organizar su conducta, es decir, se intenta explicar el proceso por el cual el individuo conoce y de qué manera eso lo lleva a comportarse de una determinada forma.

Según esta corriente, existen los siguientes procesos cognitivos:

- Percepción (Incluye la Atención)
- Memoria
- Inteligencia y Pensamiento
- Lenguaje

Percepción

Para poder comprender qué es la percepción, es menester explicar previamente cuáles son sus características principales.

- a) La percepción es bipolar: Se dice que la percepción es un proceso bipolar, dado que no sólo somos meros receptores de estímulos, sino que más bien, hay un trabajo por parte de nosotros en el momento en que nos conectamos con la realidad. Es decir, hay una función que cumple el contexto (lo objetivo)

y el resto del trabajo lo hacemos nosotros mismos (subjetivo) en el proceso de la percepción.

- b)** La percepción es un proceso de información-adaptación: En este sentido, adquiere un rol esencial en nuestra vida, ya que es la que nos adapta al medio en que nos desenvolvemos. La percepción del ser humano sería más desarrollada que la de los otros animales, dado que su capacidad física de adaptación está en desventaja. Esta adaptación, consiste en que nuestros sentidos se adaptan a los cambios del medio de modo que podamos sobrevivir y mantenernos estables en él. Por ejemplo, cuando oscurece, nuestra percepción hace que los objetos mantengan el mismo color que antes, para que podamos reconocerlos. A esto se le llama **constancia perceptiva**, que es aquello que hace que los objetos mantengan características similares para nosotros, atenuando así los cambios que estos puedan tener en la realidad.
- c)** Es un proceso de selección: La capacidad de dirigir el lugar de donde se recibirá el estímulo es llamada **atención**, la cual es necesaria dado que la información que recibimos es excesiva y nuestros recursos de percepción, limitados. En la tradición del estudio de la mente, han sido varias las teorías sobre cómo enfocamos nuestra atención en el proceso de percepción, pero en lo que sí hay consenso es en que:

Memoria

Tradicionalmente, se entiende por memoria aquella capacidad de la mente para procesar, codificar y retener información. Existen tres tipos de almacenes de memoria:

1. Memoria sensorial: Es de carácter ilimitado. Tiene que ver con los estímulos que llegan a nosotros. Es la capacidad de recibir sensaciones. Esta memoria dura solamente 0,7 segundos.

2. Memoria de corto plazo: Su función es recibir la información de la memoria sensorial, retenerla, trabajar con ella, categorizarla y transportar esa información a la memoria a largo plazo. La memoria de corto plazo es de carácter consciente, ya que hay un trabajo por parte del individuo para seleccionar.

3. Memoria de largo plazo: Su función es guardar la información indefinidamente, de forma ordenada. Aterrizando la teoría, podríamos comparar el trabajo de la memoria con una muñeca rusa o matrioska. La información que se usa más constantemente, queda en una superficie de la memoria (llevando esta idea a conceptos materiales) ya que son elementos que siempre son empleados. De esa forma, los recuerdos más profundos se van guardando en lo más recóndito de nuestra mente. Podemos caer en olvido si es que desusamos ciertos recuerdos, o si tenemos algún daño cerebral.

Inteligencia y Lenguaje

Una vez que el aprendizaje está dado, existe una fase aun más avanzada, esta es la resolución de problemas, y sólo se puede lograr mediante la **inteligencia**. Ahora bien, tanto el ser humano como los animales constan de inteligencia, es decir, de la capacidad para solucionar problemas. Pero sólo el hombre posee otra forma de relacionarse con la realidad, y esta forma es el **pensamiento**, que tiene que ver con lo abstracto. Podríamos decir que el pensamiento es la capacidad mental para ordenar, dar sentido e interpretar la información presente en el cerebro.

En cuanto a la capacidad para resolver problemas, en el plano de la inteligencia, hay procedimientos con los que sólo cuenta el ser humano. Para esto se consideran ciertos factores. En primer lugar, para resolver un problema es necesaria la **percepción**, aquí se toman en consideración todos los datos del problema. En segundo lugar, actúa la **experiencia pasada**. Los aprendizajes previos son cruciales en la resolución de problemas, por eso a medida que vamos creciendo, adquirimos cierta madurez. Influye también la **estructura del problema** (incluyendo aquí dificultades, puntos a favor, etc.), así como también la **motivación** que pueda existir para solucionar tal problema. Además, existe un cierto **periodo de incubación**, que es el tiempo que necesita el individuo para asimilar lo que está ocurriendo.

Finalmente, surge una **estrategia**, la cual varía según el individuo. Esto ya tiene que ver con un razonamiento superior.

Es Piaget quien señala que el individuo tenga diversas etapas de pensamiento desde que es un niño hasta que es un adulto. Su teoría presupone la maduración del organismo y la influencia del medio social, lo que va unido a un desarrollo de afectividad. Piaget explica que hay etapas y las veremos a continuación:

El Lenguaje

El lenguaje es el medio por el cual el hombre puede:

- **Expresarse:** Es el uso que le puede dar desde más pequeño. Con ciertos sonidos puede expresar sentimientos, como por ejemplo, cuando ríe o llora. Con el tiempo esos sonidos se convierten en palabras.
- **Regular acciones:** Por ejemplo, el uso de instrucciones (darse instrucciones entre pares)
- **Comunicarse:** En un comienzo, el niño no es capaz de ponerse en el lugar del otro, es esto lo que se conoce como habla egocéntrica (abuso de la palabra yo, por ejemplo, y en algunos casos el uso de la tercera persona para referirse a sí mismo)
- **Representar:** Aquí se hace el empleo del pensamiento simbólico, el cual sólo es posible mediante la palabra.

Conclusión

Pudimos ver que el hombre es un ser complejo. El proceso de conocimiento es mucho más que simplemente adquirir conceptos, y para que el resultado sea lo que conocemos, hay que pasar por una serie de pasos previos. Hemos visto también, que hay ciertos elementos cognitivos que compartimos con los animales, así como también, hay otros en los que nos diferenciamos.

Lo importante de la psicología, es poder conocerse a sí mismo. Conociendo parcialmente los procesos que ocurren en nuestro interior, es posible que podamos comprendernos de una manera más cabal, y así aprender a sobrellevar nuestra vida, tanto nuestro bienestar, así como nuestra relación con los otros.

Actividades complementarias para estudio:

1- analice las siguientes frases y coméntelas de forma crítica, argumentando detalladamente.

-“La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes” (John Lennon)

-“Podemos vernos, oírnos y empujarnos los unos a los otros, pero somos irremediamente ciegos, sordos e inoperantes con respecto a la mente de los demás” (Gilbert Ryle)

-“Lo esencial es invisible para los ojos” (Atoine de Saint-Exupéry)

-“El sol tiene el tamaño de un pie humano” (Heráclito)

Fuente

-César Tejedor Campomanes, “Introducción a la Filosofía”