



Desempeño y potencial

TEMA 2. Mecanismos psicocognitivos

Para comprender el desarrollo humano, es esencial entender cómo procesamos la información que percibimos del entorno. Estos procesos, conocidos como mecanismos psicocognitivos, te permiten asimilar, almacenar y dar sentido a la información captada por tus cinco sentidos.

Los mecanismos psicocognitivos son fundamentales para tu desarrollo y formación de personalidad. La información y experiencias que acumulas se interpretan a través de estos mecanismos, dando lugar a tus hábitos, ideas centrales y forma de ser. Es por esto que, aunque dos personas puedan vivir la misma situación, cada una la interpretará y experimentará de manera única. Esta interpretación se basa en la estructura mental creada por los mecanismos psicocognitivos a lo largo de tu vida (Carretié Arangüena, 2021):

Clasificación de los Mecanismos Psicocognitivos

● **Mecanismos Básicos o Simples:** Estos te permiten tomar conciencia de ti mismo y de tu entorno. Determinan cómo reaccionas y te adaptas a situaciones externas. Estos mecanismos son:

- Sensación
- Percepción
- Atención
- Memoria



○ Mecanismos Complejos o Superiores

Al comprender estos mecanismos, puedes tener una mejor percepción de cómo interpretas y respondes al mundo que te rodea.

Los procesos cognitivos básicos

Sensaciones: primer proceso psicocognitivo básico

La forma en que experimentas las sensaciones es a través de tus sentidos. Estos se dividen en tres categorías principales (Asociación Normalista de Docentes Investigadores, 2021):

- 1 Interoceptivos:** Te conectan con el interior de tu cuerpo, permitiéndote identificar sensaciones como hambre, sueño y dolor.
- 2 Propioceptivos:** Proporcionan información sobre lo que ocurre en tus músculos y articulaciones. Gracias a ellos, aprendes habilidades como caminar, nadar y correr.
- 3 Exteroceptivos:** Captan información del mundo exterior. Están relacionados directamente con tus cinco sentidos:
 - a. Visión
 - b. Olfato
 - c. Gusto
 - d. Audición
 - e. Tacto

Las sensaciones exteroceptivas son esenciales, ya que son la principal forma en que recibes información del entorno. Estas experiencias te permiten ser consciente de lo que te rodea y representan la primera etapa en la transmisión de información hacia tu cerebro.



Percepción: segundo proceso psicocognitivo básico

La percepción te ayuda a organizar e interpretar la información recibida, dándole un significado relevante. Su función principal es informarte sobre las características del entorno y guiarte en cómo actuar en relación con él. Al usar referentes perceptuales, que son procesos que ordenan, clasifican y categorizan, puedes identificar y convertir nuevas experiencias sensoriales en situaciones comprensibles (Chávez Rosas, 2007).

Una característica clave de la percepción es que cada persona la experimenta de

manera única. Esto se debe a que cada individuo construye una interpretación individual basada en sus propios referentes perceptuales.

Algunos principios fundamentales de la percepción incluyen (Chávez Rosas, 2007):

- Continuidad
- Semejanza
- Cercanía
- Cierre

Estos principios, junto con referentes ideológicos y culturales, juegan un papel crucial en la interpretación y significado de las nuevas sensaciones.

La Percepción Visual

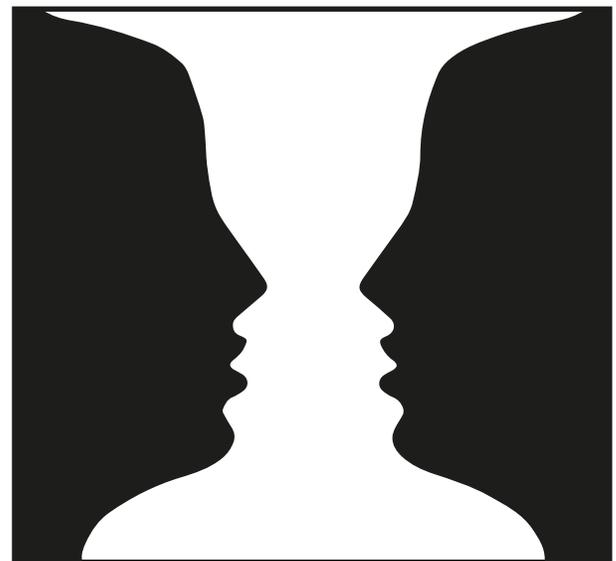
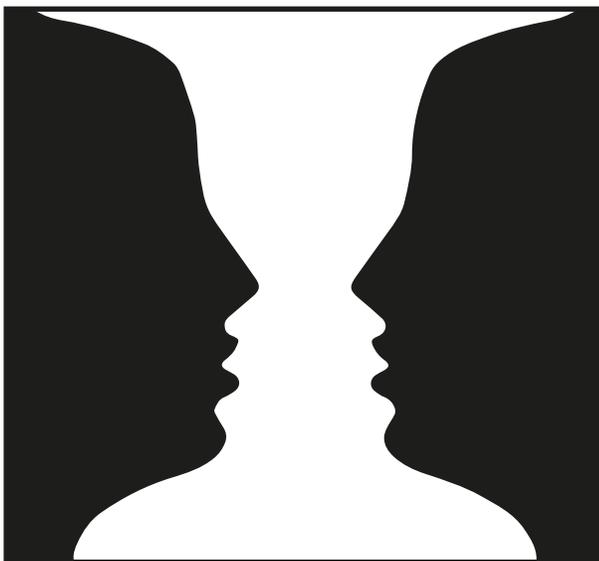
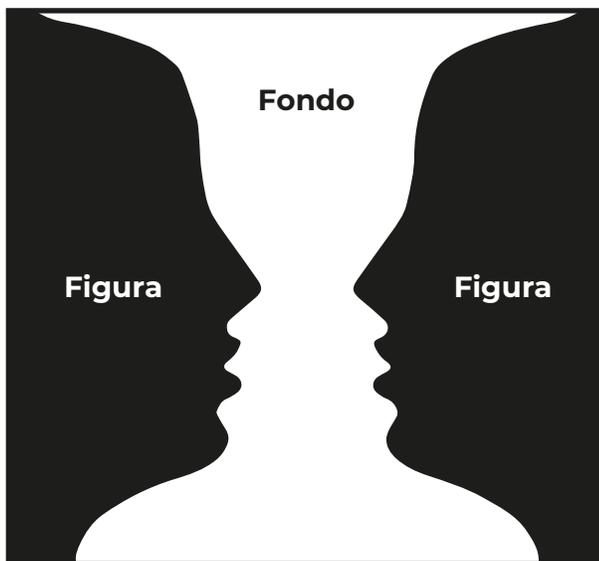


Figura 1. Tomada de La percepción visual, 2022

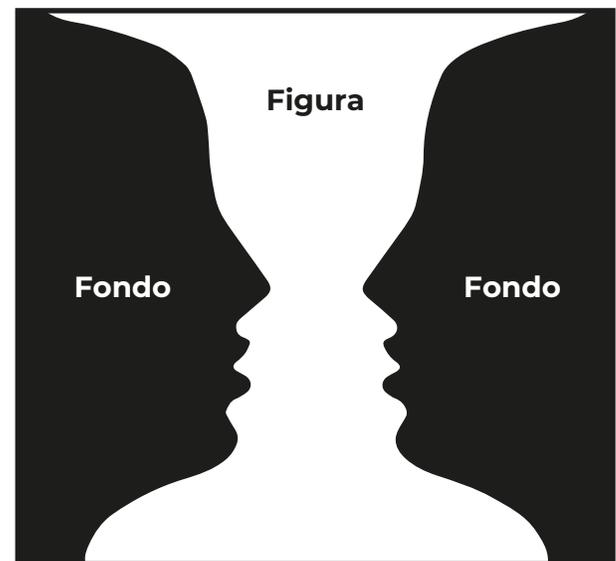
Atención: tercer proceso psicocognitivo básico

La atención te permite centrarte en aspectos relevantes de las sensaciones percibidas, procesarlas y actuar en función de ellas. Según la capacidad o interés de la persona ante los estímulos, la atención puede ser:

- Amplia
- Intensa
- Oscilante
- Controlada



Copa blanca sobre fondo negro



Perfiles negros sobre fondo blanco

La principal función de la atención es seleccionar y concentrarse en estímulos que sean pertinentes al estado cognitivo actual de la persona, impulsando la acción para alcanzar un objetivo o meta específica. Por ejemplo, en la imagen previamente mencionada de figura-fondo, al dirigir la atención hacia el fondo negro, la figura se percibe con mayor claridad (Vidal, 2014).

Factores como aprendizajes anteriores,

motivaciones y expectativas influyen en el proceso de atención, guiando el foco y afectando la estructura psicológica. Debido a estas variaciones, se pueden identificar dos tipos principales de atención:

- 1 **Atención selectiva:** Te permite centrarte en un estímulo específico, ignorando los demás.
- 2 **Atención dividida:** Te brinda la habilidad de prestar atención a dos o tres tareas distintas simultáneamente.

Memoria: cuarto proceso psicocognitivo básico

La memoria te da la capacidad de retener, almacenar y recuperar información previamente adquirida. Funciona en conjunto con la percepción y la atención, y a menudo, estos tres procesos se activan simultáneamente para facilitar una acción específica.

La memoria te permite (Muñoz, 2017):

- 1. Codificar:** Transformar la información para ser almacenada.
- 2. Almacenar:** Guardar la información codificada para su uso futuro.
- 3. Recuperar:** Acceder y utilizar la información almacenada cuando sea necesario.

Para clasificar cómo se almacena la información, se divide en:

- **Memoria a Corto Plazo (o Memoria de Trabajo):** Refiere a la información que puedes acceder rápidamente. Te ayuda a recordar detalles temporales, como nombres o números telefónicos. Es similar a la memoria RAM en las computadoras.
- **Memoria a Largo Plazo:** Alberga una vasta cantidad de conocimientos e información que puedes recuperar en



cualquier momento. Se compara con el disco duro de una computadora. Según la Asociación Normalista de Docentes Investigadores (2021), “La memoria, en su función cognitiva, es esencial para nuestros recuerdos y las representaciones que poseemos del mundo. La información en nuestra memoria se codifica, se consolida, se recupera y, con el tiempo, puede olvidarse”.

Entender cómo funciona tu memoria te permite aprovechar mejor tus capacidades cognitivas y mejorar tu aprendizaje y retención de información (Marambio et al., 2021). La memoria tiene tres procesos: codificar, almacenar y recuperar información.



Los procesos cognitivos complejos

Los procesos cognitivos avanzados comprenden tres componentes principales: el pensamiento, el lenguaje y la inteligencia. Estos se construyen sobre la base de los procesos cognitivos básicos y representan niveles más sofisticados de funcionamiento cognitivo.

1. Pensamiento

a. Te capacita para analizar y reflexionar sobre el entorno y las situaciones a las que te enfrentas, permitiendo una interpretación y comprensión más profunda.

2. Lenguaje

a. Es el medio a través del cual usas sonidos vocales, signos escritos o gestos para expresar ideas, sentimientos y comunicarte con otros.

3. Inteligencia

a. Representa el nivel más avanzado de estos procesos. La inteligencia te permite maximizar y potenciar tus propias habilidades y las de los demás, llevando a un rendimiento y adaptación óptimos en diferentes contextos.

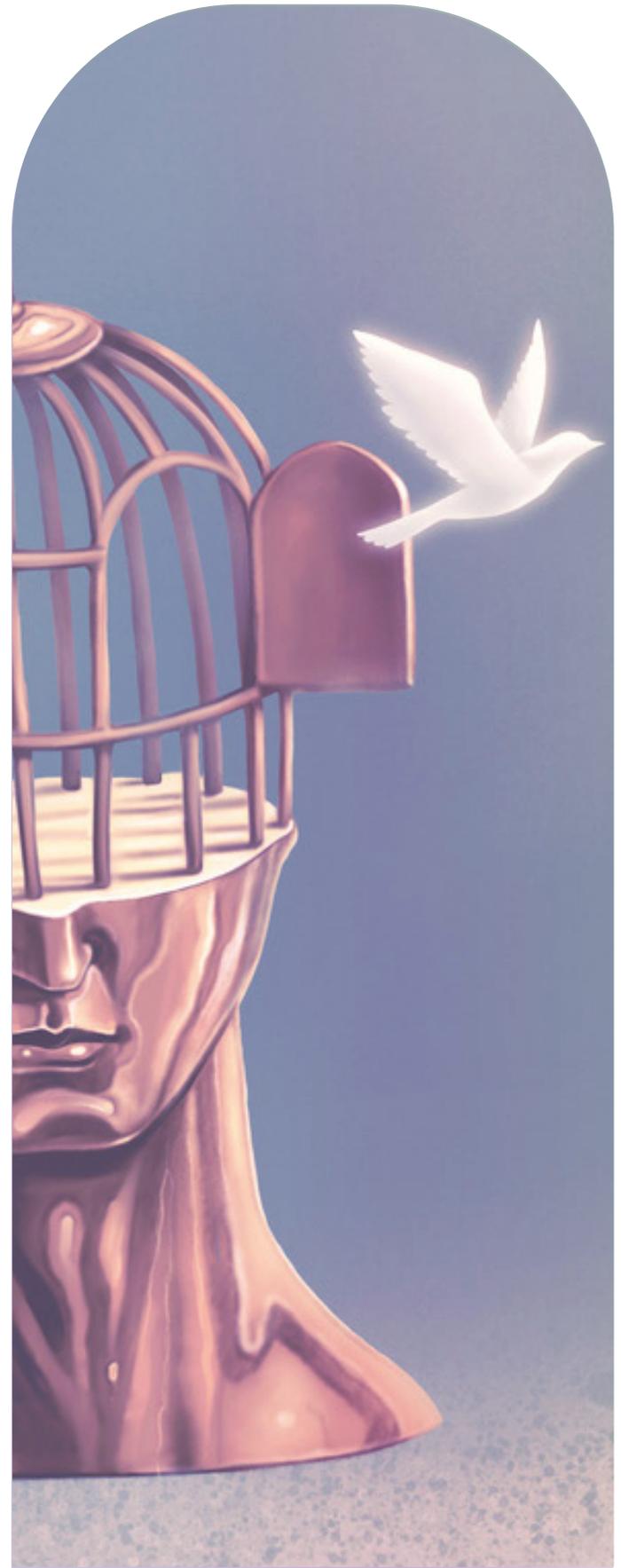
A continuación, exploraremos en profundidad cada uno de estos procesos avanzados y cómo influyen en nuestra capacidad para interactuar y entender el mundo que nos rodea.
Pensamiento: primer proceso cognitivo complejo:

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos” - **Buda**

El pensamiento te permite analizar y reflexionar sobre tu entorno utilizando representaciones gráficas y simbólicas. Esta habilidad se basa en la información que ya tienes y en la nueva que recibes, ayudándote a generar ideas y soluciones (Carretié Arangüena, 2021).

Usas el pensamiento principalmente para:

- **Conceptualizar:** Describir y clasificar experiencias asignándoles características.
- **Enjuiciar:** Comparar e identificar relaciones entre conceptos, lo que te lleva a formarte una opinión sobre situaciones específicas.
- **Deducir:** Reconocer patrones en situaciones o conceptos, lo que te permite anticipar eventos o resultados.





A partir de estos objetivos, puedes identificar tres tipos principales de pensamiento (Carretié Arangüena, 2021):

1. Deductivo: Va de lo general a lo particular. A partir de observaciones generales, identificas patrones y generas conclusiones para situaciones específicas.

a. Ejemplo:

Todos los seres humanos tienen derechos.

Juan es un ser humano.

Juan tiene derechos.

2. Inductivo: Va de lo particular a lo general. A partir de situaciones específicas, creas una conclusión general.

a. Ejemplo:

Algunas personas que viven lejos del trabajo suelen llegar tarde.

3. Analítico: Descompones conceptos en partes más pequeñas para analizarlas y encontrar soluciones.

a. Ejemplo:

Si tienes una tubería de agua dañada, analizarías las posibles causas del problema y determinarías la mejor solución.

Lenguaje: segundo proceso cognitivo complejo:

El pensamiento se manifiesta a través del lenguaje. Como ya definiste, el lenguaje implica la utilización de sonidos vocales, signos escritos o gestos para comunicarte.

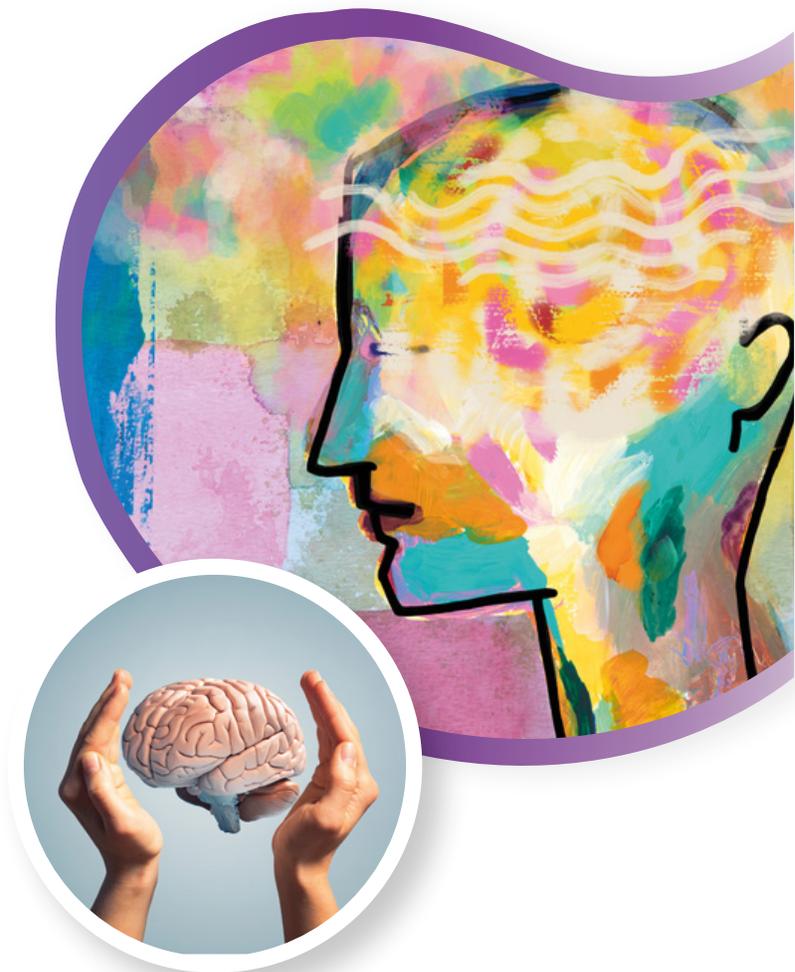
Según la Asociación Normalista de Docentes Investigadores (2021), al referirse a Maturana y su teoría, se destaca el valor esencial que este autor otorga al lenguaje en el aprendizaje y el desarrollo humano.

Puedes clasificar el lenguaje en dos categorías: verbal y no verbal. El lenguaje verbal comprende palabras y oraciones, ya sean escritas u orales, utilizadas para transmitir mensajes. Por otro lado, el lenguaje no verbal se refiere a la comunicación mediante signos distintos a las palabras. Esto abarca gestos, expresiones faciales, movimientos, sonidos no lingüísticos, posturas, y variaciones en el tono y volumen de la voz. Estos signos pueden percibirse a través del oído, la vista, el olfato o el tacto.

Inteligencia: tercer proceso cognitivo complejo:

La inteligencia es ampliamente estudiada en la psicología, dando lugar a diversas teorías. A pesar de sus diferencias, estas teorías comparten la idea de que la inteligencia involucra la habilidad para procesar información, valorar situaciones, desarrollar estrategias adecuadas ante problemas y alcanzar metas. Además, consideran que tomar decisiones efectivas es una función esencial de la inteligencia, junto con la habilidad para utilizar recursos de manera efectiva hacia un objetivo (Vargas et al., 2019).

Originalmente, se medía la inteligencia basándose únicamente en la habilidad de una persona en los procesos cognitivos, tanto básicos como complejos, y en su procesamiento de información y conocimiento (Vargas et al., 2019).



Sin embargo, hoy día, gracias a teorías como la de Gardner sobre las inteligencias múltiples, reconocemos que existen diversas formas de ser inteligente. Según Gardner, potenciar ciertas habilidades te categoriza en un tipo de inteligencia, ya sea matemática, artística, musical, social, entre otras.

Por último, es vital comprender que los procesos cognitivos, ya sean básicos o complejos, forman la base del aprendizaje. Utilizar estos procesos te permite maximizar habilidades, modificar comportamientos y transformar ideas. Constituyen una herramienta esencial para el cambio y son el núcleo de estudio en psicología para fomentar la consciencia y el desarrollo personal.



Referencias

Carretié Arangüena, L. (2021). *Anatomía de la mente*. España: Ediciones Pirámide.

Marambio Carrasco, C., Aravena Gaete, M., Martín Bris, M., Ramos Navas-Parejo, M. (2021). *Estrategias para desarrollar habilidades del pensamiento en la Educación Superior*. España: Editorial Dykinson, S.L.

La percepción visual. (2022, 24 febrero). *Imagina que suena*. Recuperado 1 de noviembre de 2023, de <https://imaginaquesuena.wordpress.com/2018/10/17/la-percepcion-visual/>

Vidal, M. (2014.). *La Figura y El Fondo: Los Planos De Información En La Fotografía*. Dzoom. <https://www.dzoom.org.es/la-figura-y-el-fondo-los-planos-de-informacion-en-la-fotografia/>

Chávez Rosas, E. P. (2007) *Desarrollo de habilidades del pensamiento*. México. Editorial Esfinge. Unidad 3.

Vargas, E. F., Carguaytongo, J. I., & García, M. A. (2019). La relación entre memoria e inteligencia. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/01/relacion-memoria-inteligencia.html>

Muñoz, A. (2017). *Inteligencia Emocional*. Recuperado el 05 de 01 de 2019, de <http://www.cepvi.com/index.php/bio>

Asociación Normalista de Docentes Investigadores. (2021). *Neuroeducación, de lo científico a lo práctico*. (Primera edición). Durango, México.

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.