

PROCESOS COGNITIVOS Y SU INTERRELACIÓN

¿Qué son los procesos cognitivos?

Los **procesos cognitivos** son las **funciones mentales que nos permiten adquirir, procesar, almacenar y utilizar información**. Gracias a ellos, interpretamos el mundo, aprendemos, resolvemos problemas, tomamos decisiones y nos comunicamos. Conforman el núcleo de nuestra vida mental.

La **división entre procesos cognitivos básicos y superiores** es una distinción clásica dentro de la psicología cognitiva, y se refiere al **nivel de complejidad y de elaboración mental** que requiere cada tipo de proceso.

NEUROGYM

TIPOS DE PROCESOS COGNITIVOS

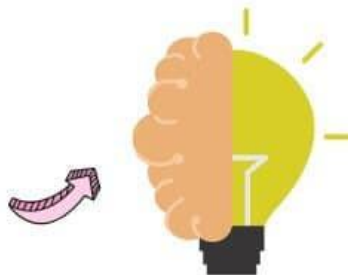
Básicos

Sensación
y
percepción



Memoria

Atención



Superiores

Pensamiento



Lenguaje

- Motivación
- Creatividad
- Aprendizaje



◆ Procesos Cognitivos Básicos

Son los primeros que se desarrollan en el ser humano y constituyen la **base del procesamiento de la información**. Son automáticos, rápidos y generalmente involuntarios.

👉 *Son fundamentales para que los procesos superiores puedan darse.*

◆ Procesos Cognitivos Superiores

Requieren una mayor elaboración mental y suelen involucrar la **manipulación consciente de la información**. Son más complejos y se desarrollan a lo largo de la vida, especialmente con la escolarización y la experiencia.

👉 *Se apoyan en los procesos básicos para funcionar.*

1. Sensación

- ◆ **Definición:** Proceso mediante el cual los órganos sensoriales reciben estímulos del ambiente (luz, sonido, presión, etc).
- ◆ **Ejemplo:** Sentir el aroma de un perfume o la temperatura del agua.
- ◆ **Rol:** Es la **entrada de datos sensoriales** sin interpretación.

2. Percepción

- ◆ **Definición:** Interpretación consciente de las sensaciones. Es un proceso **activo** que organiza e interpreta los datos sensoriales.
- ◆ **Ejemplo:** Reconocer una canción o identificar una cara familiar.
- ◆ **Interrelación:** Depende de la **sensación** y se ve influida por la **atención**, la **memoria** y el **aprendizaje previo**.

3. Atención

- ◆ **Definición:** Capacidad de **focalizar la conciencia** en ciertos estímulos o pensamientos, mientras se ignoran otros.
- ◆ **Tipos:** Selectiva, sostenida, dividida, alternante.
- ◆ **Ejemplo:** Escuchar a un profesor mientras hay ruido de fondo.
- ◆ **Relación:** Regula qué información sensorial se procesa a nivel perceptivo y cognitivo.

4. Memoria

- ◆ **Definición:** Proceso de **codificación, almacenamiento y recuperación** de la información.
- ◆ **Tipos:** Sensorial, a corto plazo (trabajo), largo plazo (explícita e implícita).
- ◆ **Ejemplo:** Recordar un número de teléfono o una experiencia emocional.
- ◆ **Relación:** Influye en el **aprendizaje**, en la **percepción previa**, y es clave en el **pensamiento y lenguaje**.

5. Aprendizaje

- ◆ *Definición:* Cambio relativamente permanente en el comportamiento o conocimiento, como resultado de la experiencia.
- ◆ *Tipos:* Condicionamiento clásico, operante, observacional, por descubrimiento.
- ◆ *Ejemplo:* Aprender a andar en bicicleta o asociar una canción con un recuerdo.
- ◆ *Relación:* Requiere **memoria** y se fortalece con la **atención** y el **refuerzo emocional**.

6. Pensamiento

- ◆ *Definición:* Proceso mental que permite **manipular información** para formar conceptos, resolver problemas y tomar decisiones.
- ◆ *Ejemplo:* Imaginar soluciones a una situación o planificar un viaje.
- ◆ *Relación:* Usa **memoria**, se expresa en **lenguaje** y se guía por **emociones y motivación**.

7. Lenguaje

- ◆ *Definición:* Sistema de **símbolos y reglas** para comunicarse y expresar pensamientos.
- ◆ *Componentes:* Fonología, sintaxis, semántica, pragmática.
- ◆ *Ejemplo:* Comprender un texto o escribir una idea.
- ◆ *Relación:* Es vehículo del **pensamiento** y también influye en la **percepción social** y el **aprendizaje**.

8. Emociones

- ◆ *Definición:* Respuestas afectivas complejas que incluyen **experiencias subjetivas, respuestas fisiológicas y conductas expresivas**.
- ◆ *Ejemplo:* Sentir miedo ante una amenaza, alegría por un logro.
- ◆ *Relación con los procesos cognitivos:*
 - Influyen en la **atención** (focalización ante estímulos emocionales).
 - Modifican la **memoria** (recordamos mejor eventos emocionalmente intensos).
 - Afectan el **pensamiento y la toma de decisiones**.
 - Están ligadas al **aprendizaje emocional** (condicionamiento, evitación, etc.).

Los procesos cognitivos **no funcionan de manera aislada**, sino que **están interconectados y se potencian mutuamente**.

1. **SENSACIÓN:** Representa la **captación inicial de estímulos** del ambiente a través de los sentidos (vista, oído, tacto, etc.). Es el **punto de partida del procesamiento cognitivo**.
2. **PERCEPCIÓN:** A partir de las sensaciones, el cerebro organiza y da **significado a la información sensorial**. Ejemplo: no solo ves una forma, sino que la reconocés como “una cara conocida”.

3. **ATENCIÓN:** Es la capacidad de **focalizar los recursos mentales** en ciertos estímulos percibidos y descartar otros. Es esencial para seleccionar lo relevante dentro de todo lo que sentimos y percibimos.
4. **APRENDIZAJE:** Se da cuando **incorporamos, comprendemos y retenemos** información nueva. Ocurre cuando lo atendido y percibido se integra y se relaciona con conocimientos previos.
5. **MEMORIA:** Almacenamos lo aprendido para **recordarlo y usarlo más adelante**. También interviene en recuperar información del pasado para aplicar en el presente.
6. **LENGUAJE:** Nos permite **organizar, simbolizar y expresar** lo que pensamos, percibimos y aprendemos. A través del lenguaje estructuramos el pensamiento y lo compartimos.
7. **PENSAMIENTO:** Representa el procesamiento más complejo: **analizar, razonar, tomar decisiones**. Usa la memoria, el lenguaje y lo aprendido para resolver problemas, planificar, etc.

Ejemplo aplicado:

Para **aprender un concepto nuevo** (como el que estás leyendo ahora mismo), estás usando varios procesos:

- **Atención:** estás enfocada en el texto.
- **Percepción:** estás leyendo y comprendiendo las palabras.
- **Memoria:** integras lo nuevo con lo que ya sabés.
- **Lenguaje y pensamiento:** reflexionás y podés luego explicarlo o aplicarlo.