

PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS

Cuando se habla de algún aspecto de la psique, ya sea desde la psicología o desde otras ciencias como la medicina, es muy frecuente que surja el concepto de "proceso cognitivo". Se trata de un término muy utilizado y del que a veces no se sabe bien a qué se refiere, pudiendo resultar confuso.

Los procesos cognitivos se entienden como todo aquel conjunto de operaciones mentales que realizamos de forma más o menos secuenciada con el fin de obtener algún tipo de producto mental. Se trata de cada una de las operaciones que realizamos que nos permiten captar, codificar, almacenar y trabajar con la información proveniente tanto del exterior como del interior.

Todos y cada uno de los procesos cognitivos que llevamos a cabo son fundamentales a la hora de lograr nuestra adaptación al medio social, e incluso nuestra supervivencia, a través de su influencia en la conducta. Hemos de pensar que cada acto físico o mental que llevamos a cabo, desde tomar un cubierto para comer hasta cantar bajo la ducha, besar a alguien o escribir, supone que hemos procesado una serie de informaciones y que estamos operando con ellas.

Generalmente se considera que proceso cognitivo y emoción van separados, sin embargo, es posible observar que en el procesamiento de la información tiene una gran importancia la activación emocional, porque contribuye a dotar a la experiencia de una significación y resulta fundamental a la hora de procesar la información y valorarla.

Existe una gran cantidad de procesos cognitivos, pero a grandes rasgos podrían dividirse en dos tipologías: los básicos y los superiores.

- **PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS.**

Sirven de base para la posterior elaboración y procesamiento de la información, permiten que la información sea captada y mantenida en nuestro sistema para poder trabajar con ella.

- Sensopercepción.

A veces separado en sensación y percepción, este tipo de proceso cognitivo básico es el que permite que la información sea procesada por nuestro sistema. Captamos las sensaciones a través de los diferentes receptores de los que disponemos en nuestro organismo y posteriormente los percibimos al organizar la información de los receptores y dotarla de un sentido.

Dentro de esta categoría incluiríamos entre otros aspectos el análisis y la organización perceptivas y la recepción de información.

- Atención.

La atención es el proceso cognitivo que permite que el ser humano seleccione, focalice y mantenga sus recursos mentales en una estimulación determinada, dejar de dedicárselos o separar los recursos. Existen diferentes tipos de atención, entre ellas la focalizada o la sostenida, la dividida, la voluntaria o la involuntaria, la abierta o la encubierta.

- Procesamiento de la información.

Muy vinculado a la atención y a la percepción, el procesamiento de la información es uno de los procesos cognitivos básicos el cual nos permite que la información captada sea procesada y pueda llegar a ser elaborada.

En este sentido hay que tener en cuenta la existencia de procesamiento automático (involuntario y con poca interferencia con otros procesos) y controlado (que requieren un cierto nivel de esfuerzo mental), serial (secuencial) y paralelo (varios procesamientos se llevan a cabo a la vez), bottom-up (se parte de la estimulación para generar el procesamiento) y top-down (las expectativas nos llevan a procesar

la estimulación) y global o local (según si captamos primero la totalidad o los detalles de la estimulación).

- Memoria.

Ejerce un papel fundamental en la cognición puesto que permite mantener en el sistema la información percibida previamente y trabajar con ella tanto a corto como largo plazo.

Dentro de la memoria podemos encontrar la declarativa (dentro de las cuales encontramos la autobiográfica y la procedimental) y la no declarativa (por ejemplo, la memoria procedimental). También forma parte de ella la memoria de trabajo, elemento esencial que nos permite trabajar con la información reunida en la actualidad o recuperar elementos de la memoria a largo plazo.

- **PROCESOS COGNITIVOS SUPERIORES.**

Son aquellos que suponen el nivel máximo de integración de la información, siendo procesos que se derivan de la unión de la información proveniente de diversas modalidades sensoriales y procesos cognitivos básicos. A menudo son conscientes y que requieren de un esfuerzo mental para realizarlos.

- Pensamiento.

En él integramos toda la información y a partir de él realizamos diferentes operaciones mentales. Nos permite formar conceptos, elaborar juicios y deducciones y aprender. Algunos de los tipos de pensamiento que podemos encontrar son el razonamiento inductivo, deductivo e hipotético-deductivo. Dentro del pensamiento se incluye tanto la capacidad de representación y simbolización como el análisis e integración de informaciones, además de la realización de inferencias.

- Funciones ejecutivas.

Aunque podrían ser incorporadas como parte del pensamiento o bien separarse en distintos procesos básicos, el conjunto de las funciones ejecutivas nos permite

gestionar la conducta y el conjunto de procesos cognitivos mediante la puesta en marcha de distintas habilidades como la inhibición conductual, la planificación o la toma de decisiones entre otras muchas. Se trata, pues, de funciones que permiten orientar el comportamiento hacia metas a medio y largo plazo y evitan que los impulsos urgentes tomen el control de la conducta.

- Aprendizaje.

Deriva en gran medida de la capacidad de prestar atención a la estimulación para posteriormente almacenarla en la memoria y poder recuperarla posteriormente.

- Lenguaje.

Además de ser útil para comunicarnos con el entorno y nuestros semejantes es utilizado para regular internamente nuestra conducta (a través de auto instrucciones). No hablamos solo de lenguaje oral, sino también de otros tipos de comunicación.

El lenguaje no es lo mismo que el pensamiento, esto se ha sabido a partir de comprobaciones empíricas en personas con afasia, es decir, que tienen las estructuras cerebrales responsables del lenguaje destruidas y no operativas.

- Creatividad.

Supone la elaboración de estrategias o vías de pensamiento novedosas y alejadas de lo aprendido y adquirido mediante la experiencia. Los procesos que pertenecen a este ámbito son aquellos que escapan a las rutas convencionales de pensamiento, las que a partir de una imagen o una intuición le dan la vuelta a una idea y, a partir de ahí, crean algo nuevo.

- Motivación.

Mediante este proceso vinculamos y dedicamos nuestra energía a una empresa en particular, relacionando cognición, emoción y arousal. Gracias a ella podemos dirigir nuestra conducta y puede facilitar o dificultar la adquisición o el

procesamiento de la información. También podemos encontrar diferentes tipos de motivación, como la intrínseca y la extrínseca.

No todo el ámbito de la psicología acepta la existencia de los procesos cognitivos. Muchas variantes conductistas señalan que estos son, como máximo, una metáfora de lo que ocurre en realidad, para ellos son fenómenos mentales internos que en teoría explican parte de lo que realmente explica (o debería explicar) la psicología: la conducta, entendida como relaciones entre estímulos y acciones que pueden ser modificadas mediante el entrenamiento o el aprendizaje.

Para el conductismo el concepto de proceso mental es un salto de fe innecesario, dado que no es necesario asumir que hay procesos psicológicos privados que generan desde dentro hacia afuera el comportamiento que podemos observar.

REFERENCIA:

Castillero Mimenza, Oscar (2017) Procesos cognitivos: ¿Qué son exactamente y por qué importan en Psicología? Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/procesos-cognitivos>

