

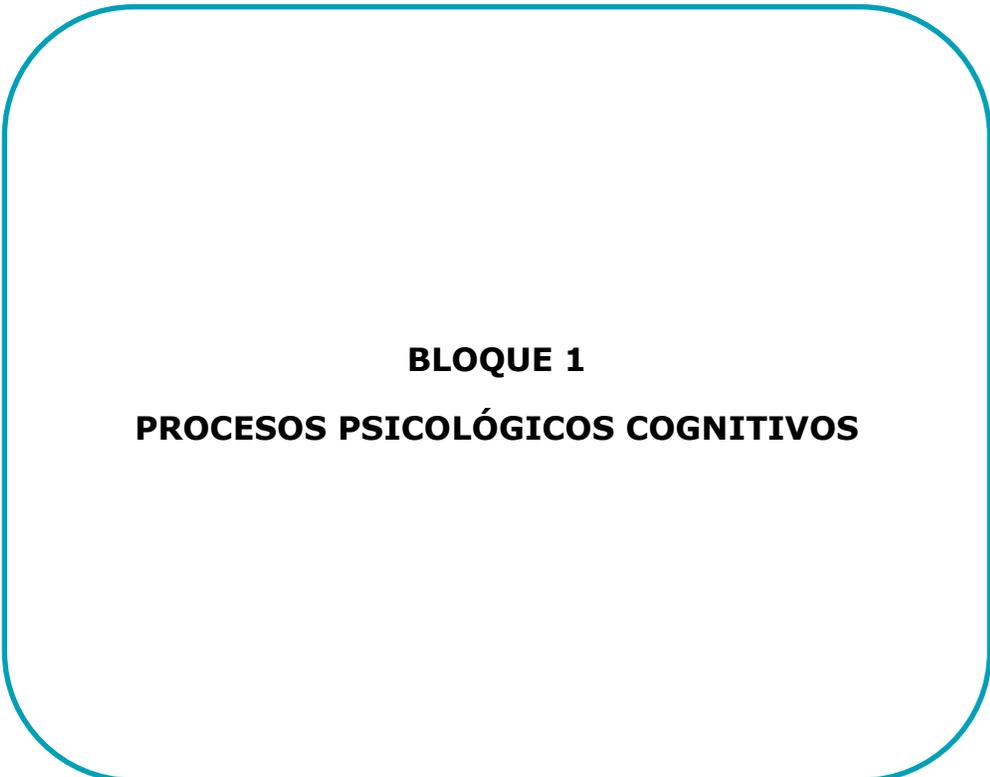


PSICOLOGÍA

II

12º

BACHILLERATO



BLOQUE 1
PROCESOS PSICOLÓGICOS COGNITIVOS

PROPÓSITO:

CLASIFICA LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS COGNITIVOS PRIMARIOS Y SUPERIORES, PARA FAVORECER LA COMPRENSIÓN DE SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL COMPORTAMIENTO A PARTIR DEL ANÁLISIS REFLEXIVO DE SITUACIONES COTIDIANAS DEL MUNDO QUE LO RODEA.

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

Para activar tus conocimientos previos sobre los temas de estudio de este bloque, responde a las siguientes preguntas.

1- ¿Has escuchado hablar de los principios de organización perceptual?

2- ¿Sabes cuáles son los dos tipos básicos de atención?

3- ¿Has escuchado el término "condicionamiento" ?, ¿sabes a que se refiere?

4- ¿Sabes cuáles son los diferentes tipos de lenguaje?

5- ¿Sabes en qué consiste la "inteligencia intrapersonal"?

➤ **Procesos psicológicos básicos**

Conceptos y funciones

Los procesos psicológicos cognitivos constituyen n la base del funcionamiento de la mente; esa herramienta inigualable cuya capacidad, aunque generalmente infrautilizada, se sospecha ilimitada; ese maravilloso atributo que no todas las especies lo tienen y que hizo que el ser humano se situara sin dificultad en el tope de la evolución filogenética; por lo que merece la pena conocerlos, entenderlos incrementar sus capacidades y cuidarlos mejor. A continuación, los revisaremos uno por uno (Arreondo, 2019, p. 5).

Sensación y Percepción

-Lectura-

Érase una vez un poderoso rey que después de mucho buscar el amor en innumerables mujeres finalmente lo encontró en una joven que, aunque de origen humilde, reunía todas las cualidades que cualquier hombre pudiera desear en una esposa: además de ser hermosa y acomodada era alegre, entusiasta y tenía un corazón siempre dispuesto a ayudar a los demás. El rey la hizo su esposa y el reino entero consideraba que la pareja real derramaba amor por doquier. Estos actos protocolares ella caminaba sonriente a la par del rey. Muy halagado el monarca pensaba: Cuánto me ama mi esposa. Ella sabe que el protocolo indica que debe permanecer detrás de mí, que mis súbditos pueden ir a prisión si no hacen eso; sin embargo, ella me ama tanto que siempre quiere estar junto a mí.

En cierta ocasión, la esposa del soberano se disponía a comer una manzana, era la última que quedaba en el frutero ese día y tenía un brillo que la hacía realmente apetitosa, En eso llegó el rey y al ver aquella fruta resplandeciente manifestó su deseo de comerla; ella lo miró con dulzura, le dijo que era la última que quedaba pero que no tenía problema en compartirla con él: entonces ella tomó un cuchillo cortó la manzana en dos mitades y de inmediato le ofreció una a su esposo, El monarca entonces pensó: Cuánto me ama mi esposa. Ella es capaz de compartir lo que sea conmigo, Que suerte he tenido al desposarla.

Transcurrieron unos años antes de que la pareja real tuviera problemas maritales, pero eventualmente éstos llegaron: un día, tras una fuerte discusión en el salón principal, la esposa abandonó el lugar quedando al rey solo. De inmediato el soberano mandó a llamar a su consejero para quejarse amargamente de su esposa: Ella nunca me ha querido le decía lleno de rabia. Cada vez que tenemos un acto protocolar es incapaz de permanecer detrás de mí, siempre se pone a mi lado y olvida que yo soy el monarca y que nadie puede ponerse a la par del rey. Es una insolente, no me ama, no respeta la dignidad de mi majestad. Su deseo siempre es brillar ella por encima de mí.

-Pero su majestad...-Alcanzó a decir el consejero,

-No me interrumpa gritó el rey con enfado-. Definitivamente ella nunca me ha amado. Recuerdo una vez que estaba deseoso de disfrutar de la única manzana que había en el frutero del palacio y ella fue incapaz de dármele, lo más que hizo fue cortarla y darme el trozo más pequeño. Que insolencia, tratar así al rey, ¿no se da cuenta que ella es sólo un súbdito más? De hecho, he mandado cortar varias cabezas por mucho menos que eso.

Adaptación del cuento: La petición del Rey

Cómo pudiste observar en esta lectura, una sensación puede ser interpretada por una misma persona de distintas maneras dependiendo de factores como el estado de ánimo, la situación emocional, el contexto, entre otros factores (Arreondo, 2019, p. 5).

Pero una misma situación también puede ser interpretada de distintas maneras por diferentes personas, y esto se debe al funcionamiento de dos procesos psicológicos que trabajan en conjunto y que, entre otras cosas, explican las diferencias que se presentan al interpretar el mundo y nuestras relaciones: la sensación la percepción, procesos que revisarás a continuación (Arreondo, 2019, p. 5).

Sensación

Desde el comienzo de nuestra historia como especie, los seres humanos hemos sido capaces de conocer el mundo que nos rodea, el funcionamiento interno de nuestro organismo y el de otros seres vivos, el reino microscópico e incluso hasta otros planetas; sin embargo, nuestro conocimiento del mundo tanto externo como interno no es otra cosa que una serie de interpretaciones subjetivas que hacemos de los distintos estímulos que vamos interceptando, aunque los objetos y los seres vivos existen independientemente de que nosotros los detectemos o no, nos damos cuenta de ellos hasta que nos percatamos de su existencia a través de nuestros sentidos, que captan información físico-química sobre ellos que posteriormente nuestro cerebro organizará e interpretará con la finalidad de asignarle un determinado significado (Arreondo, 2019, p. 5-6).

La sensación es el proceso psicológico encargado de captar la información, de transformarla en mensajes electroquímicos y de enviarla al cerebro para que posteriormente sea interpretada a través del proceso perceptual. Como consecuencia del funcionamiento de este proceso se generan las sensaciones, que son impresiones producidas por los sentidos que registran las cualidades físico-químicas de los diferentes estímulos del ambiente tanto externo como interno; dichos estímulos pueden ser luces, sombras, sabores, temperaturas, texturas, olores, colores, posiciones en el espacio, dolor, presión, rapidez y dirección de los movimientos, entre otros (Arreondo, 2019, p. 6).

Los sentidos

Hasta hace algún tiempo la comunidad científica consideraba que los seres humanos teníamos sólo cinco sentidos diferentes, pero actualmente acepta que tenemos siete. Todos los sentidos sin excepción funcionan a través de células receptoras que se encuentran en los órganos sensoriales asociados con ellos. Existen diversas clasificaciones para los sentidos, funcionalmente hablando podemos decir que se encuentran repartidos en dos grandes grupos principales: los exteroceptores y los interoceptores (Arreondo, 2019, p. 6).

Los sentidos exteroceptores son aquellos que permiten recibir información proveniente del mundo exterior.

Los sentidos interoceptores por su parte son aquellos que permiten recibir información proveniente del interior del propio organismo. Estos sentidos tienen receptores de dos tipos diferentes:

- los interoceptivos, que se encuentran principalmente en los vasos sanguíneos y en las vísceras, transmiten sensaciones como el hambre, la sed o el dolor proveniente de los órganos del cuerpo; y los propioceptivos, que se encuentran principalmente en el oído interno y

en las fibras musculares, tendinosas y articulares, transmiten información sobre los movimientos que genera el cuerpo y sobre la posición en el espacio que éste adopta cada momento (Arreondo, 2019, p. 6).

Cuadro 1.1 Los sentidos.
Clasificación funcional de los siete sentidos

Exteroceptores	Interoceptores
Vista	Cinestésico
Audición	Vestibular
Tacto	
Gusto	
Olfato	

Sentido de la vista

Funciona a través de los ojos. Es el sentido del que más dependemos los seres humanos. Permite captar las ondas luminosas que los objetos reflejan. Existen muchas longitudes de onda lumínica que van desde las de muy baja frecuencia a las de muy alta, pero nosotros sólo somos capaces de captar un rango muy pequeño de longitudes de onda que conocemos como "luz visible", que van de los 400 a los 700 nanómetros. Los estímulos lumínicos se detectan por medio de dos tipos de células receptoras que se encuentran en la retina: los conos que están relacionados con la agudeza visual la visión del color, y los bastones que están relacionados con la intensidad de luz y las visiones nocturna y periférica. Por medio de este sentido podemos detectar diversos atributos de la luz y de los objetos como (Arreondo, 2019, p. 7).:

- intensidad de la luz

- colores (matices, saturación, brillantez) proximidad
- formas
- tamaños
- distancia
- profundidad

Sentido del oído

Funciona a través del oído. Capta las vibraciones de las ondas sonoras que viajan a través del aire (sonidos). Los sonidos varían entre sí por su longitud por su frecuencia de onda, los seres humanos sólo somos capaces de detectar los sonidos comprendidos entre los 20 y 20 mil hercios. Debido a este sentido podemos detectar diversos atributos del sonido como (Arreondo, 2019, p. 7). :

- Tono
- Timbre
- Duración
- Frecuencia audible
- Intensidad

Sentido del tacto

Funciona a través de la piel. Permite captar tres diferentes tipos de información sensorial, como presión, temperatura y dolor. La presión se capta a través de receptores conocidos como **corpúsculos de Messner** que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo pero que abundan cerca de la superficie de la piel y debido a ellos es que podemos experimentar una caricia o un beso (Arreondo, 2019, p. 7).

El calor se capta a través de células receptoras conocidas como **terminaciones de Ruffini** y el frío a través de los llamados **bulbos de Krause** (Arreondo, 2019, p. 7).

El dolor, que es una señal de alarma interna que nos permite saber que en el ambiente o dentro del propio organismo existe alguna fuente de peligro, se puede experimentar mediante receptores conocidos como **terminaciones nerviosas libres** que se encuentran distribuidos a lo largo del cuerpo (Arreondo, 2019, p. 7).

Sentido del gusto

Funciona por la acción conjunta de la lengua, el paladar y el olfato.

Es uno de los sentidos que más llegamos a desarrollar en comparación con otras especies debido a los beneficios de la civilización. Permite captar las huellas químicas que deja el paso de los alimentos en la boca (sabores) (Arreondo, 2019, p. 7).

Existen en la lengua células receptoras llamadas papilas gustativas que captan las diferentes cualidades del sabor], estas cualidades

pueden ser:

- dulce
- salado
- agrio
- amargo
- umami (sabor delicioso identificado en 1908 por el científico japonés Kikunae Ikeda).

Sentido del olfato

Funciona a través de la nariz. Permite captar las moléculas químicas que viajan a través del aire (olores), cuyo efecto puede resultarnos agradable, desagradable, irritante, despertar nuestro antojo por un alimento o quitarnos las ganas de ingerirlo. Además de ser útiles para la

supervivencia estos olores, también son importantes porque nos reavivan emociones y recuerdos muy significativos de nuestro pasado (Arreondo, 2019, p. 8).

Aunque aún no existe una clasificación universalmente aceptada de los olores, debido a que por su número sería prácticamente imposible abarcarlos todos en ella, se han hecho algunos intentos por clasificar al menos los básicos, como la de Henning, que incluye seis olores básicos y ejemplos de sustancias que los despiden (Arreondo, 2019, p. 8).:

- pútrido (sustancias en descomposición)
- fragante (algunas flores)
- etéreo (el alcohol)
- aromático (la canela)
- resinoso (el árbol del pino)
- quemado (el carbón)

Sentido cinestésico

Funciona a través de las fibras musculares, tendinosas y nerviosas del cuerpo. Los estímulos que capta son la velocidad y dirección de los movimientos del cuerpo en el espacio, así como la postura que éste adopta en cada momento (Arreondo, 2019, p. 8).

Sentido vestibular

Funciona a través del oído interno. Detecta los movimientos del líquido que se encuentra en los canales semicirculares de los oídos, que permiten que tengamos la sensación de equilibrio. Cuando este sentido no funciona, las personas experimentan vértigo, que consiste en una sensación vívida de haber perdido el equilibrio y de estar a punto de caer aun cuando el cuerpo ni siquiera se haya movido (Arreondo, 2019, p. 8).

Adaptabilidad

sensorial

Nuestros sentidos se encuentran en constante ajuste con la finalidad de captar adecuadamente los diferentes estímulos y sus intensidades cambiantes, para lograr dicho ajuste los órganos sensoriales toman como referencia el nivel global promedio de estimulación que hay en un ambiente determinado y posteriormente llevan a cabo una compensación, por ejemplo, cuando entramos a una sala de cine ya iniciada la función, al principio nos cuesta trabajo captar cualquier objeto del entorno que no sea la pantalla, pero poco a poco nuestra visión obtiene agudeza y somos capaces de detectar cada vez mejor los diferentes objetos del ambiente aun en plena oscuridad (Arreondo, 2019, p. 9).

Umbrales sensoriales

Como ya vimos, los órganos de los sentidos transforman una determinada forma de estimulación en otra distinta para producir una sensación, pero no todas las estimulaciones que llegan a nuestros sentidos llegan hasta nuestra conciencia y, por tanto, no todas las estimulaciones producen sensaciones, para que las sensaciones se produzcan, es necesario que el estímulo sobrepase el umbral sensorial correspondiente (Arreondo, 2019, p. 9).

Un umbral sensorial es un límite o frontera que tiene que ser rebasado para que un estímulo pueda ser detectado y produzca una sensación, y se define como la cantidad de estimulación necesaria para ser detectada por un individuo 50% de las veces que el estímulo se le presenta (Arreondo, 2019, p. 9).

Los umbrales sensoriales varían de persona a persona y también en función del nivel y de la naturaleza de la estimulación sensorial en curso. Existen dos tipos de umbrales sensoriales (Arreondo, 2019, p. 9).

Cuadro 1.2 Umbrales sensoriales

Umbrales sensoriales	Absoluto	Diferencial
Definición	La cantidad mínima necesaria de estimulación que puede ser detectada por primera vez por el sistema sensorial. Por ejemplo, en el caso de una luz con determinada intensidad que se enciende en plena oscuridad y que puede ser captada por el ojo de un espectador.	La cantidad de estimulación que es necesario incrementar o disminuir para lograr un cambio en la captación de ésta. A este umbral también se le conoce como "diferencia apenas perceptible". Por ejemplo, en el caso de una luz encendida en plena oscuridad que no había sido detectada, pero que al incrementar su intensidad eventualmente llega a ser captada por el ojo de un espectador. Según Jáñez (1992), el umbral diferencial se subdivide en dos umbrales distintos: el diferencial superior y el diferencial inferior, el primero es el mínimo incremento perceptible y el segundo es el mínimo decremento perceptible.

Algunos ejemplos de umbrales sensoriales absolutos, según expertos, son los siguientes.

Cuadro 1.3 Umbrales absolutos consensuados

Modalidad sensorial	Umbral absoluto consensuado
Luz	La flama de una vela vista a 48 kilómetros en una noche oscura y sin nubes.
Sonido	El tic-tac de un reloj de pulso en condiciones de silencio y a 7 metros de distancia.
Gusto	5 mililitros de azúcar disueltos en 7.6 litros de agua.

Actividad formativa

Responde las siguientes preguntas sobre sensación

¿Qué tipo de información captan los sentidos interoceptores?

¿Cuáles son los receptores que captan la presión?

¿Cuáles son los receptores que captan el calor?

¿Qué sabor es el umami?

¿Qué información detecta el sentido vestibular?

¿Qué información detecta el sentido cinestésico?

¿Cuáles son los dos tipos de umbrales sensoriales?

Percepción

Una vez generada la información sensorial, ésta se debe organizar de determinada manera con la finalidad de que se le pueda dar una interpretación adecuada que derive en un significado coherente para la experiencia que le dio origen; esto se lleva a cabo a través del proceso psicológico conocido como percepción, que se encarga de organizar la información sensorial que llega al cerebro en forma de mensajes electroquímicos y transformarla en significados concretos (Arreondo, 2019, p. 10).

Las interpretaciones psicológicas o percepciones son personales porque dependen del bagaje experiencial y emocional de cada individuo, aun cuando las sensaciones que les den origen sean experimentadas por otros seres humanos y deriven de un mismo fenómeno, pero eso no significa que no podamos percibir una realidad común, sólo que cada quien la percibirá con algunas diferencias. Las siguientes teorías explican la razón de estas diferencias (Arreondo, 2019, p. 10).

Actividad socioemocional

Enlista 10 canciones que escuches con frecuencia y preséntenla al grupo. Luego, señala qué pensamientos y emociones te provoca cada canción y en qué ocasiones las escuchas. Comparen sus resultados e identifiquen las diferencias de percepción que puede ocasionar una misma canción.

Teoría asociacionista

Fue desarrollada por Wilhem Wundt y considera que la percepción humana es algo equivalente a un collage de sensaciones que cada quien conforma de distinta manera, en cuya interpretación la totalidad les más compleja que la suma de sus componentes (Arreondo, 2019, p. 10).

Teoría cognitiva

Fue desarrollada por Ulric Neisser y considera que cada individuo aprende a interpretar la realidad con base en un esquema mental particular que va desarrollando a lo largo de su vida.

También considera que en la percepción humana influyen diversos elementos cognitivos como las expectativas, los valores y las metas. Aunque las percepciones son diferentes de persona a persona, el resultado del proceso perceptual es el mismo para todos: interpretar el mundo y asignar significados a las experiencias acontecidas (Arreondo, 2019, p. 10)

Teoría de la forma o configuración (Gestalt)

Fue desarrollada por Wolfgang Köhler, Max Wertheimer y Kurt Kofika y es la teoría que más ha contribuido a la comprensión del proceso perceptual. Considera que la forma (Gestalt en alemanes un esquema de relaciones inalterables entre ciertos elementos que es relativamente independiente de las características físicas en las que se encuentra

materializada. Una forma puede cambiar de situación, de tamaño o bien cambiar algunos elementos que la componen sin verse alterada en sí misma. Esta definición de la forma que da la Teoría Gestalt demuestra el carácter holístico que esta teoría le da a la percepción, de hecho, su supuesto fundamentales (Arreondo, 2019, p. 10).:

"El todo es más que la suma de las partes"; y por medio de él nos explica que si tuviéramos que definir los objetos y los fenómenos a través de las partes que los conforman, las definiciones resultantes serían inexactas e incompletas y jamás reflejarían la esencia real del objeto o el fenómeno en sí (Arreondo, 2019, p. 10).

Principios de organización perceptual

Pese a las diferencias individuales de persona a persona, existen algunos principios de organización perceptual a los que todos los seres humanos respondemos (siempre y cuando no hay algún trastorno orgánico funcional), debido a que nuestro sistema perceptual está conformado biológicamente de la misma manera (Arreondo, 2019, p. 10)

Cuadro 1.5 Principios de organización perceptual					
Principios de organización perceptual	Figura-fondo	Proximidad	Semejanza	Cierre	Continuidad
Definición	Percibimos algunos objetos como figuras (cuando captan nuestra mayor atención) y otros como fondo (cuando están en segundo orden de importancia). No siempre es fácil distinguir la figura del fondo, muchas veces esta distinción es subjetiva.	Al observar un conjunto de elementos, tendemos a percibir como juntos los que están más cercanos entre sí.	Los objetos que son de color, forma o tamaño similar, por lo general se perciben como relacionados.	Es la tendencia a pasar por alto lo incompleto de la información sensorial recibida y a percibir un objeto entero.	Es la tendencia a percibir unidos los elementos que siguen un mismo patrón o dirección.

Constancias perceptuales

Los seres humanos tendemos a percibir el mundo como constante e inmutable, aunque sabemos que en realidad no es así. Lo anterior se debe en gran medida a que el cambio produce en los seres vivos angustia debido a que conlleva la necesidad inminente de adecuarse a las nuevas circunstancias con la finalidad de sobrevivir. Es por ello que en materia de percepción existen diversas “constancias perceptuales” que explican por qué a pesar de los cambios en la información sensorial, tendemos a percibir de la misma manera los objetos conocidos (Arreondo, 2019, p. 10).

Cuadro 1.6 Constancias perceptuales

Constancias perceptuales	Forma	Color	Brillantez	Tamaño
Definición	Tendencia a percibir un objeto de la misma forma sin importar desde qué ángulo se le vea.	Tendencia a percibir que los colores no cambian mucho a pesar de las diferentes condiciones de luz.	Tendencia a percibir que la brillantez de los objetos no cambia mucho a pesar de las diferentes condiciones de iluminación.	Tendencia a percibir que el tamaño de los objetos conocidos no cambia mucho a pesar de que existan cambios en la información sensorial relacionada con ellos.

Factores que influyen en la percepción

Existen diversos factores que influyen en la percepción que pueden estar relacionados, ya sea con el estímulo mismo o con el individuo que percibe. Dichos factores se clasifican en externos (los que tienen que ver con el estímulo) e internos (los que se relacionan con las características del individuo) (Arreondo, 2019, p. 11).

Cuadro 1.7 Factores que influyen en la percepción	
Externos	Internos
Tamaño. Los objetos grandes atraen más nuestra atención que los objetos pequeños.	Atención. A mayor atención prestada a un estímulo, mayor es la capacidad de generar una percepción a partir de él.
Repetición. Mientras más veces se presente un mismo estímulo, la percepción resultante será más definida y poderosa.	Motivos e intereses. Mientras más interés y motivación nos genere un estímulo, mayor será la atención que le prestemos.

Externos	Internos
Novedad. Los estímulos novedosos se percibirán más fácilmente que los estímulos habituales.	Características del individuo. Las actitudes, personalidad y situación afectiva del individuo influyen en su percepción.
Intensidad. A mayor intensidad del estímulo mayor es su capacidad de captar nuestra atención.	Cultura. La cultura a la que pertenece el individuo ejerce una gran influencia en su percepción, ya que cada cultura determina ciertas pautas de percepción que son enseñadas y se espera que éstas sean seguidas por todos los miembros de dicha cultura.

Tipos de percepción

Percepción de movimiento

Es la capacidad de percibir el movimiento de los objetos. El movimiento percibido se divide en dos tipos: real y aparente.

El movimiento real se refiere al desplazamiento físico de un objeto de una posición a otra, por lo que la percepción de este movimiento está determinada en gran medida por la forma en la que la posición de los objetos cambia con relación a un fondo percibido como inmóvil (Arreondo, 2019, p. 12).

El movimiento aparente, por su parte, es una ilusión que ocurre cuando percibimos movimiento en objetos que en realidad no se mueven. Existen dos variantes del movimiento aparente (Arreondo, 2019, p. 12).

Cuadro 1.8 Variantes del movimiento aparente		
Variantes del movimiento aparente	Ilusión autocinética	Movimiento estroboscópico
Definición	Percepción de que un objeto se mueve, aunque en realidad se encuentre estático, como en algunas imágenes de ilusiones ópticas.	Se genera por una rápida sucesión de imágenes estáticas, como sucede en las películas (24 cuadros por segundo). A consecuencia de él ocurre un fenómeno perceptual llamado fenómeno Phi, que consiste en percibir que un solo punto luminoso que se apaga y posteriormente se vuelve a encender en realidad son varios puntos luminosos que cambian de posición secuencialmente, como ocurre en los anuncios de las marquesinas de algunos teatros o establecimientos.

Percepción de distancia

Está basada en que dos líneas paralelas parecen unirse en el horizonte a medida que se alejan de nuestro campo visual y hace que mientras más alejado esté un objeto de nuestro campo visual la percepción de éste se haga menos detallada y nítida, a una menor escala con respecto a su tamaño real (Arreondo, 2019, p. 12).

Percepción de profundidad

Está relacionada con la anterior y se lleva a cabo debido a la capacidad que tienen nuestros ojos de converger en la visión de un objeto, como ocurre cuando algo está muy cerca de nosotros. Entre otras cosas nos permite saber qué tan lejanos o cercanos de nuestro campo visual se encuentran los objetos y calcular sus dimensiones (Arreondo, 2019, p. 12).

Percepción del tiempo

Está determinada por diversos factores: la cultura en la que se desenvuelve el sujeto, los niveles químicos internos, los ritmos biológicos, los estados de ánimo, las emociones, la experiencia previa, la atención y el interés que se les presta a los diferentes acontecimientos.

En general, el paso del tiempo se percibe más rápido cuando los acontecimientos son agradables y motivantes; por el contrario, se percibe más lento cuando los sucesos son aburridos o desagradables (Arreondo, 2019, p. 13).

Percepción subliminal

Los seres humanos estamos diseñados para registrar información en dos niveles: el consciente, que registra la información del ambiente que es útil para nuestro "aquí y ahora", y el inconsciente, que registra toda la información del ambiente que pasa desapercibida porque no se considera relevante para el momento presente (Arreondo, 2019, p. 13).

"Subliminal proviene de las raíces latinas suby limen que juntas significan "por debajo del umbral". Los mensajes subliminales contienen información de cualquier canal sensorial (auditiva, olfativa, visual, etc.) que se procesa por debajo del umbral de captación consciente de las personas, es decir a nivel inconsciente; entonces, es totalmente posible que los humanos los capten y que, por tanto, se vean afectados por ellos (Arreondo, 2019, p. 13).

La información subliminal afecta a los humanos en distinta proporción y de diferente manera, por lo que no todos reaccionaremos a ella de igual forma; pero lo que sí es un hecho comprobado, es que tanto la conducta como los procesos psicológicos se pueden ver afectados por su presencia de manera significativa (Arreondo, 2019, p. 13).

Casi todos los contenidos subliminales tienen alusiones al sexo, esto se debe a que el impulso sexual es uno de los más fuertes y motivantes para el ser humano en tanto ser biológico y, por tanto, es de los que mayor influencia puede ejercer en la conducta. Generalmente lo que pretenden "vendernos" a través de los comerciales que incluyen información subliminal no es el producto en sí, sino "la idea de que a través de él podremos obtener placer de tipo sexual", lo que generará como consecuencia que debido a una asociación inconsciente que los vendedores implantaron en nuestro cerebro de manera premeditada, busquemos adquirir lo antes posible dicho producto sin saber realmente

por qué, a menos que hagamos conciencia de las motivaciones personales que tengamos en ese momento para adquirir dicho producto (Arreondo, 2019, p. 13).

Tanto el poder de la información subliminal como el control que ejerce sobre nosotros, precisamente radican en que la percibamos inconscientemente porque, como sucede con cualquier contenido inconsciente, en cuanto "se hace conciencia de cuál es su intención", automáticamente nosotros asumimos el control de sus efectos pudiendo decidir si hacemos caso a su demanda o si la rechazamos, en cambio a nivel inconsciente no podemos tener esa capacidad tal como sucede en los trances hipnóticos, en los que el sujeto hipnotizado pierde por completo la capacidad de seguir las instrucciones del hipnotizador y simplemente lo hace (Arreondo, 2019, p. 13).

Actividad formativa

Busca en YouTube tres videos diferentes de comerciales publicitarios e identifica en ellos elementos de información subliminal. Comparte en equipos tu información.

Percepción extrasensorial

Es la habilidad que permite adquirir información a través de medios diferentes a los siete sentidos reconocidos hasta el momento: gusto, tacto, vista, oído, olfato, equilibrio y cinestesia (Arreondo, 2019, p. 13).

En ella se agrupa una serie de fenómenos que quedan fuera del rango "normal" de experiencia humana desde un punto de vista estadístico (es decir que, considerando a la mayoría de las personas que conforman la población mundial, son muy pocas las personas que presentan este tipo de percepción), como la precognición, telepatía, clarividencia,

psicocinésis, etc.; y cuyas manifestaciones todavía no han podido ser clasificadas adecuadamente por la ciencia debido a la escasez de casos comprobables de individuos que la presentan, aunque como por otro lado sí existen casos verificados y documentados de individuos que la han manifestado (Arreondo, 2019, p. 13).

Actualmente se considera un tipo de percepción posible para la especie humana, aunque no presente en todos los humanos; tan es así que varias agencias gubernamentales, como la KGB rusa o la DARPA estadounidense, han realizado investigaciones sobre ella reclutando a sujetos que de manera verificable la han presentado en sus diversas manifestaciones, con la finalidad de utilizar sus habilidades para obtener ventajas tanto militares como políticas ante sus adversarios (Arreondo, 2019, p. 13-14).

Imaginación

Proveniente del latín *imaginatio*, imaginación, es el proceso psicológico por el cual se forman imágenes mentales de situaciones, sensaciones, personas u objetos que no se encuentran presentes como estímulo para ningún sentido de la persona que está imaginando en su aquí y ahora (Arreondo, 2019, p. 14).

Se considera que la imaginación forma parte de la sensopercepción debido a que si determinada información no ha sido recibida a través de algún canal sensorial y procesada con algún significado, no podríamos ser capaces de evocarla mentalmente mediante la imaginación (Arreondo, 2019, p. 14).

Se trata de un proceso tan presente y útil para todos evidente su aportación en el desarrollo de la especie, de hecho como lo muestra la historia, los humanos le hemos dado muchos usos interesantes a la imaginación, como el de concebir nuevas ideas o proyectos que han

revolucionado todas las áreas de la humanidad, utilizarla como vía de satisfacción momentánea de anhelos que por alguna razón no podemos cumplir, así como utilizarla para percibir vívidamente realidades posibles, alternas o distorsionadas que nos generan emociones, pensamientos y conductas como respuesta a ellas (Arreondo, 2019, p. 14).

Generalmente se cree que los niños poseen mayor imaginación que los adultos, pero esto no es cierto. Lo que sucede es que como los niños se encuentran constantemente adquiriendo información nueva y a partir de esos aprendizajes crean imágenes mentales que previamente no tenían, son capaces de concebir posibilidades más fácilmente que los adultos, ya que estos últimos ya pasaron por esa etapa crítica de aprendizaje y generalmente en la adultez ya cuentan con las representaciones mentales que les permiten tener una idea general del mundo y de su funcionamiento, por lo que en consecuencia los adultos presentan mayores resistencias a incorporar imágenes mentales nuevas, especialmente si contradicen su repertorio de información previamente adquirido, lo que conlleva a que generalmente solo conciben ideas novedosas concordantes con lo que ya sabían previamente (Arreondo, 2019, p. 14).

En conclusión, la imaginación es un simulador virtual que podemos activar prácticamente en cualquier momento y lugar de manera consciente que nos permite tener control de las simulaciones experimentar, pero sobre todo que podemos controlar a voluntad (Arreondo, 2019, p. 14).

Trastornos senso perceptuales

Agnosia

Se trata de una condición fisiológica que produce incapacidad para identificar o reconocer estímulos por un sentido particular, aun cuando éstos sean familiares para el individuo. Esta condición se presenta a pesar de que la persona tenga una capacidad cognitiva general saludable, por ejemplo en el caso de alguien que tiene agnosia visual, si se le pide que observe un objeto conocido, como un cepillo de dientes, no podrá reconocerlo visualmente ni decir de que objeto se trata, pero si se le permite inspeccionarlo a través de otro sentido (por ejemplo, palparlo a través del tacto), si será capaz de reconocer que ese objeto es un cepillo de dientes, ya que no ha perdido el recuerdo de ese objeto ni ha olvidado su nombre (Arreondo, 2019, p. 14).

Errores perceptuales

Los errores perceptuales se dividen en dos básicos.

Errores perceptuales	Ilusiones	Alucinaciones
Definición	Son efectos que ocurren cuando los estímulos contienen información sensorial engañosa que distorsiona o altera el tamaño u orientación percibida de los mismos, lo que da como resultado percepciones inexactas o imposibles.	Son efectos que se producen sin que exista ningún estímulo físico que los genere y se deben a diversos factores que pueden ser: la ingesta de drogas con efectos alucinógenos, como el peyote, no dormir por más de 24 horas seguidas, padecer enfermedades mentales de tipo psicótico, como la esquizofrenia, etcétera. Pueden experimentarse en cualquier modalidad sensorial (visual, táctil, vestibular, etc.).

Errores perceptuales	Ilusiones	Alucinaciones
Ejemplo	La de Zoellner, en donde hay líneas que, aunque no lo parece, son paralelas entre sí, y no parecen paralelas debido a que están cubiertas por pequeñas líneas que van en direcciones opuestas entre sí que hacen que cada línea parezca seguir la dirección de las pequeñas líneas que la recubren.	Alucinaciones liliputenses, que ocurren cuando los alcohólicos ven objetos o a personas de un tamaño más pequeño que el que realmente tienen.

Atención

Lo notemos o no, todo el tiempo estamos recibiendo estimulación de diversas fuentes y con diversos fines: la publicidad no deja de bombardearnos con anuncios audiovisuales que nos incitan a adquirir productos, el gobierno constantemente lanza campañas por diversos medios informativos que nos invitan a hacer ciertas cosas para evitar ser víctimas de la delincuencia como en el caso de la lectura anterior extraída de un blog), al ir por la calle tenemos que lidiar con un sin número de sonidos de claxons y alarmas de autos sonando todos al mismo tiempo... y en general nuestro día a día está lleno de tantos estímulos de todo tipo que se presentan simultáneamente que, si tuviéramos que procesarlos todos, nuestro sistema cognitivo inevitablemente colapsaría (Arreondo, 2019, p. 16).

Es por ello que para satisfacer nuestras necesidades y sobrevivir, nos vemos forzados a seleccionar sólo algunos estímulos que nos resultan relevantes de entre todos los que se encuentran disponibles en el

ambiente. A este proceso psicológico de atender algunos estímulos específicos del ambiente y de inhibir otros simultáneos (como cuando seleccionaste la información que te resultó más interesante o importante de la lectura anterior), se le conoce como atención (Arreondo, 2019, p. 16).

Factores que influyen en la atención

Existen diversos factores que influyen en la atención que pueden estar relacionados ya sea con el estímulo mismo o con el individuo que presta atención, dichos factores se clasifican en externos (los que tienen que ver con el estímulo) e internos (los que se relacionan con las características del individuo) (Arreondo, 2019, p. 16).

Cuadro 1.10 Factores que influyen en la atención	
Externos	Internos
La modalidad de estimulación. Predominan unas modalidades con respecto a otras.	Intereses y motivaciones
La intensidad del estímulo. A mayor intensidad del estímulo mayor es la atención que genera.	Expectativas

Externos	Internos
<p>La distancia de los estímulos respecto al sujeto. A mayor cercanía de los objetos mayor será la atención que generen.</p>	Actitudes
<p>Si el estímulo es esperado o inesperado para el sujeto. Un estímulo inesperado generará mayor atención que uno esperado.</p>	Pensamientos
	Fatiga y sueño.
	Fármacos y alimentos ingeridos (chocolate, café, marihuana, etc.).
	La edad del sujeto y la calidad de funcionamiento de su sistema cognitivo.
	Cantidad de oxígeno en el aire.
	Temperatura en el ambiente.

Tipos de atención

Existen diversos tipos de atención, pero para fines prácticos consideraremos sólo los siguientes.

Tipos de atención	Selectiva	Sostenida
Características	Consiste en atender activamente la estimulación recibida por alguno de los sentidos, sin prestar atención a estimulación recibida por otros sentidos.	Consiste en mantener cierto grado de atención durante un tiempo considerable sin cometer errores.

Tipos de atención	Selectiva	Sostenida
Ejemplo	Cuando estudiamos para un examen mientras ingerimos alimentos dulces, normalmente prestamos atención sólo a la lectura del tema a estudiar y no al sabor de los alimentos con los que acompañamos nuestro estudio.	Un controlador de vuelos en un aeropuerto debe mantener una atención sostenida en el despeje y aterrizaje de los aviones, porque si comete errores en dicha labor podría ocasionar choques de aeronaves e incluso la muerte de personas.

Trastornos de la atención

A continuación se explica los trastornos de la atención más importantes y que se presentan con mayo frecuencia.

Cuadro 1.12 Trastornos de la atención

Trastornos de la atención	Por defecto	Por exceso
Características	Quienes lo padecen tienen conductas que manifiestan niveles bajos de atención sostenida y niveles altos de activación motora que les impiden prestar atención por periodos estándar y realizar actividades rutinarias, lo que ocasiona que se aburran muy fácilmente y que se muestren demasiado inquietos en comparación con las personas que no padecen este trastorno.	Este trastorno es muy raro, pero por lo general se presenta en personas consideradas "genios", quienes muestran niveles excepcionalmente altos de concentración y persistencia en la mayoría de sus actividades, lo que los lleva a poder pasar demasiado tiempo realizando una misma actividad sin experimentar aburrimiento, o a no percibir siquiera el paso del tiempo mientras la realizan; a simple vista esto podría resultar muy conveniente, pero lo negativo está en que les llega a ocasionar que no diversifiquen sus actividades, a que se aislen y a que padezcan <i>bullying</i> o exclusión social.
Ejemplo	Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad (SDAH).	Atención hiperdesarrollada.

Estrategias para incrementar la atención

Existen algunas estrategias generales que permiten mejorar la atención de todas las personas sin importar la edad o el sexo, éstas se ven en el siguiente cuadro.

Cuadro 1.13 Estrategias para incrementar la atención
Escuchar en lugar de oír, esto es plantearse dudas sobre la información recibida y solicitar aclaraciones.
Ignorar los distractores.
Procurar anticiparse (internamente) a los comentarios que emitirá el interlocutor.
Procurar resumir y sintetizar toda la información emitida por el interlocutor.
Atender no sólo las características de la conducta verbal (lo que se dice y cómo se dice), sino también la no verbal (movimientos del cuerpo y gesticulaciones).
Tomar nota de todas las actividades recreativas, escolares y laborales del día a día en una especie de agenda con la finalidad de no atiborrar de información irrelevante al sistema cognitivo.
Considerar los detalles, además de lo general.

Actividad formativa

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas sobre atención

- ¿Cuáles son los factores internos que influyen en la atención?
- ¿Cuáles son los factores externos que influyen en la atención?
- ¿Cuáles son los dos tipos básicos de atención?

Mantener cierto grado de atención durante un tiempo considerable si cometer errores es la definición de ¿qué tipo de atención: selectiva sostenida?

¿Cómo se llaman los dos tipos de trastornos de la atención y que ejemplos da tu libro de cada uno?