

Procesos cognitivos Básicos

(Son 4: Sensación, Percepción, Atención, Memoria)

Tema 3. Curso: Procesos cognitivos / Adaptado: Resumen 2026 / Por Alexia Rosas T ¿Qué es la psicología cognitiva?

→ Estudia cómo las personas procesan, interpretan y transforman la información para comprender el mundo y tomar decisiones.

Se divide en procesos cognitivos básicos (que es lo que veremos ahora) y superiores.

Proceso (son 4 básicos)	Función principal	Ejemplo en conjunto:
Sensación	Detectar	Recepciono el estímulo. Estoy en clase y mi cuerpo recepciona un estímulo → escucho (sentido de la audición) un sonido "diing"
Percepción	Identificar	Se le otorga un significado → Identificas que el sonido es una notificación de WhatsApp.
Atención	Enfocar	Te concentras en algo → Dejas de enfocarte en la clase y diriges tu atención al mensaje
Memoria	Almacenar	Almacenar y recuperar una información → Recordaste (recuperaste un recuerdo) que no colgaste la ropa y almacenas la nueva información del nuevo mensaje de tu mamá diciendo "cuando vuelvas, vas a ver mrd"

1. Sensación: El contacto inicial con el mundo

¿Qué es? Es el proceso biológico inicial a través del cual nuestros receptores sensoriales (los 5 sentidos) y el sistema nervioso representan la energía de los estímulos del entorno.

→ (Es decir, Como nuestros 5 sentidos captan la energía de nuestro alrededor)

1.1. El proceso sensorial

- 1) **Estimulación:** Recepcionar el estímulo (a través de los sentidos)
- 2) **Transducción:** Los sentidos traducen el estímulo del entorno en algo que el sistema nervioso puede procesar (entender).
- 3) **Transmisión:** Este impulso (estímulo procesado) viaja por las fibras nerviosas y llega al cerebro para ser codificado.

1.2. Límites sensoriales y la adaptación

Umbral absoluto (lo mínimo para percibir)	Umbral diferencial (notar un cambio)	Adaptación sensorial (adaptarte a algo)
La intensidad mínima de un estímulo para ser detectado.	Capacidad de distinguir un cambio mínimo entre 2 estímulos.	El ajuste (adaptación) sensorial a un estímulo cuando nos exponemos bastante tiempo a este.
Estás con audífonos y no escuchas nada hasta que subes el volumen a 20%. Recién ahí: "ahh ya empezó la canción"	Te sirven un vaso de café y le ponen una cucharadita más de azúcar. Tú al probar dices: "Está más dulce que antes" (detectaste un cambio mínimo)	Estás en una fiesta con música altísima y al rato ya ni sientes que está tan fuerte. O por ejemplo: el olor de tu casa o de tus perros al que te acostumbras.

2. Percepción: La construcción de la realidad

¿Qué es? La percepción organiza e interpreta los datos sensoriales para DARLES UN SIGNIFICADO, basado en la experiencia que tenemos, lo que reconocemos y comprendemos que es.

Pasos de la percepción:

1. Reconocimiento: Situar los objetos en categorías con un significado. (A cada cosa que se percibe con los sentidos se la da un “significado”: “esto es una silla”, “Esto es música”, etc.
2. Acción: Actividad en respuesta a lo que se está percibiendo
3. Comprensión: A partir de nuestros conocimientos/experiencias previas, reconocemos y percibimos algo.

Leyes que explican cómo organizamos visualmente la información

Figura y fondo	Ley de cierre	Ley de semejanza	Ley de proximidad
Tendencia a separar un objeto (figura) del entorno (fondo)	El cerebro completa automáticamente las partes faltantes de una imagen para ver un objeto total.	Agrupamos elementos que comparten características parecidas	Agrupamos elementos que están físicamente cerca como si fueran del mismo grupo
Estás viendo Netflix y te enfocas en el personaje principal de la escena (figura), mientras todo el paisaje, otros personajes pasan a segundo plano (fondo)	Ves el logo de una marca con partes incompletas (como el de Nike o Apple) y aun así reconoces la imagen completa sin problema.	En tu lectura identificas que todos los títulos son importantes porque están en negrita y del mismo color, así que los agrupas mentalmente como la misma categoría.	En clase, ves varios compañeros sentados y asumes que los que están juntos son un mismo grupo de amigos.

3. Atención: El filtro mental y la selección de información

¿Que és? Selectividad del procesamiento → De toda la información que recibimos, la atención nos permite seleccionar en qué estímulos concentrarnos por ser “relevante”.

Modos de atención

Atención activa (top-down)	Atención pasiva (bottom up)
Controlada por las metas o expectativas del individuo. Ejm: me concentro en algo que me gusta, en algo que me interesa.	Controlada por estímulos externos. Ejm: Me concentro en algo porque externamente llama la atención → Un ruido.

3.1. Tipos de atención		
Atención Selectiva (Que entender)	Atención Sostenida (Cuanto tiempo entender)	Atención Dividida (El multitasking)
Es el filtrar la información → Nuestro sistema prioriza información relevante y le quita los distractores. Ejm: Escuchar solo a una persona cuando llama tu nombre.	La capacidad de mantener el rendimiento y la alerta durante períodos largos. Ejm: Manejar, estudiar largo tiempo, etc.	Distribuir los recursos mentales en 2 o más tareas al mismo tiempo. Es más sencillo cuando las tareas utilizan diversos sentidos para una cosa similar. Ejm: (1) Ver la clase y (2) anotar.

DATAZO: cuando el proceso de atención (que combina los 3 tipos) se ve afectado, vienen los trastornos que pueden afectar nuestra vida, estudio, vida laboral, etc. Como el TDAH:

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

¿Qué es? Es una alteración de los mecanismos básicos → ES UN DÉFICIT REAL en el control y la capacidad de autorregulación del individuo (no es que solo me distraigo).

- Este impacto es más fuerte en la atención sostenida. En este trastorno hace que la energía para concentrarte en algo monótono se gaste al toque.

O sea el TDAH no es un simple “me desconcentro rápido”, **realmente es una dificultad crónica para regular, distribuir y sostener la atención** como lo haría alguien normal.

4. Memoria: El sistema de continuidad

¿Qué es? Es un proceso dinámico dividido en 3 fases que permite registrar, conservar y evocar las experiencias pasadas.

4.1. Fases de la memoria (CAR)		
(1) Codificación	(2) Almacenamiento	(3) Recuperación
Transformamos el estímulo en una representación mental que el lebrero pueda procesar. (CUIDADO: si la atención no es sostenida o selectiva, esa info entrará por partes o muy débil) El típico caso del que entiendo solo una parte o se le olvidó al minuto.	Los datos se mantienen dentro de la memoria. (CUIDADO: Dependiendo de su importancia y la repetición, se puede almacenar en la memoria de corto plazo o permanentemente en largo plazo)	Este paso consiste en localizar y extraer la información que está almacenada para usarla. Cuando no lo logramos, esto se llama “olvido”, no es que no esté en nuestra mente sino que no podemos acceder a ella.

4.2. Estructuras de la memoria		
Memoria sensorial	Memoria a corto plazo	Memoria a largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llega a través de los sentidos. ➤ Dura poco. ➤ La atención decide qué elementos deben ser procesados con mayor profundidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se selecciona info en la memoria sensorial y pasa a esta de ➤ Capacidad <u>limitada</u> ➤ Si la información no se repasa o organiza se pierde rápido para dar espacio a nuevos datos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permite almacenar la información de forma duradera (<u>ilimitada</u>) <p>Se separa en 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memoria explícita: todo lo que podemos evocar y verbalizar. Se subdivide en 2: <ol style="list-style-type: none"> a) <u>Memoria semántica:</u> los conceptos que sabemos. b) <u>Memoria Episódica:</u> nuestras vivencias personales. 2. Memoria implícita: es automática e inconsciente <p>En esta está la memoria procedimental: son las habilidades motoras o hábitos que los aprendemos y repetimos sin esfuerzo mental</p>