

Sensación y percepción: ¿vemos las cosas como son o cómo somos?

Rita Arosemena. 26/10/2016

Seguramente usted ha experimentado alguna vez en carne propia la sensación incómoda que describe el siguiente fragmento de “L’Encyclopédie du savoir relatif et absolu” de Bernard Werber:

“Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender y lo que entiendes, existen nueve posibilidades de no entenderse”.

Los problemas de comunicación son un evento común cuando las ideas no son expresadas asertivamente y cuando la escucha no conlleva un ejercicio atento y consciente de respeto y consideración por la postura del otro.

Muchas personas, las más relacionadas con el tema, procuran siempre distinguir entre el acto de oír y el acto de escuchar, en tanto el primero es visto como la mera acción del sentido de la audición por inercia, mientras que la segunda supone estar realmente dispuesto a depositar nuestra atención en una conversación y, especialmente, a escuchar para comprender y no para responder desde el prejuicio.

Los procesos de sensación y percepción en el individuo son claramente distintos e involucran tanto elementos a nivel fisiológico como a nivel cognitivo.

La sensación implica el funcionamiento óptimo de órganos sensoriales y del sistema nervioso, y en condiciones normales, resulta en que seamos capaces de ver el rojo cuando es rojo y el verde cuando es verde.

Sin embargo, la percepción es un fenómeno mucho más complejo en el que intervienen factores como la cultura, las experiencias, los valores y las expectativas personales, una suma totalitaria que bien podría respaldar la conocida frase de El Talmud de Babilonia: “No vemos las cosas como son. Vemos las cosas como somos”.

Sensación: la materia prima

El proceso sensitivo se da a través de los órganos de los sentidos siguiendo una cadena de eventos que inician con un estímulo externo, el cual debe ser lo suficientemente fuerte para ser captado por las células receptoras que se encuentran en cada órgano sensitivo.

Estas células receptoras se especializan en convertir un tipo particular de energía en una señal nerviosa que llega al encéfalo por un canal determinado, según el órgano sensitivo que haya registrado el estímulo; es por esto por lo que los espectros de luz captados a través del sentido de la vista son decodificados (en condiciones normales) en formato de imágenes y no de sonidos, por ejemplo.

El término umbral juega un rol determinante en el proceso, y se subdivide en umbral de percepción y umbral diferencial, o diferencia apenas perceptible.

El umbral de percepción viene a ser el grado de sensibilidad que determina el nivel mínimo de energía que los sistemas sensitivos son capaces de registrar. En este punto, es interesante cómo puede variar este umbral según dos factores:

- El tipo de sentido (visión, olfato, tacto...)
- El individuo

La audición, por ejemplo, es mucho más sensible que el resto de los sentidos y, por ende, posee un umbral de percepción más bajo.

El umbral diferencial o diferencia apenas perceptible es el grado de alteración en la disposición de energía registrada por un órgano sensitivo cuya magnitud es suficiente para que el individuo note el cambio, como un bolso de mano que en un principio contenía dos libros y ahora contiene diez.

En el caso del umbral diferencial, vemos que se requiere un aumento considerable en la energía del estímulo para que el cambio no pase desapercibido, lo cual se explica en función de la capacidad que tiene el sistema nervioso para adaptar al individuo a las condiciones de un estímulo regular, adaptación que se da sin importar el sistema sensorial en cuestión.

De una forma u otra, el cerebro humano está programado para facilitarnos las cosas de manera que cualquier estímulo externo sea decodificado sistemáticamente para adquirir un orden o coherencia como proceso mental. Así, somos capaces de adaptarnos al exceso de sal o la falta de iluminación.

Esta capacidad de adaptación representa la complejidad y funcionalidad del cuerpo humano y es esencial para la supervivencia. Sin ella, permaneceríamos de forma asincrónica con las condiciones ambientales. Ahora bien, y citando al filósofo Jean Paul Sartre de forma parafraseada: ¿qué hacemos con lo que los sentidos hacen con nosotros?

Percepción

La percepción varía de un individuo a otro y se ve considerablemente influenciada por factores de tipo sociocultural e individual, tales como:

- La motivación (la necesidad inmediata puede impulsar una percepción distorsionada de la realidad)
- Los valores (el conjunto de ideas, creencias o convicciones que también puede llamarse código moral influye en la percepción del individuo, que tiende a “acomodar” lo que percibe de modo que no le resulta contra indicativo)
- Las expectativas (ideas preconcebidas del cómo deberían ser las cosas)
- El estilo cognoscitivo (o la manera en que interpretamos el entorno, desarrollada a lo largo de nuestras vidas y que tiende a ser una visión “igualadora” o “exagerada” de la realidad percibida)
- La experiencia y cultura (formación empírica de un grupo con base en sus costumbres y tradiciones)
- La personalidad (conjunto de características relativamente estables que pronostican el comportamiento).

Todos estos factores inciden en que una obra de arte pueda ser apreciada desde una perspectiva estéticamente positiva o tachada bajo una acepción moralmente negativa (percepción), aun cuando, desde la sensación, se trata solo de una pintura.

Para ilustrar esto, basta citar como ejemplo la Venus de Médici (o El Nacimiento de Venus, de Sandro Botticelli). La pintura muestra a la diosa Venus (Afrodita) emergiendo del mar dentro de una concha, completamente desnuda. Para los padrinos de Botticelli (la familia Médici, dedicada al mecenazgo de las artes durante el renacimiento italiano) el cuadro era una obra maestra, pero ante la iglesia católica, Botticelli había encarnado la falta de pudor y el detrimento del código moral eclesiástico.

Cómo percibimos el mundo según la Gestalt

La psicología Gestalt se centra, precisamente, en los procesos mentales relacionados con la percepción de la realidad externa.

Mayormente conocida por el enunciado “el todo es mayor que la suma de sus partes”, la Gestalt introduce principios sumamente interesantes como el de organización perceptual, que abarca la tendencia natural a distinguir entre figuras y fondos, no sólo en soportes visuales como una silueta contorneada en negro sobre un fondo blanco, también en la percepción auditiva. De esta forma se explica que podamos distinguir, en un concierto para orquesta, entre las cuerdas y la línea de viento-madera.

Según la Gestalt, tendemos a ordenar las formas que captamos del mundo exterior de manera que adquieren un sentido o coherencia, permitiéndonos otorgarle un significado. De esto deriva el segundo principio, la constancia perceptual.

La constancia encierra la forma, el tamaño y el color. La unión de estos atributos hace que una mesita blanca y redonda nos siga pareciendo una mesita blanca y redonda sin importar el ángulo desde el cual se mire (forma), la distancia (tamaño) o las condiciones lumínicas (color).

Por último, los enunciados de la psicología Gestalt comprenden cuatro principios en relación con la tendencia perceptiva de los humanos:

El principio de proximidad, según el cual tendemos a percibir las formas en conjunto en función de la cercanía entre unas y otras (tres manzanas, dos juntas y otra alejada, nos parecerán un par de manzanas y una manzana aislada).

El principio de semejanza, que hace alusión a la tendencia a percibir las formas semejantes (ya sea por su color, forma o tamaño) como parte de un patrón.

El principio de cierre, según el cual tendemos a obviar el carácter incompleto de los objetos y a otorgarles un sentido de coherencia, aunque no lo posean naturalmente.

El principio de continuidad, para el cual tendemos a agrupar, como parte de un patrón, aquellas figuras que por su dirección parecen darle continuidad. "No vemos las cosas son, sino como somos"

Un estudio publicado en 2011 en la Journal of Experimental Psychology: General de la APA (Asociación Americana de Psicología) concluye que las diferencias culturales podrían ocasionar malentendidos de consideración entre las personas debido a diferencias marcadas en la percepción emocional.

"Los orientales y los occidentales difieren en términos de lo que consideran constituye una cara de enojo o una cara feliz", explica Rachael E. Jack, investigadora de la Universidad de Glasgow encargada del estudio. Esto se debe a que, durante el proceso de percepción, intervienen dos mecanismos cognitivos que cambian por completo el rumbo de la historia. De este modo, la cultura modula la percepción de la emoción por la configuración de las representaciones mentales, que definen el contexto e influyen en la percepción a nivel cognitivo y afectivo, impactando en la toma de decisiones.

Los sesgos atencionales, que marcan la diferencia entre los juicios basados en el relativismo y en el absolutismo, y el razonamiento categórico, por ejemplo.

Los tres pasos del proceso de percepción

-Selección:

La percepción inicia con la selección de contenido o de estímulos externos.

Desde luego, vivimos acosados por una vorágine de estímulos y es evidente que la decisión de seleccionar un conjunto de entre tantos cientos de miles no ocurre al azar, sino por predisposición consciente o inconsciente. Cuando al finalizar una conversación y dar nuestro punto de vista la contraparte señala que hemos escuchado “sólo lo que queríamos escuchar”, es muy probable que eso sea justamente lo que hemos hecho. Nuestros sentidos tal vez hayan registrado todo, pero nuestra predisposición a capturar una frase o un detalle concreto es lo que, finalmente, determina hacia dónde apuntará nuestra interpretación de los hechos.

-Organización:

El segundo paso del proceso de percepción es la organización de los estímulos. En esta fase, los impulsos nerviosos enviados desde los receptores sensoriales son conducidos al cerebro, donde construimos una representación mental de ellos: un concepto.

Cuando un estímulo resulta confuso, puede dar lugar a conceptos múltiples, todos al mismo tiempo, lo cual explica por qué las discusiones son un evento rutinario cuando asumimos en lugar de indagar.

-Interpretación:

Por último, cuando nuestro cerebro ha recibido y decodificado la información y nuestro esquema cognitivo ha otorgado significado a los estímulos con base en nuestras experiencias, creencias, personalidad y contexto sociocultural, el resultado es una interpretación de la realidad, que no siempre es fiel a ella ni conveniente para nosotros.

De hecho, una interpretación fundamentada en prejuicios o experiencias negativas del pasado es la base que refuerza las creencias irracionales y fomenta estructuras cognitivas perjudiciales para nuestra estabilidad mental y la de quienes nos rodean.

Por supuesto, resulta útil ser consciente en todo momento de que nuestro juicio, sea relativista o absolutista, es únicamente uno de los tantos matices posibles que conforman la realidad, y que no es necesariamente un reflejo de ella, sino de nosotros.

Fuente: <https://www.psyciencia.com/sensacion-percepcion/>