

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

Ya dijimos que la persona es una unidad fundamental de alma y psique, en la lección anterior presentamos al cuerpo como la manifestación física de nuestro ser, de esta dimensión Psicológica/Cognitiva. Esta dimensión abarca las emociones y el intelecto, características internas de la persona, las cuales solo puedes conocer interactuando con ellas.

La vida psíquica es la actividad racional, que es específicamente humana, y sólo es posible cuando está presente la estructura física adecuada, es decir, las condiciones orgánicas requeridas, esto es, las actividades de pensamiento se llevan a cabo en el cerebro que está dividido en dos partes:

Cerebro izquierdo: parte analítica y lógica, donde se guardan los números, datos o hechos. Cerebro derecho: parte sensible, donde se guardan los sentimientos, la intuición y la creatividad de la persona.

Todas las personas tienen el cerebro completo y funciona de manera integral, sólo que puede suceder que se desarrolle más un lado que el otro.

La dimensión cognitiva se encuentra en la parte izquierda del cerebro, regula las funciones esenciales del aprendizaje, entre ellas, el lenguaje y la memoria. Puede entenderse como los conocimientos, habilidades o capacidades que posee la persona, la manera de procesar la información para comprender lo que sucede a su alrededor. El desarrollo de esta área se consigue con el estudio y la búsqueda de la verdad.

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

La dimensión psicológica se encuentra en la parte derecha del cerebro, regula las funciones emocionales de la persona, sus sentimientos y afectos. Puede entenderse como el lado sensible no racional de la persona. En ella se guardan todos los sentimientos ya sean positivos o negativos, como lo es el amor, odio, tristeza, alegría, seguridad, miedo, etc.

Tienen igual importancia la dimensión cognitiva como la psicológica, debes buscar la justa medida de desarrollo entre ellas, sucede que cuando no lo logras, entre ellas buscarán suplirse.

**¿Has escuchado alguna vez?**

**¡No tomes las decisiones con el corazón, tómalas con la cabeza!**

**¡Parece que no tienes sentimientos, sólo vez el lado material de las cosas!**

En ambos casos se demuestra un desarrollo incorrecto de las dimensiones, ya sea porque existe una tendencia al intelecto o, por el contrario, a los sentimientos. Es tan dañina la hipersensibilidad como la insensibilidad.

A estas dos dimensiones también se les puede conocer como inteligencia racional (cognitiva) e inteligencia emocional (psicológica).

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

Para fomentar ambas inteligencias puedes practicar lo siguiente:

Estudio

Lectura

Entusiasmo por la vida

Positivismo

Reír

Autocontrol

Creatividad

Gusto por los cambios

Confianza en ti mismo

Sana autoestima

Deporte

Desarrollar la autodisciplina

Equilibrio entre el trabajo, estudio, descanso y diversión

El hombre es un sujeto, y no sólo un objeto, es decir, un yo que se comprende a sí mismo y comprende su existencia. Tal necesidad revela el carácter específico de la subjetividad humana, cada sujeto existe en sí y para sí, y porque se posee, puede donarse; para esto debes mantener una relación con tu propio ser y es posible por medio de la dimensión psicológica/cognitiva.

Así, la dimensión psicológica/cognitiva se entrelaza con la unidad del hombre, el hombre es también por los actos de su mente que se manifiestan por medio de su cuerpo, la mente tiene el ser de una sustancia y no obstante participa en su ser con el cuerpo, recibe el cuerpo en la comunión de su misma existencia. De este modo la existencia de la mente es la existencia del hombre y la sustancia de la mente es la sustancia del hombre.

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

El cuerpo recibe su ser de la mente, como antes decíamos, el cuerpo es cuerpo por la mente. El cuerpo subsiste en el ser de la mente. Obviamente, la mente comunica su ser al cuerpo. El hombre es hecho verdaderamente uno por la unidad de sus dos dimensiones.

## **¿Dónde se encuentra la afectividad?**

En los temas anteriores hemos estudiado los actos psíquicos del hombre, pero hay otros fenómenos psíquicos que resultan especialmente difíciles de analizar y clasificar, como son por ejemplo el alegrarse, entristecerse, tener esperanza o desesperación, el dolor o el miedo, etc. Estos hechos de la vida psíquica suelen estudiarse bajo el término “afectividad humana”.

La afectividad humana se sitúa en una zona intermedia en la que se unen la mente y el cuerpo, lo sensible y lo intelectual, y en la cual se comprueba la estrecha unidad de alma y cuerpo que es el hombre.

En el lenguaje ordinario se utiliza la palabra “sentir”<sup>1</sup> para expresar las sensaciones físicas del cuerpo o el sentimiento. Éste se distingue del simple sentir propio de la sensibilidad externa o interna en cuanto que mientras en sentir transmite contenidos objetivos, el sentimiento reproduce la situación del sujeto, por ejemplo, de satisfacción o insatisfacción; se puede decir que el sentimiento como tal es significado de la persona.

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

Para intentar poner un cierto orden en los fenómenos psíquicos algunos autores distinguen entre emociones, sentimientos y estados de ánimo. Seguiremos esta distinción sabiendo que los límites entre unos y otros no son del todo definidos; otros autores no admiten esta distinción y tienden a identificar sin más matices afectos, pasiones, emociones y sentimientos. Sí que parece haber acuerdo en que en todos ellos se dan unas manifestaciones orgánicas de muy diverso tipo y una valoración de la realidad.

Desde el punto de vista de la Antropología, las emociones y los sentimientos son la valoración subjetiva de una realidad externa con respecto a las propias inclinaciones. La relación entre manifestación corporal y emoción (o sentimiento) no es como si se dieran dos acontecimientos distintos: una emoción espiritual que produce una reacción fisiológica. Más bien hay que decir que la afectividad posee una dimensión somática de un hecho psíquico al que llamamos emoción. De esta manera se rechaza el dualismo que separa la mente del cuerpo, no son dos hechos distintos, sino la dimensión corporal de la emoción.

Los afectos no sólo suponen una valoración de la realidad, sino que además son una valoración de las mismas operaciones humanas. En efecto, los sentimientos se hallan presentes en todos nuestros actos conscientes y son un índice de la perfección de los mismos. Cuando son perfectos y completos, nuestro sentimiento es de carácter placentero; y cuando son inconclusos o imperfectos nuestros sentimientos son de desagrado. Así pues, la emoción es la conciencia de la armonía o discriminación entre la realidad y nuestras tendencias.

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

En términos generales podemos descubrir algunos elementos comunes que aparecen en un detallado análisis de las emociones y sentimientos:

**a) Objeto desencadenante.** Siempre hay una causa que pone en marcha el mecanismo emocional: el miedo ante un peligro; la alegría de encontrarse con una persona querida, etc. Es oportuno señalar también que no todas las emociones son igualmente objetivas, hay temores infundados causados por un objeto poco relevante.

**b) Perturbación anímica.** Es la impresión subjetiva de la realidad externa. Ante el objeto desencadenante el sujeto siente esperanza, miedo o temor. Esa realidad exterior posee un valor positivo o negativo con respecto a mi subjetividad. La captación de ese valor corresponde a la dimensión cognitiva en el hombre.

**c) Alteración orgánica o síntomas físicos.** La perturbación anímica provoca en el sujeto unos síntomas físicos que muestran la unidad indisociable entre el cuerpo y el alma. Estas alteraciones orgánicas pueden ser de distinto tipo. Reacciones viscerales: de las funciones fisiológicas (respiración, ritmo cardiaco, presión arterial, digestivas y endocrinas como las glándulas lacrimales); reacciones musculares: escalofríos, temblores, contracciones, etc.; reacciones expresivas: gestuales (rostro, risa, mirada) y motoras (puesta en movimiento de los músculos y esqueleto). Todas estas alteraciones se encaminan a preparar el organismo a la acción externa.

# Dimensión Psicológica / Cognitiva

**d) Conducta práctica.** Las emociones se manifiestan en la conducta. Se trata de una conducta que se rige, básicamente, por el esquema atracción/rechazo con respecto a la realidad exterior captada por los sentidos y valorada por la cognitiva. Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática.

Estos cuatro elementos son necesarios para definir una emoción. Sólo después de analizar en cada caso todos estos elementos, podremos llegar a identificar, definir y entender correctamente de qué sentimiento se trata (García Curado, 2004).