
Miradas sobre la Cognición Corporeizada

Embodied Cognition

Análisis Temático – Sesión II

*“La cognición está presionada por el tiempo:
Mind on the hoof – la mente sobre la marcha”*

Espacio académico: Conversatorio de Cognición Corporeizada

Facilitador: Juan Carlos Valderrama Cárdenas

Sesión: Segunda (II)

Fecha: 18 de marzo de 2026

Modalidad: Virtual – Microsoft Teams

Público: Semillero de Investigación Somática y
Curso Enfoque Cognitivo

Índice

1. Presentación del espacio académico	3
1.1. Hilo conductor entre sesiones	3
2. Estructura temática general	3
3. Ejes temáticos abordados	4
3.1. Eje 1: Lectura de imágenes como apertura sensible	4
3.2. Eje 2: La presión temporal en la cotidianidad	4
3.2.1. Presión temporal impuesta por el entorno	4
3.2.2. Presión temporal en contextos sociolaborales	5
3.2.3. La multitarea como síntoma cultural	5
3.3. Eje 3: ¿Pensamos o reaccionamos? La dicotomía problematizada	5
3.3.1. Posición contextualista	5
3.3.2. Posición integradora	5
3.3.3. El chiste como cognición espontánea	6
3.4. Eje 4: <i>Mind on the hoof</i> – la mente sobre la marcha	6
3.5. Eje 5: Evidencia empírica – el Tetris y los robots	6
3.5.1. El experimento del Tetris (Kirsh y Maglio, años 90)	7
3.5.2. Sistemas robóticos sin representaciones	7
3.6. Eje 6: Dos tipos de ritmo cognitivo	7
3.7. Eje 7: Emociones, conciencia interoceptiva y presión temporal	8
4. Preguntas detonadoras y generadoras del diálogo	9
4.1. Preguntas de apertura (saberes previos)	9
4.2. Preguntas de tensión conceptual	9
4.3. Preguntas de cierre y metacognición	9
5. Argumentos y aportes de los participantes	10
5.1. Santofimio Bedoya, Álvaro	10
5.2. Elina Quesada	10
5.3. Nichol Dajhan Acuña Quintero	10
5.4. Vargas Cuervo, Karol Dayanna	11
5.5. Muñoz Aldana, Luz Andrea	11
5.6. Participantes vía chat	11
6. Marcos teóricos y autores referenciados	11
7. Aprendizajes del espacio	12
7.1. Aprendizajes conceptuales	12
7.2. Aprendizajes metodológicos y pedagógicos	13
7.3. Aprendizajes sobre la formación en psicología	14
8. Preguntas abiertas que emergen del espacio	14
9. Continuidad: sesiones siguientes	14

10.Síntesis y conclusión analítica	15
Referencias	16

1. Presentación del espacio académico

Esta segunda sesión del conversatorio sobre *Cognición Corporeizada* se realizó el 18 de marzo de 2026, un mes después del primer encuentro. En ella se abordó la **segunda afirmación de Margaret Wilson** acerca de la cognición corporizada: *la cognición está presionada por el tiempo*.

El espacio mantuvo su formato dialógico, con canales múltiples de participación: micrófono abierto, cámara y chat. A diferencia de la primera sesión, contó con una participante internacional —Elina Quesada, desde México—, lo que enriqueció el alcance del intercambio. El facilitador recuperó brevemente los contenidos de la Sesión I antes de adentrarse en la afirmación central de la jornada.

1.1. Hilo conductor entre sesiones

El conversatorio abrió retomando la afirmación trabajada en la Sesión I:

Recordatorio: Sesión I

La cognición está **situada**: ocurre en contextos reales, está orientada a la acción, usa el entorno como recurso cognitivo y depende constitutivamente del cuerpo. Mente y mundo forman un *sistema cognitivo acoplado*.

Desde esta base, el facilitador planteó que si la cognición depende del cuerpo y del entorno, entonces es razonable pensar que también depende del *tiempo* en que ocurre la interacción organismo-entorno. La Sesión II explora precisamente esa dimensión temporal.

2. Estructura temática general

La sesión se organizó en cuatro momentos progresivos:

Momento	Descripción
I	Activación y sensibilización: lectura de imágenes sobre estados cognitivo-emocionales
II	Pregunta detonadora: ¿cuándo no hay tiempo para pensar? Cotidianidad y presión temporal
III	Tensión conceptual: ¿pensamos o reaccionamos? El concepto de <i>mind on the hoof</i>
IV	Evidencia empírica (Tetris, robots) y dos tipos de ritmo cognitivo. Cierre reflexivo

3. Ejes temáticos abordados

3.1. Eje 1: Lectura de imágenes como apertura sensible

Para iniciar el espacio, el facilitador proyectó cuatro imágenes que representaban diferentes estados cognitivo-emocionales. Los participantes debían compartir sus primeras impresiones y señalar qué indicios corporales y visuales les permitían hacer esas lecturas. Este ejercicio funcionó como activador sensorial y conceptual, anticipando la discusión sobre cognición bajo presión.

Lecturas de las imágenes – síntesis de participantes

- **Imagen 1 (fondo rojo):** agobio, caos mental, saturación cognitiva.
- **Imagen 2 (figura fragmentada):** despersonalización, disociación, autoimagen quebrada ante los demás; tristeza y melancolía leídas en los gestos faciales (boca cerrada, mirada hacia el suelo).
- **Imagen 3:** angustia contenida, fragmentación del yo; emoción a punto de ser expresada (rabia, dolor, fuerza).
- **Imagen 4 (corazón):** agobio con vitalidad; alguien destrozado que sigue adelante – “caos mental con corazón que sigue palpitando”.

El facilitador señaló que la interpretación de las imágenes dependió principalmente de **disposiciones corporales**: gestos, posturas, expresiones. No fue un procesamiento abstracto de símbolos, sino una lectura somática de indicios corporales. Esta observación introdujo de manera implícita la idea de que la percepción es *corporizada* y contextualizada.

3.2. Eje 2: La presión temporal en la cotidianidad

La primera pregunta detonadora invitó a los participantes a identificar momentos cotidianos en que deben responder *sin tiempo para pensar*. Las respuestas revelaron múltiples dimensiones de la presión temporal:

3.2.1. Presión temporal impuesta por el entorno

- Cruzar rápidamente una calle o atrapar un objeto que cae (Elina Quesada).
- Reaccionar ante un balón que se aproxima a la cara.
- Conducir en tráfico pesado y cambiar de carril.
- Mantener una conversación fluida sin interrupciones largas.
- Responder una pregunta en clase de manera inmediata.

3.2.2. Presión temporal en contextos sociolaborales

- El trabajo multitarea: comer mientras se revisan diapositivas, redactar correos en momentos de descanso (Nichol Dajhan Acuña).
- La necesidad de entregar productos laborales (nóminas, informes, proyectos) en plazos ajustados (Muñoz Aldana Luz Andrea).
- La presión de responder adecuadamente frente a diferentes interlocutores: jefe vs. compañero vs. familiar (Santofimio Bedoya Álvaro).

3.2.3. La multitarea como síntoma cultural

Nichol Dajhan Acuña planteó una observación relevante: “*nos volvimos multitasking*”. Ya no existe un tiempo exclusivo para una sola actividad; el baño, la comida y el descanso se han colonizado por tareas paralelas. Esto sugiere que la presión temporal no es solo un fenómeno cognitivo individual, sino una condición cultural y tecnológica de la vida contemporánea.

3.3. Eje 3: ¿Pensamos o reaccionamos? La dicotomía problematizada

El facilitador planteó la pregunta: en una conversación o en clase, ¿los participantes *piensan* o *reaccionan*? Esta pregunta generó uno de los debates más ricos del conversatorio.

3.3.1. Posición contextualista

Nichol Dajhan propuso que depende del contexto: en conversaciones cotidianas se reacciona, pero en situaciones laborales o académicas de alta exigencia se toma el tiempo para pensar. Álvaro Santofimio añadió que incluso en la comunicación hay una deliberación implícita sobre *cómo* decir las cosas según el interlocutor.

3.3.2. Posición integradora

Elina Quesada ofreció la reflexión conceptualmente más elaborada:

“Se me hace muy delicado separar el concepto de pensar y reaccionar, porque al accionar, podemos estar usando experiencias previas o automatismos, pero al mismo tiempo hay un proceso cognitivo. No sé si sería más preciso decir que se piensa reaccionando. Creo que separar pensar y accionar es dicotómico, como si el pensamiento o la mente fuera distinto al cuerpo.”

Esta posición anticipa la tesis central de la sesión: que pensar y actuar son procesos simultáneos, no secuenciales.

3.3.3. El chiste como cognición espontánea

Álvaro Santofimio aportó un ejemplo cotidiano especialmente ilustrativo:

Los chistes que “salen de la nada” son un fenómeno en que la respuesta cognitiva es más rápida que la deliberación consciente. Álvaro señaló: “*Si lo hubiera pensado, no me sale tan bien.*” Erika, desde el chat, complementó: “*mi cerebro es más rápido que yo.*” Este fenómeno sugiere que existe procesamiento cognitivo funcional sin conciencia deliberada previa.

3.4. Eje 4: *Mind on the hoof* – la mente sobre la marcha

El núcleo conceptual de la sesión fue la noción de *mind on the hoof* (la mente sobre la marcha), que sintetiza la segunda afirmación de Wilson:

Mind on the hoof – La cognición está presionada por el tiempo

La estructura de la mente humana opera respondiendo a demandas **en tiempo real**. No construye primero representaciones completas del mundo para luego actuar; más bien, la percepción y la acción ocurren **simultáneamente** como un flujo continuo y dinámico. El entorno siempre exige algún tipo de reacción y es difícil desprenderse de esas demandas temporales.

El facilitador señaló que esta concepción introduce una tensión con el modelo clásico del procesamiento de la información, que describe la cognición como una secuencia ordenada: entrada sensorial → procesamiento central → producción de respuesta. Según esta lógica secuencial, el cerebro necesitaría tiempo para elaborar representaciones antes de actuar. Sin embargo, muchas acciones cotidianas ocurren en milisegundos, lo que hace imposible ese procesamiento lento.

3.5. Eje 5: Evidencia empírica – el Tetris y los robots

El facilitador presentó dos tipos de evidencia que apoyan la tesis de la cognición bajo presión temporal.

3.5.1. El experimento del Tetris (Kirsh y Maglio, años 90)

Kirsh y Maglio estudiaron los movimientos oculares, las acciones motoras y los tiempos de reacción de jugadores de Tetris. La hipótesis clásica predecía que los jugadores calculan mentalmente la rotación de las piezas antes de moverlas. Lo que encontraron fue distinto: los jugadores *rotan físicamente las fichas* para compararlas perceptualmente con los espacios disponibles, en lugar de hacer el cálculo mental primero. En otras palabras, **usan la acción motora para simplificar el problema visual**, externalizando el cómputo al entorno en tiempo real.

Este hallazgo ilustra el principio de que los seres cognitivos no representan el mundo internamente para luego actuar, sino que **alteran el entorno para ahorrarse trabajo cognitivo**.

3.5.2. Sistemas robóticos sin representaciones

El facilitador presentó tres ejemplos de robots diseñados bajo principios de cognición situada que funcionan sin mapas internos completos:

Robot	Principio cognitivo demostrado
Hexápodo	Camina sobre terreno irregular sin mapa interno del camino; se ajusta mediante retroalimentación perceptiva en tiempo real.
Braquiador	Se balancea midiendo el impulso en tiempo real sin representar previamente el espacio ni sus propios movimientos.
Navegador	Esquiva obstáculos usando retroalimentación sensorial directa, sin construir un mapa previo del entorno.

La lección de estos ejemplos es que la **complejidad cognitiva puede surgir de capas de procesamiento diseñadas para interactuar en tiempo real con el entorno**, sin necesidad de representaciones internas completas.

3.6. Eje 6: Dos tipos de ritmo cognitivo

Una de las contribuciones más estructuradoras del facilitador fue la distinción entre dos regímenes temporales de la cognición:

Dimensión	Ritmo impuesto por el entorno	Ritmo autoimpuesto
Origen de la presión	El entorno exige respuesta ya	El individuo define sus propios plazos

Dimensión	Ritmo impuesto por el entorno	Ritmo autoimpuesto
Ejemplos	Tráfico, conversación, reaccionar ante un balón, jugar Tetris	Crucigrama, lectura, finanzas personales, planeación
Mecanismo dominante	Bucle perceptivo-motor directo: percepción → acción inmediata	Deliberación, modelos abstractos, planificación a largo plazo
Tipo de procesamiento	Simultáneo, continuo, acoplado al entorno	Secuencial, reflexivo, desvinculado de la urgencia
Posibilidad de error	Alta (menos información disponible, análisis reducido)	Menor (más tiempo para integrar información)

Ambos tipos de ritmo son cognitivamente exigentes, pero **no pueden explicarse con las mismas reglas**. El ritmo impuesto por el entorno requiere mecanismos rápidos y acoplados a la acción; el ritmo autoimpuesto permite deliberación y abstracción. Confundir ambos regímenes lleva a errores en el diseño de tareas, evaluaciones y contextos de aprendizaje.

3.7. Eje 7: Emociones, conciencia interoceptiva y presión temporal

Hacia el final de la sesión emergió un eje transversal importante, a partir de la intervención de Karol Dayanna Vargas: ¿tienen las emociones un papel en la cognición bajo presión temporal?

El facilitador vinculó esta pregunta con el concepto de **conciencia interoceptiva**: la capacidad de reconocer señales internas del cuerpo (palpitaciones, sudoración, tensión muscular) que están relacionadas con estados emocionales. Señaló que:

- Las emociones funcionan como *activadores corporales* de la acción, especialmente en situaciones de alta presión temporal.
- Las respuestas impulsivas bajo ira o ansiedad son ejemplos de cómo la emoción puede acelerar o distorsionar la cognición en tiempo real.
- La conciencia interoceptiva puede mejorar la autorregulación bajo presión, al hacer al sujeto más consciente de sus propios estados corporales.

Elina Quesada aportó dos conceptos relevantes:

Hipótesis del marcador somático (Damasio): las emociones actúan como señales corporales que orientan rápidamente la toma de decisiones, especialmente cuando el tiempo es escaso.

Túnel mental / Mente miope: bajo alta presión temporal, la atención se estrecha y se pierde perspectiva. La mente se “miopiza”: solo procesa la información más inmediata y descarta el contexto más amplio.

4. Preguntas detonadoras y generadoras del diálogo

4.1. Preguntas de apertura (saberes previos)

- Al observar las imágenes proyectadas, **¿qué les evoca, qué les hace pensar?** ¿De qué pistas se valen para hacer esas lecturas?
- ¿En qué **momentos del día** sienten que no hay tiempo para pensar y aun así deben responder?

4.2. Preguntas de tensión conceptual

- P1.** En una conversación o en clase, cuando deben responder rápido, ¿están **pensando o reaccionando**? ¿Cuál es la diferencia?
- P2.** ¿Les ha pasado que dijeron algo y luego pensaron: “*¿cómo se me ocurrió eso tan rápido?*” ¿**De dónde salió** esa respuesta?
- P3.** Si se aproxima un balón a su cara, ¿**calculan la trayectoria parabólica** o simplemente reaccionan? ¿Qué implica esa diferencia para el modelo clásico?
- P4.** Al jugar Tetris, ¿hacen un **cálculo mental** de cómo encajará la pieza, o la mueven físicamente para verlo?

4.3. Preguntas de cierre y metacognición

- ¿**Cómo cambiaría** la forma en que estudiamos o evaluamos la cognición si asumimos que gran parte del pensamiento ocurre bajo presión temporal?
- ¿La presión temporal **desarrolla habilidades** cognitivas o las deteriora? ¿Cuándo es el estrés funcional y cuándo disfuncional?
- ¿Qué se llevan de la sesión? Ideas, conclusiones, **preguntas abiertas**.

5. Argumentos y aportes de los participantes

5.1. Santofimio Bedoya, Álvaro

- Ofreció lecturas detalladas de las imágenes, señalando indicios corporales específicos (postura, expresión facial, dirección de la mirada) para inferir estados emocionales.
- Planteó que el multitasking actual no es nuevo: antes de los teléfonos, las personas conducían y planificaban, pero sin fragmentar la atención de la misma manera.
- Distinguió entre contextos de comunicación (con el jefe vs. con un compañero) donde la deliberación sobre *cómo* decir las cosas varía.
- Describió la experiencia de los chistes espontáneos: “si lo hubiera pensado, no me sale tan bien”, ilustrando el procesamiento cognitivo no consciente.
- Utilizó la noción de “memoria reflejo” para describir cómo respondió automáticamente ante la micro-experiencia de preguntas rápidas.

5.2. Elina Quesada

Participante con la elaboración conceptual más sofisticada del grupo:

- Identificó que los gestos fueron el elemento principal para leer las imágenes, anticipando la discusión sobre cognición corporeizada.
- Cuestionó la dicotomía pensar/reaccionar, proponiendo que “se piensa reaccionando”: la separación entre mente y acción es artificial.
- Señaló que al momento de accionar se usan experiencias previas o automatismos, pero eso no elimina el proceso cognitivo.
- Aportó la **hipótesis del marcador somático** (Damasio) como mecanismo por el cual las emociones orientan rápidamente la toma de decisiones.
- Introdujo el concepto de **túnel mental / mente miope** para describir el estrechamiento de la atención bajo presión temporal.
- Propuso que incorporar la variable presión temporal al estudio de la cognición permitiría entender *cómo se modulan los estados corporales* y cómo se organiza la acción en el presente.

5.3. Nichol Dajhan Acuña Quintero

- Describió la cultura de multitasking contemporánea y sus efectos: el baño, la comida y el descanso han sido colonizados por actividades paralelas, lo que elimina el tiempo de pausa cognitiva.

- En conversaciones cotidianas reacciona; en contextos laborales o académicos delibera.
- Ante la micro-experiencia de preguntas rápidas, reconoció que respondió paso a paso pero con presión real por hacerlo rápido.
- Propuso que la presión temporal *disminuye la capacidad de análisis*: bajo urgencia, se omite información relevante y se aumenta el riesgo de errores. Relacionó esto con la cultura corporativa del “todo ya”.
- Formuló la pregunta de cierre más interesante: **¿la presión temporal desarrolla habilidades cognitivas o las deteriora?**

5.4. Vargas Cuervo, Karol Dayanna

- Propuso que ante el balón, la reacción sería agacharse o esquivarlo, subrayando la respuesta motora inmediata.
- Planteó una pregunta relevante sobre el papel de las emociones: ¿la reacción impulsiva (responder con mal genio sin pensar) es también una forma de cognición bajo presión temporal? ¿Interviene lo emocional en ese proceso?

5.5. Muñoz Aldana, Luz Andrea

- Llegó tarde a la sesión, pero aportó desde su experiencia laboral: bajo presión temporal (entrega de nómina, informes), siente que *piensa más rápido*, busca ayudas más ágiles y funciona de manera más eficiente.
- Señaló el contraste: sin presión, hace las cosas “con más calma y más pereza”. Este aporte matiza la visión puramente negativa de la presión temporal.

5.6. Participantes vía chat

- **Erika Farfán:** identificó que la tercera imagen representaba una fragmentación de la autoimagen. Comentó que el límite de tiempo para responder *limita mucho*. Señaló que los momentos de descanso también se vuelven automáticos y que la línea entre vida laboral y personal se borra.
- **Kimberly Vanessa:** observó que en el trabajo se requieren reacciones automáticas según el contexto.
- **Cristian:** reaccionó con risa al ejemplo del cálculo de trayectoria parabólica del balón, confirmando la absurdidad de esa operación en la vida real.

6. Marcos teóricos y autores referenciados

Autor / Obra	Campo	Función en el conversatorio
Margaret Wilson, “Six views of embodied cognition” (2002)	Psicología cognitiva	Fuente estructurante de la serie. Afirmación 2: la cognición está presionada por el tiempo.
Varela, Thompson & Rosch, <i>The Embodied Mind</i> (1991)	Ciencias cognitivas	Cambio de paradigma en los 90: del procesador abstracto al organismo biológico situado.
Kirsh & Maglio (investigación sobre Tetris)	Cognición distribuida	Los jugadores usan la acción motora (rotar piezas) para simplificar el cómputo visual.
Robots: hexápodo, braquiador, navegador	Robótica / IA corporizada	Demuestran que la cognición eficaz en tiempo real no requiere mapas internos completos.
Antonio Damasio, Hipótesis del marcador somático	Neurociencia	Las emociones como señales corporales que aceleran la toma de decisiones bajo presión.
Túnel mental / Mente miope	Psicología cognitiva	Bajo alta presión temporal, la atención se estrecha y se pierde perspectiva más amplia.

7. Aprendizajes del espacio

7.1. Aprendizajes conceptuales

La cognición no es un proceso secuencial en tiempo real. El modelo clásico (entrada → procesamiento → respuesta) supone que el cerebro dispone de tiempo para representar el mundo antes de actuar. En la mayoría de situaciones cotidianas, esto es imposible: el entorno exige respuestas en milisegundos. La percepción y la acción son procesos simultáneos, no etapas consecutivas.

La dicotomía “pensar vs. reaccionar” es un artefacto conceptual. Elina Quesada articuló esto de manera precisa: “se piensa reaccionando”. Separar pensamiento y acción implica asumir que la mente es independiente del cuerpo, lo cual

contradice la premisa central de la cognición corporizada. Pensar *es* actuar y actuar *es* pensar, al menos en muchos contextos cotidianos.

La acción sobre el entorno es una forma de cognición. El experimento del Tetris revela que los seres humanos no representan el mundo completamente y luego actúan: *actúan para simplificar el problema cognitivo*. Rotar físicamente una pieza es más eficiente que calcularla mentalmente. Esto extiende la idea de que el entorno es un recurso cognitivo: no solo aporta información, sino que puede ser modificado para reducir la carga interna.

Existen dos regímenes cognitivos cualitativamente distintos. La cognición bajo presión temporal impuesta (conducir, conversar, reaccionar ante un balón) opera mediante bucles perceptivo-motores directos. La cognición autocontrolada (planear, estudiar, hacer un crucigrama) opera mediante deliberación y modelos abstractos. Estas dos modalidades no pueden explicarse con las mismas reglas teóricas ni evaluarse con los mismos instrumentos.

La presión temporal tiene efectos cognitivos complejos y ambivalentes. Por un lado, estrecha la atención y reduce la información disponible para la toma de decisiones (túnel mental). Por otro lado, puede activar recursos cognitivos eficientes y centrar la acción (estrés funcional). La distinción entre presión funcional y presión disfuncional es clínicamente relevante para la psicología.

7.2. Aprendizajes metodológicos y pedagógicos

- **La lectura de imágenes como dispositivo pedagógico:** antes de conceptualizar, experimentar. Las imágenes invitaron a los participantes a procesar corporalmente (gestos, expresiones) y a verbalizar ese procesamiento. Esto es coherente con la propuesta de la cognición corporizada.
- **Las micro-experiencias como evidencia vivencial:** las preguntas rápidas (“nombre un objeto para cortar”, “¿cuánto es 8×7 ?”) permitieron que cada participante verificara en sí mismo la diferencia entre procesamiento automático y deliberado.
- **Las implicaciones para la evaluación:** si la cognición ocurre bajo presión temporal, evaluar habilidades en condiciones de calma y tiempo ilimitado puede no reflejar el desempeño real del sujeto en situaciones naturales. Considerar la presión temporal como variable experimental tiene consecuencias para el diseño de pruebas e instrumentos en psicología cognitiva.

7.3. Aprendizajes sobre la formación en psicología

- Comprender que las personas responden diferente bajo presión temporal tiene implicaciones para la **clínica**: los errores, las respuestas impulsivas y las omisiones no son solo fallas de procesamiento interno, sino efectos de la interacción organismo-tiempo-entorno.
- La **conciencia interoceptiva** emerge como una competencia relevante en el entrenamiento psicológico: reconocer las propias señales corporales bajo presión permite autorregular la cognición y la emoción.
- El uso de herramientas tecnológicas (IA para resumir artículos, apps de gestión del tiempo) puede verse como un caso de **descarga cognitiva al entorno**, coherente con la idea de cognición extendida. Sin embargo, Nichol Dajhan advirtió que esta descarga puede reducir la capacidad analítica profunda.

8. Preguntas abiertas que emergen del espacio

- P1.** ¿La presión temporal **desarrolla habilidades cognitivas**? ¿Hay formas de presión temporal que nos hacen cognitivamente más ágiles y eficientes? ¿Cuál es la diferencia entre el estrés que activa y el que paraliza?
- P2.** Si la mente se “miopiza” bajo presión, ¿**qué estrategias corporales o situacionales** permiten ampliar la perspectiva en momentos de alta urgencia?
- P3.** ¿Cómo afecta la **tecnología digital** (redes sociales, notificaciones, algoritmos de contenido infinito) a la capacidad de la mente de operar tanto bajo presión como fuera de ella? ¿Estamos perdiendo la capacidad de los ritmos autoimpuestos?
- P4.** ¿Cómo debería **evaluarse la cognición** si se asume que gran parte del pensamiento ocurre bajo presión temporal? ¿Qué instrumentos o diseños de investigación serían más válidos ecológicamente?
- P5.** ¿Qué papel tienen las **diferencias individuales** (interoceptividad, historia de aprendizaje, factores culturales) en la forma en que cada persona gestiona la presión temporal?

9. Continuidad: sesiones siguientes

El conversatorio confirmó que la serie continuará explorando las afirmaciones de Margaret Wilson (2002). La estructura proyectada para el año es:

Sesión	Afirmación de Wilson	Pregunta orientadora
I	La cognición está <i>situada</i>	¿Dónde ocurre el pensamiento?
II	La cognición está <i>presionada por el tiempo</i>	¿Pensamos o reaccionamos?
III	Afirmación 3 (por definir)	Por programar
IV	Afirmación 4 (por definir)	Por programar
V	Afirmación 5 (por definir)	Por programar
VI	Afirmación 6 (por definir)	Por programar

10. Síntesis y conclusión analítica

La Sesión II amplió y profundizó el marco conceptual inaugurado en la primera sesión. Si en aquella se estableció que la cognición está *situada* en un sistema acoplado cuerpo-entorno, en esta se añadió una dimensión fundamental: ese acoplamiento no es atemporal, sino que ocurre **bajo restricciones temporales reales** que el organismo no puede ignorar.

La idea de *mind on the hoof* —la mente sobre la marcha— captura algo profundamente cotidiano y a menudo invisible: la mayor parte de nuestra actividad cognitiva no ocurre en condiciones de reflexión tranquila, sino mientras estamos actuando, respondiendo, adaptándonos. Los chistes que salen solos, las reacciones ante el balón, las conversaciones fluidas, el Tetris: todos son casos en que la mente no *primero piensa y luego actúa*, sino que piensa y actúa al mismo tiempo, en un bucle continuo con el entorno.

Idea central de la sesión

La cognición humana no es un sistema de procesamiento secuencial y lento. Es un sistema dinámico, acoplado al entorno, que opera mayoritariamente en tiempo real. La percepción y la acción son simultáneas, no etapas consecutivas. El entorno no solo aporta información: impone ritmos y demandas que moldean la estructura misma de nuestros procesos cognitivos.

Esta concepción tiene consecuencias para la psicología como disciplina: si la cognición está temporalmente situada, entonces estudiarla solo en laboratorio, en condiciones sin presión y con tiempo ilimitado, puede producir una imagen distorsionada de cómo funciona la mente humana en el mundo real. La validez ecológica de los métodos de investigación y evaluación en psicología cognitiva queda, así, como una pregunta abierta y urgente que la cognición corporizada devuelve a la disciplina.

Referencias

Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.

Kirsh, D., & Maglio, P. (1994). On distinguishing epistemic from pragmatic action. *Cognitive Science*, 18(4), 513–549.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625–636.

Informe analítico elaborado a partir de la transcripción del Conversatorio de Cognición Corporeizada, Sesión II. 18 de marzo de 2026. Uso académico interno.