



En la punta de la lengua

Los sentimientos metacognitivos, como aquel de tener algo “en la punta de la lengua”, son una forma de autoconocimiento, pues informan al sujeto sobre una disposición mental o un proceso cognitivo propio antes incluso de que los recupere de la memoria.

Por: Santiago Arango-Muñoz,
Instituto de Filosofía, Universidad de Antioquia
Integrante del grupo Conocimiento, Filosofía,
Ciencia, Historia y Sociedad

Probablemente usted haya tenido alguna vez la experiencia de “tener algo en la punta de la lengua” al verse enfrentado con la pregunta por el nombre de una persona, un elemento químico, o un país. Seguramente, también ha “sentido que sabe” la respuesta a una pregunta que le hacen a un compañero o que escucha en un programa como *Quién quiere ser millonario*, incluso antes de encontrarla en su mente. También está el “sentimiento de olvido” que embarga a algunos antes de salir de la casa o la oficina, o cuando llega a la registradora en el supermercado y siente que olvida algún producto. Finalmente, piense en el “sentimiento de error” que a veces se tiene al finalizar un cálculo o un razonamiento, o al recordar cierta información: a pesar de encontrar un dato, sentimos que no es el correcto.

Estos cuatro sentimientos, que en ocasiones notamos en nuestra vida cotidiana y que reportamos de manera anecdótica, no son meramente una curiosidad psicológica, sino que juegan un papel esencial en la regulación cognitiva de la memoria. En la literatura psicológica, estos sentimientos son conocidos como *sentimientos metacognitivos* porque informan al sujeto sobre una disposición mental o un proceso cognitivo: son sentimientos relacionados con estados mentales del sujeto que los experimenta. Dada la complejidad del fenómeno, la filosofía de la mente se ha sumado a la investigación de estos sentimientos con el fin de entender su rol cognitivo

y su importancia para la metafísica de la mente, la epistemología y el autoconocimiento. Este es uno de los proyectos del grupo de investigación Conocimiento, Filosofía, Ciencia, Historia y Sociedad del Instituto de Filosofía de la Universidad de Antioquia.

Los estudios empíricos de los sentimientos metacognitivos

William James fue uno de los primeros psicólogos en documentar la presencia de estos sentimientos, como una experiencia que señalaba a una brecha entre poseer cierta información y poder recuperarla de la memoria. Sin embargo, solo hasta mediados de los años sesenta se comenzó a investigar empíricamente estos sentimientos. En su trabajo sobre el “sentimiento de saber”, J. T. Hart hizo que los participantes estudiaran listas de palabras poco corrientes y luego les pedía a los sujetos que reportaran la probabilidad de reconocer cada uno de los elementos que habían olvidado. Como resultado, la probabilidad de reconocer un elemento olvidado entre otros elementos distractores era más alta para aquellos elementos que generaban un “sentimiento de saber” que para aquellos elementos que no. Hart explicó estos resultados postulando la existencia de un mecanismo interno que tenía acceso directo a todos los contenidos de la memoria, incluso a aquellos inaccesibles para el sujeto.

Por esa misma época, Brown y McNeil estudiaron el “sentimiento de tener algo en la punta de la lengua”. Para ello, leyeron definiciones de palabras poco comunes (en inglés) a participantes que tenían la tarea de recordarlas. Se les preguntaba a los sujetos a qué palabra correspondía cada definición o, en caso de no recordarla, si sentían que la tenían en la punta de la lengua. Si los sujetos reportaban este sentimiento, el experimentador les hacía otras preguntas como ¿cuántas sílabas tiene la palabra?, ¿qué palabras suenan parecido? o ¿cuál es la letra inicial? Los sujetos que reportaron el sentimiento realmente tenían conocimiento parcial o genérico de la palabra.

Los sentimientos metacognitivos informan al sujeto sobre una disposición mental o un proceso cognitivo propios.

En 1990, los psicólogos Nelson y Narens propusieron un modelo funcional según el cual hay dos niveles cognitivos. El primer nivel incluye procesos como la percepción, el razonamiento y la memoria. El segundo nivel, también llamado *metacognitivo*, está compuesto por dos elementos: el monitoreo y el control. El monitoreo es la conciencia de lo que sucede en la mente; el control es el conjunto de

acciones relacionadas con la regulación cognitiva, causadas por la conciencia del funcionamiento (exitoso o no) de los procesos cognitivos. Así, según este modelo, los sentimientos metacognitivos son los resultados del mecanismo de monitoreo y gracias a estos sentimientos el sujeto puede regular su comportamiento: primero, un sentimiento de saber motiva la búsqueda en la memoria; luego, un sentimiento de tenerlo en la punta de la lengua nos hace conscientes de que estamos en posesión de la palabra que buscamos y, por último, el sentimiento de error nos motiva a revisar el recuerdo.

Filosofía de la mente y de los sentimientos metacognitivos

Seguramente, el lector se estará preguntando ¿y qué tiene que ver todo esto con la filosofía? La respuesta breve es que la filosofía, desde sus inicios, se ha preguntado por el autoconocimiento: ¿qué tipo de acceso tenemos a nuestra mente? ¿cómo conocemos nuestros propios estados mentales? Los sentimientos metacognitivos parecen ser un tipo de autoconocimiento diferente de la introspección: nos permiten evaluar nuestros procesos cognitivos y develan nuestras capacidades mentales. Esto tiene varias implicaciones para la metafísica de la mente, la epistemología y el autoconocimiento.

Antes de continuar, debemos preguntarnos ¿qué tienen estas experiencias o sentimientos en común? La filosofía de la mente ha trabajado sobre esta pregunta y ha propuesto una respuesta que se centra en el contenido y función de estos sentimientos. Con respecto al contenido, se ha señalado que estos sentimientos son señales afectivas sobre conocimientos implícitos e información valiosa para el organismo. Con respecto a su función, los sentimientos metacognitivos son una forma en que los organismos logran resolver la incertidumbre sobre sus propios estados cognitivos y, en particular, sobre su memoria. En otras palabras, dado que los seres humanos no tenemos acceso directo a todos nuestros estados mentales (y por lo tanto nuestro autoconocimiento es limitado), los sentimientos metacognitivos surgieron como una estrategia para resolver esta incertidumbre. Nos permiten evaluar nuestros procesos cognitivos y nos develan nuestras capacidades mentales aun cuando no tengamos un acceso directo a ellas.

Estos sentimientos son señales afectivas sobre conocimientos implícitos e información valiosa para el organismo.





Para entender mejor esto, retomemos el sentimiento de olvido. En este caso, el sentimiento nos alerta sobre una falla de nuestro proceso de recuperación de memoria. Aunque no tengamos acceso al contenido que estamos olvidando, el sentimiento se presenta a nuestra conciencia y nos hace caer en la cuenta de la falla, para poder enmendarla.

Este marco nos abre varias vías de investigación en filosofía. Con respecto a la metafísica de la mente, nos hace postular un nuevo tipo de entidad mental: los sentimientos metacognitivos, que no estaba en el catálogo tradicional de entidades mentales (creencias, deseos, intenciones, etc.). ¿Qué es exactamente esta entidad? ¿Dónde podemos ubicarla en el cerebro? Desde la epistemología, nos permite ver que gran parte de nuestro conocimiento del mundo no solo está mediado por relaciones lógicas en la mente sino también por estados emocionales y afectivos como los sentimientos metacognitivos. ¿Qué tipo de justificación epistémica nos brindan estos sentimientos? Y respecto al autoconocimiento, nos permite ver que la introspección no es la única forma de acceder a nuestra mente, sino que también podemos hacerlo a partir de las emociones y los sentimientos; así, queda una pregunta: ¿es el autoconocimiento basado en sentimientos un conocimiento fiable sobre nuestra propia mente? ✕

La filosofía, desde sus inicios, se ha preguntado por el auto conocimiento ¿qué tipo de acceso tenemos a nuestra mente? ¿cómo conocemos nuestros propios estados mentales?

Glosario:

Metacognición: Capacidad mental de monitoreo y control de los procesos cognitivos. En el caso de la memoria, esta capacidad monitorea si el proceso de recordar se puede llevar a cabo, si se da de manera adecuada y si su resultado es satisfactorio.

Sentimiento metacognitivo: Reacción afectivo/sensorial causada por la metacognición. Ejemplos: sentimiento de saber, tener algo en la punta de la lengua, sentimiento de olvido, sentimiento de error.

Metafísica: Rama de la filosofía que estudia lo que existe y sus modos de existencia. La metafísica de la mente estudia qué son los estados mentales y cómo existen (es decir, cuál es su relación con el cerebro y otros estados mentales).

Epistemología: Rama de la filosofía que estudia el conocimiento. La epistemología trata de explicar en qué consiste conocer. En el contexto de este texto, la epistemología se pregunta: cómo los sentimientos metacognitivos contribuyen a nuestro conocimiento.

Autoconocimiento: Capacidad de conocer sus propios estados mentales. Por ejemplo, si yo juzgo que tengo buena memoria, este es un juicio de autoconocimiento. Las preguntas relacionadas con este tema son: ¿Cómo llevamos a cabo tales juicios? ¿Qué tan precisos son estos juicios?