

# La percepción es realidad

Abirrached Fernández, María Teresa

2014

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2062>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## LA PERCEPCIÓN ES REALIDAD

Ma. Teresa Abirrached Fernández

¿Cuántas veces hemos rechazado una invitación para ver una película o conocer algún lugar sólo porque pensamos que la experiencia no será agradable? Estas creencias, que la mayoría de las veces son infundadas, nos limitan e impiden que podamos experimentar cosas nuevas.

Las creencias se forman a partir de experiencias pasadas, comentarios o juicios emitidos de otras personas y por cómo traducimos los estímulos del exterior, o sea, la percepción, la cual se define como la sensación interior que resulta de una impresión hecha en nuestros sentidos (RAE, 2013), que nos hace capaces de entender el entorno y actuar en consecuencia, esto es, traducimos la información que recibimos y le damos un sentido.

Es precisamente al darle sentido que involucramos nuestra propia historia, creencias y personalidad y reaccionamos ante lo que sucede, desvirtuando –muchas de las veces– la realidad.

Entonces, ¿lo que aprendemos es la realidad o la interpretación que de ella hacemos? La realidad es la misma para todas las personas y nos apropiamos de ella a partir de imágenes mentales, que resultan de la exposición de nuestros sentidos y provocan sensaciones. Esto nos lleva a que si dos personas son expuestas a un mismo estímulo, pueden percibirlo de diferente manera; por ejemplo, mientras alguien tiene frío, otra persona que está en el mismo lugar puede sentir calor.

Lo mismo sucede en otros aspectos como la belleza, la bondad o la capacidad de las personas. Nos formamos juicios a partir de lo que percibimos, asumiendo que ésta es la realidad.

La percepción también juega un papel importante en las relaciones personales, en especial con clientes, alumnos o fanáticos, y se depende de su aprobación; una mirada, un gesto, una omisión o incluso un mal momento, pueden ocasionar una interpretación errónea, por lo que deberíamos considerar el daño que podemos causar al emitir un juicio basado en una mala interpretación de la realidad.