UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

Más allá del "efecto de" en los estudios de entrenamiento cognitivo

24/10/2023

Más allá del "efecto de" en los estudios de entrenamiento cognitivo

Vivimos en sociedades cada vez más exigentes con el uso productivo del tiempo y las horas de trabajo. Además, muchas personas quieren compaginar las horas laborales con realizar múltiples actividades interesantes en su tiempo libre, viajar y visitar muchos rincones del planeta, pasar mucho tiempo con sus personas cercanas, etc. Los padres y las madres quieren que sus hijos e hijas desarrollen de una forma óptima sus capacidades cognitivas y alcancen el éxito académico y las personas mayores desearían vivir el mayor número de años posible en la plenitud de sus capacidades físicas y mentales.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Dada la idiosincrasia de nuestro tiempo, existe un interés creciente por las formas de mejorar y preservar nuestras capacidades cognitivas. Numerosas pruebas científicas han relacionado varios factores conductuales y ambientales con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, como el tabaquismo, el abuso de alcohol y drogas, y un estilo de vida sedentario. Sin embargo, el interés de la sociedad y de la comunidad científica va mucho más allá y ha puesto su atención sobre el efecto de múltiples actividades cognitivamente estimulantes que podrían mejorar nuestras capacidades. Por ejemplo, la lectura, el ejercicio físico, el ajedrez, tocar un instrumento o los videojuegos se han asociado con mejoras en las capacidades mentales y el retraso del declive cognitivo con la edad.

En este artículo los investigadores del CIMCYC Rafael Román Caballero, Daniel Sanabria y Luis Ciria llaman a la cautela a la hora de extraer conclusiones sobre estos estudios y plantean una serie de cuestiones clave que deberían tenerse en cuenta antes de poder extraer y comunicar mensajes a la sociedad sobre los beneficios cognitivos de estas actividades: (1) cuantificar la magnitud del efecto, (2) evaluar de la solidez del efecto, (3) probar la causalidad, (4) identificar variables moderadoras, e (5) identificar los mecanismos subyacentes. Teniendo cuenta todas estas cuestiones debería ayudar a (6) elaborar mensajes en los medios de comunicación más rigurosos, huyendo de las simplificaciones, y (7) matizar el verdadero alcance de estas intervenciones cognitivas.

Referencia completa:

Román-Caballero, R., Sanabria, D., & Ciria, L. F. (2023). Let’s go beyond “the effect of”: Reappraising the impact of ordinary activities on cognition. Psicológica, 44(1), e15144. https://doi.org/10.20350/digitalCSIC/15144

Investigadores de contacto:

Rafael Román Caballero (@email)

Daniel Sanabria (@email)

Luis F. Ciria (@email)

Copyright© 2024 Universidad de Granada