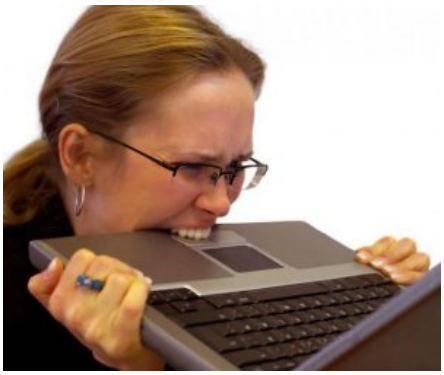
This page was exported from - Mentat
Export date: Wed Nov 25 14:04:36 2026 / +0000 GMT

El esfuerzo mental (Neuronas, Estrategias, Tecnodependencia)



Investigaciones recientes localizan una región cerebral que nos induce al menor esfuerzo cognitivo (http://www.cienciacognitiva.org/?p=1658).

Los siguientes hechos con base biológica también hace bastante tiempo que están consolidados como conocimiento:

1 - neuronas que no se utilizan, neuronas que "se pierden"; claramente opuesto a lo que toda facilitación tecnológica propone: evitación del esfuerzo cognitivo en consonancia con la tendencia al menor esfuerzo.
2 - la plasticidad neuronal depende de una activación más intensa de las redes neuronales conectadas, sea con y sin esfuerzos mentales.
3 - el desarrollo de más habilidad mental requiere esfuerzo cognitivo porque mucho de lo que se hace sin esfuerzo depende de haber hecho antes el esfuerzo para conseguir más capacidad. Las habilidades cognitivas superlativas son la excepción, no la norma.
4 - el desarrollo intelectual requiere esfuerzo. Procesar información abstracta y compleja requiere esfuerzo cognitivo.

El esfuerzo cognitivo necesario no es siempre mucho esfuerzo sino el suficiente ante una tarea mental; y esto varía según la tarea mental que se encare, las propias habilidades y capacidades, y la valoración subjetiva que hacemos sobre cuán cerca o lejos estamos de lograrlo o hacerlo bien.

La ejercitación y el entrenamiento mental requieren esfuerzo mental y disciplina para aumentar las habilidades; las estrategias y la activación neuronal multisensorial requieren esfuerzo mental y comprensión para aprender el proceso de activación extra.

Por lo tanto...

Si queremos estar cognitivamente bien, debemos controlar nuestra tendencia al menor esfuerzo. Si queremos desarrollar más capacidad aprovechando la plasticidad neuronal, el esfuerzo cognitivo contribuye a comprender los procesos en una estrategia. Si queremos ser más hábiles para hacer sin esfuerzo algo que lo demanda, necesitamos antes hacer esfuerzo hasta conseguir habilidad suficiente. Si queremos comprender información abstracta compleja tenemos que esforzarnos para que los procesos superiores resulten eficaces.