LITORALPRESS

Fecha: 24-04-2026
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: ¿Te estás volviendo menos inteligente?

Pág. : 11
Cm2: 573,5

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

fayerwayer FW

Internet. Estamos formando una generación de profesionales que saben *dar órdenes a la IA* (prompts), pero que carecen de las bases cognitivas para detectar errores lógicos.

FOTOS: FREEPIK, WHISK, CC.

¿Te estás volviendo menos inteligente?

El alto costo cerebral de usar ChatGPT cada día

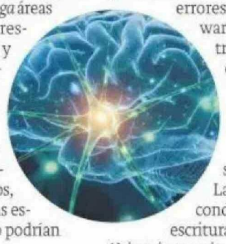
Natalia Gálvez
Fayerwayer

La Inteligencia Artificial nos ahorra tiempo, pero ¿a qué costo? Neurocientíficos han comenzado a documentar un *enorme costo cognitivo* derivado del uso constante de herramientas como ChatGPT.

El planteamiento sobre la atrofia cognitiva y la dependencia de los LLM (Large Language Models) ha sido liderado principalmente por investigadores asociados a la Universidad de Stanford, específicamente desde su instituto Human-Centered AI (HAI), en colaboración con departamentos de neurociencia de la Universidad de Washington.

El estudio se titula técnicamente bajo el concepto de *Cognitive Offloading in the Age of Generative AI* (Descarga Cognitiva en la Era de la IA Generativa).

Los investigadores utilizaron resonancias magnéticas funcionales (fMRI) para observar cómo el cerebro *apaga* áreas de la corteza prefrontal —responsables de la planificación y la sintaxis— cuando se le entrega una tarea de redacción a una IA en lugar de resolverla de forma autónoma.



La advertencia es clara: si seguimos delegando nuestro pensamiento crítico a los algoritmos, en unos años las consecuencias estructurales en nuestro cerebro podrían ser irreversibles.

ATROFIA POR DESUSO: LA MUERTE DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

El cerebro humano funciona bajo la ley del *úsalo o piérdelo*. Al igual que un músculo se debilita si dejas de ir al gimnasio, nuestras redes neuronales se degradan cuando dejamos de esforzarnos por redactar, resolver problemas o analizar información.

- **Reducción de la Plasticidad:** Al no enfrentarnos al *papel en blanco*, las conexiones sinápticas responsables de la creatividad y la síntesis de información se vuelven menos eficientes.
- **Memoria de *Transubstanciación*:** Estamos dejando de almacenar conocimiento porque sabemos que la IA *lo sabe todo*. Esto afecta nuestra memoria de largo plazo y nuestra capacidad de conectar ideas complejas de forma independiente.

EL IMPACTO EN LAS NUEVAS GENERACIONES EN LATAM

En países como México, Chile y Argentina, donde la integración de la IA en la educación secundaria y universitaria ha sido explosiva, los expertos muestran una preocupación especial.

Estamos formando una generación de profesionales que saben *dar órdenes a la IA* (prompts), pero que carecen de las bases cognitivas para detectar errores lógicos o alucinaciones del software. Sin el *esfuerzo* del aprendizaje tradicional, el cerebro no consolida el conocimiento.

NO PERMITAS QUE LA IA PIENSE POR TI

Nos encanta la tecnología, pero somos humanos antes que geeks. La IA debe ser un copiloto, nunca el conductor de tu intelecto. Delegar la escritura y el análisis a un algoritmo es, en última instancia, delegar nuestra identidad.

No dejes que la comodidad de hoy se convierta en la incapacidad de mañana. Mantén tu cerebro en forma: lee un libro real, escribe un diario y, de vez en cuando, apaga el chatbot.

Los riesgos del *Cerebro IA*: Lo que dice la neurociencia

CAPACIDAD AFECTADA	EFECTO A CORTO PLAZO	CONSECUENCIA A LARGO PLAZO (2030+)
REDACCIÓN PROPIA	Bloqueo ante el papel en blanco.	Incapacidad de estructurar argumentos complejos.
MEMORIA	Dependencia de la búsqueda externa.	Reducción de la capacidad de retención de datos.
PENSAMIENTO CRÍTICO	Aceptación de respuestas de la IA.	Atrofia en la detección de falacias y errores.
CREATIVIDAD	Repetición de patrones de la IA.	Estandarización del pensamiento y pérdida de originalidad.

5 Preguntas simples para proteger tu cerebro:

1 ¿Es malo usar ChatGPT?
—No, el problema es el abuso y la delegación total de tareas que requieren esfuerzo mental.

2 ¿Cómo sé si mi cerebro se está volviendo perezoso?
—Si te sientes incapaz de resumir un texto o escribir una carta de 200 palabras sin ayuda, es una señal de alerta.

3 ¿Qué recomiendan los expertos?
—Usar la IA como borrador o herramienta de consulta, pero realizar el proceso de edición y redacción final de forma manual.

4 ¿Es reversible?
—Sí, mediante el entrenamiento cognitivo (lectura profunda, escritura a mano y resolución de problemas sin asistencia digital).

5 ¿Afecta a todas las edades?
—Sí, pero el riesgo es mayor en niños y adolescentes cuyo cerebro aún está en desarrollo.