



Documento de reflexión no derivado de investigación

# La dependencia cognitiva

## *Cognitive dependence*

Recibido: 14 de julio de 2023 / Aceptado: 28 de noviembre de 2023 / Publicado: 5 de junio de 2024

Yojan Adrián Correa Álvarez\*

**Forma de citar este artículo en APA:**Correa Álvarez, Y. A. (2023). La dependencia cognitiva. *Poiesis*, (46), 57-61. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.4772>

### Resumen

El presente artículo de reflexión no derivado de investigación es una opinión del autor, a partir de la cual define el concepto de dependencia cognitiva con la intención de ayudar a visibilizar un fenómeno contemporáneo, limitante de las capacidades espirituales humanas, posibilitado a través del acto de delegar, y sobre el cual se sostiene un facilismo que amenaza con disminuir las mencionadas capacidades. Durante el desarrollo del presente texto, se enuncian las posibles consecuencias que puede traer para la persona individual y para la humanidad la reducción de estas capacidades y sugiere un método sencillo y evidente como estrategia que ayude a prevenir estas consecuencias.

### Palabras clave:

Delegar; Dependencia cognitiva; Facultades cognitivas; Neuroplasticidad.

### Abstract

This reflection article not derived from research is an opinion of the author, from which he defines the concept of cognitive dependence with the intention of helping to make visible a contemporary phenomenon, limiting human spiritual capacities, made possible through the act of delegate, and on which a facileness is sustained that threatens to diminish the aforementioned capabilities. During the development of this text, the possible consequences that the reduction of these capacities can bring to the individual person and to humanity are stated and a simple and obvious method is suggested as a strategy that helps prevent these consequences.

### Keywords:

Cognitive dependence; Cognitive faculties; Delegate; Neuroplasticity.

\* Psicólogo, Universidad Católica Luis Amigó, especialista en Psicología Clínica y Salud Mental, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín-Colombia. Contacto: [yojan.correaal@gmail.com](mailto:yojan.correaal@gmail.com)

# Desarrollo

Las facultades cognitivas, en su conjunto<sup>1</sup>, le permiten a la persona conocer la realidad, relacionarse con ella e integrarla en su psiquismo. Estas facultades, al igual que los hábitos, están subordinadas al principio neuropsicológico de *use it or loose it*<sup>2</sup> (Rojas-Estapé, 2021), propio de la neuroplasticidad cerebral, a partir del cual o bien se fortalecen y maduran a través de su uso para el logro del reconocimiento e interacción con la realidad, o bien se debilitan a expensas del desuso.

Este desuso se posibilita a partir del acto de delegar, que se hace deseable, toda vez que favorece un ahorro en energía y tiempo en quien delega, dejando la responsabilidad del reconocimiento de la realidad en el ente delegado. Así pues, si una persona pide a otra que le recuerde la fecha del cumpleaños de su hijo un día antes, esta última deberá hacer uso de su memoria para almacenar la información y luego evocarla en el momento preciso, y habrá aceptado la responsabilidad de que el padre pueda preparar a tiempo la celebración. En esta situación, el delegado habrá fortalecido sus funciones de memoria, usándolas, mientras que el delegante no.

En la situación de dependencia emocional el delegante, mediante su comportamiento y actitud, busca que el delegado sea quien se encargue de reconocer y gestionar sus emociones, como es el caso del niño y su madre; en esta situación, ella reconoce el llanto del niño, lo interpreta, se hace responsable de la necesidad fisiológica o emocional que identifica y la satisface. Si el proceso de desarrollo es efectivo, el niño habrá aprendido a través de su madre a reconocer y gestionar las necesidades expresadas en su llanto y a expresarlas haciendo uso de la palabra, responsabilizándose de ellas; de lo contrario, las formas de expresión no habrán madurado y, ya el adulto, a falta de aprendizaje, seguirá delegando estas funciones en su madre o en quien haga sus veces. Nuevamente, aquí será el delegado quien fortalecerá sus facultades de aprendizaje y cognición social en el reconocimiento y gestión de emociones, mientras que el delegante no.

Un tercer ejemplo es nombrado por Erich Fromm en su texto *El miedo a la libertad* (2001), en donde pone en evidencia la forma en que una persona al atreverse a pensar por el resto gana el derecho de liderar, mientras que los del resto delegan la responsabilidad de sus actos en el líder pensante. Aquí las facultades de pensamiento y persuasión se ven fortalecidas en una persona con un carácter antisocial, mientras que los del resto, persuadidos, se dan a la tarea de cometer actos genocidas en nombre de la defensa del nacionalsocialismo.

Un último ejemplo puede proponerse en el uso cada vez más frecuente de las tecnologías por parte de una persona que utiliza una aplicación que le ayude a orientarse por la ciudad aún después de años de haberla navegado, de esta manera esta persona verá impedido el fortalecimiento de sus

<sup>1</sup> Hacen parte de estas facultades la atención, la memoria, la inteligencia, el aprendizaje, el lenguaje, la orientación visoespacial, la percepción, el cálculo, la toma de decisiones, la planeación, entre otras.

<sup>2</sup> Úsalo o piérdelo.

facultades de orientación o de planeación en si traza una ruta o la otra. En este caso, el delegado, el software, será quién recopile información en una base de datos, la procese y proponga alternativas de solución cada vez mejores.

La dependencia cognitiva se manifiesta en el momento en el que la persona se siente temerosa y se piensa incapaz para la ejecución de una tarea cognitiva como, por ejemplo, redactar una carta, necesitando delegar esta tarea en un otro, persona o aplicación tecnológica, a quien considera mejor capacitada y, en consecuencia, más confiable. Esta pérdida de confianza en las propias facultades cognitivas aumenta el riesgo de deterioro porque justifica su desuso. No en vano, algunas de las recomendaciones que se hacen a los psicoterapeutas locales en la actualidad por parte de empresas consultoras es la de no confiar en su memoria y recomiendan delegar todo el almacenamiento de la información relevante de sus casos y de sus compromisos a un aplicativo.

La dependencia cognitiva es una dependencia regresiva (Beck et al., 2010, p. 176) en la cual la persona, a pesar de tener los recursos propios para el desarrollo de la tarea propuesta, decide delegarla impidiendo el fortalecimiento de los dominios cognitivos asociados a la ejecución de dicha tarea, provocando una regresión en su desarrollo y aumentando con ello el riesgo de reforzar la idea de inutilidad que tiene la persona acerca de sí misma.

Sentimientos de inutilidad, ansiedad, temor e inseguridad se mezclan con la necesidad de inmediatez impuesta por los modelos actuales de producción. ¿Para qué permitir que el ingeniero civil despeje la fórmula matemática asociada a la construcción de una obra si el aplicativo lo hace en menos tiempo y con una mayor capacidad de ofrecer resultados garantizados? Llegado el punto en que el ingeniero se sienta temeroso y se perciba incapaz de despejar esta ecuación, y confiando más en la plataforma tecnológica que en sí mismo decida, por estas razones, delegar la tarea, se puede decir que ha desarrollado una dependencia cognitiva para la realización de su trabajo.

A partir del acto de delegar se genera una correlación inversa entre el desarrollo de las tecnologías y la pérdida de facultades cognitivas en las personas asociadas con el desuso y una tendencia cada vez más marcada en reconocer la superioridad de las tecnologías frente a las capacidades humanas con relación a tareas de orden cognitivo.

Todo este estado de cosas amenaza con desplazar al ser humano de su lugar como productor en la máquina neoliberalista de producción/consumo dejándole solamente su lugar como consumidor; la frecuencia con que aparecen artículos en revistas y opiniones pronosticando la desaparición de roles de trabajo que por su naturaleza repetitiva pueden ser reemplazados por algoritmos va en aumento<sup>3</sup>, mientras que las cifras de enfermedad por obesidad, diabetes, depresión, cáncer y otras patologías asociadas al consumismo y al sedentarismo también. Una vez que la humanidad delegue su rol como productor a las tecnologías, sin hallar un propósito que la comprometa a la vida desde otro lugar, encontrará el vacío existencial que llenará consumiendo.

<sup>3</sup> Es importante ver de qué manera se le exige a la persona igualar las capacidades de la máquina, no enfermar, no descansar, comprometer su tiempo al trabajo, descuidando las demás dimensiones de su vida. Y es particularmente importante ver cómo se publicitan estos ejemplos de personas que parecen más máquinas que personas por su capacidad de producción y de trabajo "incansable".

Con lo anterior, es necesario tener en cuenta que con el desuso cada vez más marcado de las facultades cognitivas aparece una fijación al placer, un desprecio por el esfuerzo y la dificultad, una oda al facilismo que termina por aumentar la viabilidad de reemplazar a personas por algoritmos como base para la producción de bienes y servicios. Este fenómeno aumenta el sentimiento de inutilidad anteriormente asociado a la dependencia regresiva.

La dependencia cognitiva atraviesa la dependencia emocional, siendo esta última una forma de adicción en sí misma<sup>4</sup>, una en la que la persona deposita en el otro la responsabilidad de gestionar sus sentimientos, ya sean de vacío, miedo, aburrición, inseguridad, entre otros, y que son síntoma de su baja autoestima o de la falta de un propósito que le permita comprometerse con la vida; resignificarse, encontrar la manera de vivir la soledad, la aburrición, el vacío, el sufrimiento o el dolor representan un reto cognitivo en donde se disponen los recursos prefrontales para la solución del problema.

La solución a este problema es evidente: utilizar las facultades cognitivas disminuyendo la necesidad de delegar, no tanto en ejercicios para su fortalecimiento, sino más bien utilizarlos como herramientas en lo laboral, lo social, lo personal, el ocio, las artes, esto es, devolverles su utilidad, cargarlas de sentido, entendiendo que cada dominio cognitivo es una potencialidad humana en sí misma, compartida por la mayoría, y que depende del compromiso y del esfuerzo de la persona particular posibilitar su crecimiento y expansión.

Por nombrar algunos ejemplos, la atención tiene la potencialidad de la contemplación, de la calma y del goce en el acto meditativo, y el aprendizaje tiene la potencialidad de la autonomía, el autoapoyo y la maduración. Ninguna de estas potencialidades puede hacerse real a través del acto de delegar. Por tanto, delegar en exceso hasta el punto de desarrollar dependencia cognitiva supone una pérdida no solo mental, sino también espiritual, física y social, disminuyendo a la persona y, en consecuencia, disminuyendo su libertad y su mundo.

## Conflicto de intereses

El autor declara la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

<sup>4</sup> Es frecuente encontrarse en la práctica clínica con personas que siendo dependientes emocionales expresan que el otro de quien dependen es "como su droga"; también es frecuente encontrar desplazamientos entre una adicción emocional hacia una adicción a sustancias como estrategia evitativa frente a la vivencia del duelo y; más aún, es frecuente encontrar a algunas personas que expresan, por ejemplo, "desde que la conocí he dejado de consumir", y una vez que pierden a la persona recaen.

# Referencias

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva para la depresión*. Deacleé de Brouwer.

Fromm, E. (2001). *El miedo a la libertad*. Paidós.

Rojas-Estapé, M. (2021). *Entender la mente, las emociones y el comportamiento en un mundo de pantallas*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TDn-5sYlKFI>