

COGNICIÓN Y SALUD MENTAL

COGNITION AND MENTAL HEALTH

Lascano-Alarcón Genesis Maholy ¹

¹ Centro de Enseñanza Especial Enigma. Manta, Ecuador.
Correo: maholylascano@gmail.com

Resumen

Este documento examina la relación entre la cognición y la salud mental, destacando cómo los trastornos mentales impactan la función cognitiva y explorando intervenciones cognitivas para mejorar la salud mental. Se analiza trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y la esquizofrenia afectan diversas capacidades cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la función ejecutiva. Se discuten intervenciones como la terapia cognitivo-conductual (TCC), el entrenamiento cognitivo, el mindfulness y las tecnologías emergentes que ofrecen nuevas oportunidades para mejorar la salud mental. El artículo también aborda el papel del estrés en la cognición y la salud mental, resaltando cómo el estrés crónico puede deteriorar funciones cognitivas y aumentar el riesgo de trastornos mentales. Se concluye que las estrategias integrales de manejo del estrés y las intervenciones cognitivas son esenciales para promover un equilibrio cognitivo y emocional saludable. Este artículo subraya la necesidad de un enfoque holístico que combine terapias tradicionales y tecnologías emergentes para abordar los desafíos de la salud mental.

Palabras claves: Cognición, salud mental, Función cognitiva.

Abstract

This paper examines the relationship between cognition and mental health, highlighting how mental disorders impact cognitive function and exploring cognitive interventions to improve mental health. It analyzes how disorders such as depression, anxiety, bipolar disorder and schizophrenia affect various cognitive abilities, including memory, attention and executive function. Interventions such as cognitive behavioral therapy (CBT), cognitive training, mindfulness, and emerging technologies that offer new opportunities to improve mental health are discussed. The article also addresses the role of stress in cognition and mental health, highlighting how chronic stress can impair cognitive functions and increase the risk of mental disorders. It is concluded that comprehensive stress management strategies and cognitive interventions are essential to promote a healthy cognitive and emotional balance. This article highlights the need for a holistic approach that combines traditional therapies and emerging technologies to address mental health challenges.

Keywords: Cognition, mental health, Cognitive function.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 13 de octubre de 2025.

Fecha de aceptación: 15 de diciembre de 2025.

Fecha de publicación: 15 de enero de 2026.



1. Introducción

La relación entre la cognición y la salud mental es un área de estudio crítica que ofrece correlaciones sobre cómo los trastornos mentales afectan el funcionamiento diario de las personas. La cognición, que abarca habilidades como la memoria, la atención, el lenguaje y la función ejecutiva, puede verse significativamente afectada por diversos trastornos mentales. Esta interacción bidireccional implica que no solo los trastornos mentales pueden deteriorar la cognición, sino que también los déficits cognitivos pueden exacerbar los síntomas mentales (Estévez et al., 2023).

En un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud mental, entender estas interacciones es esencial para desarrollar intervenciones efectivas. Este artículo de revisión explora cómo diferentes trastornos mentales impactan la función cognitiva y analiza diversas intervenciones cognitivas diseñadas para mejorar la salud mental. Además, se examina el papel del estrés, un factor omnipresente en la vida moderna, en la cognición y la salud mental, destacando la necesidad de

estrategias efectivas de manejo del estrés. A través de esta revisión, se pretende proporcionar una visión comprensiva de cómo un enfoque integrado puede mejorar la salud cognitiva y mental, beneficiando así la calidad de vida de las personas afectadas.

2. Impacto de los trastornos mentales en la función cognitiva

Los trastornos mentales afectan profundamente la función cognitiva, interfiriendo con diversas capacidades como la memoria, la atención, el lenguaje, y la función ejecutiva (Tobar Soto, 2022).

La depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y otros trastornos mentales no solo alteran el estado de ánimo y el comportamiento, sino que también tienen efectos significativos en el funcionamiento cognitivo. En la depresión, por ejemplo, los individuos suelen experimentar dificultades en la atención y la concentración, lo que puede afectar la capacidad para tomar decisiones y resolver problemas. La memoria también puede verse afectada,

especialmente la memoria de trabajo y la memoria episódica. Las personas con depresión a menudo tienen dificultades para recordar información reciente y pueden presentar problemas para aprender nueva información (Espinoza & Martella, 2022).

La ansiedad, por otro lado, está asociada con un estado de hiperactivación que puede interferir con la capacidad para concentrarse y mantener la atención. Los individuos con trastornos de ansiedad pueden experimentar una sobrecarga cognitiva debido a preocupaciones constantes, lo que a menudo resulta en dificultades para procesar información y tomar decisiones (Tobar Soto, 2022).

El trastorno bipolar, caracterizado por episodios de manía y depresión, puede causar fluctuaciones significativas en la función cognitiva. Durante los episodios maníacos, las personas pueden mostrar impulsividad y juicio deficiente, mientras que en los episodios depresivos pueden experimentar los mismos problemas cognitivos que aquellos con depresión mayor (González & Parra-Bolaños, 2023).

La esquizofrenia, uno de los trastornos mentales más graves, afecta de manera amplia y profunda la función cognitiva. Las personas con esquizofrenia a menudo muestran deficiencias en la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, lo que puede dificultar su capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas. Además, los déficits en el procesamiento de la información y la velocidad de procesamiento son comunes en este trastorno, lo que puede contribuir a las dificultades en la toma de decisiones y en la ejecución de tareas complejas.

La relación entre los trastornos mentales y la función cognitiva es bidireccional. No solo los trastornos mentales pueden llevar a deterioros cognitivos, sino que los problemas cognitivos también pueden exacerbar los síntomas de los trastornos mentales (González & Parra-Bolaños, 2023).

Por ejemplo, la dificultad para concentrarse y tomar decisiones puede aumentar la sensación de desesperanza en la depresión, mientras que la sobrecarga cognitiva en la ansiedad puede aumentar los niveles de estrés y preocupación. Esta relación bidireccional subraya la

importancia de abordar tanto los síntomas mentales como los cognitivos en el tratamiento de los trastornos mentales.

Las investigaciones actuales destacan la importancia de las intervenciones cognitivas y conductuales en el tratamiento de los trastornos mentales. Las terapias cognitivas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), se centran en modificar patrones de pensamiento negativos que contribuyen a los síntomas de los trastornos mentales (Duran-Badillo et al., 2021).

Las intervenciones dirigidas a mejorar las funciones cognitivas específicas, como la memoria y la atención, pueden ser beneficiosas para los individuos con trastornos mentales. Estas intervenciones pueden incluir ejercicios de entrenamiento cognitivo, así como técnicas de mindfulness y meditación que han demostrado ser efectivas para mejorar la atención y reducir el estrés.

3. Intervenciones cognitivas para la mejora de la salud mental

Las intervenciones cognitivas son estrategias y técnicas diseñadas para mejorar el funcionamiento mental y emocional, abordando aspectos como la memoria, la atención, la resolución de problemas y el procesamiento de la información (Morena Saavedra, 2024). Estas intervenciones son especialmente relevantes en el contexto de la salud mental, ya que pueden aliviar los síntomas de diversos trastornos mentales y mejorar la calidad de vida de los individuos afectados.

La terapia cognitivo-conductual (TCC), por ejemplo, es una de las intervenciones cognitivas más ampliamente utilizadas y validadas. La TCC se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento negativos y comportamientos disfuncionales que contribuyen a la angustia emocional (Ríos Mora & Sotela Ruiz, 2021). A través de la TCC, los pacientes aprenden a desarrollar habilidades de afrontamiento más saludables y a enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

Otra intervención cognitiva importante es el entrenamiento cognitivo, que implica ejercicios diseñados para mejorar funciones cognitivas específicas como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento. Estos ejercicios pueden ser realizados a través de programas de software especializados o mediante actividades estructuradas en sesiones terapéuticas (Ramírez, 2024). El entrenamiento cognitivo ha demostrado ser eficaz en la mejora de la función cognitiva en individuos con trastornos mentales como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y la depresión. Además, puede ser beneficioso para las personas mayores, ayudando a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

El mindfulness y la meditación son intervenciones cognitivas que han ganado popularidad en los últimos años debido a sus efectos positivos en la salud mental. Estas prácticas implican la concentración en el momento presente y la aceptación sin juicio de los pensamientos y emociones. La investigación ha demostrado que el mindfulness puede reducir los síntomas de

ansiedad y depresión, mejorar la regulación emocional y aumentar la atención y la conciencia (Fabila & Montaña, 2022). La meditación también puede ayudar a reducir el estrés y promover una sensación de bienestar general. La integración del mindfulness en la terapia cognitivo-conductual, conocida como TCC basada en mindfulness, ha mostrado resultados prometedores en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión recurrente.

Las intervenciones basadas en la tecnología también están emergiendo como herramientas efectivas para la mejora de la salud mental. Aplicaciones móviles y plataformas en línea ofrecen programas de entrenamiento cognitivo, técnicas de mindfulness y recursos de TCC que son accesibles y convenientes para los usuarios.

Es importante destacar que las intervenciones cognitivas no solo benefician a los individuos con trastornos mentales, sino que también pueden ser útiles para las personas que buscan mejorar su bienestar general y prevenir problemas de salud mental (González et al., 2020). La implementación de estrategias

cognitivas en la vida diaria, como técnicas de mindfulness, ejercicios de entrenamiento cognitivo y habilidades de afrontamiento aprendidas en la TCC, puede promover la resiliencia y la capacidad para manejar el estrés y los desafíos de manera más efectiva.

4. El papel del estrés en la cognición y la salud mental

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes, pero su impacto en la cognición y la salud mental puede ser profundo y complejo. El estrés agudo puede ser beneficioso en algunas circunstancias, ayudando a las personas a enfocarse y responder rápidamente a los desafíos. Sin embargo, el estrés crónico, que se prolonga durante un período extenso, puede tener efectos negativos significativos en el funcionamiento cognitivo y la salud mental (Solano & Martínez, 2022).

Desde una perspectiva cognitiva, el estrés puede afectar varias funciones mentales, incluyendo la memoria, la atención y la toma de decisiones (Lorenz, 2024). El estrés

crónico puede llevar a una sobrecarga del sistema nervioso, afectando la capacidad del cerebro para procesar información de manera eficiente. La memoria de trabajo, que es esencial para realizar tareas diarias, puede verse especialmente afectada por el estrés continuo (Herrera Merchán & Cañas Betancur, 2020). Las personas bajo estrés crónico a menudo tienen dificultades para concentrarse y recordar información, lo que puede interferir con su rendimiento académico o laboral.

El estrés puede alterar la estructura y la función del cerebro. Investigaciones han mostrado que el estrés crónico puede causar cambios en el hipocampo, una región del cerebro crucial para la memoria y el aprendizaje (Erreyes Macas, 2024). Estos cambios pueden incluir una reducción en el volumen del hipocampo y una disminución en la neurogénesis, el proceso por el cual se generan nuevas neuronas. También puede afectar la amígdala, una región involucrada en la regulación de las emociones, lo que puede llevar a un aumento en la reactividad emocional

y a dificultades para manejar el estrés y la ansiedad.

El impacto del estrés en la salud mental es igualmente significativo. El estrés crónico está asociado con un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (Guillén, 2021). La relación entre el estrés y la depresión es bidireccional; el estrés puede contribuir al desarrollo de la depresión, y la depresión puede aumentar la percepción y la reacción al estrés. La ansiedad, por otro lado, puede ser tanto una causa como una consecuencia del estrés crónico. Las personas con altos niveles de ansiedad a menudo experimentan una respuesta de estrés más intensa y sostenida, lo que puede llevar a un ciclo de retroalimentación negativo.

5. Conclusiones

En conclusión, la interacción entre la cognición y la salud mental es compleja y multifacética, con los trastornos mentales impactando negativamente diversas funciones cognitivas esenciales para el funcionamiento diario. La depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y la esquizofrenia no solo afectan el

estado de ánimo y el comportamiento, sino que también interfieren con la memoria, la atención y la función ejecutiva. Las intervenciones cognitivas, como la terapia cognitivo-conductual, el entrenamiento cognitivo y el mindfulness, han demostrado ser efectivas para mejorar tanto la salud mental como la cognitiva. La integración de tecnologías emergentes en estas intervenciones ofrece nuevas oportunidades para alcanzar a más personas y proporcionar apoyo continuo. Además, el manejo del estrés es crucial para mantener un equilibrio cognitivo y emocional saludable. Estrategias como el ejercicio, las técnicas de relajación y el apoyo social pueden mitigar los efectos negativos del estrés crónico. Este artículo destaca la importancia de un enfoque holístico e integrado en el tratamiento de los trastornos mentales, que combine terapias tradicionales y modernas para abordar tanto los síntomas mentales como los déficits cognitivos. Promover una mejor salud mental y cognitiva es fundamental para mejorar la calidad de vida y el bienestar general de las personas afectadas por trastornos mentales.

Bibliografía

- Duran-Badillo, T., Benítez-Rodríguez, V. A., de la Luz Martínez-Aguilar, M., Gutiérrez-Sánchez, G., Herrera-Herrera, J. L., & Salazar-Barajas, M. (2021). Depresión, ansiedad, función cognitiva y dependencia funcional en adultos mayores hospitalizados. *Enfermería Global*, 20(1), 267-284.
- Erreyes Macas, E. J. (2024). *Estrés laboral y su impacto en la salud de los trabajadores de un hospital público*. (Master's thesis).
- Espinoza, C., & Martella, D. (2022). Funciones cognitivas y salud mental en personas mayores durante la pandemia por COVID-19, factores de riesgo y factores protectores: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 150(6), 802-820.
- Estévez, N., Ayllón, P., Villodres Bravo, G. C., & Callao, V. (2023). *Relationship between physical activity and mental health: A literature review*.
- Fabila, L. J., & Montañó, A. H. (2022). Intervención cognitivo-conductual en el duelo complicado: un estudio de caso. *Clínica Contemporánea*, 13(2), e10.
- González, M. J., Sánchez, S. A. L., Castro, A. M. R., De la Soledad Reyes, G. O., & González, A. E. U. (2020). In favor of mental health: Strengthening of memory, attention and concentration through the loci method or palaces of memories. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 5(S1), 1-7.
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206-5221.
- Guillén, J. M. B. (2021). Importancia del insight y la intuición en la psicopatología actual. *Norte de Salud Mental*, 17(65), 72-76.
- Herrera Merchán, E. J., & Cañas Betancur, D. C. (2020). El estrés postraumático como precursor de daños en salud mental y cognición en víctimas de violencia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 311-323.
- Lorenz, F. U. K. (2024). *Respuesta inmune y cognición*. Neuropsiquiatría Básica.
- Morena Saavedra, D. D. L. (2024). *Neuropsicología de los trastornos mentales*.
- Ramírez, L. (2024). Innovating in Mental Health: Metacognitive Psychotherapy. *Interdisciplinary*

*Rehabilitation/Rehabilitacion
Interdisciplinaria, 4, 74-74.*

Ríos Mora, J., & Sotela Ruiz, K. (2021). *Intervención de enfermería de salud mental, para el fortalecimiento de las habilidades blandas de las personas que asisten al Programa Institucional de Inclusión de Personas con Discapacidad Cognitiva en la Educación Superior de la Universidad de Costa Rica (PROIN).*

Solano, R. T., & Martínez, E. M. P. (2022). Tratamiento cognitivo-conductual para la mejora de las relaciones interpersonales en el trastorno límite de personalidad. *Revista Electrónica Entrevista Académica (REEA)*, 4(10), 75-90.

Tobar Soto, L. C. (2022). Hiperkortisolemia y estrés. Impacto en las funciones cognitivas. *Revista Científica UISRAEL*, 9(1), 139-157.