

Psicoterapia y salud cognitiva: el camino hacia una recuperación integral

Los trastornos de salud mental llevan asociados en muchos casos alteraciones de la función cognitiva, que se traducen en problemas de concentración, memoria o impulsividad, entre otros. En estos casos, la psicoterapia no se limita al alivio emocional o a la reducción de los síntomas, sino que también busca reentrenar el cerebro para recuperar su funcionamiento cotidiano.



Celia Michel

Neuropsicóloga
Guttman Barcelona

Cuando hablamos de salud mental, la imagen que nos viene a la cabeza suele estar relacionada con las emociones o con los síntomas asociados a los trastornos psiquiátricos. Sin embargo, existe una dimensión menos visible, pero igualmente determinante para la autonomía y la calidad de vida: el funcionamiento cognitivo. Es frecuente que las personas que experimentan dificultades relacionadas con el estado de ánimo también se sientan identificadas con problemas de concentración, memoria, lentitud mental, impulsividad o dificultades para mantener una rutina.

Cuando estas funciones cognitivas se ven alteradas, incluso actividades sencillas pueden percibirse como abrumadoras, generando frustración y un aumento del malestar general. Muchos pacientes describen esta experiencia como una “niebla mental” que interfiere en su funcionamiento laboral, académico y social. Es importante destacar que estas dificultades no reflejan una falta de esfuerzo o motivación, sino alteraciones en circuitos cerebrales implicados en las funciones cognitivas esenciales. Además, en muchos casos estos problemas persisten incluso cuando los síntomas agudos del trastorno mental han remitido, convirtiéndose en uno de los principales factores que limitan la recuperación funcional completa.

En el enfoque actual de la neuropsiquiatría, además de la farmacoterapia o la neuroestimulación, la psicoterapia constituye un pilar fundamental dentro del tratamiento integral. Su objetivo no se limita al alivio emocional o a la reducción de síntomas, sino que también



“Intervenciones como la terapia cognitivo-conductual, la remediación cognitiva o las técnicas basadas en *mindfulness* pueden modificar patrones de funcionamiento cerebral alterados y reforzar redes funcionales alternativas que compensan los déficits presentes”.



busca reentrenar el cerebro para recuperar el funcionamiento cotidiano, mejorar la autonomía personal y favorecer una mayor adaptación a la vida diaria.

Neuroplasticidad como mecanismo de cambio

El cerebro humano posee una extraordinaria capacidad de reorganización a lo largo de toda la vida, conocida como neuroplasticidad. Esta propiedad permite que las conexiones neuronales se fortalezcan, debiliten o modifiquen en función de la experiencia, el aprendizaje y el entrenamiento. En este contexto, la psicoterapia puede entenderse como un proceso de aprendizaje estructurado y guiado, capaz de inducir cambios en la organización del cerebro.

Las dificultades cognitivas como la falta de concentración, la lentitud mental o la sensación de bloqueo no deben entenderse como rasgos fijos de la persona. Son

más bien el reflejo de circuitos cerebrales que han perdido el funcionamiento adecuado. Cuando una persona aprende en terapia nuevas estrategias para pensar, organizar o dirigir su atención, se producen cambios biológicos reales. Entre ellos se incluyen la formación de nuevas conexiones neuronales (sinaptogénesis), el fortalecimiento de las ya existentes (potenciación a largo plazo) y/o una mejora en la velocidad y la eficiencia de la transmisión de información (mielinización). A mayor escala, estos procesos contribuyen a una reorganización funcional de redes cerebrales completas implicadas en la cognición y la regulación del comportamiento.

La importancia de la exploración neuropsicológica

Para intervenir de forma eficaz, es fundamental identificar con precisión qué funciones cognitivas están afectadas. La evaluación neuropsicológica es la herramienta principal para lograrlo. Mediante pruebas

estandarizadas y validadas científicamente, permite analizar de manera objetiva capacidades como la atención, la velocidad de procesamiento, la inhibición o la flexibilidad cognitiva.

Muchas veces, la sensación subjetiva de ir más lento, no poder concentrarse u olvidar cosas no refleja con exactitud qué procesos cognitivos están fallando. La evaluación ayuda a desglosar estas dificultades en componentes concretos, lo que facilita comprender mejor el problema y elaborar un perfil individualizado. Esto es especialmente relevante, ya que incluso dentro de un mismo diagnóstico clínico, dos personas pueden presentar perfiles cognitivos distintos. Además, la exploración no solo permite detectar dificultades, también ayuda a identificar las capacidades conservadas que pueden utilizarse como apoyo compensatorio, y ofrece una línea base objetiva desde la que medir con precisión la evolución a lo largo del tratamiento.

El tratamiento psicológico como herramienta

La psicoterapia moderna es un proceso estructurado, orientado a objetivos concretos y respaldado por una sólida base científica. La evidencia en la neuroimagen funcional ha demostrado que intervenciones como la terapia cognitivo-conductual, la remediación cognitiva o las técnicas basadas en el *mindfulness* pueden modificar patrones de funcionamiento cerebral alterados y reforzar redes funcionales alternativas que compensan los déficits presentes.

Por ejemplo, en condiciones como la depresión o el trastorno bipolar, las personas suelen referir dificultades a la hora de iniciar tareas, estructurar el día o gestionar el tiempo de manera eficaz. En estos casos, el abordaje se orienta a mejorar la anticipación ante posibles obstáculos, a dividir metas complejas en pasos más manejables o a priorizar tareas y construir planes de acción realistas, entre otros. El trabajo subyacente es actuar sobre las funciones ejecutivas (como la planificación, la organización, la toma de decisiones o la monitorización) que depen-

den de redes específicas del cerebro implicadas en la regulación y el control del comportamiento. De este modo, no solo se entrenan estrategias concretas, sino que también se favorece un mejor funcionamiento de estos sistemas cognitivos en la vida diaria.

Otra de las principales características en personas con malestar psicológico se relaciona con la presencia de pensamientos automáticos, como interpretaciones pesimistas, autocríticas constantes o anticipaciones de fracaso. Por ello, otro de los aspectos fundamentales que se trabaja en la consulta consiste en aprender a filtrar distracciones internas y externas, así como a reducir respuestas automáticas que interfieren en el funcionamiento diario. Esto se traduce en el entrenamiento de la atención selectiva y del control inhibitorio. A medida que estas habilidades se fortalecen, el cerebro necesita menos recursos para gestionar interferencias cognitivas, lo que mejora la concentración y reduce la sensación de saturación mental.

Hacia una reorganización adaptativa del cerebro

En conjunto, la psicoterapia puede entenderse como un proceso de adaptación del cerebro. No se limita a aliviar el malestar emocional, sino que también favorece cambios en el funcionamiento de los circuitos implicados en el pensamiento, la regulación emocional y la conducta. De forma similar al aprendizaje de una habilidad compleja, el trabajo terapéutico promueve cambios funcionales basados en la repetición, la práctica y la consolidación de nuevas estrategias cognitivas. Gracias a la neuroplasticidad, la terapia permite recuperar la eficacia del funcionamiento mental, facilitando que la persona recupere autonomía, mejore su calidad de vida y alcance una integración personal, social y funcional más plena y estable.