

Radiografía de la salud cognitiva española en 2025

Autonomía mental en la era del secuestro algorítmico

1. Justificación y objetivos del análisis

La salud cognitiva se ha convertido en uno de los grandes desafíos del siglo XXI. Más allá de la ausencia de enfermedades neurológicas, este concepto alude a la capacidad del cerebro para mantener su autonomía funcional: concentrarse, razonar críticamente, recordar con precisión, controlar impulsos y reflexionar de manera consciente. En una era caracterizada por la sobreexposición sensorial, la aceleración tecnológica y la hiperconectividad constante, la mente humana se ve sometida a un entorno de estímulos fragmentados que amenazan su estabilidad y claridad. **En este contexto, cuidar la salud cognitiva equivale a preservar la libertad de pensamiento y la independencia mental frente a los mecanismos de manipulación digital y la fatiga informativa.**

España, en 2025, se encuentra en una situación especialmente paradójica. Mientras celebra uno de los mayores logros demográficos del mundo (una esperanza de vida superior a los 83 años y un 20% de la población mayor de 65), **enfrenta una crisis silenciosa de deterioro cognitivo y emocional en amplios sectores de la sociedad.** La fatiga mental, la ansiedad, la depresión y la pérdida de capacidad atencional afectan a generaciones enteras (incluidos los jóvenes), que muestran signos de agotamiento cognitivo derivados del uso compulsivo de dispositivos digitales y de la aceleración sociopolítica de la vida diaria. **Esta realidad, combinada con la saturación informativa y la precariedad emocional, ha configurado lo que los expertos denominan un “secuestro cognitivo”: un proceso por el cual los algoritmos y las dinámicas tecnológicas capturan la atención, moldean el deseo y reducen la autonomía mental.**

El análisis de esta situación se justifica por su enorme impacto social, sanitario y económico. La degradación de la salud cognitiva no solo afecta a la calidad de vida individual, sino que compromete la libertad, la autonomía, la productividad laboral, la cohesión social y la capacidad democrática del país. Las cifras de estrés, consumo de psicofármacos y trastornos mentales evidencian una emergencia que va más allá del ámbito clínico: se trata de una crisis

cultural y estructural que redefine las bases mismas de la convivencia y del pensamiento. Comprender las causas y los mecanismos de esta fenómeno resulta indispensable para diseñar estrategias públicas que refuercen la resiliencia cognitiva, promuevan la educación algorítmica y restituyan la capacidad de reflexión y juicio crítico en la ciudadanía.

El presente análisis tiene como objetivo diagnosticar el estado actual de la salud cognitiva en España y sus principales amenazas, identificando los mecanismos neuropsicológicos y sociales que sustentan el secuestro cognitivo contemporáneo. Asimismo, busca examinar sus consecuencias sobre la salud mental, la toma de decisiones estratégicas y la calidad democrática, comparando la situación española con experiencias internacionales de prevención y educación cognitiva. Finalmente, propone una serie de medidas orientadas a fortalecer la autonomía mental mediante la alfabetización digital crítica, la regulación ética de los algoritmos, la educación atencional y el retorno a prácticas que fomenten la introspección, la conexión humana y la contemplación.

2. Ideas clave

El análisis revela que **la salud cognitiva es el núcleo de la autonomía humana**. No se limita al funcionamiento biológico del cerebro, sino que constituye la base de la libertad individual y de la capacidad para pensar de manera independiente. Protegerla implica resistir la manipulación algorítmica y recuperar la atención profunda en un entorno que premia la distracción.

España atraviesa una auténtica “paradoja cognitiva”: mientras su población alcanza niveles históricos de longevidad y vitalidad física, se observa un deterioro acelerado de la salud mental y de la capacidad atencional en todas las edades. Este fenómeno está directamente relacionado con la hiperconectividad, la exposición constante a pantallas y el consumo de información fragmentada.

El secuestro cognitivo se ha convertido en un fenómeno estructural y masivo. Las tecnologías digitales, diseñadas para capturar la atención y maximizar la interacción, fragmentan el pensamiento, erosionan el juicio crítico y reducen la tolerancia a la ambigüedad. La sobrecarga informativa, el escapismo digital y la dependencia emocional de los entornos virtuales están transformando la arquitectura mental de la sociedad.

Esta crisis no afecta únicamente al individuo, sino también al funcionamiento de las instituciones democráticas. La manipulación algorítmica y la desinformación generan fatiga epistémica, polarización y pérdida de confianza en las estructuras políticas. En consecuencia, preservar la salud cognitiva se ha convertido en una cuestión de soberanía democrática y seguridad nacional.

Frente a este panorama, la resiliencia cognitiva debe ser entendida como una política de Estado. La educación algorítmica, la alfabetización mediática, el derecho a la desconexión y la creación de un “escudo cognitivo” nacional y europeo son pasos esenciales para garantizar la autonomía mental y proteger el pensamiento libre en la era digital. En definitiva, la batalla por la cognición es, al mismo tiempo, una batalla por la democracia, por la dignidad humana y por el futuro del pensamiento crítico en la sociedad española del siglo XXI.

3. Introducción. La salud cognitiva como frontera existencial del siglo XXI

Cuando se habla de salud cognitiva, se refiere a algo que trasciende la mera ausencia de patología neurológica. Se trata de la capacidad del cerebro para ejercer sus funciones ejecutivas fundamentales (**concentración sostenida, memoria operativa, razonamiento lógico, juicio crítico, control de impulsos y pensamiento reflexivo**) de manera eficiente y resiliente frente a los desafíos estructurales y temporales del mundo. En un contexto histórico marcado por [la sobrecarga sensorial](#), [la aceleración digital](#) y [la hiperconectividad permanente](#), **la salud cognitiva se revela como el último bastión de la autonomía individual y colectiva**. No se trata simplemente de mantener funciones cerebrales intactas con el envejecimiento, sino de preservar la capacidad de pensar por uno mismo, de sostener la atención ante estímulos fragmentados, de resistir la manipulación algorítmica, de contribuir a la óptima constitución narrativa del sentido y de mantener espacios internos de silencio contemplativo donde emerja el pensamiento genuino.

España se encuentra en 2025 en una “encrucijada neurohistórica” particularmente compleja. Por un lado, **se ostenta una de las esperanzas de vida más altas del mundo** (con el [20,3% de la población superando los 65 años según el Instituto Nacional de Estadística](#)). Esta longevidad representa un logro civilizatorio indiscutible. Sin embargo, tal triunfo demográfico convive con una amenaza silenciosa que los neurocientíficos y psiquiatras apenas comienzan

a dimensionar: **el deterioro cognitivo prematuro en poblaciones jóvenes, directamente vinculado a patrones de consumo digital y a lo que el filósofo surcoreano Byung-Chul Han ha denominado "[la psicopolítica de la era digital](#)".** Este fenómeno paradójico configura una “paradoja cognitiva” que deviene en una sociedad que envejece manteniendo cierta vitalidad corporal pero que muestra signos preocupantes de fragilidad mental creciente en todas las franjas etarias.

4. Situación actual y tendencias: España en el contexto cognitivo global

La arquitectura de distracción permanente de los ecosistemas digitales está provocando un **secuestro cognitivo** que afecta a todas las edades. Los cerebros se “recablean” por el uso compulsivo de dispositivos y la sobreestimulación de la vida moderna, alterando atención, memoria prospectiva y tolerancia a la ambigüedad. Esto genera [fatiga cognitiva crónica](#).

En España, más de 800.000 personas padecen deterioro cognitivo o demencia, principalmente Alzheimer (70–77% de los casos), [con una prevalencia del 45,3% en mayores de 85 años](#). Esta degradación cognitiva no es solo fruto del envejecimiento: **el 68% de los jóvenes de 18 a 35 años [presenta al menos tres síntomas de fatiga cognitiva](#)**, mientras que la sintomatología depresiva afecta al 29,8% de los adultos y el 27,4% de las consultas de atención primaria [se encuentran relacionadas con ansiedad, depresión o trastornos adaptativos](#). El estrés afecta al 60% de los españoles, **reflejándose en el alto consumo de benzodiacepinas y [en un absentismo laboral significativo](#)**.

Los trastornos de conducta alimentaria han aumentado un 45% desde 2020, emergiendo nuevas **patologías emergentes relacionadas con la cultura digital** como [ortorexia](#), [drunkorexia](#) y [dismorfia de Snapchat](#), mientras que el suicidio alcanza 8,5 casos por 100.000 habitantes.

A pesar de contar con infraestructura científica avanzada, con proyectos como **IMPACT** ([Instituto de Salud Carlos III y CIBERESP](#)) que buscan seguir 200.000 personas durante 20 años para estudiar hábitos, genética y entorno en el deterioro cognitivo; la percepción ciudadana sobre la preparación del sistema sanitario es negativa: **[el 70% cree que la sanidad no está preparada para atender Alzheimer u otras demencias](#)**.

La inversión en salud mental apenas alcanza el 1,8% del presupuesto sanitario frente al 5% recomendado por la OMS, mientras que el coste directo e indirecto de los trastornos mentales supera los 25.000 millones de euros anuales (equivalente al 2% del PIB). Esta combinación de envejecimiento, presión digital y malestar psicológico evidencia un **secuestro cognitivo masivo** que compromete la salud mental, la productividad y la sostenibilidad del sistema sanitario, planteando una crisis social, cognitiva y económica que requiere respuestas urgentes y coordinadas.

5. Mecanismos de secuestro cognitivo

El secuestro cognitivo ocurre cuando las tecnologías digitales, diseñadas deliberadamente para maximizar la atención y el *engagement*, **capturan nuestra autonomía mental** y remodelan procesos cognitivos esenciales. Este fenómeno se manifiesta a través de múltiples mecanismos interrelacionados:

1. Fragmentación atencional:

Notificaciones constantes, *feeds* interminables y contenidos cortos dividen la atención en intervalos muy breves, **reduciendo la capacidad de concentración sostenida y de procesamiento profundo**. En España, [el usuario medio consulta su smartphone 158 veces al día, y el 73% abandona contenidos que superan tres minutos.](#)

2. Reducción del metapensamiento y pensamiento crítico:

El consumo pasivo de información pre-digerida y la constante estimulación externa eliminan los espacios para la reflexión sobre los propios procesos mentales, debilitando la **metacognición** y la capacidad de planificación estratégica, juicio moral y generación de conocimiento.

3. Degradación cognitiva por contenido de baja calidad (“***brainrot***”):

Memes, videos cortos y titulares sensacionalistas inducen pensamientos fragmentados, incapacidad para leer textos largos y ausencia de elaboración cognitiva profunda.

4. Hiperestimulación emocional y ***doomscrolling***:

La exposición prolongada al hiper-contenido genera malestar emocional, hipervigilancia y agotamiento de la función ejecutiva de los procesos mentales. Los algoritmos priorizan información que provoca indignación o miedo, creando ciclos de consumo compulsivo y vulnerabilidad emocional.

5. Colonización de espacios introspectivos:

El aburrimiento creativo y el silencio, esenciales para la imaginación, consolidación de memoria y reflexión profunda, han sido reemplazados por binge-watching y música algorítmica continua. Plataformas de *streaming* y *playlists* infinitas generan dependencia de estímulos externos, reduciendo la capacidad de introspección y la tolerancia al vacío.

6. Adicciones conductuales y digitales:

- a. Pornografía online (12% de jóvenes de 16-29 años consumen pornografía diariamente).
- b. Apuestas online (Según la DGOJ y el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, en 2024 el número de jugadores activos de juego online aumentó un 21,63 % respecto al año anterior).
- c. Dependencia de validación social (“vampirismo emocional”). Estas adicciones activan circuitos dopaminérgicos, deterioran la función de apego emocional y promueven la toma de decisiones impulsiva.

7. Paternalismo algorítmico y deseo implantado:

Algoritmos que predicen preferencias también **moldean deseos**, confundiendo lo implantado con lo auténtico. En España, un informe señala que el 35 % de los compradores online usan asistentes virtuales, y el 57 % usan IA como fuente de inspiración para escoger ropa, comida u otros artículos. Esto erosiona la autonomía, dificulta la deliberación consciente y limita la apertura a experiencias genuinamente nuevas.

En conjunto, estos mecanismos generan una **mente reactiva, fragmentada y dependiente de estímulos externos**, donde la introspección, la creatividad, el juicio crítico y la autonomía se ven progresivamente degradados, configurando un **secuestro cognitivo masivo y estructural** en la era digital.

6. Escapismo digital y problemática cognitiva

El escapismo digital constituye una de las dimensiones más inquietantes del secuestro cognitivo contemporáneo: **la tendencia a sustituir la experiencia vivida por entornos virtuales que prometen control, gratificación instantánea y alivio emocional**. Videojuegos

inmersivos, redes sociales, pornografía online y realidades virtuales ofrecen refugios diseñados algorítmicamente para capturar la atención y modular el afecto, generando experiencias que, aunque subjetivamente placenteras, pueden derivar en deterioro psicológico y cognitivo significativo. Lo que comienza como entretenimiento o distracción puede terminar operando como mecanismo de defensa frente a la frustración, la ansiedad o la insatisfacción existencial.

La sustitución de la experiencia real por simulacros digitales supone el primer nivel de riesgo. Cada hora invertida en mundos virtuales reduce el tiempo disponible para interacciones físicas y sociales auténticas, y esta sustitución no es neutra: los entornos digitales carecen de la riqueza sensorial, la imprevisibilidad y las consecuencias genuinas que caracterizan la vida no mediada. El cerebro de un jugador o usuario intensivo se adapta a la estructura de recompensas instantáneas y previsibles de lo digital, a costa de su tolerancia a la ambigüedad, la frustración y la incertidumbre del mundo real. Así, **la hiperexposición a entornos de certeza digital entrena mentes incapaces de sostener el vacío, el aburrimiento o la duda (tan importante para el mundo VUCA/BANI): condiciones indispensables para la maduración emocional y el pensamiento complejo.**

Los mecanismos cognitivos que sostienen este escapismo **actúan como auténticos defensores del autoengaño**. El sesgo de confirmación, amplificado por algoritmos que personalizan contenidos, valida la retirada del mundo: comunidades que glorifican el aislamiento, discursos que idealizan el refugio virtual y narrativas que presentan la realidad como hostil. El sesgo de certeza (la preferencia por entornos donde todo puede anticiparse) encuentra en los videojuegos y redes su escenario ideal: reglas claras, recompensas inmediatas, control absoluto. En contraste, la vida real, ambigua y desordenada, se percibe como insoportable. La evitación del aburrimiento (patologizada culturalmente) refuerza el círculo: los espacios de silencio mental que deberían permitir integración emocional y reflexión son invadidos por estímulos constantes. Y la rehuida de la ambigüedad (la incapacidad para tolerar lo incierto y lo complejo) se convierte en uno de los síntomas cognitivos más graves del siglo digital.

España ofrece un retrato paradigmático de este proceso. En 2024, **el país ocupaba el tercer lugar europeo en adicción a videojuegos y mundos virtuales**. Paralelamente, el uso terapéutico de la realidad virtual aumentó, reflejando tanto el potencial clínico de estas tecnologías como su penetración cultural. [Estudios](#) sobre el uso intensivo de entornos virtuales muestran un incremento en experiencias de despersonalización o desrealización (dificultad para distinguir lo real de lo virtual), aunque en la mayoría de los casos son síntomas leves y

transitorios. Esta “crisis de realidad”, [anticipada por Baudrillard en su noción de *simulacro*](#), ya no es solo una metáfora filosófica sino una preocupación psicológica tangible para una generación formada entre pantallas y confinamientos prolongados.

El escapismo digital se entrelaza así con la crisis de salud mental que atraviesa España en 2025.

7. Impacto del secuestro cognitivo en analistas, tomadores de decisiones y la democracia

El secuestro cognitivo no afecta solo al individuo promedio, sino que tiene repercusiones estructurales en la capacidad de análisis estratégico, la toma de decisiones políticas y la confianza ciudadana en los sistemas democráticos. La saturación informativa y la manipulación algorítmica generan un entorno de **infoxicación** y fatiga epistémica que compromete la autonomía cognitiva de actores clave.

1. Analistas de inteligencia y evaluación estratégica:

Los profesionales de inteligencia enfrentan flujos de información cada vez más complejos y segmentados, donde la mezcla de datos verídicos con contenidos manipulados reduce la fiabilidad de la información. La presión por procesar volúmenes masivos de datos en tiempo real aumenta el riesgo de errores, retrasos en la interpretación y sesgos de confirmación. La exposición constante a desinformación estructurada puede generar agotamiento cognitivo, afectando la capacidad de anticipar amenazas y diseñar respuestas eficaces.

2. Tomadores de decisiones y gestión pública:

La sobrecarga informativa compromete la deliberación crítica de líderes políticos y gestores públicos. La exposición a narrativas polarizadas y manipuladas puede inducir decisiones reactivas o basadas en percepciones distorsionadas, disminuyendo la calidad de la planificación estratégica y la resiliencia institucional frente a crisis complejas. La normalización de interferencias cibernéticas y campañas de manipulación psicológica convierte a la autonomía cognitiva de los decisores en un bien estratégico.

3. Ciudadanía y democracia:

Los ciudadanos también se ven afectados. La infoxicación y la segmentación algorítmica fragmentan la percepción colectiva, dificultan la formación de consensos y reducen la capacidad de participación cívica informada. La exposición constante a entornos de certeza digital y la validación social dependiente de algoritmos puede reforzar sesgos cognitivos y generar tribalismo informativo. Esta erosión de la percepción objetiva amenaza la cohesión social y la confianza en las instituciones democráticas.

8. Lecciones internacionales, resiliencia cognitiva, riesgos y estrategias de futuro

La transformación digital y la hiperconectividad han hecho de la guerra cognitiva un fenómeno estructural consolidado, donde la manipulación de la información y la saturación algorítmica no son experimentos aislados, sino protocolos sistemáticos. La corrosión de la verdad factual mediante desinformación amplificada por IA generativa, microsegmentación de audiencias y Big Data, junto con el uso masivo de *deepfakes* y *astroturfing*, demuestra que el espacio cognitivo se ha convertido en un campo de batalla estratégico. Esta vulnerabilidad se extiende a la infraestructura cibernética crítica y a la normalización del conflicto híbrido multivectorial, donde actores estatales y no estatales colaboran indirectamente, mientras persisten desafíos éticos y legales sobre seguridad, libertad de expresión y veracidad de la información.

Los riesgos proyectados hacia 2035 incluyen **la fragmentación de la sociedad en burbujas cognitivas, la reducción del *attention span* por sobrecarga informativa, la intervención de agentes IA autónomos y la creación de metaversos políticos que refuerzan tribalismos digitales extremos.** La mente humana, incapaz de procesar conscientemente la complejidad de la información, desarrolla arquitecturas fragmentadas que aumentan la fatiga psicológica y los trastornos cognitivos, mientras la manipulación algorítmica del voto y de sistemas urbanos podría comprometer tanto la democracia como la autonomía individual. Incluso en escenarios de verificación tecnológica avanzada, la desconfianza generalizada puede generar hiper-relativismo y erosión del consenso objetivo.

Frente a estos desafíos, las experiencias internacionales ofrecen lecciones valiosas. Corea del Sur muestra que restricciones tecnológicas aisladas tienen eficacia limitada sin un cambio cultural, mientras que los países nórdicos evidencian que la educación, la prevención y la

gestión atencional fortalecen la resiliencia cognitiva. Francia y Canadá destacan la importancia de derechos legales de desconexión y programas de envejecimiento activo, combinando estimulación cognitiva, socialización y mentoría intergeneracional.

España, pese a su capacidad científica, necesita coordinar investigación, educación y políticas públicas para traducir conocimiento en protección efectiva de la salud cognitiva. Una estrategia nacional integral requiere consolidar educación algorítmica y alfabetización neurocrítica desde edades tempranas, enseñando no solo el uso de tecnología, sino la comprensión de sus efectos sobre atención, memoria y pensamiento crítico. Esto implica enseñar verificación de contenidos, análisis de sesgos algorítmicos y resiliencia frente a la infoxicación. **Complementariamente, es necesario volver al cuerpo y reforzar la autonomía mental mediante prácticas que restauren la conexión física y social, espacios de silencio, ejercicio, juego y contemplación, equilibrando la digitalización con experiencias sensoriales y cognitivas directas.** La digitalización debe ser usada como herramienta, pero no convertirse en el núcleo del modelo productivo ni en la medida exclusiva del desarrollo social.

Técnicamente, la creación de un Escudo Cognitivo Nacional y Europeo permitiría detectar y bloquear campañas de desinformación antes de su viralización, apoyado por IA generativa y arquitecturas multimodales anti-manipulación. La ciberdefensa cognitiva, el *fact-checking* automatizado, los espacios libres de tecnologías avanzadas y la colaboración público-privada en neuropsicología y ciberseguridad son esenciales para contrarrestar la fragmentación de pensamiento y preservar la claridad mental.

A nivel legal, la manipulación cognitiva debe tipificarse como delito, incluyendo restricciones éticas a neurotecnologías, responsabilidad algorítmica vinculante y prohibición del *micro-targeting* basado en datos neuropsicológicos. La creación de un Ministerio de la Cognición y un Tribunal Internacional de Crímenes Cognitivos permitiría proteger la higiene cognitiva de la ciudadanía y establecer estándares internacionales de soberanía mental, complementados por una Declaración Universal de los Derechos de la Mente.

La educación, la capacitación y la prospectiva deben incluir entrenamiento en independencia cognitiva, gestión de fatiga informativa, simulación de escenarios de riesgo y desarrollo de capacidades atencionales avanzadas. La socialización fuera de burbujas cognitivas, la revalorización de la conexión física y la inversión en pensamiento profundo son estrategias esenciales para mitigar los efectos de la infoxicación y el secuestro algorítmico de la atención.

En síntesis, la resiliencia cognitiva de España depende de un enfoque integral que combine educación algorítmica, fortalecimiento de la autonomía mental, retorno al cuerpo, regulación tecnológica, diseño urbano y cultura pública que valore el pensamiento lento y la contemplación. La digitalización puede potenciar capacidades humanas, pero solo si se orienta conscientemente hacia la ampliación de la mente y no hacia su explotación. La batalla por la cognición es, en última instancia, la batalla por la autonomía individual y colectiva, la democracia deliberativa y el florecimiento humano en el siglo XXI.