

## TENDENCIAS

# El estrés puede elevar hasta en 37% los problemas de memoria

La canadiense Adele Diamond expuso en el Congreso Futuro su trabajo sobre las funciones ejecutivas del cerebro y los efectos del estrés a nivel cognitivo.

Ignacio Arriagada M.

La neurociencia fue una de las temáticas abordadas en la segunda jornada de Congreso Futuro 2025, que se realiza en el Centro Cultural Cenia, en Santiago. Y una de las invitadas para ahondar en ello fue Adele Diamond, reconocida como una autoridad mundial en psicología del desarrollo y el estudio del sistema nervioso.

En su charla, titulada “El impacto del entorno en el cerebro infantil”, la canadiense planteó el rol que juega un buen desarrollo durante la niñez para llevar las capacidades cognitivas a un mayor nivel.

“Los niños pueden aprender a concentrarse y a poner atención, y al mismo tiempo ayudar en la casa a cómo preparar la comida. Eso les pide concentración absoluta”, sostuvo la académica de la Universidad de Columbia Británica, quien agregó que dichas funciones dependen de la corteza



DIAMOND ES RECONOCIDA EN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.

frontal, que se encarga de ejecutarlas.

Adele Diamond también profundizó en la flexibilidad cognitiva que se da en la infancia, que se caracteriza por ser una habilidad clave para el desarrollo integral de los niños, puesto que les permite adaptarse a cam-

bios, explorar distintas formas de resolver problemas y enfrentar adecuadamente los desafíos.

“La flexibilidad cognitiva también es una función ejecutiva importantísima. (Como) el hecho de poder ver algo de distintas perspectivas, ver algo de una

manera nueva o cambiar de tareas”, resaltó la especialista, de 72 años.

La investigadora expuso sobre los efectos que conlleva en las personas la exposición al estrés o a ambientes hostiles durante la infancia y sobre cómo ello repercute en la adultez. Áreas claves como la memoria, las funciones ejecutivas y la atención se ven alteradas.

En esa línea, la académica explicó que “para personas expuestas a un estrés particularmente intenso, al crecer, la comunicación funcional entre prefrontal y la amígdala permanece alterada. Aún en la adultez, la amígdala es la región del cerebro que envía señales de alarma cuando hay un peligro en el ambiente”.

Para concluir, Adele Diamond refutó que el estrés conduzca a mejores funciones ejecutivas: “Cuando una persona está estresada, tiene un 37% más de posibilidades de tener baja memoria de trabajo y resolución de problemas”. 