



ARTÍCULO 3 · SALUD CEREBRAL HOY

El teléfono como un lóbulo temporal externo

El teléfono amplía nuestras posibilidades de recordar, orientarnos y acceder a información. Esa ayuda exige conservar criterio sobre qué delegamos y qué seguimos comprendiendo y decidiendo por nosotros mismos.

Gastón Imhoff Jullier · Médico neurólogo · Lectura estimada: 9 min

Salir de casa sin el teléfono produce hoy una forma particular de desorientación.

Podemos saber dónde estamos y, aun así, sentir que nos falta algo indispensable. Sin el teléfono no llevamos el mapa, los billetes, la agenda ni buena parte de la información necesaria para resolver el día. Quizá tampoco recordamos la dirección exacta del lugar al que vamos, porque nunca tuvimos que aprenderla.

Esa sensación no se explica solamente por la posibilidad de recibir una llamada. El teléfono se ha convertido en un punto de acceso a una parte considerable de nuestra vida cotidiana.

Allí concentramos nombres, recorridos, documentos, conversaciones y recuerdos familiares. También le pedimos que organice parte del día: que nos avise cuándo salir, qué camino tomar o qué tarea habíamos decidido realizar después. Funciona así casi como una extensión de nuestra memoria y nuestra orientación.

La expresión “lóbulo temporal externo” es deliberadamente metafórica. El teléfono no reproduce las funciones del lóbulo temporal, y la memoria humana no reside en una única estructura cerebral. La imagen señala algo más cotidiano: hemos delegado en un objeto que llevamos en el bolsillo una parte creciente de aquello que necesitamos recordar para movernos por el mundo.

Una ayuda externa también puede sostener la autonomía

En mi práctica clínica, el valor de un apoyo externo se aprecia en lo que permite sostener.

Una agenda, una alarma, una secuencia escrita o una aplicación de orientación pueden compensar una dificultad y ayudar a que alguien mantenga actividades que, de otro modo, tendría que abandonar. En determinadas situaciones, recordar sin ayuda deja de ser el único objetivo relevante. También importa poder llegar, organizarse, seguir una indicación o conservar cierta independencia.

En esos casos, el apoyo preserva o amplía el margen de acción de la persona.

Esta perspectiva permite mirar el teléfono con algo más de precisión. Externalizar una función cognitiva no constituye por sí mismo una señal de deterioro ni una forma de pereza mental. Los seres humanos siempre hemos pensado con herramientas.

Escribimos para no olvidar y recurrimos a mapas o archivos para descargar parte del trabajo que, de otro modo, exigiríamos a la memoria. Al reducir las demandas de una tarea, esas herramientas pueden liberar recursos que dedicamos a otros problemas.

Durante un seminario del máster que cursé en Madrid apareció una idea que me resultó especialmente sugerente: la llamada mente extendida. Según esta hipótesis, algunos procesos cognitivos no se desarrollarían únicamente dentro del cráneo. El cuerpo, los objetos y el entorno pueden integrarse de manera estable en la forma en que pensamos y resolvemos problemas.

No hace falta aceptar todas sus implicancias filosóficas para reconocer algo cercano a nuestra experiencia. Revisamos una conversación para recordar qué habíamos acordado, consultamos el GPS para decidir un recorrido y utilizamos fotografías para reconstruir una experiencia. Parte de nuestra memoria social —quién es alguien, dónde lo conocimos, qué intereses tiene— puede quedar distribuida entre contactos, mensajes y perfiles.

El teléfono no contiene nuestra mente, pero participa de manera creciente en su funcionamiento cotidiano.

Lo que guardamos afuera

Todavía no sabemos con precisión cuáles serán los efectos a largo plazo de estas distintas formas de externalización sobre la memoria, la orientación, la creatividad o la capacidad de sostener un pensamiento profundo.

Sería imprudente afirmar que utilizar un mapa digital deteriora necesariamente la orientación espacial o que buscar información en internet debilita por sí mismo la memoria. La relación entre apoyo y capacidad es bastante más compleja.

Delegar una tarea puede liberar recursos para otra. Un mapa digital reduce parte de la atención necesaria para recorrer un lugar desconocido. Un corrector facilita la escritura y un sistema de recordatorios puede sostener la independencia de alguien que necesita ayuda para organizarse.

La evidencia no permite atribuir un mismo efecto a todas las formas de delegación. Sí invita a observar qué ocurre cuando el apoyo deja de estar disponible o se convierte en la única manera habitual de resolver una tarea.

Quien sigue siempre indicaciones paso a paso puede construir una representación menos detallada del espacio que atraviesa. Una persona que busca cada dato en el momento dispone de menos ocasiones para integrarlo en una estructura de conocimientos. Un profesional que recibe resúmenes muy eficientes gana velocidad, aunque practica con menor frecuencia la lectura lenta que permite detectar una omisión o una conclusión débil.

La nostalgia simplifica demasiado este problema. También olvidábamos direcciones, perdíamos documentos y dependíamos de herramientas menos eficaces. La cuestión relevante es qué capacidades deseamos seguir ejercitando incluso cuando una tecnología puede asistirlas de forma aceptable la mayor parte del tiempo.

Algunas cumplen una función más amplia que el resultado inmediato. Recordar permite relacionar un dato con una historia, reconocer por qué importa y utilizarlo para comprender algo nuevo.

Memoria disponible no equivale a conocimiento

Nunca tuvimos acceso a tanta información con tan poco esfuerzo.

Ante una duda, podemos encontrar en segundos una fecha, una definición, una investigación o una explicación. Esa disponibilidad amplía extraordinariamente nuestras posibilidades, aunque acceder a información y comprenderla continúan siendo procesos diferentes.

Construir conocimiento exige comparar, jerarquizar, detectar relaciones y decidir qué merece conservarse. Cuando todo parece recuperable desde afuera, puede surgir la ilusión de que ya no necesitamos una estructura propia.

Sin esa estructura, la información llega, pero encuentra pocos lugares donde integrarse.

Esto se vuelve especialmente importante cuando debemos evaluar algo incierto. Un buscador puede ofrecernos respuestas. Un modelo de inteligencia artificial puede presentar una síntesis clara. Ninguno reemplaza por completo el conocimiento previo que nos permite reconocer una omisión, sospechar de una afirmación o formular una pregunta mejor.

Externalizar la recuperación de información no es lo mismo que externalizar el juicio sobre ella.

Recuperar información mediante una herramienta amplía nuestras capacidades. El riesgo aparece cuando aceptamos sin revisar la evaluación, la jerarquía o la síntesis que esa herramienta nos ofrece. Allí se compromete algo más profundo: la autonomía con la que decidimos qué creer, qué hacer y cuándo necesitamos seguir investigando.

En la práctica clínica, la utilidad de una ayuda externa se aprecia en la medida en que facilita una participación más segura sin reducir la posibilidad de comprender, elegir o intervenir en las decisiones que afectan a la persona.

La misma distinción se aplica fuera del consultorio. Una herramienta puede ayudarnos a encontrar una respuesta sin asumir por nosotros el trabajo de decidir qué valor tiene.

El teléfono también organiza el entorno

Existe una diferencia importante entre una libreta y un teléfono inteligente.

La libreta conserva aquello que decidimos escribir. En el teléfono, las aplicaciones y los servicios que utilizamos también seleccionan qué vuelve a mostrarse y qué aparece primero.

En el mismo dispositivo donde guardamos una fotografía familiar recibimos mensajes de trabajo, noticias, recomendaciones, recordatorios y alertas. Algunas de esas aplicaciones pueden interrumpirnos antes de que hayamos decidido consultarlas.

Este aspecto merece una discusión propia sobre atención, diseño digital y algoritmos. Para la pregunta de este artículo basta con reconocer que su función excede el almacenamiento: el dispositivo y las aplicaciones forman parte del entorno en el que se organiza nuestra atención.

Por eso, el tiempo de uso describe de manera incompleta nuestra relación con el teléfono. Dos personas pueden pasar una cantidad similar de horas frente a la pantalla y utilizarla de maneras muy diferentes. Una puede leer, conversar o resolver una necesidad concreta; la otra, desplazarse entre estímulos que no eligió conscientemente y terminar con una impresión poco clara de cómo utilizó ese tiempo.

Una misma persona puede alternar entre ambos modos de uso durante el día. Importa qué hacemos con el teléfono, pero también cuánto margen conservamos para reconocer por qué lo abrimos y cuándo deseamos dejarlo.

Autonomía cognitiva

Dependemos de muchas herramientas, y esa dependencia forma parte de la vida humana. Lo relevante es el margen que conservamos para decidir cómo utilizarlas.

Cuando hablo de autonomía cognitiva, me refiero a conservar margen para reconocer qué funciones delegamos y verificar la información que recibimos. También implica poder sostener la atención cuando algo lo merece y corregir el rumbo cuando el uso empieza a exceder lo que habíamos decidido.

Esta autonomía no exige recordar todos los números, orientarnos siempre sin mapas ni rechazar las ayudas digitales.

Seguir un recorrido sugerido puede convivir con el intento de comprender la ciudad que atravesamos. Consultar una respuesta no impide evaluarla, y guardar miles de fotografías no obliga a confundir el archivo con la experiencia.

Los apoyos amplían la autonomía cuando aumentan nuestra capacidad de actuar y mantienen abierta la posibilidad de decidir.

En algunos casos, el teléfono fortalece claramente la independencia: permite orientarse, pedir ayuda, seguir una indicación o sostener un vínculo. En otros, la consulta puede volverse automática antes de que intentemos recordar, decidir o permanecer durante un momento sin una respuesta.

No todas esas delegaciones tienen el mismo valor ni producen el mismo efecto.

Qué conviene conservar

El teléfono seguirá incorporando nuevas funciones. No volverá a ser únicamente un aparato para realizar llamadas, y no tendría sentido esperar que lo fuera.

Su capacidad para ayudarnos a recordar, orientarnos y acceder a información puede mejorar de manera real nuestra vida, reducir barreras, sostener autonomía y liberar recursos para preguntas más difíciles. Esa ampliación, sin embargo, no obliga a sustituir por completo las capacidades que ahora puede asistir.

Conviene preguntarnos qué guardamos en el dispositivo, qué seguimos construyendo dentro de nosotros y qué habilidades deseamos conservar aun cuando ya no resulten imprescindibles para resolver cada tarea.

La respuesta será diferente para cada persona. Alguien puede necesitar apoyos que otra persona no requiere, y una misma herramienta puede ampliar la autonomía en un contexto y reducirla en otro. Lo importante es que esa distribución no ocurra enteramente por inercia.

El teléfono puede ser un extraordinario lóbulo temporal externo. Puede ayudarnos a recordar más, encontrar antes y orientarnos mejor.

La tarea es conservar dentro de nosotros el criterio con el que decidimos qué delegar, qué comprender y hacia dónde dirigir nuestra atención.

Este texto forma parte de Salud Cerebral Hoy, una serie sobre neurología, vida cotidiana y sociedad.

Bibliografía

1. Crozatier N. An overview of the 'Externalization' of memory: An account of technologically extended semantic, episodic, and prospective memory. *Memory, Mind & Media*. 2026;5:e8. doi:10.1017/mem.2026.10034.
2. Miola L, Muffato V, Sella E, Meneghetti C, Pazzaglia F. GPS use and navigation ability: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*. 2024;99:102417. doi:10.1016/j.jenvp.2024.102417.
3. Clark A, Chalmers D. The extended mind. *Analysis*. 1998;58(1):7-19. doi:10.1093/analys/58.1.7.