

DOI: <https://doi.org/10.20453/rnp.v89i1.7535>

Pereza metacognitiva y control cognitivo en la era de la inteligencia artificial

Metacognitive laziness and cognitive control in the era of artificial intelligence

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1, a} 

Señores editores:

La incorporación progresiva de sistemas de inteligencia artificial generativa en la vida cotidiana ha modificado la manera en que las personas acceden a la información, organizan ideas y construyen respuestas frente a distintos problemas (1). Diversas herramientas capaces de producir textos, resumir contenidos o dar forma a argumentos se han vuelto habituales, particularmente en contextos académicos, y progresivamente en ámbitos laborales y personales (2). La atención se ha puesto, en general, en sus ventajas prácticas. Queda menos explorado, en cambio, cómo este tipo de apoyos tecnológicos se vincula con los procesos cognitivos que intervienen en el control consciente del propio pensamiento. Este fenómeno es pertinente para la neuropsiquiatría por su relación con procesos de control ejecutivo y autorregulación cognitiva.

Desde la psicología cognitiva se ha descrito una tendencia general a reducir el esfuerzo mental, conocida como *cognitive miser*. El término alude a la inclinación a economizar recursos cognitivos cuando el entorno ofrece soluciones accesibles. Lejos de ser una limitación, esta forma de economía cognitiva ha tenido un valor adaptativo, sobre todo en contextos marcados por la sobrecarga de información (3). Sin embargo, los apoyos tecnológicos actuales introducen un matiz distinto respecto de los atajos tradicionales, al ofrecer productos cognitivos ya elaborados que simulan procesos de razonamiento y explicación complejos (4).

En ese entender, puede plantearse un fenómeno denominado pereza metacognitiva, entendido no como falta de voluntad ni como juicio moral, sino como una reducción sostenida del monitoreo y la regulación consciente del propio razonamiento, asociada a la externalización reiterada de estas funciones en sistemas automatizados (5). Este patrón puede expresarse, por ejemplo, en una menor verificación de la información obtenida, en la aceptación acrítica de respuestas generadas externamente o en la disminución del contraste deliberado entre alternativas. La cuestión central no reside en el uso puntual de estas herramientas, sino en la sustitución progresiva del ejercicio reflexivo por respuestas aceptadas sin supervisión consciente.

¹ Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Facultad de Educación. Puerto Maldonado, Perú.

^a Doctor en Educación.

Citar como:

Estrada-Araoz EG. Pereza metacognitiva y control cognitivo en la era de la inteligencia artificial. Rev Neuropsiquiatr. 2026; 89(1): 102-104. DOI: 10.20453/rnp.v89i1.7535

Recibido: 31-12-2025

Aceptado: 18-03-2026

En línea: 31-03-2026

Correspondencia:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz

✉ gestrada@unamad.edu.pe



Artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

© El autor

La metacognición está presente en la actividad mental cotidiana y cumple una función reguladora esencial. A través de ella, las personas revisan sus decisiones, identifican inconsistencias, reconocen la incertidumbre y ajustan su conducta en función de lo que evalúan. Desde la neuropsicología, estos procesos se asocian con redes ejecutivas responsables del control cognitivo y la autorregulación (6). No se trata de mecanismos automáticos: su puesta en marcha exige una participación consciente y se mantiene en la medida en que se ejerce. Cuando el razonamiento se transfiere de forma reiterada a apoyos externos, esta activación puede hacerse menos habitual, lo que, en determinados modos de uso, puede dar lugar a formas de procesamiento más superficiales.

La inteligencia artificial no origina la tendencia a ahorrar esfuerzo cognitivo, pero puede intensificarla al aliviar la carga mental que implican ciertas tareas (7). La disponibilidad inmediata de respuestas ya organizadas facilita que parte del trabajo cognitivo se traslade a apoyos externos y reduce la implicación en procesos de elaboración interna de la información (8). Desde esta perspectiva, economizar esfuerzo resulta funcional, en la medida en que pensar menos no conlleva, al menos a corto plazo, un descenso observable del rendimiento (9). Sin embargo, cuando la delegación del razonamiento se convierte en una práctica recurrente, esta forma de comodidad puede ir debilitando de manera gradual la disposición a supervisar activamente el propio pensamiento.

Desde una perspectiva neuropsiquiátrica complementaria, la pereza metacognitiva no debe entenderse como un trastorno ni como un rasgo patológico, sino como una variación funcional de los procesos de control y autorregulación que forman parte del funcionamiento cognitivo habitual (10). La expresión de esta variación puede verse influida por determinadas condiciones del entorno, favoreciendo formas de funcionamiento en las que el control cognitivo deliberado se ejerce con menor frecuencia. Cuando este patrón se mantiene en el tiempo, puede asociarse con manifestaciones como una mayor dependencia de apoyos externos, inseguridad al tomar decisiones o evitación del esfuerzo mental sostenido, con posibles repercusiones a largo plazo sobre la autorregulación, el juicio autónomo y la flexibilidad cognitiva.

Este debate no se plantea como una contraposición entre la tecnología y el pensamiento humano, sino como una cuestión de uso. Emplear sistemas de inteligencia artificial como apoyo no supone, por sí mismo, abandonar el control del propio razonamiento.

La diferencia aparece cuando estas herramientas se utilizan para acompañar el proceso cognitivo o cuando, de forma casi imperceptible, empiezan a sustituir funciones que antes requerían atención y supervisión consciente. En ese contexto, cuidar la metacognición implica conservar momentos de pausa, contraste y revisión, incluso cuando la respuesta está disponible de manera inmediata.

En conclusión, la pereza metacognitiva puede entenderse como una expresión contemporánea de la economía cognitiva en entornos automatizados. En este sentido, no se discute la inteligencia artificial en sí, sino los efectos menos visibles que deja la externalización del razonamiento. Así, cuando las respuestas se encuentran fácilmente disponibles, el acceso a la información deja de ser el principal desafío. En su lugar, aparece la cuestión de sostener procesos de contraste, evaluación y pensamiento autónomo. Desde esta perspectiva, cabe examinar empíricamente en qué condiciones estas tecnologías favorecen la autonomía intelectual y en cuáles tienden, de manera gradual, a limitarla.

REFERENCIAS

1. Noy S, Zhang W. Experimental evidence on the productivity effects of generative artificial intelligence. *Science*. 2023;381(6654):187-92. doi:[10.1126/science.adh2586](https://doi.org/10.1126/science.adh2586)
2. Cheng A, Calhoun A, Reedy G. Artificial intelligence-assisted academic writing: recommendations for ethical use. *Adv Simul (Lond)*. 2025;10(1):22. doi:[10.1186/s41077-025-00350-6](https://doi.org/10.1186/s41077-025-00350-6)
3. Dunn TL, Risko EF. Understanding the cognitive miser: cue-utilization in effort-based decision making. *Acta Psychol*. 2019;198:102863. doi:[10.1016/j.actpsy.2019.102863](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2019.102863)
4. Kasneci E, Sessler K, Küchemann S, et al. ChatGPT for good? On opportunities and challenges of large language models for education. *Learn Individ Differ*. 2023;103:102274. doi:[10.1016/j.lindif.2023.102274](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102274)
5. Granato G, Manzi G, Di Giulio J, et al. Assessing executive functions and metacognition: translational potential of the Metacognitive Wisconsin Card Sorting Test for developmental neuropsychology. *Front Behav Neurosci*. 2025;19:1655310. doi:[10.3389/fnbeh.2025.1655310](https://doi.org/10.3389/fnbeh.2025.1655310)
6. Fleming SM. Awareness as inference in a higher-order state space. *Neurosci Conscious*. 2020;2020(1):niz020. doi:[10.1093/nc/niz020](https://doi.org/10.1093/nc/niz020)

7. Chen Y, Wang Y, Wüstenberg T, et al. Effects of generative artificial intelligence on cognitive effort and task performance: study protocol for a randomized controlled experiment among college students. *Trials*. 2025;26(1):244. doi:[10.1186/s13063-025-08950-3](https://doi.org/10.1186/s13063-025-08950-3)
8. Grinschgl S, Papenmeier F, Meyerhoff HS. Consequences of cognitive offloading: boosting performance but diminishing memory. *Q J Exp Psychol (Hove)*. 2021;74(9):1477-96. doi:[10.1177/17470218211008060](https://doi.org/10.1177/17470218211008060)
9. Risko EF, Gilbert SJ. Cognitive offloading. *Trends Cogn Sci*. 2016;20(9):676-88. doi:[10.1016/j.tics.2016.07.002](https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002)
10. Friedman NP, Miyake A. Unity and diversity of executive functions: Individual differences as a window on cognitive structure. *Cortex*. 2017;86:186-204. doi:[10.1016/j.cortex.2016.04.023](https://doi.org/10.1016/j.cortex.2016.04.023)