

El café y nuestro cerebro: eficiencia en la resolución de problemas

El café ha sido durante mucho tiempo el combustible de los creativos. Antes de que se convirtiera en el lugar preferido para los *freelancers* con computadoras portátiles, las cafeterías eran (y siguen siendo) el lugar donde la gente iba a escribir, dibujar, discutir filosofía, jugar ajedrez y hacer cualquier cosa en la que se requiera una buena dosis de creatividad. En general, se pensaba que el café proporcionaba el impulso al pensamiento innovador, por lo que si estaba planeando un día para dejar volar la creatividad, ¿por qué no hacerlo en la compañía de un café? Bueno, resulta que un nuevo estudio muestra que la asociación entre el café y las capacidad para generar ideas no es como creíamos: el café por sí mismo no nos hace más creativos; sin embargo, el mismo estudio revela que el café sí nos **vuelve más productivos y nos ayuda a resolver problemas de forma más eficiente.**

Nos referimos a un estudio de la Universidad de Arkansas (EEUU), capitaneado por la profesora adjunta Darya Zabelina, quien ha investigado sobre el estereotipo de que los creativos consumen mucho café porque les ayuda a desempeñar su trabajo. Para ello, la profesora reunió a un grupo de 80 voluntarios y lo dividió en dos subgrupos. El primero consumió una píldora de 200 mg de cafeína, mientras que al segundo solo se le suministró un placebo. "El comprimido de cafeína mejoró la capacidad de resolver problemas significativamente, pero no tuvo efectos significativos en el pensamiento creativo", explica la investigadora.

Zabelina explica que hay dos tipos de pensamiento: convergente, que es el que involucramos para resolver problemas (ya sean matemáticos o vitales) y divergente, el que utilizamos para generar ideas, es decir, ser creativos. El estudio demostró que, aunque el café no parecía tener efecto en el pensamiento divergente, sí mejoraba el **convergente. En concreto, se manifestó un incremento del estado de alerta, mejor vigilancia, mayor capacidad de concentración y mejor capacidad motora.** En resumen: si estás ante una situación complicada, echa mano de la cafetera.



Fuente: Redacción a partir del artículo:

- *Coffee Won't Make You More Creative, But It Will Help You Problem Solve.* Disponible para su consulta en Sprudge: <https://sprudge.com/coffee-wont-make-you-more-creative-but-it-will-help-you-problem-solve-161170.html>
- *La cafeína no te hace más creativo, pero sí te ayuda a resolver problemas.* Disponible para su consulta en Revista GQ: <https://www.revistagq.com/noticias/articulo/resolver-problemas-alimentos-cafe-creatividad-estudio>