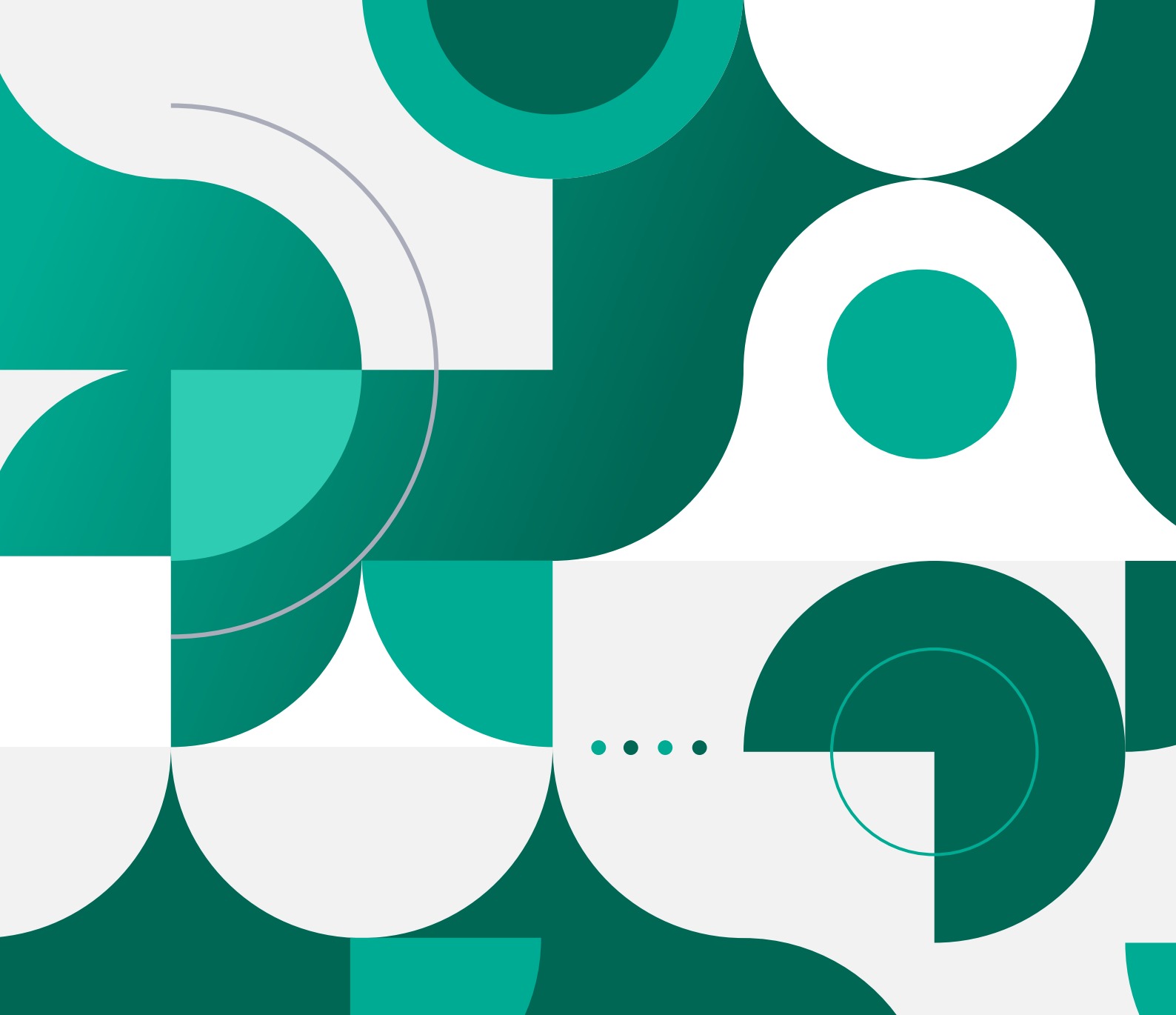




CAPITAL

CEREBRAL

BIENESTAR

SALUD

EDUCACIÓN

SOCIEDAD

Insight 21

El capital cerebral en Argentina

Un estudio exploratorio sobre habilidades cerebrales,
salud cerebral y factores impulsores

Dra. Fátima González Palau
Directora del Instituto de Neurociencias y Bienestar

UNIVERSIDAD
SIGLO 21



Resumen ejecutivo

El **brain capital**, o capital cerebral, es el conjunto de habilidades cerebrales y salud cerebral que una sociedad acumula y que les permite a las personas aprender, adaptarse, innovar y sostener su bienestar. Se trata de un activo estratégico en el que se puede invertir y del que se obtiene un retorno en bienestar, productividad e innovación.

Este informe presenta una primera aproximación exploratoria al estado del capital cerebral en la Argentina, a partir de una encuesta a 1052 personas de siete ciudades. Los resultados se ordenan según los tres pilares —habilidades cerebrales, salud cerebral y factores impulsores— y muestran una realidad dual.

Como fortaleza, entre el 56 % y el 70 % de las personas confían en su capacidad para aprender, concentrarse y adaptarse, y el 69 % se siente siempre acompañado. Como señal de alerta, el 53 % califica su salud mental del último mes como buena y casi la otra mitad como regular, mala o muy mala. Los hábitos de vida son el pilar más débil: bajos niveles de actividad física, sueño insuficiente y escaso consumo diario de frutas y verduras.

El hallazgo más relevante es que las mayores brechas no aparecen en las capacidades autopercebidas —parejas entre grupos—, sino en los factores que permiten desarrollarlas: la percepción de la propia salud mental, del apoyo social y del acceso a oportunidades de aprendizaje, en los que influyen el nivel educativo y socioeconómico.

La Argentina muestra una población que confía en sus capacidades, pero que percibe la propia salud mental como una zona de alerta y los hábitos de vida como la principal asignatura pendiente.

Información metodológica



Metodología Cuantitativa
Investigación Descriptiva



Técnica de recolección de datos
Encuesta telefónica



Instrumento de recolección de datos
Cuestionario estructurado



Población de estudio
Varones y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 70 años, residentes en las siguientes ciudades argentinas: Ciudad de Buenos Aires, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes, Mendoza, Rosario, y San Miguel de Tucumán.



Procedimiento de selección de la muestra
Probabilístico, aleatorio sistemático.



Tamaño de la muestra
1050 casos en cada año comparado



Error de la muestra 3,02 %
Nivel de confianza 95 %



Alcance y límites de lectura

El objetivo no es establecer relaciones causales, sino ofrecer una fotografía exploratoria de percepciones que sirva de base para futuras investigaciones y decisiones políticas. Los índices internacionales de Brain Capital se construyen con datos macro, y las metodologías son distintas a las de este estudio. Los resultados de este informe describen la población de las siete ciudades relevadas y la mayoría de los indicadores son de autorreporte.

Introducción

El concepto de brain capital propone una mirada amplia sobre las capacidades humanas y se organiza en tres grandes dominios, que también usamos para organizar este informe. Dos describen los componentes centrales del capital cerebral y el tercero, los factores que favorecen o dificultan su desarrollo:

- **Habilidades cerebrales (*brain skills*):** las capacidades cognitivas y socioemocionales que permiten aprender, concentrarse, resolver problemas, adaptarse a los cambios, colaborar con otros y afrontar desafíos.
- **Salud cerebral (*brain health*):** la salud mental, el bienestar emocional, el funcionamiento cognitivo y la capacidad de mantener un adecuado desempeño cerebral a lo largo de la vida.
- **Factores impulsores (*brain capital drivers*):** las condiciones que contribuyen a construir, sostener o erosionar el capital cerebral. Incluyen factores estructurales —como la educación—, el nivel socioeconómico, el apoyo social y el acceso a oportunidades de aprendizaje. En este reporte, se relevan los factores de estilo de vida como parte del capital cerebral de la población, mientras que la educación y el nivel socioeconómico se utilizan, por su relevancia, como variables para analizar las diferencias y brechas observadas entre distintos grupos.

Así como un país cuida su economía, el capital cerebral propone cuidar e invertir en las capacidades y la salud cerebral de su población. *Brain capital* es la riqueza mental de una sociedad.

Resultados

1. Habilidades cerebrales

Es uno de los pilares con valores más altos: el 70 % se siente capaz de aprender cosas nuevas, el 65 % se siente capaz de concentrarse fácilmente en tareas importantes, y el 56 % siente que puede adaptarse con facilidad a cambios o situaciones nuevas. Estos indicadores reflejan la confianza autopercebida de las personas en sus propias capacidades.

Gráfico 1. Confianza autopercebida en las habilidades cerebrales



2. Salud mental percibida

La salud mental es el punto de alerta. El 53% califica su salud mental del último mes como «buena», mientras que el 47% la califica como «regular» (40%), «mala» (5%) o «muy mala» (2%).

Este malestar emocional, aun sin constituir un diagnóstico clínico, es una señal de alerta poblacional. Por tratarse de un autorreporte, se sugiere leerlo como una percepción del bienestar y no como una prevalencia clínica de trastornos.

Gráfico 2. Salud mental percibida

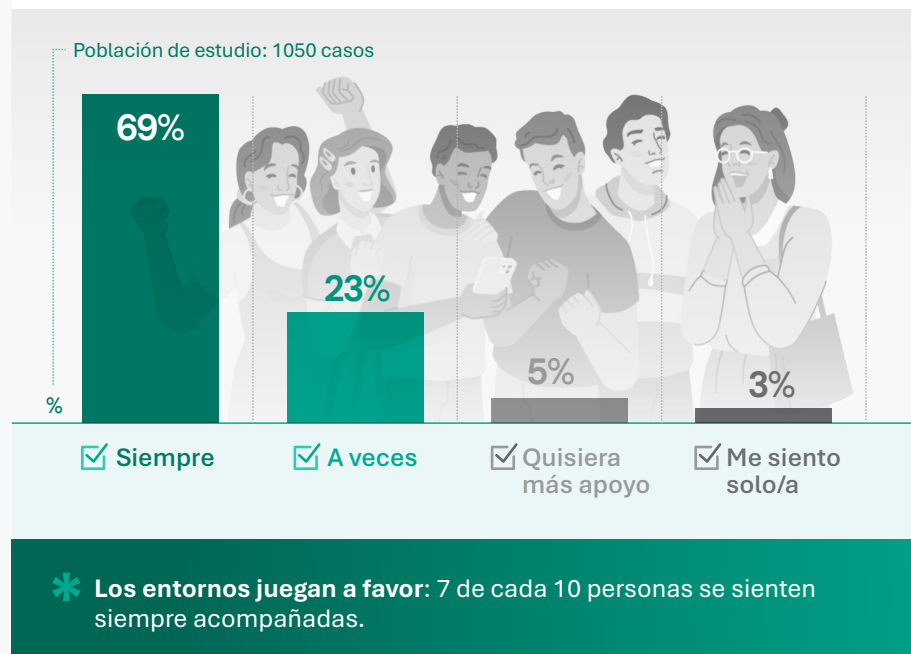


3. Factores impulsores

3.1. Entornos sociales

Los entornos son una fortaleza. El 69% se siente siempre acompañado y apoyado por su entorno social, y solo el 8% expresa falta de apoyo o soledad.

Gráfico 3. Apoyo social

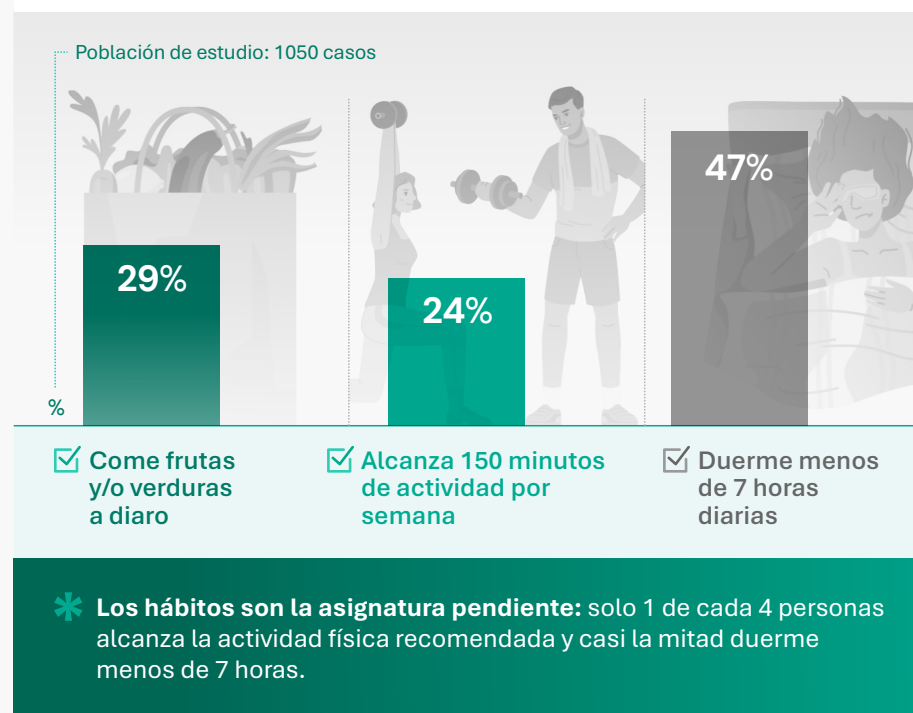


3.2. Estilos de vida y hábitos

Los hábitos son el pilar más débil y, a la vez, el más accionable. Solo el 24 % realiza más de 150 minutos semanales de actividad física —el umbral recomendado por la OMS—, es decir, alrededor de 1 de cada 4 personas. El 47 % (casi la mitad) duerme menos de 7 horas por noche, y el 29 % (menos de 3 de cada 10) consume frutas y verduras a diario. El sueño, en particular, se ha propuesto como un componente específico del capital cerebral por su impacto en la cognición, el ánimo y la productividad.

Por su carácter modificable, los hábitos son una de las oportunidades más concretas de intervención: pequeñas mejoras en la actividad física, el sueño y la alimentación pueden traducirse en ganancias a nivel cerebral.

Gráfico 4. Hábitos de vida (factores protectores).



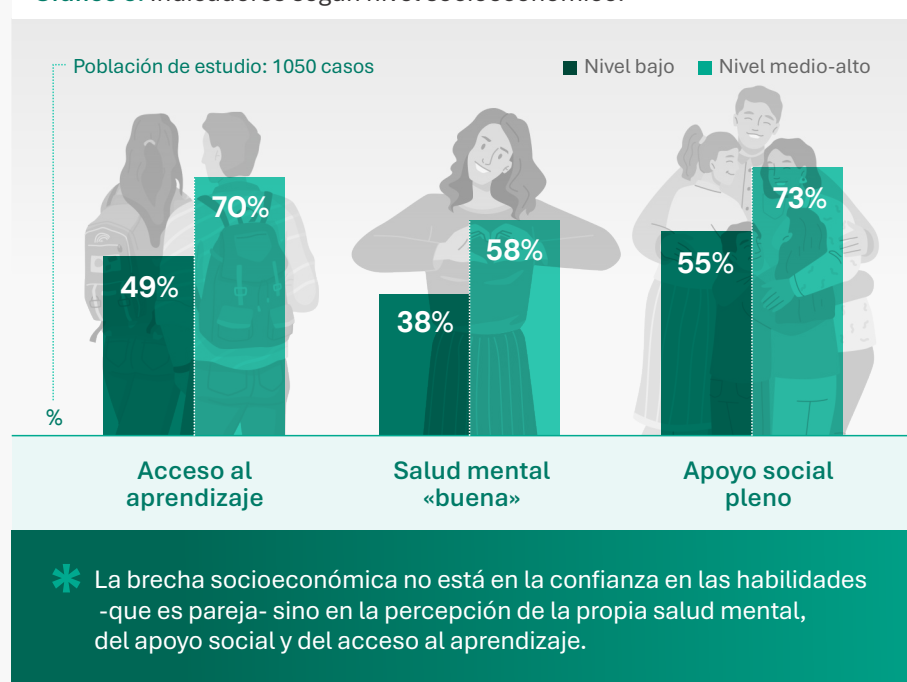
Desigualdades en el desarrollo del capital cerebral

Más allá del promedio, el capital cerebral se distribuye de forma desigual. Las diferencias más marcadas aparecen por nivel socioeconómico y educativo. Las comparaciones que siguen son descriptivas (porcentajes por grupo).

Por nivel socioeconómico

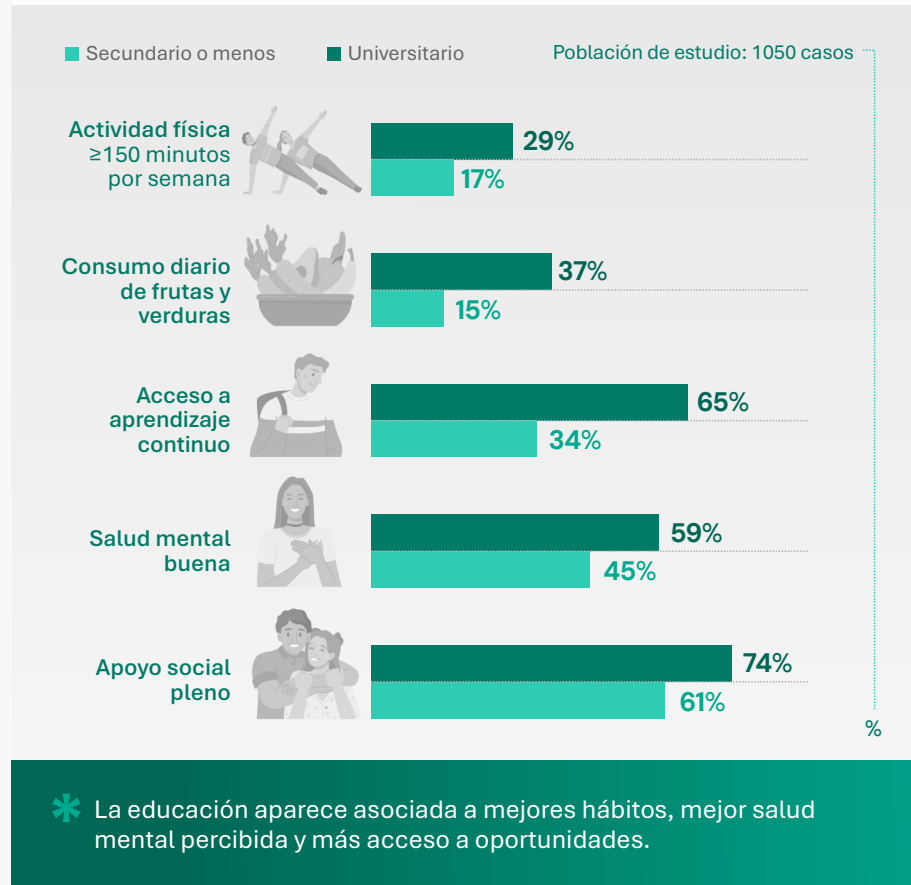
Las mayores diferencias se concentran en los indicadores sociales y emocionales. Entre el nivel bajo y el medio-alto: el acceso a aprendizaje continuo (49 % frente a 70 %), la percepción de salud mental buena (38 % frente a 58 %) y el apoyo social pleno (55 % frente a 73 %). En cambio, las habilidades cognitivas autopercibidas son altas y parejas en todos los niveles, y los hábitos no muestran un gradiente claro: su déficit es transversal.

Gráfico 5. Indicadores según nivel socioeconómico.

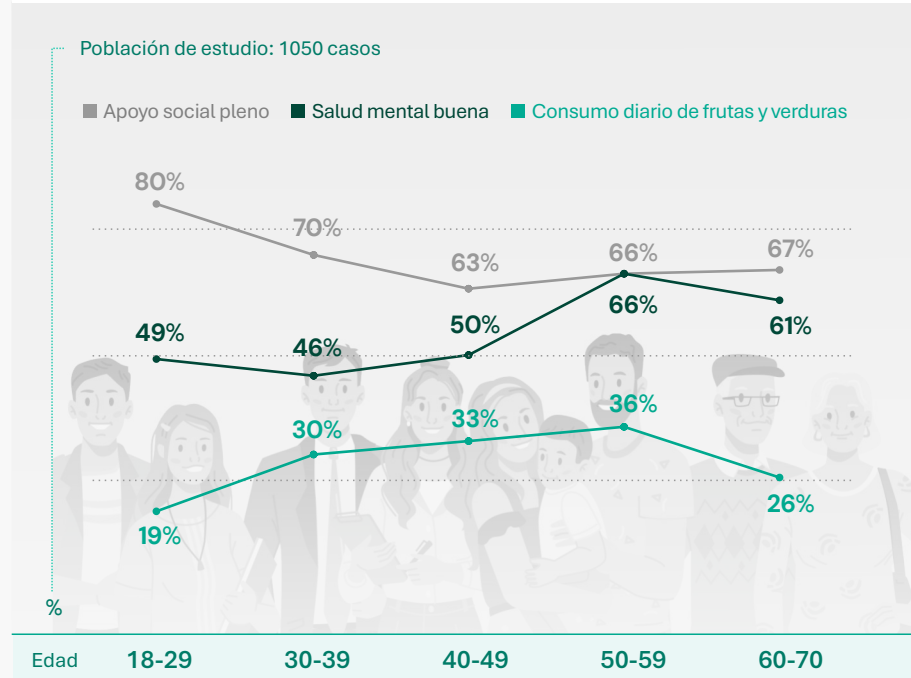


Por nivel educativo

El consumo diario de frutas y verduras pasa del 15 % entre quienes tienen nivel secundario al 37 % entre quienes alcanzaron el nivel universitario y la actividad física también varía según el nivel educativo: el 17 % de quienes tienen secundario alcanza el umbral recomendado de 150 minutos semanales, frente al 29 % en el nivel universitario. Un patrón similar se observa en el acceso al aprendizaje continuo (34 % en el secundario frente a 65 % en el nivel universitario), en la percepción de apoyo social (61 % en el secundario frente a 74 % en el universitario) y en la percepción de la salud mental «buena» (45 % en el secundario, 59 % en el universitario). Las habilidades cognitivas autopercibidas vuelven a ser parejas en todos los niveles.

Gráfico 6. Indicadores según nivel educativo.**Por grupo de edad**

El análisis por edad es transversal —compara grupos distintos en un mismo momento—, por lo que describe diferencias entre generaciones. En los resultados se observan dos patrones: el apoyo social pleno es más alto entre los más jóvenes y desciende en los grupos intermedios (del 80 % en los de 18-29 al 63 % en los de 40-49, y se recupera al 67 % en los de 60-70), y la percepción de salud mental buena es más baja entre los jóvenes (49 % en los de 18-29) que en el grupo de 50-59 años (66 %) así como el consumo diario de frutas y verduras (19 % en los de 18-29 frente al 36 % en los de 50-59). Las habilidades cognitivas autopercebidas se mantienen estables en todas las edades.

Gráfico 7. Salud mental, apoyo social y hábitos, según el grupo de edad.

Conclusiones

Los resultados muestran una realidad compleja y con oportunidades. La Argentina cuenta con fortalezas para el desarrollo de su capital cerebral: una población que confía en sus capacidades, con niveles altos de adaptación percibida y redes de apoyo social que actúan como factor protector.

Al mismo tiempo, los datos revelan desafíos. La salud mental percibida emerge como una de las principales áreas de atención, y los hábitos que sustentan la salud cerebral -actividad física, sueño y alimentación- muestran los márgenes de mejora más amplios y, por su carácter modificable, son una de las oportunidades más concretas de intervención.

Los resultados también sugieren que el capital cerebral no se distribuye de manera homogénea: las diferencias por nivel educativo y socioeconómico se concentran

en las condiciones que permiten desarrollar y sostener las capacidades -salud mental, apoyo social y acceso al aprendizaje- más que en las capacidades mismas. Mejorar el acceso a la educación, fortalecer las redes de apoyo y las condiciones de vida es el camino con mayor potencial para achicar estas desigualdades.

Como toda línea de base, este informe no pretende ofrecer respuestas definitivas, sino abrir una conversación basada en evidencia sobre uno de los activos más valiosos de cualquier sociedad: las capacidades humanas. Fortalecer el capital cerebral no es solo un desafío sanitario o educativo: es una estrategia de desarrollo.

Referencias

- Eyre, H. A., Stotts-Lee, E., Ronco, S., Ayadi, R., & Graham, C. (2023). The global brain capital dashboard.
- Smith, E., Ali, D., Wilkerson, B., Dawson, W. D., Sobowale, K., Reynolds III, C., ... & Eyre, H. A. (2021). A brain capital grand strategy: toward economic reimagination. *Molecular psychiatry*, 26(1), 3-22.
- World Health Organization. (2023). Brain Health. Health Topics. https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1

INFORME

El capital cerebral en Argentina

JULIO 2026

