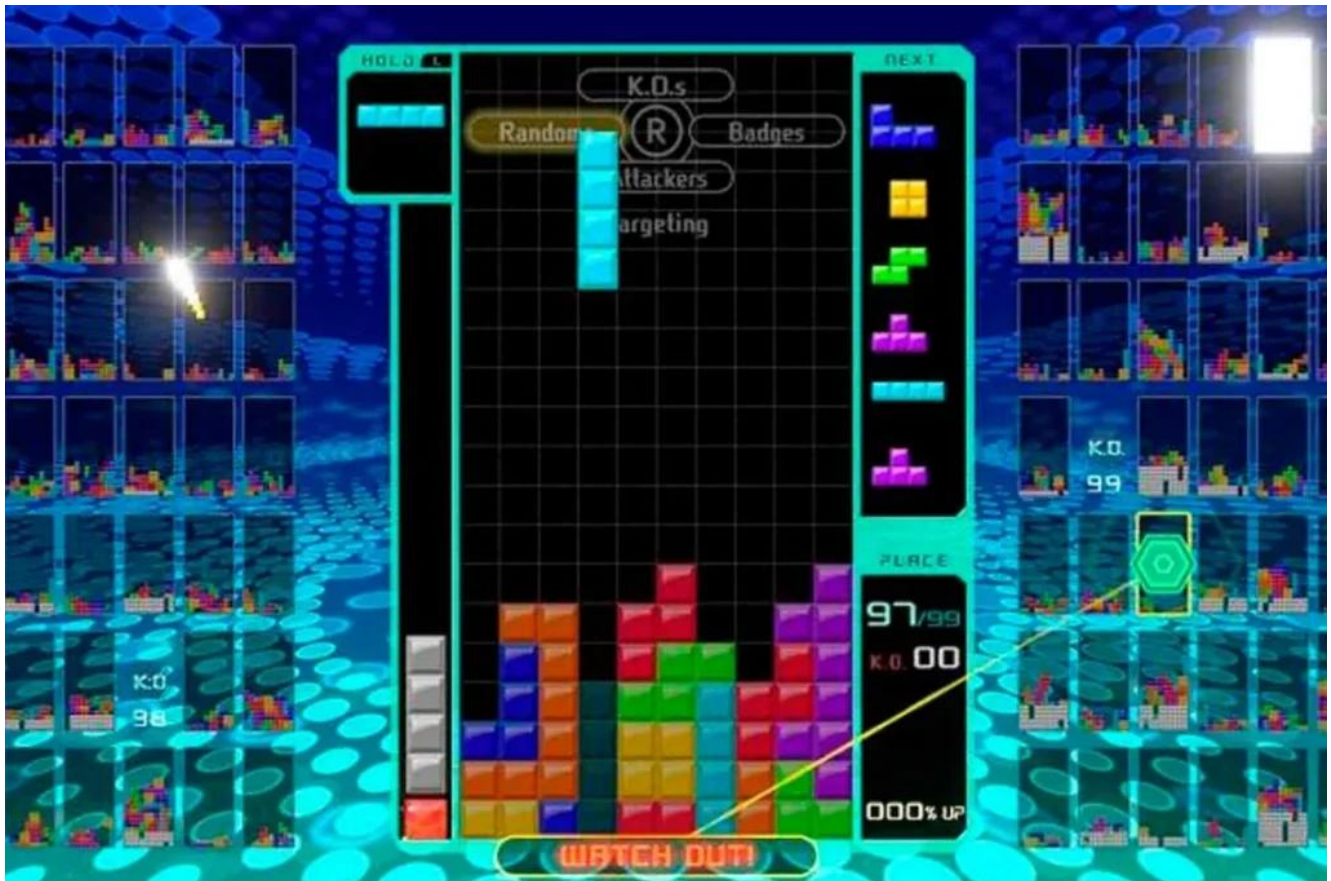


Jugar 20 minutos al Tetris puede disminuir síntomas del estrés postraumático

01/03/2026



Un estudio clínico registró menos «flash-backs» tras cuatro semanas de tratamiento jugando al histórico Tetris y sus efectos serían duraderos en el tiempo.

Un ensayo clínico publicado en **The Lancet Psychiatry** concluyó que **jugar al Tetris puede reducir de manera significativa los recuerdos intrusivos** asociados al trastorno de estrés postraumático (TEPT). La investigación registró una **disminución marcada de los «flash-backs» (recuerdos visuales)** tras cuatro semanas de intervención y produce efectos favorables sostenidos durante seis meses.

El estudio, que evaluó una técnica denominada **Intervención de**

Tarea de Imágenes en Competencia (ICTI), desarrollada por la Universidad de Uppsala en colaboración con Plivital y validada junto a la **Universidad de Cambridge y la Universidad de Oxford**, se enfocó específicamente en reducir recuerdos visuales involuntarios, uno de los síntomas centrales del TEPT.

La investigación se centró en profesionales sanitarios que atravesaron situaciones traumáticas **durante la pandemia de COVID-19** y los participantes fueron divididos en **tres grupos**: uno recibió la intervención con Tetris, otro escuchó música clásica y el tercero continuó con el **tratamiento habitual**.



Los resultados mostraron que quienes **realizaron la ICTI** **redujeron sus recuerdos intrusivos de un promedio de catorce por semana** al inicio, a uno por semana al cabo de cuatro semanas.

Esa cifra representó una **disminución diez veces mayor** en comparación con los otros grupos.

Seis meses después, **el 70% de los integrantes del grupo que utilizó la intervención** estaba libre de recuerdos intrusivos,

y además, se observaron mejoras en síntomas generales del TEPT, **incluyendo ansiedad, depresión y funcionamiento cotidiano.**



La autora principal, Emily Holmes, profesora de psicología en la Universidad de Uppsala, **señaló que incluso un recuerdo intrusivo breve puede alterar de forma significativa la vida diaria**, pero ahora al debilitar el componente visual de esos recuerdos mediante una tarea cognitiva específica, como es jugar al Tetris, disminuye su frecuencia e intensidad.

El protocolo consistió en **evocar brevemente el recuerdo traumático sin necesidad de describirlo** en detalle y luego realizar una sesión de **aproximadamente 20 minutos de Tetris**, enfocada en la rotación mental de figuras. Esa actividad exige recursos visuoespaciales del cerebro.

El fundamento teórico sostiene que al ocupar las áreas cerebrales implicadas en el procesamiento visual, la tarea

compite con la reconstrucción mental del flashback, **reduciendo su viveza y su impacto emocional**. La intervención apunta a imágenes mentales y no a la narración verbal del trauma.

Los investigadores concluyeron que la **técnica es breve, práctica y adaptable a rutinas exigentes**, lo que podría facilitar su implementación en contextos clínicos. El estudio aporta evidencia de que una herramienta digital ampliamente conocida puede integrarse en estrategias terapéuticas para el abordaje del TEPT.

Fuente: Diario Popular