

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

UN BUEN RAZONAMIENTO

Preguntas más frecuentes

P: ¿Es el café estimulante?

R: En general, la respuesta es sí. Depende del nivel real de activación mental y psicológica. Si lo que se estudia es aburrido o no se tiene motivación, la cafeína del café, que actúa como estimulante, puede proporcionar la energía necesaria para estudiar y aprovechar el tiempo al máximo. Cuando se está fascinado, motivado y cautivado por el tema de estudio, el estado mental y físico de alerta es alto, por lo que el café no contribuirá mucho.

P: He oído decir que el café acelera las reacciones, ¿qué significa eso en relación con el estudio?

R: La cafeína que contiene una taza de café ayuda a procesar la información de los libros de texto y de las lecciones que se estudian.

P: ¿Puede ayudar el café a estimular la memoria?

R: La memoria se puede dividir en memoria a corto plazo (MCP), memoria de trabajo (la que utiliza la información activa) y memoria a largo plazo (MLP). El café ayuda principalmente a la MCP y a la memoria trabajadora cuando hay que gestionar cantidades normales de información.

Cuando se intentan administrar grandes cantidades de información, el café no ayuda a la MCP, a la memoria de trabajo ni a la MLP.

P: ¿Puede ayudar el café a mejorar el aprendizaje?

R: El aprendizaje se define como la adquisición y el almacenamiento de información. El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y así facilita el aprendizaje

P: ¿Ayuda el consumo de café al aprendizaje si no me apetece beber café?

R: No, el café mejora el humor cuando apetece tomar una taza de café.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

P: ¿Causa el café una atención o alerta mejor y continuada?

R: Sí, compensa al cansancio aumentando el nivel de alerta. Las ventajas se notan principalmente durante el curso de un examen o una prueba largos, durante los que se produce cansancio.

P: ¿Ayuda el café a concentrarse mejor durante el estudio?

R: Sí. El consumo de café ayuda a concentrarse en la tarea principal, cuando hay muchas cosas a nuestro alrededor que reclaman nuestra atención. Nos dirige hacia lo que hay que aprender y nos lleva a distraernos menos, aunque hacer varias cosas a la vez pueda ser estimulante por sí mismo.

P: ¿A qué hora del día hace más efecto el café?

R: En el momento en el que uno se encuentra más soñoliento. Si eres de tipo alondra, el café te causará mayor efecto durante la noche. Si eres de tipo búho, el mayor efecto lo conseguirás por la mañana

P: ¿Es la disminución de la atención después de comer un fenómeno real? En caso de que lo sea, ¿puede ayudar el café?

R: Es un fenómeno cierto y natural. No tiene nada que ver con la comida. Es la manifestación normal del ciclo circadiano. A esa hora del día y aproximadamente a las 3 de la mañana, el metabolismo está en el nivel más bajo, y el café ayuda a elevarlo. No se aconseja estudiar a esas horas del día (especialmente a las 3 de la mañana), a no ser que se tomen una o dos tazas de café cargado.

P: ¿Ayuda el café a seguir la información que se recibe durante una clase?

R: Sí. La información se entiende mejor después de disfrutar una taza de café; en otras palabras, el café ayuda a despejar la mente.

P: ¿Tiene sentido beber café en las pausas entre clase y clase?

R: En general, sí, aunque si se conoce la propia sensibilidad al café y el descanso se produce 1 hora después de haber bebido café, es mejor abstenerse de ello o tomar sólo una taza pequeña.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

P: Aparentemente el café es beneficioso para el aprendizaje, la atención y la memoria a corto plazo, por tanto, ¿cuanto más café se tome es mejor?

R: No. Con tu experiencia sabrás qué cantidad de café te viene mejor. Beber más causa una sobreexcitación que puede perjudicar el aprendizaje y la atención.

P: ¿Aumenta el consumo de café la capacidad de aprendizaje?

R: No, pero ayuda a utilizarla de forma más eficaz y distraerse con menor facilidad. En otras palabras, el café ayuda a optimizar las fuentes de energía que tenemos para aprender.

P: ¿Depende la eficacia del consumo de café del tema de la clase y de lo que se estudie?

R: Sí, cuando son aburridos y monótonos, el café puede ayudar a aumentar la energía. Cuando el tema es interesante y te motiva, el café no te ayuda mucho.

P: He oído decir que el efecto del café depende del tipo de persona que se sea, ¿es verdad?

R: Bueno, se trata de un tema interesante. Hay indicios de que las personas impulsivas, extrovertidas o amantes del riesgo aprovechan más el consumo de café que las menos impulsivas e introvertidas.

P: Cuando estudio, a veces tengo que aprender listas de datos aburridas. ¿Ayuda el café en estos casos?

R: Sí. Dado que en general las listas no tienen suficiente aliciente para motivar, el café ayuda a poner más interés en el estudio necesario.

P: Cuando estudio siempre me parece difícil distinguir los puntos más importantes de los menos importantes. ¿Ayuda a ello el café?

R: Sí, el café mejora la atención en las cosas relevantes y ayuda a pasar por alto las irrelevantes. El café ayuda a saber qué es importante y qué no.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

P: Siempre estoy muy nervioso/a antes de los exámenes y durante ellos. ¿Me ayudará el café a quitarme esos sentimientos?

R: No, ese estado de agitación refleja un nivel de excitación mental. Si se bebe café se sobrepasa el punto óptimo y no permite tener el mejor rendimiento. En ese estado es mejor disminuir el consumo de café.

P: No entiendo cómo si el café se considera estimulante, muchas veces me gusta porque me relaja y eso me resulta un poco chocante.

R: Las dos cosas son verdad. El efecto del café depende de varias cosas. Cuando no se está muy despierto, como puede suceder al levantarse, ayuda a aumentar la energía. Cuando ya se está alerta y activo, puede sobreexcitar, y algunas veces, el cuerpo responde a ese estado calmando su propio metabolismo. Eso explicaría por qué el café te puede relajar.

Los científicos que estudian el café lo llaman efecto paradójico; de hecho, es una reacción compensatoria normal del cuerpo cuando se está inclinado a calmar un estado de agitación. Céntrate en disfrutar el consumo de café. La diversión es la mejor forma de relajarse

P: ¿Tiene sentido beber café cuando se hacen exámenes?

R: Hacer exámenes es una actividad que exige energía y atención; el café puede ayudar a afinar la mente, suponiendo que se sea un consumidor habitual de café. Es decir, si el café se utiliza como método para mejorar el humor, puede ayudar a encontrar el mejor estado de la mente para aprobar el examen.

Cuando no se es un consumidor de café habitual, es posible que no sea la mejor elección. Así que, en tal caso, se aconseja quedarse con la bebida a la que se esté acostumbrado.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

P: No bebo café por los efectos de la cafeína, pero me gusta por su calor, sabor y aroma. ¿Estos aspectos tienen importancia sobre los efectos del “consumo de café”?

R: Sí, los estudios en los que participaron alumnos que esperaban tomar café normal, pero recibían café descafeinado, éstos se comportaban de la misma forma en las tareas que exigen atención. En otras palabras, las expectativas de tomarse un café, su olor y la calidez de una bebida parecida al café eran suficientes para generar unos efectos beneficiosos similares a los del café normal. Beber café es algo más que tomar cafeína.

P: El café es mi bebida favorita, pero no pienso en sus propiedades estimulantes cuando lo bebo. ¿Soy un consumidor atípico?

R: El café es un placer que se disfruta en sociedad. Aproximadamente la mitad de la gente no piensa en él y lo ve como una parte normal de la vida diaria. El 17% bebe café por la compañía que conlleva y más de la tercera parte considera el café relajante. Sólo 1 de cada siete personas considera el café una bebida energética, y el 7% lo utiliza para superar el estrés.

P: Si bebo café con regularidad, disminuirá mi concentración si no bebo café durante un examen y, por tanto, conseguiré un resultado peor?

R: Posiblemente sí. Es mejor seguir con el consumo habitual.

P: Algunas personas dicen que el café es malo. ¿Debería disminuir el consumo?

R: El café es una de las materias primas más investigadas del mundo. Literalmente hay miles de estudios que han demostrado que beber café con moderación es perfectamente sano y sin duda puede incluso ser beneficioso para la salud. Generalmente el consumo moderado se considera como 4-5 tazas de café al día. Sin embargo, si piensas que bebes demasiado café, modera tu consumo y tómatelo sólo en el momento en que creas que lo va a disfrutar más.

P: Si noto que pierdo la concentración, ¿ayuda el café a devolvérmela?

R: Sí. Aunque la concentración también es cuestión de esforzarse en lo que se está haciendo. Si pierdes la concentración, tómate un respiro con un café y este cambio de mentalidad te ayudará a volverte a concentrar.

