

Neurociencia y humildad científica: lo que aún no sabemos sobre el cerebro

Durante su participación en *La Fórmula Podcast*, el neurocientífico Jonathan Benito expresó una reflexión que marca el tono de los retos actuales en ciencia: “El mayor descubrimiento de la neurociencia es lo poco que sabemos sobre [el cerebro](#)”.

Desde la formación de hábitos y la influencia del efecto placebo hasta la relación entre mente e intestino, Benito enfatizó que, a pesar de los avances, el cerebro sigue siendo uno de los mayores enigmas biológicos.

Con más de 86 mil millones de neuronas y fenómenos como la sincronización entre madre e hijo o la percepción del campo magnético terrestre, muchas funciones cerebrales aún escapan a la comprensión actual.

Hábitos, emociones y nuevos caminos de investigación

El especialista explicó que los hábitos no se forman en 21 días como se suele afirmar, sino que pueden requerir meses, incluso un año, según la motivación y complejidad del comportamiento.

Estos procesos comienzan en el lóbulo prefrontal y se automatizan en regiones profundas como los ganglios basales.

También abordó el efecto placebo y la producción natural de sustancias como anandamida, opioides endógenos y endocannabinoides.

Creencias positivas o actitudes ante la vida

Estas moléculas impactan directamente en el dolor, el bienestar y la resiliencia emocional, y pueden generarse por creencias positivas o actitudes ante la vida.

Por otro lado, destacó los avances en la investigación sobre la conexión entre intestino y cerebro, una vía que podría revolucionar la comprensión de la salud mental.

Según Benito, en 15 o 20 años estos hallazgos podrían transformar por completo la forma en que se aborda el bienestar emocional y cognitivo.

La postura del investigador reafirma la importancia de mantener una actitud crítica y humilde ante el conocimiento, reconociendo que el verdadero reto está en lo que todavía falta por descubrir.

Con información de UN