¿Fake News? Dos mentiras sobre tu cerebro que probablemente aún crees

Carola Rodríguez Olivares, académica de Terapia Ocupacional, U. Central

¿Te han dicho que eres “más de hemisferio derecho” por ser creativo? ¿O que solo usamos el 10% del cerebro? Si es así, no estás solo. Son dos de las creencias más difundidas sobre el cerebro y las más falsas.

Cada 22 de julio se conmemora el Día Mundial del Cerebro, una fecha que nos invita a valorar este extraordinario órgano, pero también a cuestionar muchas ideas que repetimos como verdades sin preguntarnos de dónde vienen. En tiempos donde las fake news circulan con rapidez, la ciencia tiene la tarea de desmentir los mitos que llevamos años creyendo.

Uno de los más persistentes afirma que el hemisferio derecho corresponde a la creatividad y las emociones, mientras que el izquierdo sería responsable de la lógica y el pensamiento analítico. Incluso esta idea llegó a asociarse con estereotipos de género, vinculando lo emocional con lo femenino y lo racional con lo masculino.

La realidad es bastante más interesante: En 1861, el médico francés Paul Broca demostró que la producción del lenguaje se localiza preferentemente en el hemisferio izquierdo, aportando una de las primeras evidencias de que algunas funciones cerebrales presentan una localización predominante. Décadas más tarde, el neurobiólogo Roger Sperry, Premio Nobel de Medicina en 1981, profundizó estos hallazgos mediante sus estudios en pacientes con cerebro dividido. Sus investigaciones demostraron que ambos hemisferios presentan una especialización funcional relativa, pero trabajan de

manera integrada y complementaria. Hoy sabemos que prácticamente cualquier actividad cotidiana requiere la participación coordinada de múltiples redes distribuidas en ambos hemisferios.

El segundo gran mito sostiene que utilizamos solo el 10% del cerebro. Su origen probablemente proviene de una interpretación errónea de las ideas del médico y filósofo William James, quien planteó que las personas no desarrollan plenamente su potencial, pero él nunca afirmó que el cerebro permaneciera mayoritariamente inactivo. Años después, esta idea fue amplificada por divulgadores y terminó mezclándose con historias atribuidas a Albert Einstein, dando origen a una de las fake news científicas más persistentes del último siglo.

Hoy, gracias a las técnicas modernas de neuroimagen, sabemos que prácticamente todas las regiones cerebrales participan en distintas funciones a lo largo del día, incluso durante el reposo y el sueño, aunque no todas se activan simultáneamente. El cerebro funciona como una inmensa red interconectada, dinámica y en constante comunicación.

Además, posee una extraordinaria capacidad para reorganizarse y adaptarse a lo largo de toda la vida, fenómeno conocido como neuroplasticidad. Gracias a ella aprendemos nuevas habilidades, nos recuperamos parcialmente de lesiones y modificamos nuestra forma de actuar a partir de la experiencia. Este descubrimiento ha cambiado profundamente la manera en que entendemos el aprendizaje y la rehabilitación.

Quizás el mayor aprendizaje sea otro. Los mitos sobre el cerebro no solo distorsionan la ciencia; también moldean la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cuando alguien dice “yo no soy creativo porque soy muy lógico” o “ya estoy viejo para aprender”, muchas veces está hablando desde una creencia y no desde la evidencia.