ISSN-e: 1856-9811

DESCIFRA TU CEREBRO: MODELO NEUROCIENTÍFICO PARA EL BIENESTAR Y LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

ROSA ELBA DOMÍNGUEZ BOLAÑOS
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.
Red Latinoamericana de estudio e intervención en Felicidad y Bienestar
rosa.dominguez@correo.buap.mx
https://orcid.org/0000-0002-5260-5437

Resumen

La neurociencia es el estudio científico del cerebro y, más específicamente, del sistema nervioso. Aunque los intentos por comprender su funcionamiento se remontan a siglos atrás, ha sido en épocas recientes cuando esta disciplina ha logrado importantes avances, especialmente gracias a descubrimientos como la teoría neuronal de Santiago Ramón y Cajal, la cual revolucionó la comprensión del sistema nervioso Más allá de estos descubrimientos que nos ayudan a comprender el comportamiento y diversas funciones del cuerpo vinculadas al sistema nervioso, existe otro campo emergente que está planteando importantes premisas sobre cómo podríamos llevar a nuestro cerebro a vivir estados de bienestar a partir de entender los mecanismos neurobiológicos que se dan dentro de éste, considerando prácticas que la psicología positiva viene fundamentando desde hace más de cuarenta años, como por ejemplo: tener vínculos saludables, vivir con emociones positivas, la práctica del mindfulness, entre otras. Es evidente que muchas personas aspiran a alcanzar el bienestar; sin embargo, este objetivo exige un esfuerzo constante y diario que debe ir más allá del simple deseo, implicando la formación de hábitos que lo hagan posible. La finalidad de este trabajo es presentar un modelo teórico que identifique los elementos fundamentales para la formación de hábitos orientados al bienestar. Se fundamenta en una revisión teórica de diversos autores que han aportado al campo de la neurociencia para el bienestar.

Palabras clave: Neurociencia para el bienestar, neuroplasticidad y transformación personal, hábitos conscientes y bienestar sostenible, propósito de vida, sentido y felicidad, modelo teórico.

RECIBIDO: 09-07-2025 / ACEPTADO: 13-09-2025 / PUBLICADO: 22-12-2025

Cómo citar: Domínguez, R. (2025). Descifra tu cerebro: modelo neurocientífico para el bienestar y la transformación personal. *Almanaque*, 46, 17 - 34. https://doi.org/10.58479/almanaque.2025.169

ISSN-e: 1856 - 9811

CONTENIDO

Resumen 17

Introducción 21

Objetivo 21

Desarrollo 22

Orígenes de la neurociencia 22

Neurociencia para el bienestar 22

Relación entre formación de hábitos, plasticidad neuronal y bienestar 23

Importancia de elementos como: el autoconocimiento, la autoconciencia, la voluntad, la toma de decisiones y el propósito de vida en la formación de hábitos para el bienestar intencionales y sostenibles a largo plazo 26

Conclusión 29

Referencias 32

Introducción

La neurociencia contemporánea ha ampliado significativamente nuestra comprensión sobre el potencial transformador del cerebro humano, abriendo nuevas posibilidades para intervenir intencionalmente en los procesos mentales que configuran la experiencia subjetiva del bienestar. Este capítulo propone un modelo teórico basado en la neurociencia del bienestar que articula, de forma rigurosa, hallazgos recientes en neuroplasticidad, formación de hábitos y psicología positiva. La propuesta se fundamenta en la evidencia de que el cerebro puede reconfigurarse estructural y funcionalmente mediante experiencias intencionadas y repetitivas, orientadas al cambio positivo. En este marco, se plantea que la autoconciencia, la voluntad, el autoconocimiento y la toma de decisiones conscientes son factores clave que activan procesos de reorganización sináptica y consolidación de nuevas redes neuronales asociadas a estados de salud, propósito y bienestar sostenido. Así, este modelo integra el conocimiento neurobiológico sobre la maleabilidad del sistema nervioso, con el objetivo de guiar al lector en la comprensión de cómo los hábitos pueden diseñarse con intención para transformar la vida. Este trabajo representa un esfuerzo por sistematizar un enfoque integral que permita a las personas intervenir su propia neurobiología, fortaleciendo su capacidad para construir un nuevo yo desde la ciencia, la conciencia y la práctica constante.

Objetivo

Proponer un modelo teórico de neurociencia para el bienestar que integre fundamentos científicos y proporcione los elementos necesarios para lograr un cambio de hábitos saludables sostenibles, funcionando como una guía transformadora para la renovación integral de la vida humana. Este modelo tiene como propósito empoderar a las personas hacia una existencia más consciente, plena y significativa, promoviendo el florecimiento del ser humano, fortaleciendo su esperanza, sentido de realización personal, calidad de vida y bienestar subjetivo.

Desarrollo

Orígenes de la neurociencia

La neurociencia como campo de estudio tiene raíces antiguas, aunque su origen como disciplina científica formal ocurrió en el XX, el estudio del cerebro se remonta a la antigua Grecia, el término neurociencia fue acuñado en la década de 1960 cuando a partir de la integración de la biología, la psicología, la fisiología y la neurobiología, los científicos empiezan a comprender la relación entre el cerebro y el sistema nervioso de manera más unificada. Santiago Ramón y Cajal médico de origen, fue el primer neurocientífico moderno por ello se le conoce como el padre de la neurociencia, fue creador de la teoría neuronal y junto con Camilo Golgi ganó el premio nobel de medicina en 1906 (IBERO, s.f.). Como se puede observar la neurociencia o las neurociencias como también se les conoce surgieron como una perspectiva interdisciplinaria del conocimiento que se ha centrado no solo en una mejor comprensión del cerebro sino también se ha centrado en comprender el funcionamiento del sistema nervioso y todos aquellos procesos que se encuentren vinculados a la mente. Los avances que se han tenido en los últimos años han permitido impactar favorablemente en ámbitos como neurología, psiquiatría, psicología y educación entre otros. De esta forma las neurociencias se pueden describir como un conjunto de ciencias y disciplinas que convergen en su interés por comprender y estudiar el funcionamiento del sistema nervioso, su bioquímica, su estructura, así como sus estados patológicos y a partir de la sinergia de todas estas funciones determinar la biología del comportamiento humano (Gago y Elgier, 2018).

Neurociencia para el bienestar

Por su parte la neurociencia para el bienestar, también conocida como neurociencia de la felicidad, como una rama de estudio de la neurociencia comenzó a tomar forma a finales del siglo XX y principios del XXI, gracias al auge de las técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional, que permitió a los investigadores estudiar cómo el cerebro y el sistema nervioso responden a experiencias favorables, positivas y satisfactorias en las personas, tal es el caso del estudio de la felicidad, la gratitud, la compasión, entre otros. De la misma manera, a través de diversos estudios se ha podido observar cómo la felicidad está particularmente vinculada con la activación de ciertas regiones del cerebro, como es el caso del núcleo accumbens, la corteza prefrontal y el sistema límbico (Cortez et al. 2023).

La neurociencia del bienestar ha demostrado que existen factores capaces de influir significativamente en la estructura y función del cerebro a lo largo de la vida, tales como el entrenamiento en mindfulness, la imaginación guiada, el ejercicio físico y la respiración, entre otros; se ha observado que éstos pueden impactar de manera importante el bienestar de las personas y su satisfacción con la vida (Dolcos et al. 2018).

Relación entre formación de hábitos, plasticidad neuronal y bienestar

William James (1989) sostiene en su obra *Principios de psicología* que el ser humano está esencialmente constituido por una base de hábitos, los cuales conforman la esencia de su experiencia vital. Estos hábitos pueden ser innatos o adquiridos a través de procesos de aprendizaje y socialización a lo largo de la vida. Desde la perspectiva de la psicología positiva, es fundamental que los hábitos que promueven el bienestar se consoliden mediante la repetición y práctica constante, hasta integrarse como patrones automáticos de conducta que sostengan una vida saludable y significativa (Castés, 2025).

La doctora Marianela Castés (2025) plantea que es posible el surgimiento de un nuevo yo biológico, resultado de la formación de nuevas redes neuronales derivadas de aprendizajes recientes. Este proceso de transición, que va del antiguo yo hacia uno renovado o nuevo yo, conlleva un cambio significativo orientado a la consecución de un mayor bienestar. Según Castés, este cambio se logra mediante la desconexión de redes neuronales de la persona asociadas a experiencias negativas como el sufrimiento, la ira, el dolor, la victimización y la desesperanza, y la conexión simultánea con nuevas redes que facilitan el logro de un bienestar y una felicidad superiores. En este sentido, la adquisición de cualquier nuevo hábito implica necesariamente la creación de nuevas conexiones sinápticas. En suma, se trata de dejar de activar las redes neuronales asociadas a estados afectivos y patrones negativos, y lograr que el cerebro comience a activar y consolidar nuevas redes vinculadas con pensamientos, emociones y hábitos más positivos y saludables.

Es fundamental recordar que las neuronas pueden formar relaciones duraderas, y que la repetición es el mecanismo clave para consolidar esas conexiones. De ahí la importancia de establecer hábitos positivos que, una vez automatizados, faciliten una experiencia cotidiana de mayor bienestar. Las redes neuronales se activan y se conectan de manera repetida hasta que quedan selladas con el factor de crecimiento neural. Por lo que el aprendizaje y la repetición es lo que las va a mantener unidas, así como también, las nuevas experiencias y vivencias que se relacionen con esos aprendizajes (Castés,2025).

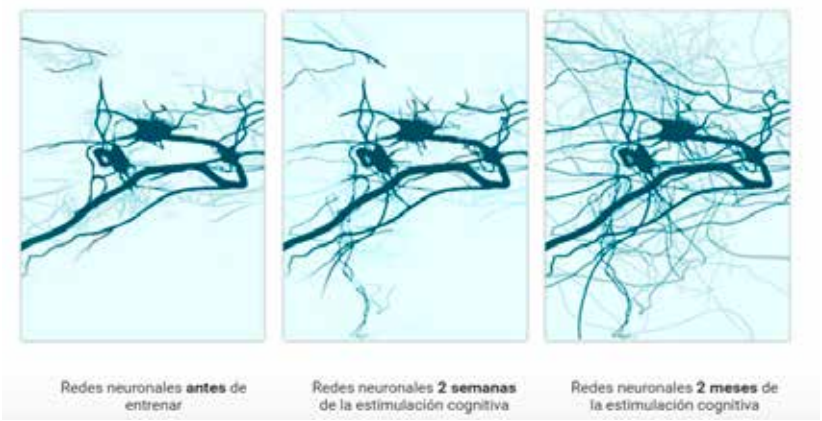
De lo que se trata, entonces, con este modelo neurocientífico, es de ofrecer un sustento teórico y práctico a la posibilidad real de transformación del individuo, mediante la sustitución de redes neuronales que ya no son útiles, por nuevas que respalden una experiencia vital más armoniosa y saludable. Este proceso implica una reconfiguración y reestructuración del cerebro que no se produce de manera automática, sino que demanda entrenamiento, esfuerzo consciente, disciplina, dedicación y práctica sostenida. En este sentido, alcanzar un bienestar auténtico y duradero requiere establecer metas claras y mantener una actitud constante de compromiso, ya que sin perseverancia, dicha transformación difícilmente podría sostenerse en el tiempo (Duckworth, 2016).

La manera en que se instauran los nuevos hábitos tiene su base en la repetición de los mismos, con lo que las viejas redes se irán silenciando y luego de ello se desprenden, así las nuevas redes se convertirán en la voz más predominante y más fuerte que se establecerá ahora en tu cerebro; lo que sigue es sellar la nueva red con el factor de crecimiento neural que es equivalente a un pegamento que hace que estén unidas, al desprenderse y despegarse las viejas redes, se puede tomar ese mismo pegamento para consolidar las nuevas redes (Castés 2025). El reto ahora es la formación de esos nuevos aprendizajes a partir de nuevos hábitos que se puedan mantener en el tiempo.

Por su parte es importante destacar que desde la mirada de la plasticidad cerebral o también conocida como plasticidad neuronal y neuroplasticidad, existe suficiente evidencia de que el encéfalo puede cambiar para poder adaptarse a diversas circunstancias ambientales cambiantes (Puderbaugh & Emmady, 2023). También se puede comprender este hecho, desde su propia definición como toda respuesta cerebral que ocurre ante cambios internos y externos (Garcés y Suarez, 2014).

Así el sistema nervioso es capaz de realizar cambios funcionales y estructurales desde las experiencias vividas en el ámbito físico, mental, social y el contexto educacional, por lo que se vuelve fundamental encontrar las diversas maneras de influir favorablemente en el cerebro. De esta forma la plasticidad neuronal posibilita a las neuronas su regeneración tanto anatómica como funcionalmente, así como también brinda la posibilidad de formar nuevas conexiones sinápticas (Cognifit Research, 2025). La neuroplasticidad permite al cerebro estar observando constantemente el entorno y guardar los resultados y experiencias de aprendizaje como recuerdos. De está forma se prepara para futuras situaciones que se le presenten. Así se puede hablar de que el cerebro es maleable y puede hacer visibles cambios importantes en las neuronas producto de las influencias recibidas (Morandín, 2022). (Ver Figura 1).

Figura 1. Proceso de plasticidad neuronal



Basado en Cognifit Research, 2025

Es importante destacar que la comprensión del hábito ha atravesado una evolución significativa dentro del campo de la psicología y la neurociencia. Desde las primeras concepciones propuestas por William James, quien sostenía que gran parte de nuestra vida está gobernada por hábitos, pasando por las formulaciones del conductismo, donde los hábitos eran entendidos como respuestas condicionadas por el refuerzo, hasta llegar en tiempos más recientes a una comprensión más profunda de su base neurobiológica implicada en el comportamiento, ya que gracias a los descubrimientos de neurocientíficos e investigadores como Ann Graybiel se han podido identificar circuitos neuronales específicos y regiones cerebrales involucradas en la formación, automatización y mantenimiento de los hábitos (Wood & Rünger, 2016).

Una definición de hábito, que mantiene varios elementos importantes de origen es la que lo ve como una secuencia de comportamientos automatizados, iniciada por señales que pueden ser internas o externas a la persona y mantenida por circuitos de recompensa neuronal, que se consolida mediante la repetición y permite al cerebro ahorrar energía cognitiva al delegar decisiones a patrones inconscientes de acción (Wood, 2019; Duhigg, 2012; Fogg, 2019; Graybiel, 2008). Por su parte Duhigg (2012) menciona que los hábitos son un patrón de comportamiento automático, aprendido por repetición. Se forman en los ganglios basales y permite eficiencia cerebral, estos pueden tener un resultado saludable o disfuncional y dañino. Así mismo menciona que existen tres momentos importantes para la formación de hábitos: el primero es la señal (o desencadenante) que se refiere al estímulo que activa el hábito. Puede ser una emoción, un lugar, una hora del día, etc., el segundo elemento, es la rutina que se relaciona con el comportamiento o acción que se realiza como respuesta a la señal y el tercer elemento es la recompensa que se refiere a la gratificación que se obtiene al realizar la rutina, y que refuerza el hábito para que se repita en el futuro. Duhigg argumenta que, al comprender este ciclo, se puede identificar la señal y la recompensa que están impulsando un hábito negativo y luego modificar la rutina para reemplazarla por una rutina más deseable, saludable y benéfica.

Por su parte Bernacer y Murillo (2014) proponen una nueva conceptualización del hábito basada en el enriquecimiento cognitivo de las acciones hasta el papel de los hábitos en condiciones patológicas; esta contribución puede arrojar luz sobre la comprensión de los hábitos como una característica importante de la acción humana. Los hábitos, vistos como un enriquecimiento cognitivo del comportamiento, son un recurso crucial para entender el aprendizaje humano y la plasticidad conductual. Lo que significa dejar de ver al hábito como una rutina automática a repetir sin reflexión y pasar a una noción más profunda de la construcción del hábito desde la conciencia, la voluntad y el deseo real de cambiar una conducta. De esta forma comprender cómo se forman los hábitos, y más importante aún, cómo pueden desarrollarse intencionalmente a través de la voluntad, puede apoyar a las personas a fortalecerse y empoderarse para tomar decisiones más saludables y construir un estilo de vida que apoye su bienestar a largo plazo y de manera sostenida (Almalki, et al., 2024).

Desde la neurociencia, un hábito orientado al bienestar es aquel que estimula la neuroplasticidad positiva, es decir, la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones neuronales, reorganizar sus estructuras internas y fortalecer los vínculos ya existentes entre mente y cuerpo. Este tipo de plasticidad favorece una mayor armonía en el funcionamiento integral del organismo, facilitando transformaciones saludables tanto a nivel cerebral como físico. Prácticas como la meditación mindfulness o el ejercicio físico regular han demostrado científicamente su eficacia para activar estos procesos. Por ello, todo cambio cerebral que promueva una integración saludable entre la dimensión psíquica y corporal del individuo contribuye de manera significativa al logro de una vida más plena, equilibrada y feliz (CEUPE, s.f.).

Importancia de elementos como: el autoconocimiento, la autoconciencia, la voluntad, la toma de decisiones y el propósito de vida en la formación de hábitos para el bienestar intencionales y sostenibles a largo plazo

En el campo de la neurociencia del bienestar y la psicología positiva, se reconoce de manera creciente que el proceso de formación de hábitos saludables no puede entenderse únicamente desde un enfoque conductual, automatizado e inconsciente. Investigaciones recientes han demostrado que factores como el autoconocimiento, la autoconsciencia, la voluntad y la toma de decisiones conscientes son esenciales para establecer rutinas que perduren en el tiempo y que estén alineadas con el bienestar integral del individuo (Davidson, 2021; Damasio, 2018).

De esta forma factores como: la autoconsciencia, la voluntad, la toma de decisión, el autoconocimiento y el propósito de vida entre otros, se vuelven fundamentales en el proceso de la formación de hábitos saludables o para el bienestar, ya que éstos elementos pertenecen al proceso de formación de hábitos que fueron llamados por William James en 1890, actos de razón, en donde la corteza prefrontal que es la parte del cerebro que nos diferencia de otros seres vivos, toma relevancia para que la persona pueda dirigir su vida hacía donde ella desea de manera consciente, con un propósito claro que le permita a través de su voluntad intencionada, tomar las decisiones necesarias para su vida y accionar su conducta en dirección de la formación de nuevos hábitos que le permitan lograr las metas que se proponga para mejorar su vida y vivir con plenitud. (Ver Figura 2).

Figura 2. Tipos de hábitos.

Fuente: (James,1989)

Partiendo de la idea de que para la mayoría de las personas las conductas o comportamientos que adoptan son el reflejo de un sinfín de hábitos aprendidos de manera inconsciente a lo largo de la vida y considerando uno de los postulados más importantes de la neurociencia en el sentido de que es factible llevar a cabo la plasticidad neuronal en el cerebro, se puede decir entonces que es posible cambiar a voluntad y aprender de manera intencionada nuevos hábitos para vivir con mayor bienestar y plenitud ya que si los comportamientos nocivos se aprendieron a fuerza de la repetición y se fueron grabando en el cerebro logrando establecer rutinas automáticas de vida, muchas veces dañinas para la persona, también se pueden reprogramar, entrenar y consolidar para formar y mantener nuevas redes que apoyen el bienestar del individuo.

Desde la neurociencia afectiva, Antonio Damasio (2018) enfatiza que la toma de decisiones no es un proceso puramente racional, sino que involucra profundamente al cuerpo, las emociones y las memorias somáticas. Por tanto, cultivar autoconocimiento corporal y emocional permite tomar decisiones más sabias y duraderas. En este sentido, la voluntad no es solo una cualidad moral, sino una habilidad neurobiológica que depende de redes corticales como el córtex prefrontal dorsolateral y la ínsula anterior, que regulan la atención sostenida, la inhibición de impulsos y el sentido de propósito. En lo relativo a las decisiones se ha observado que en el proceso de la formación del hábito este elemento va a interactuar e intervenir también con áreas importantes del cerebro. De esta forma se han encontrado correlatos neurales distintos

para quienes no consumen drogas y son por lo tanto personas sanas, unas "tienden a utilizar dos cortezas, a saber: la CPFVM y la CPFDL (sobre todo la VM); en cambio, quienes consumen drogas, emplean mayormente la CPFOM derecha, mientras que los bipolares activan más el lóbulo temporal y occipital" (Barca Inovation Hub Universitas, s.f., p.10).

Richard Davidson (2021) menciona que la conciencia de uno mismo y la capacidad de observar los propios estados mentales con compasión es una habilidad entrenable que fortalece circuitos cerebrales relacionados con la resiliencia, la regulación emocional y la persistencia frente a desafíos. A través de prácticas como la meditación atencional o la introspección guiada, se pueden activar regiones como la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal ventromedial, claves para sostener decisiones conscientes y romper patrones automáticos poco saludables.

Por su parte, Barbara Fredrickson (2013) resalta que los estados emocionales positivos como la gratitud, la esperanza y el interés expanden el repertorio cognitivo-conductual del individuo, aumentando la probabilidad de tomar decisiones que generen bienestar a largo plazo. Así, la combinación de voluntad y emociones positivas facilita el aprendizaje de nuevos hábitos porque se activa un circuito de recompensa sostenido por la dopamina y las endorfinas, asociado al logro con sentido.

En lo relativo a la autoconciencia que implica también el autoconocimiento del yo, un componente clave para la formación de hábitos sostenibles orientados al bienestar, ya que permite reconocer y redirigir patrones automáticos, alinear las acciones con valores y mantener la motivación intrínseca, se ha observado por diversos autores que emerge de la interacción de varias áreas cerebrales altamente integradas. Dentro de las principales regiones implicadas y su función específica se encuentran las siguientes: Corteza Prefrontal Medial (mPFC): que involucra la reflexión sobre uno mismo, identidad, intención, metas. personales. Se activa cuando pensamos en nosotros mismos en el pasado o en el futuro. Corteza Cingulada Anterior (ACC): se encarga del monitoreo de errores, evaluación de conflictos internos, toma de decisiones conscientes frente a impulsos automáticos. Corteza Prefrontal Dorsolateral (dlPFC)se encarga de las funciones ejecutivas como la planificación, inhibición de respuestas, regulación del comportamiento, es crucial en la fase deliberada de nuevos hábitos. Ínsula anterior: se encarga de la conciencia interoceptiva (lo que sentimos en el cuerpo), percepción emocional, intuición. Permite detectar señales internas que motivan o bloquean hábitos. Precúneo y corteza parietal posterior: su función es la integración del yo en el espacio-tiempo, conciencia autobiográfica, representación de estados mentales internos. Corteza orbitofrontal (OFC), su papel es la evaluación de recompensas y consecuencias a largo plazo. Se vincula con decisiones coherentes con el bienestar. Red Neuronal por Defecto (DMN):es activada en momentos de introspección, reflexión y autoevaluación. Facilita la conexión entre experiencias pasadas y metas futuras. Hipocampo: trabaja la memoria episódica y contextual. Permite recordar situaciones pasadas relacionadas con hábitos y aprendizajes. Estriado ventral (Núcleo accumbens): es el responsable de la motivación y recompensa por conductas coherentes

con el propósito y el bienestar. Ayuda a sostener hábitos por satisfacción interna (Vago & Silbersweig, 2012; Damasio, 1999; Castro&Toro, 2002; Menon, 2023; Damasio & Damasio, 2022; Brewer, 2018).

Por su parte el propósito de vida ayuda a formar y mantener hábitos saludables porque activa regiones del cerebro relacionadas con la motivación, la atención y el sentido del yo. La corteza prefrontal medial nos permite reflexionar sobre nuestras metas y actuar con intención (Menon, 2023). Al mismo tiempo, el núcleo accumbens y el sistema de dopamina nos hacen sentir recompensados cuando hacemos cosas alineadas con nuestros valores (Haber & Knutson, 2010). Según Judson Brewer (2018), cuando somos conscientes de lo que sentimos y pensamos, podemos cambiar hábitos negativos por otros más sanos. Además, el precúneo y la ínsula nos ayudan a conectar con nuestra historia personal y nuestras sensaciones internas, lo que refuerza hábitos coherentes con quienes somos (Damasio & Damasio, 2022). Así, tener un propósito claro no sólo da sentido a lo que hacemos, sino que también facilita que esos hábitos duren en el tiempo.

Formar hábitos saludables y sostenibles requiere una voluntad intencionada, impulsada por el control cognitivo, y el fortalecimiento de circuitos cerebrales clave. La corteza prefrontal dorsolateral (dlPFC) representa la intención y ejecuta la planificación consciente, mientras que la corteza cingulada anterior (ACC) detecta cuándo nos desviamos de esa intención (Friedman & Robbins, 2022). Estos dos forman el circuito frontoparietal, que dirige la atención hacia los objetivos deseados. Luego, el circuito frontoestriatal, que conecta la dlPFC con el núcleo accumbens, el área tegmental ventral (VTA) y los ganglios basales, transforma esa intención en una acción repetida (Orth et al., 2022). Según Da Cunha et al. (2012), los ganglios basales, que forman parte del llamado cerebro profundo (estructuras internas que regulan funciones automáticas), son esenciales para convertir conductas conscientes en hábitos automáticos. Dicho de forma simple: primero pensamos y decidimos, pero al repetirlo muchas veces, el hábito se transfiere a regiones más automáticas, reduciendo el esfuerzo mental. Así, voluntad, control cognitivo y dopamina trabajan juntos para integrar hábitos saludables en nuestra identidad y estilo de vida para promover el bienestar.

Conclusión

De esta forma, plantear un modelo basado en la neurociencia que favorezca cambios duraderos orientados al bienestar personal constituye una propuesta sustentada, no solo en los fundamentos de la psicología positiva, sino también en la evidencia neurocientífica que respalda la capacidad real de intervenir voluntariamente en el cerebro. Este cambio es posible siempre que exista un propósito de vida claro y deseado que actúe como motor interno del proceso.

Como se observa en el modelo, el bienestar sostenible depende de cinco factores esenciales: la autoconciencia, el autoconocimiento, la toma de decisiones, la voluntad intencionada y la formación consciente de hábitos. La autoconciencia permite al individuo reconocer aquellas conductas que lo dañan y diferenciar las que favorecen su salud y desarrollo, incluso si implican esfuerzo. Esta capacidad de percibir, evaluar y elegir lo que es óptimo para su vida se relaciona con la actividad de la corteza prefrontal medial y la ínsula, estructuras implicadas en la percepción del yo y la regulación emocional.

El autoconocimiento, estrechamente vinculado a la autoconciencia, permite realizar un diagnóstico realista de fortalezas, debilidades y patrones adquiridos, y es clave para identificar las causas que sostienen hábitos nocivos, así como las rutas para construir hábitos nuevos y saludables. La toma de decisiones, por su parte, es el resultado de la integración de estos elementos: se trata de una evaluación consciente de la dirección de vida que la persona desea asumir, y de su capacidad para actuar en consecuencia.

En este camino, la voluntad intencionada se convierte en el motor del cambio: es la fuerza que activa el inicio del comportamiento consciente y la persistencia en el tiempo. Sin un compromiso personal con el propio bienestar, entendido como sentido de valor y dirección, no puede sostenerse el cambio. Finalmente, en el centro de este proceso se encuentran los hábitos. Comprender su naturaleza, cómo se forman y cómo se modifican, resulta indispensable para que la transformación sea viable, realista y sostenida.

Este modelo plantea que la interacción sinérgica entre todos estos elementos: autoconciencia, autoconocimiento, toma de decisiones, voluntad y hábitos potencia el florecimiento humano. Sin embargo, para que todos estos elementos puedan integrarse y sostenerse en el tiempo, deben estar articulados por un propósito de vida claro, que actúe como guía interna y fuente de significado. Solo cuando hay sentido vital, los hábitos trascienden la voluntad momentánea y se convierten en expresiones auténticas del bienestar elegido. (Ver Figura 3). (Ver Figura 4).

Figura 3. Propuesta de modelo de neurociencia para el bienestar

Fuente: Elaboración propia.

Figura 4. Propuesta de modelo de neurociencia para el bienestar en letras (acrónimo).

Fuente: Elaboración propia.

Referencias

Almalki, F., Almuhayd, S., Alhammam, H., Alalhareth, M., Almansour, M., Alharith, M., Alhazmi, T., Sanari, M., Almohalbadi, A., Hadadi, R., Alrasheedi, A., Alishaq, J., Al Faraj, A., Alanazi, A. & Alzuraya, A. (2024). The Science of Habit Formation: Building a Healthy Lifestyle One Step at a Time. *Power Tech Journal,* 9(2), 88–102. https://powertechjournal.com/index.php/journal/article/download/1198/845/2221

Barça Innovation Hub Universitas. (s.f.). Lectura 2: Neurobiología de las decisiones. https://static.capabiliaserver.com/frontend/clients/barca/wp/wp-content/uploads/2019/04/4ee8e761-m%C3%B3dulo-1-lectura-2.pdf

Bernacer, J., & Murillo, J. I. (3 de noviembre de 2014). *The Aristotelian conception of habit and its contribution to human neuroscience*. Frontiers in Human Neuroscience https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2014.00883/full

Brewer, J. (2018). La mente ansiosa: Por qué nos hacemos adictos y cómo podemos terminar con los malos hábitos (A. Bixio, Trad.). Paidós.

Castés, M. (UNAD). (27 de febrero 2025). La psiconeuroinmunología y su impacto en el bienestar. [Archivo de Video] YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=SJBdlF0hxn4

Castro, L., & Toro, M. (1 de julio de 2002). *Neurobiología de la conciencia: La actividad mental de la materia*. Revista de Libros. https://www.revistadelibros.com/neurobiologia-por-una-teoria-de-la-conciencia/

CEUPE. (s.f.). ¿Qué es la neuroplasticidad? https://www.ceupe.com/blog/neuroplasticidad.html

Cognifit Research. (2025). Plasticidad Neuronal y Cognición: estructura y organización. https://www.cognifit.com/uy/plasticidad-cerebral

Cortéz, M., Suárez, A., & Chávez, L. (2023,12). Abordando la felicidad a través de las neurociencias: visiones contemporáneas y utilidades prácticas. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores,* (Edición Especial). https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3893/3819

Da Cunha, C., Gómez-A., A., & Blaha, C. D. (2012). The role of the basal ganglia in motivated behavior. *Reviews in the Neurosciences,* 23(5–6), 747–767. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23079510/

Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness.* Harcourt Brace & Company.

Damasio, A. R. (2018). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano.* Destino.

Damasio, A. R., & Damasio, H. (2022). Homeostatic feelings and the biology of consciousness. *Brain,* 145(7), 2231–2235. https://academic.oup.com/brain/article/145/7/2231/6594735?login=false

Davidson, R. J. (2021). *The emotional life of your brain.* Penguin Group USA.

Dolcos, F., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018,12). Neuroscience and Well-Being. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/323072027_Neuroscience_and_Well-Being

Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business.* Random House.

Duckworth, A. (2016). *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia.* Urano.

Fogg, B. J. (2019). *Tiny habits: The small changes that change everything.* Houghton Mifflin Harcourt.

Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: Creating Happiness and Health in Moments of Connection.* Penguin Random House.

Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). *T*he role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology, 47*, 72–89. https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0

Gago, G., & Elgier, A. (2018). Trazando puentes entre las neurociencias y la educación. Aportes, límites y caminos futuros en el campo educativo. *Psicogente, 21*(40), 476–494. https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3087

Garcés M. y Suarez, J. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *CES Medicina, 28*(1), 119–131. https://www.redalyc.org/pdf/2611/261132141010.pdf

Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience,* 31, 359–387. https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851

Haber, S. N., & Knutson, B. (2010). The reward circuit: Linking Primate Anatomy and Human Imaging. *Neuropsychopharmacology,* 35, 4–26. https://doi.org/10.1038/npp.2009.129

IBERO. (s.f.). ¿Qué es la neurociencia y cuál es su importancia? https://ibero.mx/prensa/que-es-la-neurociencia-y-cual-es-su-importancia

James, W. (1989). *Principios de psicología*. Fondo de Cultura Económica.

Menon, V. (2023). 20 years of the default mode network: A review and synthesis. *Neuron,* 111(16), 2469–2487. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.04.023

Morandín, F. (2022). Neuroplasticidad: reconstrucción, aprendizaje y adaptación. *Neuroeducación como herramienta epistemológica* (pp. 23–43). Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP). https://philarchive.org/archive/MORNRA-7

Orth, L., Meeh, J., Gur, R. C., Neuner, I., & Sarkheil, P. (23 de agosto 2022). *Frontostriatal circuitry as a target for fMRI-based neurofeedback interventions: A systematic review. Frontiers in Human Neuroscience,* https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2022.933718/full

Puderbaugh, M., & Emmady, P. D. (1 de Mayo, 2023). *Neuroplasticity*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (24 de octubre de 2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience. https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2012.00296/full*

Wood, W. (2019). *Good habits, bad habits: The science of making positive changes that stick.* Farrar, Straus and Giroux.

Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology, 67*(1), 289–314. https://www.researchgate.net/publication/281679387_Psychology_of_Habit