

¿Por qué nuestro cerebro está más preparado para sobrevivir que para ser feliz?

15/04/2026

Rosario Peiró

Psicóloga · Bienestar emocional humano y animal

¿Por qué nuestro cerebro está
más preparado para sobrevivir
que para ser feliz?

www.aecyp.es

Muchas personas llegan a consulta diciendo algo parecido: "Sé que tengo cosas buenas en mi vida, pero aun así me cuesta sentirme bien". Esto genera mucha confusión.

¿Por qué, incluso cuando aparentemente todo está en orden, nuestra mente vuelve una y otra vez a la preocupación, al miedo o a lo negativo?

La respuesta tiene mucho que ver con cómo está diseñado nuestro cerebro.

Un cerebro construido para sobrevivir

Desde la neurociencia sabemos que el cerebro humano evolucionó durante miles de años en entornos donde la prioridad no era la felicidad, sino la supervivencia.

Nuestros antepasados necesitaban detectar amenazas rápidamente: un depredador, un peligro en el entorno, la pérdida del grupo. Aquellos cerebros que reaccionaban antes al riesgo tenían más probabilidades de sobrevivir.

Por eso nuestro sistema nervioso está especialmente preparado para percibir posibles amenazas.

Una de las estructuras clave en este proceso es la amígdala, una pequeña región del cerebro implicada en la detección del peligro y en la activación de respuestas emocionales intensas como el miedo o la alerta.

Investigaciones en neurociencia afectiva han mostrado cómo la amígdala se activa con gran rapidez ante estímulos potencialmente amenazantes, incluso antes de que seamos plenamente conscientes de ellos, como han descrito estudios del neurocientífico Joseph LeDoux, especialista en los circuitos cerebrales del miedo y la emoción.

Además, diferentes investigaciones han observado que el cerebro responde con mayor intensidad a los estímulos negativos que a los positivos. A este fenómeno se le conoce como sesgo de negatividad. El psicólogo social Roy F. Baumeister, profesor e investigador en psicología conocido por sus estudios sobre la conducta humana y la autorregulación, explicó en su trabajo "Bad is stronger than good" (2001) cómo las experiencias negativas tienden a tener un impacto psicológico más fuerte que las positivas.

En la misma línea, el psicólogo y neuropsicólogo Rick Hanson, investigador del Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley, ha popularizado la idea de que el cerebro es como "velcro para lo negativo y teflón para lo positivo", para explicar cómo nuestra mente tiende a retener con más facilidad

las experiencias desagradables que las agradables.

En otras palabras: nuestro cerebro presta más atención a lo que podría salir mal que a lo que ya está bien.

El sistema nervioso y la sensación de seguridad

La teoría polivagal del neurocientífico Stephen Porges explica que nuestro sistema nervioso está constantemente evaluando el entorno para determinar si estamos en seguridad o en amenaza.

Cuando el sistema detecta peligro, activa respuestas de lucha, huida o bloqueo. Estas respuestas fueron fundamentales para sobrevivir, pero en la vida moderna muchas veces se activan ante situaciones que no suponen un peligro real para nuestra vida.

Estrés laboral, conflictos relacionales, presión constante o sobrecarga emocional pueden mantener al sistema nervioso en estados de alerta prolongados.

Y cuando el cuerpo está en alerta, es difícil experimentar calma o bienestar profundo.

Entenderlo cambia la mirada

Comprender cómo funciona el cerebro ayuda a dejar de interpretar estas reacciones como un fallo personal.

No se trata de debilidad ni de falta de actitud positiva. Muchas de estas respuestas están profundamente arraigadas en nuestra biología.

Sin embargo, el cerebro también posee una gran capacidad de cambio. La neurociencia ha demostrado que el sistema nervioso puede aprender nuevas experiencias de seguridad a través de la regulación emocional, el vínculo, el movimiento corporal o prácticas que ayudan al organismo a salir del estado de alerta.

No podemos cambiar el diseño evolutivo del cerebro.

Pero sí podemos aprender a acompañarlo de una manera más consciente.

En AECYP trabajamos precisamente desde esa integración entre mente, cuerpo y sistema nervioso, ayudando a comprender qué ocurre internamente y a generar nuevas experiencias de regulación y seguridad. Consúltanos, si quieres profundizar más sobre estos temas o para agendar una sesión a través de nuestra web www.aecyp.es o www.gestionaremociones.com.

Porque el bienestar emocional no consiste en eliminar las emociones difíciles, sino en aprender a convivir con ellas sin que el sistema nervioso tenga que vivir

permanentemente en modo supervivencia.