

El cerebro humano tiene capacidad para adaptarse y superar cualquier adversidad

Ana Minguella

“La adversidad no la podemos elegir pero la actitud con que la afrontamos sí”, apunta Rafael Santos, médico psiquiatra. [comentar](#) [0]

“Sobreviven los que **mejor se adaptan**”



El mal del cerebro: Parte dos: En busca de la memoria - Foto: lainformacion.com

Temas

Enfermedades | Enrique Rojas | Especializaciones médicas | Estados Unidos | Europa | Investigación | Investigación médica | Literatura | Organización Mundial de la Salud

Rafaela Santos, médico psiquiatra y autora del libro *Levantarse y luchar*, ha afirmado en el **Colegio Mayor Peñalba** de Zaragoza que el cerebro humano está totalmente **“preparado para la supervivencia”**. El reto es **“adelantarse”** a la incertidumbre y **“desarrollar capacidades”** para afrontarla.

En la sesión inaugural del curso académico sobre 'Afrontar las adversidades: levantarse y luchar', Santos afirmó que ante la incertidumbre podemos pensar **‘no soy capaz’ o ‘podré’**. “La adversidad no la podemos elegir pero la actitud con que la afrontamos sí”, añade. **“Sobreviven los que **mejor se adaptan**”**, es su tesis.

Ante el miedo creamos procesos intrapsíquicos que nos llevan a “vivir una vida sana en un entorno insano”. Sólo un 30% de la población es capaz de hacer frente al trauma, mientras que un **70% se hace más vulnerable**, según datos de la experta.

La neurociencia afirma que todos podemos ser **‘resilientes’**: tener capacidad de superar una adversidad y aprender de ella saliendo más fortalecidos. **“Pero no todos lo logran”**, añade la experta, ya que algunos tienen **“tendencia a ser más optimistas”** que otros.

Santos explica que el cerebro humano tiene **100.000 millones de**

neuronas que crean un billón de conexiones neuronales. Si “podemos ser arquitectos de nuestro propio cerebro”, podremos cambiar la expresión “soy un fracasado” por un “**esto no ha salido pero todavía no ha terminado**”, afirma la escritora. Al final “**siempre hay salida**”, añade.

Premiada con el **Mejor Libro de Empresa de 2013**, la experta afirma que “la **grandeza se mide en la dificultad**” y no en los momentos de confort. Lo que destruye al hombre no es el sufrimiento sino “no encontrarle sentido”, afirma rotunda.

Santos recomienda **cambiar el “porqué”** me ha pasado a mí, que no tiene respuesta, al “**para qué**”



Una epidemia silenciosa

La **Organización Mundial de la Salud** alerta de que **uno de cada cuatro personas sufrirá una depresión** antes del 2020, hecho que califica de “epidemia silenciosa”. La depresión es ya la segunda causa de incapacidad en el mundo, con **350 millones de personas** que la padecen.

Su coste anual es de **745 billones de dólares** al año en **Estados Unidos**, frente a 120 millones en **Europa**. “Desarrollar la resiliencia es clave para detenerla”, afirma la experta.

Ante este problema mundial, el psiquiatra **Enrique Rojas** afirma que “es un error educar para la felicidad, hay que **educar para el esfuerzo**, lo otro es consecuencia”.