



## Cuando el cerebro “se hace pequeño”: rutina, comodidad y la plasticidad que necesitamos para adaptarnos

Nuestra vida cotidiana —llena de tareas repetidas, hábitos automáticos y zonas de confort— ofrece un ancla de estabilidad que reduce el estrés y simplifica la toma de decisiones. Nuestra vida cotidiana —llena de tareas repetidas, hábitos automáticos y zonas de confort— ofrece un ancla de estabilidad que reduce el estrés y simplifica la toma de decisiones.

Pero esa misma estabilidad puede volverse una trampa invisible: cuando exclusivamente jugamos sobre seguro, el cerebro recibe pocas señales que le obliguen a adaptarse, reorganizarse o desarrollar nuevas conexiones. La neurociencia contemporánea muestra con claridad que la forma en que afrontamos retos, estímulos novedosos y cambios no solo condiciona nuestras decisiones, sino que moldea literalmente el funcionamiento del cerebro a través de un proceso conocido como plasticidad cerebral o neuroplasticidad.

La plasticidad cerebral se define como la capacidad del sistema nervioso para reorganizar su estructura, función y conexiones en respuesta a nuevas experiencias, aprendizajes, cambios ambientales o incluso lesiones. Este fenómeno no se limita a la infancia, sino que continúa a lo largo de toda la vida —aunque con variaciones en su intensidad y mecanismos— y constituye la base biológica del aprendizaje, la memoria, la adaptación a nuevas circunstancias y la recuperación tras daños neuronales.

Sin embargo, para que la plasticidad opere de forma óptima es imprescindible que el cerebro reciba estímulos variados y desafiantes. Cuando nuestras vidas se pliegan en torno a rutinas altamente predecibles y confortables, se reduce la necesidad de crear nuevas rutas neuronales. Las actividades repetitivas que operan en “piloto automático” —como desayunar siempre lo mismo, recorrer el mismo camino al trabajo o limitar las interacciones sociales a lo habitual— tienden a activar circuitos ya establecidos, lo cual ahorra energía pero también frena el crecimiento neural.

Desde una perspectiva evolutiva, esta capacidad de reorganización es una ventaja adaptativa. La neuroplasticidad permite que el cerebro modifique la fuerza y número de sinapsis (las conexiones entre neuronas), genere nuevas conexiones y adapte su estructura para responder a desafíos ambientales o internos. Los mecanismos neuroplásticos no solo facilitan el aprendizaje de habilidades nuevas, sino que también son esenciales para la recuperación tras agresiones como accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneales.

En este contexto, la rutina emerge como un doble filo. Por un lado, aporta seguridad, reduce la carga cognitiva diaria y nos permite desempeñar muchas tareas sin esfuerzo consciente. Por otro, una vida excesivamente rutinaria limita la exposición a experiencias novedosas que estimulan la reorganización neuronal y fortalecen la flexibilidad cognitiva —la capacidad de cambiar entre diferentes ideas o adaptarse a nuevas demandas.

La investigación psicológica y neurocientífica indica que introducir variaciones relativamente pequeñas en la vida cotidiana puede tener efectos importantes sobre la salud cerebral. Cambiar la ruta al trabajo, aprender una nueva habilidad, socializar de formas distintas, practicar actividades creativas o explorar entornos desconocidos son hábitos que estimulan redes neuronales diversas y promueven la formación de nuevas conexiones. Estas experiencias generan un sustrato neuronal más rico, que se traduce en mejor memoria, mayor flexibilidad cognitiva y mejor adaptación emocional. La comodidad excesiva —la tendencia a evitar desafíos o incertidumbres— también puede estar vinculada a una disminución de la “reserva cognitiva”, un concepto neuropsicológico que describe la capacidad del cerebro para tolerar cambios o daños antes de que se manifiesten síntomas funcionales. Una reserva cognitiva más alta está asociada con un mejor rendimiento cognitivo incluso frente a procesos de envejecimiento o patologías neurológicas, y se construye a partir de experiencias complejas, aprendizaje continuo y entornos estimulantes.

Además, la falta de estímulos novedosos puede limitar no solo el crecimiento neuronal sino también la capacidad de adaptación al cambio, un aspecto que tiene implicaciones directas en el ámbito laboral y de bienestar psicosocial. En entornos de trabajo donde predominan las tareas repetitivas, escasa innovación y poca variación en las experiencias cognitivas, los empleados pueden enfrentar una menor capacidad para gestionar la incertidumbre, resolver problemas complejos o adaptarse a nuevas tecnologías, impactos que no solo afectan la productividad sino también el bienestar emocional y la satisfacción laboral.

Este enlace entre neurología y comportamiento práctico resuena fuertemente en disciplinas como la ergonomía, la gestión del cambio en las organizaciones, la prevención de riesgos psicosociales y el liderazgo empresarial. Fomentar ambientes laborales que promuevan la experimentación, el aprendizaje continuo, la autonomía, el pensamiento crítico y la curiosidad no solo es una buena práctica de recursos humanos, sino una estrategia respaldada por la biología misma del cerebro.

El ejercicio físico regular, por ejemplo, ha demostrado no solo beneficios cardiovasculares sino una mejora directa de la plasticidad sináptica y la neurogénesis en áreas como el hipocampo, implicadas en el aprendizaje y la memoria. Asimismo, prácticas como la meditación, la reducción del estrés sostenido y el mantenimiento de relaciones sociales activas influyen positivamente en la función cognitiva y bienestar emocional, creando entornos internos que favorecen una actividad neuronal rica.

La implicación para la gestión empresarial y la prevención integral de riesgos laborales es clara: las organizaciones que promueven la diversidad de experiencias, el aprendizaje continuo y la adaptación activa al cambio están no solo cuidando la salud mental de su plantilla, sino también activando procesos neurobiológicos beneficiosos para la productividad y resiliencia, en un mundo donde la incertidumbre y la transformación son constantes.

A medida que las sociedades envejecen y los entornos de trabajo evolucionan con tecnologías disruptivas como la inteligencia artificial, desarrollar una cultura que desafíe la rutina y fomente el pensamiento flexible no es solo una cuestión de bienestar individual sino de competitividad organizacional y sostenibilidad social.

Existe un consenso creciente en la literatura científica de que la plasticidad cerebral no se “agota” con la edad. Por el contrario, el cerebro puede seguir adaptándose y reorganizándose toda la vida, siempre que se le ofrezcan los estímulos adecuados. Romper con patrones confortables, aprender nuevas habilidades, resolver problemas no familiares o interactuar con entornos diversos son prácticas que alimentan esa capacidad adaptativa fundamental.

Frente a la comodidad excesiva, la rutina automática y la falta de estímulos, apostar por la novedad, la curiosidad, la apertura a lo inesperado y el aprendizaje continuo no es solo una recomendación psicológica, sino una estrategia neurobiológica para mantener el cerebro “grande” en términos de conexiones, adaptabilidad y riqueza funcional.

Proponemos una serie de preguntas para generar debate

1. ¿Cómo puede la cultura organizacional equilibrar la estabilidad necesaria con la incentivación de desafíos que promuevan la plasticidad cerebral?
2. ¿Qué prácticas laborales concretas pueden implementarse para romper la rutina sin generar estrés negativo en las personas?
3. ¿De qué manera la formación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida impactan en la adaptabilidad cerebral y en la innovación empresarial?
4. ¿Puede un entorno laboral excesivamente cómodo y predecible contribuir a un deterioro de la salud cognitiva a largo plazo? ¿Cómo mitigarlo?
5. ¿Qué roles tienen líderes y gestores en fomentar un ambiente que promueva experiencias desafiantes y novedosas sin sacrificar el bienestar emocional?

FUENTE: Prevención Integral.

**Antonio Martínez del Hoyo Clemente.**

Abogado. (Col. ICAB 10715)

**Presidente de la Comisión Seniors del ICAB**

Tfn.: 93 48 71 126 - 65 20 78 042



**ICINTERCOLEGIAL**