

# ¿Por qué nos cuesta ser felices? Conoce las razones, según la ciencia



De acuerdo a la ciencia existen **4 razones** por las que nos cuesta trabajo **generar bienestar, realizarnos y ser felices**, así lo señaló **Enrique Tamés**, filósofo y experto del [Tec de Monterrey](#).

El también **director de Proyectos de Florecimiento Humano** del Tec explicó que investigaciones han encontrado que la **predisposición a la negatividad**, los **genes** y la **renuencia a nuevos aprendizajes** limitan el sentido de **realización**.

*“La gente quiere florecer, pero como seres humanos **nos cuesta mucho trabajo** y no es una cuestión de caprichos, es parte de nuestra naturaleza”,* mencionó.

Tamés explicó esto como parte de la conferencia **‘Tu Florecimiento al Centro’** presentada durante la **Semana de la Dignidad Humana**, espacio que busca **desarrollar conciencia, empatía y corresponsabilidad** en la comunidad del Tecnológico de Monterrey.



**Dr. Enrique Tamés**

Director de proyectos de florecimiento humano del  
Tecnológico de Monterrey

width="900" loading="lazy">

**Perla Salinas, líder de Formación en Dignidad Humana** en el [Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana](#) y moderadora del evento e invitó a los asistentes a sumarse a la **búsqueda de bienestar**.

*“Hay muchos caminos por recorrer y por allanar para que todos los que estamos aquí presentes hoy podamos llegar a este estado de florecimiento”, dijo.*

### **El ser humano puede aprender a florecer**

Durante su ponencia, Tamés citó que se viven **tiempos fascinantes y complejos** en los que como humanos nos cueste realizarnos y explicó las 4 las razones principales por lo que **no florecemos**.

#### 1. Predisposición a la negatividad

Los seres humanos estamos **predispuestos a la negatividad**, viene por naturaleza porque esto nos ha ayudado a **sobrevivir ante las amenazas**, dijo.

*“Esto lo han entendido los noticieros porque nos atascan de **malas noticias** que nos llaman la atención”, mencionó.*

**“La gente quiere florecer, pero como seres humanos nos cuesta mucho trabajo y no es una cuestión de caprichos porque es parte de nuestra naturaleza”.- Enrique Tamés**

## 2. Naturaleza (genes)

Pesan mucho más nuestros genes que **nuestra crianza**, esto significa que el **aprendizaje nos cuesta mucho más trabajo** que lo que nosotros pensábamos.

*“Aprender algo, sobre todo cuando se trata de algo de ir en contra de nuestra genética, nos va a costar **modificar**, es algo que por los genes estamos determinados”, dijo.*

## 3. Lotería cortical

Este término se refiere al bienestar y la felicidad **permanente** que algunas personas experimentan **a pesar de las circunstancias**.

*“Como toda lotería hay muy pocas personas que se sacan el primer premio ¿y cuál es ese primer premio? Hay personas que están **diseñadas para florecer** y ver el lado positivo de todo lo que les pasa”, resaltó Tamés.*

## 4. Aprendizaje viejo contra el nuevo

El aprendizaje viejo es muy fuerte porque se **arraiga** y se vuelve muy **poderoso**.

*“Cuando un aprendizaje nuevo entra y va en contra del viejo ¿qué hace el aprendizaje viejo? **Descalifica** al aprendizaje nuevo”, aclaró el especialista.*

# ¿POR QUÉ LE CUESTA TRABAJO FLORECER AL SER HUMANO?



**PREDISPOSICIÓN**  
a la negatividad



**NATURALEZA** (genes)



**LOTERÍA** cortical



**APRENDIZAJE**  
nuevo vs viejo

Fuente: Enrique Tamés, conferencia  
'Tu Florecimiento al Centro' de  
la Semana de la Dignidad

**CONECTA**

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

## Los cambios de la naturaleza humana

¿Por qué las personas buscan el **florecimiento humano** para vivir con **bienestar y felicidad** cada una de sus acciones?

La **respuesta** a esta pregunta, dijo Tamés, la tienen **20 años de investigación científica** que han concluido que las personas buscan el florecimiento humano para mantener un **sentido positivo** de la vida.

*“Nos encontramos ante una **curva exponencial de cambios**, estos cambios no tienen precedentes en la historia de la humanidad, ya que están cambiando al ser humano a un nivel neuronal”,* explicó.

Este cambio de paradigma ha hecho que a las personas les **cueste más trabajo florecer** y ser felices.

**“Todos los seres humanos producimos happy hormones un balance de todas ellas es lo que hace a los seres humanos florecer”.- Enrique Tamés**

Sin embargo Enrique Tamés también compartió que la **naturaleza** nos ha dado **herramientas para florecer**, sobre todo para florecer en comunidad, y mencionó a las **‘Happy Hormones’** o también conocidas como **DOES**.

*“DOES es por **dopaminas** (propósito, sentido de logro), **oxitocinas** (amor carnal y espiritual) **endorfinas** (alegría a corto plazo) y **serotoninas** (satisfacción en la vida y autoconfianza).*

*“**Todos los seres humanos producimos happy hormones en un balance de todas ellas que es lo que hace a los seres humanos florecer**”, afirmó.*

Finalmente comentó que la felicidad es una dimensión individual y el florecimiento es colectivo, se debe comprender en un **sentido de comunidad**.

*“Los individuos pueden tener bienestar, pero son las **colectividades** las que tienen un sentido de florecimiento”, finalizó.*

**Una semana dedicada a la Dignidad Humana**

La **Semana de la Dignidad Humana** fue organizada por la **Vicepresidencia de Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad del Tec de Monterrey** y se llevó a cabo del **18 al 22 de octubre**.

En este espacio se llevaron a cabo **paneles, talleres, conversatorios, diálogos y conferencias** donde se abordaron **cinco ejes temáticos**: cultura de la sostenibilidad, diversidad e inclusión, dignidad humana, cultura de la integridad y florecimiento humano.

**LEE TAMBIÉN:**