

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig



El cociente agallas

Sé valiente,
cambia tu vida



**¿Qué te atreverías a hacer
si no tuvieras miedo?**


ESPASA

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig

El cociente agallas

Sé valiente, cambia tu vida

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Mario Alonso Puig, 2013

© Espasa Libros, S. L. U., 2013

De esta edición:

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034, Barcelona (España)

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en esta presentación: enero de 2025

Depósito legal: B. 18.420-2024

ISBN: 978-84-670-7571-7

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión y encuadernación: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
--------------------	----

PRIMERA ETAPA CONOCERSE Y COMPRENDERSE

1. LO QUE SENTIMOS QUE NOS SUPERA	21
2. TODOS TENEMOS UN CEREBRO DE PLASTILINA	27
3. EL COLOR DE NUESTRA MIRADA	35
4. LOS SEIS PERFILES EMOCIONALES	45
5. NUESTRA AVERSIÓN AL RIESGO	49
6. EL CIRCUITO DE LAS EMOCIONES	55

7. EMOCIONES Y SALUD	65
8. ¿ESTÁN EL OPTIMISMO Y EL PESIMISMO SOLO EN NUESTROS GENES?	73

SEGUNDA ETAPA SUPERARSE

9. SOMOS Y TAMBIÉN NOS HACEMOS	91
10. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AFLORAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN?	97
11. PON ESFUERZO Y PASIÓN A TODO LO QUE HAGAS	109
12. HACER REALIDAD NUESTROS SUEÑOS	121
13. ¡SALGAMOS DE NUESTRA ZONA DE CONFORT Y ABRA- CEMOS LA INCERTIDUMBRE!	127
14. LA VERDAD QUE NOS LIBERA	139
15. TUS GRANDES RECURSOS	143

TERCERA ETAPA TRASCENDERSE PARA DESCUBRIRSE

16. ¿HAY ALGO MÁS DE LO QUE VEMOS?	155
17. LOS OJOS DEL CORAZÓN	169
18. SE PUEDE VIVIR DE OTRA MANERA	185
EPÍLOGO	193
AGRADECIMIENTOS	195
MEDITACIÓN DEL CORAZÓN	199

1

LO QUE SENTIMOS QUE NOS SUPERA

Comienza en donde estés.

JOHN CAGE

Si eres de esas personas que cuando algo les sale mal o cometen un error se hunden anímicamente y a las que les cuesta mucho recuperarse, quiero explicarte por qué te ocurre esto. También puedes ser alguien a quien no le resulte sencillo mantener su alegría y su ilusión cuando las cosas se ponen un poco cuesta arriba. Tal vez, lo que notes sea la sensación de que eres incapaz de orientar tu vida, porque tus circunstancias te zarandean como si fueras una veleta ante los caprichos del viento.

Entender por qué nos pasan las cosas es importante, si deseamos hacer algo para cambiarlas. Quiero que descubras, querido lector, cómo en tu cerebro y en tu corazón puedes encontrar las respuestas a muchas de tus preguntas. Mi objetivo es que juntos descubramos que el futuro no es algo con lo que nos encontramos, sino algo que nosotros creamos. Por eso, ante la incertidumbre y los cambios, no tenemos por qué vivir

asustados, ya que dentro de nosotros existe todo lo que se necesita para ser feliz. Si estás pasando por una situación difícil, personal, familiar o profesional, quiero decirte que vas a encontrar un camino para salir fortalecido y mucho más consciente de tu extraordinario potencial y de tu verdadera grandeza. Si, por el contrario, eres una persona que estás a gusto con tu vida y que, sin embargo, quieres saber cómo desplegar la mejor versión de ti mismo, también esto podemos explorarlo juntos.

Quiero ser alguien que entre en tu vida y que te ayude a descubrir, si tú me lo permites, aquello que es necesario hacer para conseguir esas metas valiosas a las que tal vez aspire. Cuando te des cuenta de la enorme capacidad que tienes para influir en lo que te sucede, empezarás a valorarte en su justa medida.

Decía el doctor Weinstein, un magnífico cirujano con el que trabajé en Boston, que no hay nada más peligroso que un médico que no entiende lo que le pasa a su paciente. Yo añadiría que no hay un mayor impedimento para disfrutar de la felicidad que merecemos, que no entender lo que nos pasa cuando nos sentimos pequeños e impotentes. Es entonces cuando vamos de un lado a otro, como si fuéramos pollos sin cabeza.

Quiero que juntos exploremos el mundo de los afectos, porque son ellos los que tienen una importancia decisiva en el nuevo rumbo que puede tomar la segunda

parte de nuestras vidas. Muchas personas, ante la incertidumbre en la que viven, están sufriendo una gran ansiedad y necesitan sentirse serenos, confiados y capaces. Tú vas a encontrar la claridad que necesitas para saber de qué forma puedes enfocar tu vida para que sea apasionante y tenga para ti un verdadero sentido.

¿QUÉ ES LO QUE NOS VIENE DE CUNA Y QUÉ ES LO QUE HEMOS APRENDIDO?

Hay un debate permanente en todo lo relativo a esta cuestión: ¿qué es lo que heredamos y qué es lo que aprendemos? Dicho debate se centra en averiguar qué parte de nuestra personalidad está determinada genéticamente y en qué medida esa misma personalidad está afectada por el entorno social y cultural en el que crecemos y nos desarrollamos. Por eso, vamos a reflexionar acerca de tres preguntas:

1. ¿Hasta qué punto hay personas que nacemos optimistas y otras que nacemos más pesimistas?, ¿a quién, ya al nacer, le ha tocado la lotería, y a quién, por el contrario, le ha tocado el desafío?
2. ¿Sería posible, de estar el pesimismo en nuestros genes, que tú y yo pudiéramos cambiar nuestra propia expresión genética y volvernos más optimistas?

3. Si nos fuera posible «reinventarnos genéticamente», ¿cómo lo haríamos?

Si tenemos en cuenta que, hasta no hace muchos años, ni siquiera entre los psicólogos se hablaba de emociones, no cabe duda de que adentrarnos en el estudio de este campo tan escurridizo exige que ambos, tú y yo, tengamos un verdadero espíritu pionero.

Para mí, hay cuatro personas que han revolucionado este campo conocido como «neurociencia afectiva» y que tanto nos ha ayudado a entender la relación entre nuestro cerebro, nuestra mente y nuestras emociones.

Una de estas personas es António Damásio, neurólogo y catedrático de Neurociencia en la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles. Damásio, muy conocido por magníficos libros como *El error de Descartes*, nos ha enseñado que «no se pueden tomar decisiones si la razón y la emoción no van de la mano». Eso es debido a que las emociones y los sentimientos son un vehículo de información. Son nuestros sentimientos y nuestras emociones los que nos recuerdan aquellas experiencias afectivas que tuvimos en el pasado y que resuenan en lo que nos está sucediendo ahora, en el presente. Privados de esta información sobre lo que algo supuso para nosotros en épocas anteriores, nos sentimos inseguros a la hora de tomar decisiones en el presente. Recordemos que la «memoria emocional»

está en funcionamiento en el niño incluso antes de haber nacido. «Los niños, dentro del claustro materno, están experimentando de diversas maneras las emociones de sus madres». Por eso hemos de darle un gran valor a nuestra intuición. Si tienes una corazonada, no te digo que la sigas al pie de la letra, sino que la escuches, que la valores y que investigues en la dirección que ella te señala. Hay gente que desprecia el valor de la intuición sin ser consciente de que la intuición no es sino un conocimiento directo de algo. Nuestro cerebro tiene muchas formas de conocer. Por supuesto que hay un conocimiento racional, pero también hay un conocimiento intuitivo.

Otra de las personas que más ha contribuido a nuestra comprensión de las emociones es mi querido y admirado Richard Davidson, psicólogo y catedrático en la Universidad de Wisconsin. Davidson ha descubierto que «cada uno de nosotros nacemos con un perfil emocional determinado». Esto quiere decir que algunos poseemos la tendencia innata a ver el aspecto positivo de la vida, y otros nacen con la tendencia contraria. Conocer nuestro propio perfil emocional y saber las implicaciones que esto tiene en la propia existencia nos abre el camino para averiguar cómo transformarlo si así lo decidimos.

La tercera persona a la que doy una gran relevancia en el campo de la neurociencia afectiva es al español Álvaro Pascual-Leone. Este médico valenciano, formado

en Alemania y profesor de la Universidad de Harvard, es una eminencia mundial en el ámbito de la neuroplasticidad o generación de nuevas conexiones entre las neuronas. Como veremos más adelante, la neuroplasticidad es la respuesta de nuestro cerebro cuando tomamos la firme resolución de aprender a desplegar todas nuestras capacidades y todos nuestros recursos.

La cuarta persona a la que considero merecedora de un gran reconocimiento en el estudio de las emociones es Daniel Goleman. Este psicólogo formado en la Universidad de Harvard realizó un estudio sistemático y muy completo de lo que ciertos científicos estaban descubriendo en el terreno de la inteligencia y de las emociones.

2

TODOS TENEMOS UN CEREBRO DE PLASTILINA

Este es tu mundo. Si tú no lo moldeas, alguien lo hará por ti.

GARY LEW

Para ahondar más en lo que encierra este concepto extraordinario de la neuroplasticidad al que nos hemos referido en el capítulo anterior, quiero darte algunas cifras para que te maravilles ante esa estructura que tienes entre las orejas. No deja de sorprenderme con qué facilidad dudamos de nuestra inteligencia cuando no hay un solo ser humano que no sea inteligente y capaz, al menos en algo.

Nuestro cerebro está formado por 100.000 tipos distintos de neuronas, que existen en un número aproximado de unos 100.000 millones y que establecen alrededor de 100.000 billones de conexiones, conexiones a las que denominamos sinapsis. Consideremos que la mayoría de las neuronas de nuestro cerebro establece una media de 10.000 conexiones. Si además del cerebro consideramos otras estructuras, como el cerebelo, el tronco cerebral o la médula espinal, el número

de neuronas y de conexiones entre ellas se multiplica hasta alcanzar cifras que parecen imposibles. «No es de extrañar que muchos científicos consideren al cerebro como la obra más grandiosa que existe en el Universo». Por eso, si alguien te ha dicho alguna vez que no eras inteligente, es sencillamente porque no te conoce. Si de verdad te conociera, no podría hacer un juicio tan absurdo.

Dada su complejidad, durante muchos años se dio por hecho que las neuronas no podían reproducirse como lo hacen otras células menos sofisticadas del cuerpo. Tengamos en cuenta, por ejemplo, que ninguna de las células que constituyen el intestino de una persona adulta es igual a las que ese individuo tenía cuando era un niño. Sin embargo, la complejidad de una célula intestinal no se puede ni comparar con la de una neurona. No obstante, lo que sí se observó fue que «en ciertos lugares del cerebro sí se formaban nuevas neuronas». Si las neuronas no se reproducen, ¿de dónde procedían estas nuevas neuronas?

Gracias a una sorprendente casualidad, se descubrió que lo que ahora eran nuevas neuronas no lo habían sido en el pasado. Estas células habían sido en su origen células madre, células indiferenciadas, capaces de transformarse en nuevas neuronas. Estas células madre se encuentran alrededor de las cavidades cerebrales, los llamadas ventrículos, y son capaces de emigrar hacia otras estructuras cerebrales donde comien-

zan su proceso de transformación en neuronas. Cuando mantienes la ilusión, cuando te atreves a superar tu miedo, cuando das un paso adelante en medio de la ambigüedad y de la incertidumbre, cuando sales de tu zona de confort y aprendes cosas nuevas, estás favoreciendo que esas células madre se transformen en neuronas y tú te conviertas, si cabe, en una persona aún más capaz.

Fred Cage, del Instituto Salk, en La Joya (San Diego), es uno de los grandes pioneros en el estudio de la neurogénesis o generación de nuevas neuronas a partir de células madre. Cage ha demostrado también la manera en la que la estimulación y el ejercicio físico en ratones pueden multiplicar por tres el número de neuronas en su hipocampo. Por otra parte, el doctor Peter Eriksson, de la Universidad de Gotemburgo (Suecia), demostró, mediante la utilización de una sustancia fluorescente que únicamente se incorpora a las células nuevas que se forman en el cerebro, que «el proceso de neurogénesis se produce en humanos a lo largo de toda la vida». No han pasado muchos años desde que se hicieron estos extraordinarios descubrimientos. Por eso, tengas la edad que tengas, no te creas incapaz de adaptarte a los cambios o aprender un idioma nuevo. Claro que puedes, lo que pasa es que para ello has de esforzarte y tener paciencia. La neurogénesis no es un fenómeno que suceda de forma inmediata, sino que es todo un proceso y por eso lleva su tiempo.

Este proceso de neurogénesis dura unas tres semanas de media y, por eso, empezar a desarrollar un nuevo hábito lleva también este tiempo. De momento, se ha observado que la neurogénesis tiene lugar tan solo en dos lugares del cerebro: el bulbo olfativo y el hipocampo. Nosotros tenemos dos bulbos olfativos que recogen los olores y los aromas; de ahí, la información llega fundamentalmente a nuestro sistema límbico o cerebro emocional. Por esta razón el olfato tiene un componente tan emotivo y puede evocar tantos recuerdos.

UNOS CABALLITOS DE MAR MUY ESPECIALES

La segunda sección del cerebro donde se ha observado que tiene lugar la neurogénesis son los hipocampos, llamados así por su forma de caballito de mar; son estructuras cerebrales esenciales para aprender cosas nuevas. Los hipocampos, además, ejercen un control sobre los centros amigdalinos, que están justo delante de ellos y que son los que generan la emoción de miedo. Por eso, cuando con ilusión, persistencia y paciencia vas en pos de tus sueños, al favorecerse la neurogénesis, también está aumentando el grosor de tus hipocampos. Esto quiere decir que cada vez vas a sentirte más valiente y, por tanto, vas a poder actuar con más decisión y audacia. Por eso William James, el padre de la psicología anglosajona, decía: «Atrévete a pesar de tu miedo y te acabarás sintiendo valiente».

Además, estas nuevas conexiones entre las neuronas, que son en gran medida fruto de tu determinación a hacer frente a los retos, son capaces de cambiar recuerdos antiguos que tal vez estaban dañando tu autoestima. Esto va a favorecer que, con el tiempo, te sientas cada vez más sereno, confiado y capaz. ¡Qué acertada la frase de José Ortega y Gasset!: «No somos un participio, sino un gerundio». No estamos hechos de una vez, sino que poco a poco nos vamos haciendo. Hacerse es un proceso y, por eso, tenemos que ser constantes y mantener la fe en nosotros mismos y en nuestras posibilidades. Tú, si quieres, a base de este entrenamiento en fortaleza mental, emocional y espiritual, naturalmente que puedes transformar tu forma de ser.

Además de la neurogénesis o formación de nuevas neuronas a partir de las células madre, también hay que recordar lo que acabamos de decir relativo a que las neuronas pueden formar nuevas sinapsis o conexiones con otras neuronas. Aunque la creación de nuevas sinapsis es más intensa en la infancia y en la adolescencia, afortunadamente dura toda la vida. Por eso, graba a fuego en tu mente que «jamás es tarde para aprender algo nuevo». No dejes que nadie te convenza de lo contrario. En esta vida hay demasiados «ladrones de sueños». Todos sabemos que hay ladrones que roban dinero, que engañan y estafan. También hay ladrones de sueños, personas especializadas en decirnos todo lo que nunca llegaremos a alcanzar. No nos creamos lo que nos

dicen, porque hay muchas personas que escucharon este tipo de mensajes y, como no lo creyeron, hicieron de su vida un ejemplo de grandeza. ¡Cuántas personas, sin embargo, porque asumieron lo que les decían, dejaron de esforzarse y nunca mostraron su mejor versión!

Es precisamente en este tema tan importante de la neuroplasticidad donde Álvaro Pascual-Leone es una verdadera autoridad a nivel mundial. Uno de los estudios más curiosos que realizó, en el hospital Beth Israel de Boston, se hizo comparando a personas que estuvieron tocando el piano con los cinco dedos de una mano con personas que solo visualizaron, que solo imaginaron que lo hacían. Se les hizo a todos ellos una resonancia funcional magnética antes y después del experimento para ver qué sucedía en sus cerebros, y se comprobó que en ambos grupos la corteza motora, que es la responsable del movimiento de los dedos, se había expandido. Esto quiere decir que, tanto en el caso de la acción física de tocar el piano como en la visualización, se había producido un incremento de las conexiones entre las neuronas; es decir, un aumento de la neuroplasticidad. Por eso, si te animas a vivir nuevas experiencias y a aprender cosas nuevas, pondrás en marcha tu neuroplasticidad.

Otra propuesta que te quiero hacer antes de terminar este capítulo es que practiques ejercicio físico y, si te da pereza, que por lo menos te muevas más. El «movimiento» es importante, porque durante el mismo se segrega BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*). Este

factor neural favorece tanto la formación de nuevas conexiones entre las neuronas como el proceso de neurogénesis. El ejercicio físico, por tanto, favorece la neuroplasticidad. La «meditación» tiene también un claro impacto positivo en lo que a neuroplasticidad se refiere, aunque la hayas practicado tan solo durante ocho semanas. Por eso, además del ejercicio físico, te recomiendo que reserves cinco minutos por la mañana, cuando ya estés un poco despierto, para conectar contigo mismo. Sigue simplemente el ritmo de tu respiración y observa atentamente lo que notas en las distintas partes de tu cuerpo. Familiarízate con ese estado interno de tu cuerpo y experimentarás claros beneficios en tu salud, en tu claridad mental y en tu autoestima. Esta práctica, llamada *mindfulness*, además mejora la capacidad de concentración y el aprendizaje.