



Cristina Soria

Saca lo mejor de ti

**Para que
consigas
lo que te
propongas**

**Cristina
Soria**
**Saca lo
mejor
de ti**

**Para que
consigas
lo que te
propongas**

© Cristina Soria, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Diseño de interior: María Pitironte

Ilustraciones de interior: © María Pitironte a partir de dibujos de Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 5,870-2020

ISBN: 978-84-670-5919-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de **manera sostenible**

Índice

10 Prólogo, de Javier Iriondo

16 Introducción

Una experiencia muy personal, 17

La hora de la verdad, 21

Reconocimiento y agradecimiento, 30

¿Cuáles son tus necesidades?, 38

42 Identifica tu primer
obstáculo: tu ordenador
central

Características, estructura y funciones
del cerebro, 43

Un café con Isabel Sousa, 52

Neurotransmisores y hormonas, 59

Acciones del cerebro, 65

La importancia de la visualización: el anclaje
de los hábitos, 69

La mente, 79

84 Identifica tu segundo obstáculo: tus pensamientos y creencias

La búsqueda de la felicidad, 86

Un café con Natalia Sanchidrián, 91

Etiquetas y creencias, 97

El origen de las creencias y su influencia, 103

Tus pensamientos autosaboteadores, 109

Modifica tus creencias y tus pensamientos
limitantes, 113

Cuestionate y cuestiona tus creencias
y pensamientos, 114

Desgeneraliza tus pensamientos
y creencias, 116

Cambia lo negativo por lo positivo, 121

Demuéstrate que eres capaz, 123

126 El mejor tesoro: tus fortalezas

Clasificación de las virtudes y sus categorías, 131

La teoría del flujo y la felicidad, 135

Un café con Eva Ekaterina, 145

Reconociendo fortalezas, 151

Otras formas de descubrir tus fortalezas, 157

La línea de tu vida, 157

A través de preguntas, 172

174 Crea tu plan de acción basado en tus fortalezas

Cuando cumplir tus sueños solo depende de ti, 185

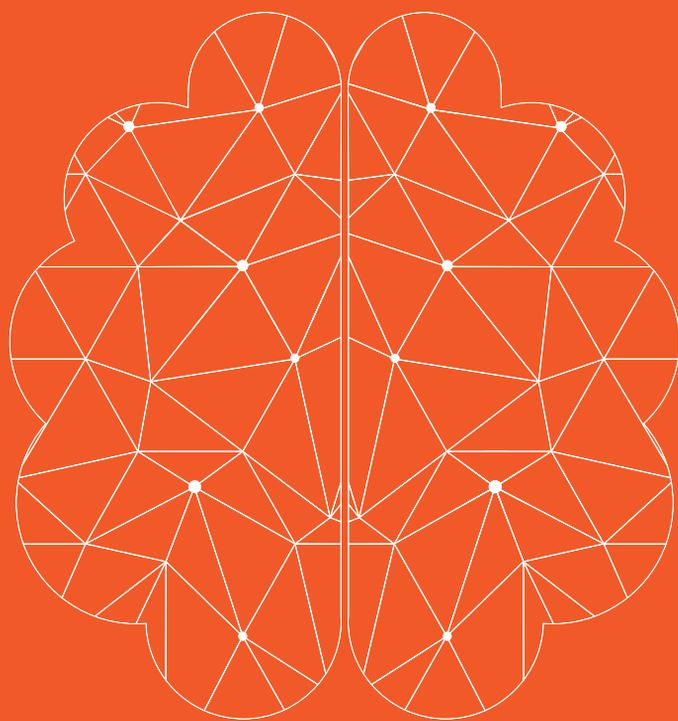
Retomando la ilusión, 193

Comenzando de cero, 200

Buscando un futuro, 208

214 Agradecimientos

Identifica tu primer
obstáculo:
tu ordenador central



Todo hombre puede ser, si se lo propone,
escultor de sus propio cerebro.

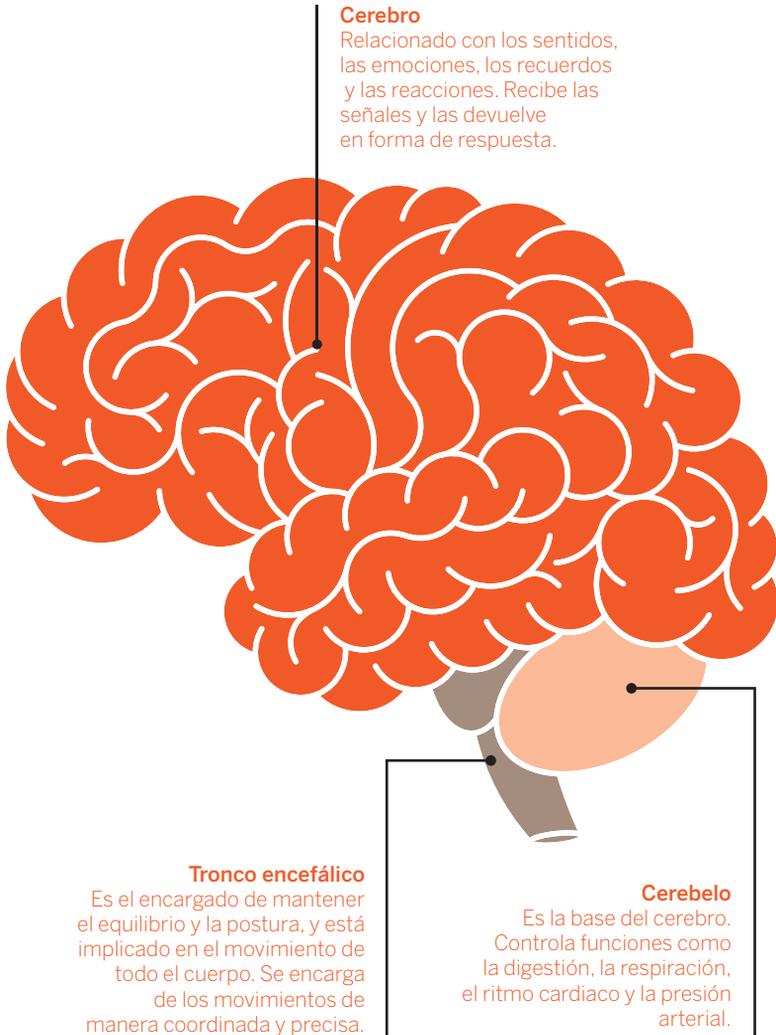
SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

CARACTERÍSTICAS, ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CEREBRO

En mi primer libro, *Yo puedo ayudarte*, hablaba del cerebro como nuestro ordenador central, y es que por él pasan todos nuestros pensamientos, conductas, emociones, habilidades, y es el responsable de nuestras reacciones fisiológicas y de nuestras funciones vitales... Se puede afirmar que con un peso de alrededor de 1,3 kilogramos es el que controla nuestra vida.

Podríamos escribir páginas y páginas relacionadas con el cerebro. Este no es el objetivo del libro, pero sí me ha parecido interesante hablar de sus características más importantes y de su composición para que entiendas muchas de tus respuestas, porque todas ellas tienen una base fisiológica.

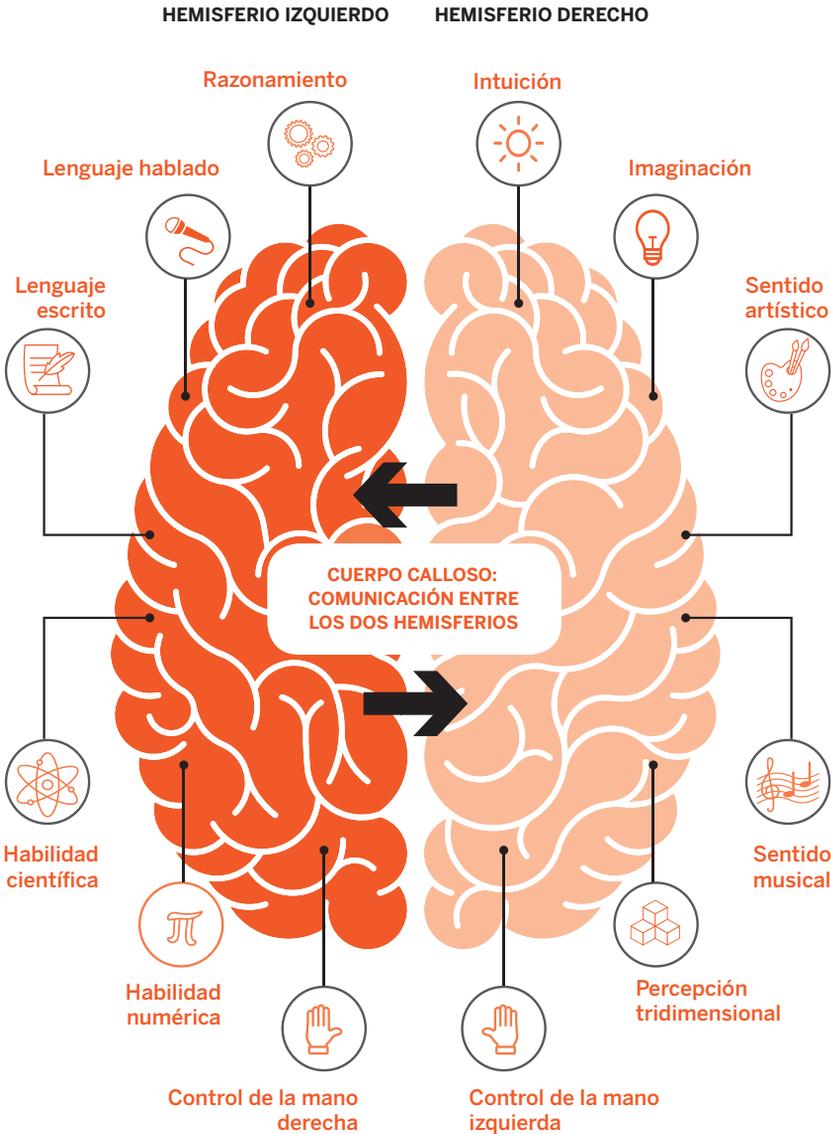
El cerebro pertenece al sistema nervioso central, junto con la médula, y posiblemente sea uno de los órganos más estudiados y más desconocidos. Está dividido en **cerebro**, **cerebelo** y **tronco encefálico**:



A su vez, el cerebro se divide en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, unidos entre sí por el cuerpo caloso.

ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Aunque en general las funciones cerebrales están más deslocalizadas de lo que se creía, hay unas cuantas funciones que se realizan con más intensidad en una mitad que en otra.



Tanto el hemisferio derecho como el izquierdo están especializados en determinadas funciones, que se pueden solapar, aunque la forma en que trabajan ambos hemisferios es distinta. Por ejemplo, el hemisferio izquierdo te hará comprender una palabra, pero el derecho determinará el significado emocional que esa palabra tiene para ti.

Además, existe una relación invertida entre los dos hemisferios, por lo que el hemisferio derecho se encarga de coordinar el movimiento de la parte izquierda del cuerpo, y viceversa.

El cerebro hace todo lo posible por compensar funciones que han sufrido un deterioro. Para ello realiza cambios, y a esa capacidad se la denomina **neuroplasticidad**.

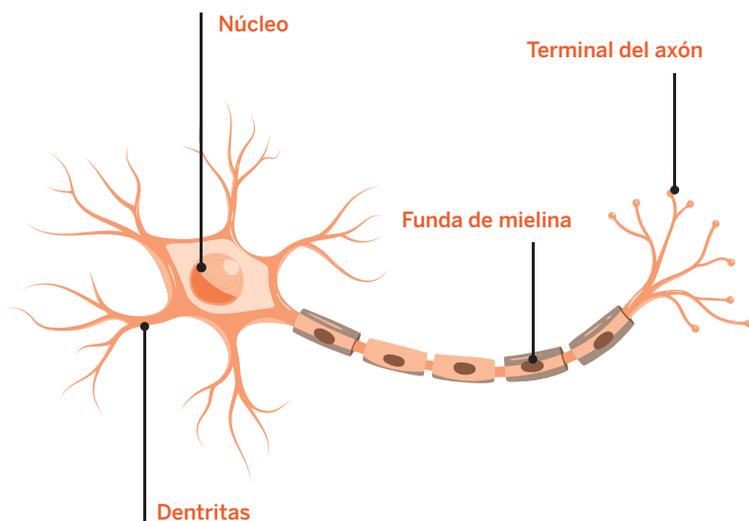
Hace poco me contaban el caso de una persona con un tumor cerebral con posibilidades de que su habla se viera afectada si se lo extirpaban. Para evitarlo, los médicos decidieron desinhibir esa función de manera que fuera el otro hemisferio el que produjera la función del lenguaje. En este caso se realizó un cambio conscientemente para que una parte que no se encarga del habla pudiera asumir esa función.



Representación gráfica de las redes neuronales

Otra de las características del cerebro es que está formado por millones de neuronas. Se cree que el ser humano tiene unas 100.000, que a su vez cuentan con 15.000 posibilidades de conexión con otras neuronas. Eso es lo que nos convierte a cada uno de nosotros en seres únicos.

Representación gráfica de una neurona



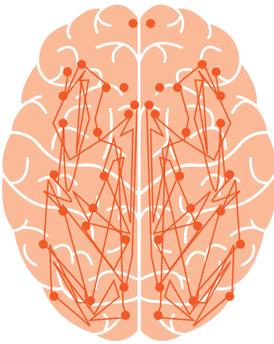
Se habla mucho de ellas y hay diferentes estudios con diversos resultados. Por una parte, se cree que las neuronas muertas son irremplazables y, por otro lado, se habla de **neurogénesis**, que es la capacidad de crear nuevas neuronas.

Yo soy de las personas que cree en esta última teoría, y no es por cuestión de fe, sino porque lo he vivido en mi entorno más próximo con mi hija, que cuando sufrió un problema neuronal murieron parte de sus neuronas, pero en ese

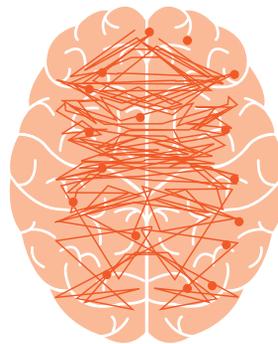
momento se crearon otras nuevas. En diferentes estudios se ha comprobado cómo una célula madre de una parte del cerebro llamado **hipocampo** crea dos células nuevas; una de ellas se mantiene como célula madre y la otra se convierte en neurona y se pone al servicio de la parte del cerebro que la necesite.

También se ha debatido mucho sobre las diferencias del cerebro del hombre y de la mujer. Verás en Internet muchos vídeos, algunos de ellos con cierto sentido del humor, en los que se habla de esa diversidad. Con técnicas de imagen se ha descubierto que la representación de cada uno de ellos es diferente:

CEREBRO DE UN HOMBRE

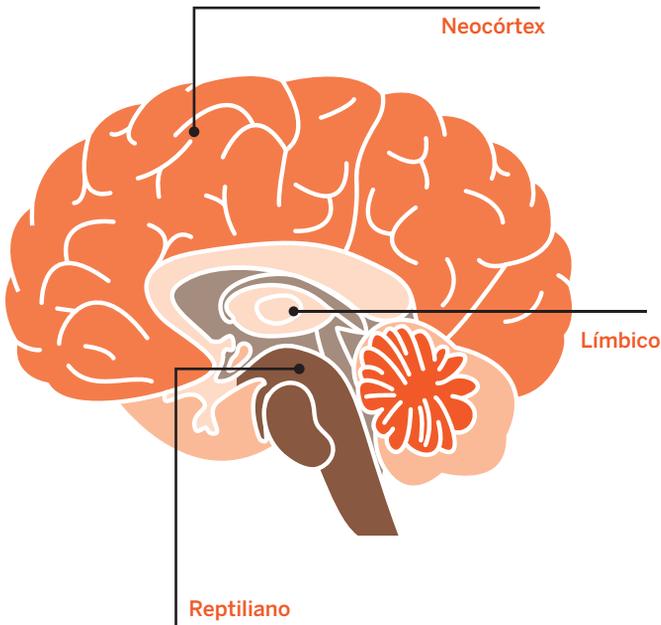


CEREBRO DE UNA MUJER



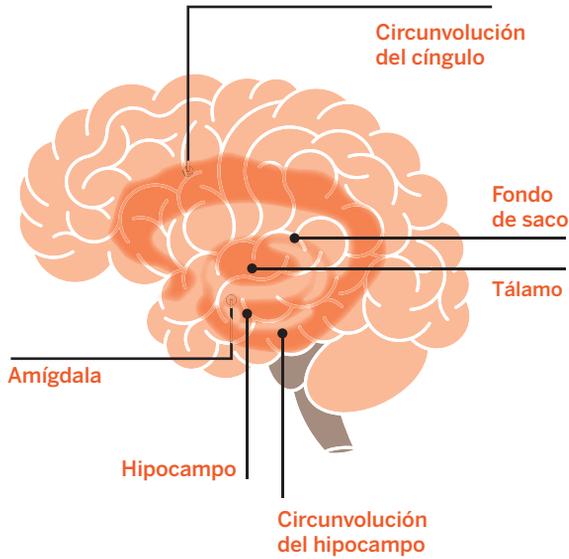
También se ha descubierto que en el hombre las conexiones neuronales tienden a realizarse del lóbulo frontal (situado en la parte delantera) al occipital (situado en la parte posterior) y viceversa, y del hemisferio derecho al izquierdo y viceversa, en la mujer.

El cerebro humano es fruto de la evolución necesaria para la supervivencia, que, al fin y al cabo, es la función más importante de nuestra masa gris. El neurocientífico y físico norteamericano Paul D. MacLean habla de los **tres cerebros**: el **reptiliano**, el **límbico** y el **neocórtex**. A pesar de existir esta diferenciación, no se trata de partes aisladas, sino que todas están conectadas entre sí.



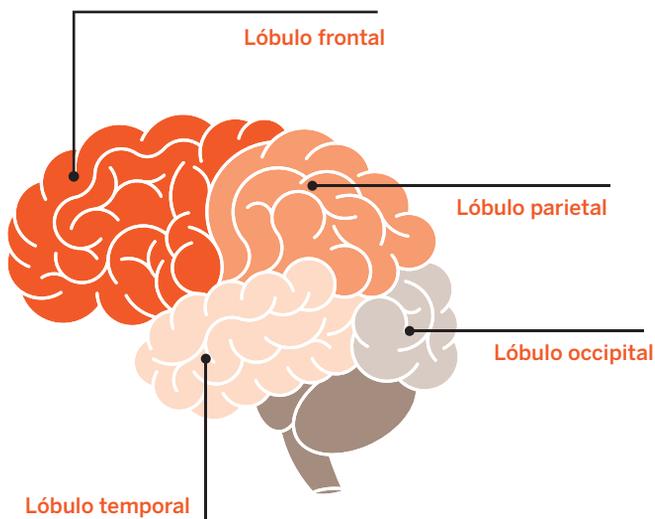
Cada uno de estos cerebros tiene su propia estructura y sus propias funciones:

- El **reptiliano** se encarga de las conductas más instintivas y de las emociones primarias, como el hambre, el deseo sexual, la temperatura corporal, la lucha o la huida.



- El segundo cerebro es el **límbico**, encargado de gestionar las emociones, el aprendizaje y la memoria. En este cerebro se encuentra la **amígdala**, que, dividida en dos partes —situada cada una de ellas en un hemisferio—, se encarga de regular nuestra vida emocional. Funciona como una central de alarmas que nos avisa del peligro o de la amenaza a la que podemos estar expuestos.
- Como tercer cerebro contamos con el **neocórtex**, que es el encargado de las funciones superiores, como pensar, analizar y planificar. A su vez, se divide en cuatro lóbulos:
 - » **Lóbulo frontal:** planifica, analiza.
 - » **Lóbulo parietal:** en él se encuentran los sentidos y nos sitúa en el espacio.

- » **Lóbulo temporal:** donde se sitúa el sentido auditivo.
- » **Lóbulo occipital:** aquí se encuentra la vista y nos proporciona la percepción visual.



«Lo más importante para el cerebro es respirar, porque de esto depende la supervivencia.»

Esta frase se la escuché a Isabel Sousa cuando vino invitada como *coach* al programa que se emitió en Telecinco *Ayuda-Te, cambia tu vida*. Un programa cien por cien *coaching* que yo presentaba y en el que, para abor-

dar diferentes temas, contábamos con expertos en diversas especialidades.

Desde que conocí a Isabel conecté perfectamente con ella, igual que con su compañero, David Gómez. Ellos son expertos en neurociencia y han creado un programa de neurociencia para *coaches* con el que yo me he formado, fruto posiblemente de mi curiosidad y ganas de crecimiento.

Un café con Isabel Sousa

Experta en neurociencia aplicada al *coaching*, *coach* personal, ejecutivo *practitioner* en programación neurolingüística e instructora en técnicas de alto impacto, Isabel dio un giro a su vida. Tras dieciocho años en puestos ejecutivos en empresas multinacionales, encontró su verdadera vocación en ayudar e inspirar a las personas en el camino hacia su realización personal y profesional.

Isabel es una mujer sosegada, que transmite calma, absolutamente generosa y capaz de contarte y explicarte algo tan complicado como el funcionamiento del cerebro de manera fácil y práctica. Ella me aclara:

El cerebro está programado para que nos fijemos y destaquemos más lo negativo que lo positivo. Su objetivo es mantenernos vivos, de ahí que estemos programados para enfocarnos en lo negativo porque es donde puede estar el peligro y donde la supervivencia puede verse amenazada.

¿Recuerdas que uno de nuestros cerebros, el reptiliano, es el encargado de sobrevivir? Instintivamente, todos buscamos mantenernos con vida y, al escuchar la explicación

de Isabel, comienzo a entender muchas de las cosas que me han ocurrido en mi día a día.

En nuestro trabajo de *coaching* nos relacionamos con personas que persiguen un objetivo con el que se sienten más o menos motivados, aunque en muchos casos creen que necesitan ayuda externa para conseguirlo y no se dan cuenta de que los únicos que pueden ayudarse son ellos mismos. Porque ellos tienen todas las respuestas y las herramientas a su alcance, aunque en esos momentos no sean conscientes de ello. Como *coaches*, nuestra labor es acompañarles y servirles de espejo a la hora de avanzar en su camino hacia la meta. Cuando terminan las sesiones, casi todos coinciden en que verbalizar lo que sienten y expresar con palabras sus pensamientos y emociones les ayuda a tomar consciencia. No solo sirve de desahogo, sino que, al escucharse, comprueban que hay muchos elementos que resuenan o que, por el contrario, chirrían o les chocan.

A diario nuestra mente es bombardeada por numerosos pensamientos. No dejamos de pensar desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Lo que ocurre es que, por norma general, pocas veces prestamos atención a nuestras palabras. Bueno, aquí tengo que reconocer que quizás no prestemos atención a gran parte de nuestra conversación, pero lo que dejamos pasar sin más son esos pensamientos sabotadores que nos acompañan y que en muchos casos hacen que nos adelantemos a los acontecimientos.

A pesar de buscar la supervivencia, el ser humano desarrolla una gran capacidad de convertirse en su peor enemigo cumpliendo creencias limitantes y dando por ciertos esos mensajes que circulan por el cerebro y que le llevan a pensar que no es capaz de conseguir lo que se ha propuesto.

Isabel me indica que «el mecanismo del cerebro es muy complejo, pero su especialización es mantenerte respi-

rando. A él no le importa que seas feliz o que cumplas tus objetivos mientras sigas respirando».

¡Pues empezamos bien! ¿Cómo voy a ser capaz de identificar mis fortalezas si a mi cerebro le importa poco lo que consiga? ¿Si estoy más enfocada en lo negativo que en lo positivo? Creo que este es un obstáculo que debemos tener en cuenta. Además, no podemos olvidar que un impacto emocional positivo tiene siempre menos intensidad que uno negativo, y es lógico según lo que me aclara Isabel a medida que avanzamos en nuestra conversación:

Todo lo que grabamos y lo que está en el inconsciente está relacionado con el impacto emocional que ha tenido para nosotros. Porque si algo ha impactado en nosotros, la amígdala (central emocional de alarmas situada en nuestro cerebro límbico) dará instrucciones para que la experiencia quede grabada como «experiencia peligrosa, amenazante, difícil». En definitiva, una experiencia que se debe evitar o ante la que hay que reaccionar mediante el mecanismo de «lucha-huida-bloqueo». Normalmente se denomina lucha o huida, pero hay un tercer comportamiento posible, que es el de quedarse inmóvil/parar.

Cuando un acontecimiento nos produce un impacto, queda grabado en el hipocampo (ver página 50). La amígdala da instrucciones al hipotálamo para que segregue acetilcolina, que facilita que ese aprendizaje quede grabado. Cuando ocurre un hecho que la amígdala puede considerar peligroso, consulta —por así decirlo— con el hipocampo para que revise si con anterioridad ha clasificado esta situación como amenazante o si se «parece» a alguna. Si el hipocampo le dice que Sí, la amígdala toma el control porque el hipotálamo ya le ha confirmado que es peligrosa.

Para que lo entiendas mejor te pondré un caso práctico: hace unos años me atracaron. Fue la tarde de un 12 de octubre, cuando volvía de la despedida de soltera de una de mis cuñadas. En ese momento vivía a las afueras de Madrid, en una zona residencial. A la salida del metro había poca gente y, como era puente, muy poco movimiento. Yo iba hablando por teléfono con mi marido, y en ese momento vi pasar un coche con tres chicos. Me fijé porque no me dieron «buena espina». A los pocos minutos vi que daban la vuelta y pensé: «Vienen a por mí, pero como estoy hablando no creo que se me lleven». Pararon el coche, yo seguí andando haciendo como si no me hubiera dado cuenta, y entonces vi su sombra y cómo se abalanzaban sobre mí. Mi reacción fue pelear para que no se llevaran el bolso y gritar. Ese hecho me produjo un gran impacto y se me quedó grabado en el cerebro. A partir de ese momento estuve mucho tiempo volviendo en autobús a casa, aunque me llevara más tiempo, y cada vez que oía pasos detrás de mí, mi cuerpo se tensaba y se ponía en alerta, por si tenía que salir corriendo o luchar. Mi amígdala comprobaba con el hipocampo si había pasado algo antes, y comenzaba el engranaje de la supervivencia.

Como podrás imaginar, tuve que aprender a gestionar esta situación para saber cuándo existía o no peligro real; de lo contrario, siempre viviría en alerta. Aún así, si voy por la calle de noche o me encuentro sola, mi amígdala dará aviso de que puedo estar en peligro.

Isabel me aclara:

Desde el punto de vista psicológico, nuestra personalidad se va formando progresivamente hasta los siete años. Pero desde el punto de vista neurocientífico, nuestro cerebro evoluciona con la edad y cada etapa de maduración se caracteriza por la presencia principal de distintas ondas cerebrales. Las ondas electro-

magnéticas que se producen en nuestro cerebro son importantes, ya que facilitan distintos estados mentales necesarios para propiciar, por ejemplo, la ensoñación, la relajación, la creatividad, el estado de vigilia o el estado de estrés.

Cuando somos pequeños (hasta los siete años), evolucionamos desde las ondas más lentas hasta otras más rápidas, como las beta, que son las del adulto. De los siete años para abajo, todo lo que ocurre a nuestro alrededor lo aceptamos como «la verdad absoluta», como «así es cómo funciona el mundo, las personas...». Si mi madre me dice que soy «torpe para las matemáticas», yo lo asumo como verdad y respondo en consecuencia. En esas edades, el cerebro no tiene la capacidad de enjuiciar lo que nos dice una persona con gran ascendiente sobre nosotros, como nuestras madres.

A partir de los doce años somos más críticos porque nuestro cerebro está más formado y desarrollado, y hay preponderancia a las ondas beta, aquellas que propician los estado de vigilia (actividades en donde ponemos toda nuestra atención), que se generan en el neocórtex.

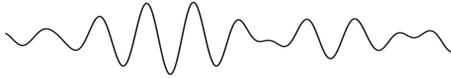
Fue el científico Hans Berger quien inventó el **encefalograma**, que es capaz de amplificar y medir estas frecuencias. Él las clasificó como **DELTA, THETA, ALPHA** y **BETA**. Los adultos vivimos con todas estas ondas, aunque en determinados momentos predominen alguna o algunas de ellas. Por ejemplo, en ondas beta realizamos nuestras tareas diarias, el pensamiento está muy activo y cuando pasamos por situaciones de mucho estrés o ansiedad entramos en estados beta muy altos. Las alpha predominan cuando nos encontramos en situaciones de relajación y nos permiten desconectar de lo cotidiano.

BETA
DE 14 A 21 CICLOS
POR SEGUNDO



En este estado estamos alerta, despiertos. Percibimos el espacio y el tiempo.

ALPHA
DE 7 A 14 CICLOS
POR SEGUNDO



Este estado es perfecto para relajarte, desarrollar la creatividad, la memoria y la intuición.

THETA
DE 4 A 7 CICLOS
POR SEGUNDO



Ideal para conectar con tu yo interior y para realizar meditaciones profundas.

DELTA
DE 0 A 4 CICLOS
POR SEGUNDO



Necesario para disfrutar de un sueño profundo y reparador.

Llegados a este punto no me queda más remedio que preguntar a Isabel:

—¿Cómo se puede programar el cerebro para fijarnos en lo positivo?

—Hay que entrenar el cerebro, porque sabemos que está especializado en detectar lo negativo, la ame-

naza, y por ello es muy rápido poniendo etiquetas a todo (bueno/malo, simpático/antipático, inteligente/torpe). Una manera de cambiar esta tendencia natural del cerebro es entrenarnos conscientemente en ver lo positivo. Y por qué no empezar viendo lo positivo de los demás. En ese «escáner» que inconscientemente hacemos a toda persona que se nos acerca, activemos el programa «ver lo positivo» en vez del de «detectar los fallos». Así, obligamos a nuestro cerebro a crear nuevas redes neuronales. Y eso cuesta, porque pasas de ir por tu carretera habitual, que es ya una autopista de tantas veces que la has recorrido, a crear una ruta nueva. Aquí tropezamos con la resistencia que opone el cerebro ante el cambio. Por eso, cuando empezamos a crear este nuevo camino, que supone crear una nueva red, existe una gran resistencia. Es importante tenerlo presente e insistir en recorrer la nueva ruta (a través de la repetición de un nuevo comportamiento, pensamiento, emoción) hasta que se convierte en un hábito, y es entonces cuando ese camino se hace más fácil. Cuando eres capaz de ver lo positivo en los demás, sin darte cuenta empiezas a **ver lo positivo** que hay en ti, porque la red neuronal de ver lo positivo ya está muy transitada. Cuando comienza a producirse este cambio y formas un nuevo hábito, empiezas a darte cuenta de cuándo aparece lo negativo en tu pensamiento.

En el momento en el que transitas por la nueva carretera, se desprende una sustancia, la **mielina**, que hace que las conexiones sean cada vez más veloces. Y llega un momento en el que eres plenamente consciente de cuándo tu antiguo programa «ver lo negativo» quiere entrar de nuevo en juego. Sin embargo, darte cuenta de ello te confiere el mayor de los poderes: tú puedes tomar la decisión de si lo activas o no. Es de-

cir, eres capaz de evitar que sean tus automatismos inconscientes los que decidan por ti, y eres tú quien dirige tu vida en vez de tu cerebro más instintivo y reactivo.

Además, y coincido con lo que expresa Isabel, vivimos en una sociedad en la que, por cultura y educación, nos han hecho creer que ver lo positivo en nosotros es equivalente a ser prepotente, con lo que se forma una creencia limitante que nos impedirá reconocer nuestras fortalezas.

NEUROTRANSMISORES Y HORMONAS

Nuestro cerebro funciona a través de reacciones químicas y electromagnéticas. Todas ellas definen nuestro comportamiento, emociones y pensamientos.

Los **neurotransmisores** son biomoléculas que transmiten información de una neurona a otra consecutiva. Las **hormonas** son sustancias producidas en una parte concreta de nuestro cuerpo y es la sangre la que las traslada a otra región donde estimula los tejidos y, por lo tanto, aumenta la actividad.

Como este libro no trata de ser un manual de biología, te resumiré los neurotransmisores y hormonas que más te afectan y condicionan tu día a día:

- **CORTISOL:** es la hormona del estrés. Está presente en situaciones en las que tienes que huir o luchar. Imagínate que una noche vas por una calle oscura y detrás de ti oyes unos pasos. En ese momento tu cerebro comenzará a generar cortisol para disponerte a la lucha

o a la huida. Sus efectos son inmediatos, ya que se produce una carga de energía que incrementa el nivel de azúcar en la sangre, baja la sensibilidad al dolor, eleva los niveles de presión arterial y suprime el sistema inmunológico, entre otros efectos. Si recuerdas el episodio del atraco, fue precisamente el cortisol lo que generó mi cuerpo cuando el cerebro se puso en alerta ante un posible ataque. En una circunstancia como esta, es la amígdala quien te avisa (cerebro límbico) y el reptiliano interviene en la reacción a ese hecho. Es una situación de peligro potencial, motivación más que suficiente para reaccionar, porque el primer instinto es prepararte para la acción.

En nuestra vida diaria hay muchas situaciones que nos producen estrés, que ha dejado de aparecer en un momento puntual para convertirse en casi una forma de vida. A esto se le llama **estrés crónico**. Y si no, párate a pensar cómo vives tu día a día: pendiente de unos horarios, enfrentándote a un tráfico que condiciona tu vida y tu estado emocional, sujeto a expectativas o a objetivos profesionales y personales que hacen que sobrevivas en vez de disfrutar esta vida, que es la única que vas a tener.

En ciudades grandes, las circunstancias son aún más complicadas porque las distancias, el tráfico y el nivel de ruido (la famosa contaminación acústica) también nos influyen de manera inconsciente. Lo podemos ver claramente cuando vamos al volante: muchas de las reacciones de los demás, y de las nuestras, son producto de ese elevado cortisol, unido a la falta de conocimiento acerca de nuestras emociones.

El alto nivel de cortisol afecta aún más a las mujeres embarazadas, ya que diferentes estudios han demostrado que el cortisol que se genera por aspectos externos o internos en las futuras madres penetra por la placenta y llega hasta el feto. Entre otros efectos, esta circunstancia puede estar relacionada con casos de hiperactividad o déficit de atención en los futuros bebés.

Shawn Achor, conferenciante y escritor de Harvard, concluyó en sus estudios que nos han programado culturalmente para creer que solo cuando alcanzamos nuestras metas somos felices. Pero la fórmula de la felicidad es inversa, porque es esta la que promueve el éxito y no al revés. Las investigaciones psicológicas y neurológicas demuestran que una visión positiva permite que vivamos con más salud, más años y con redes neuronales mucho más fuertes.

- **ADRENALINA:** hormona y neurotransmisor también involucrada en situaciones de huida y de lucha. Nos pone en estado de alerta y nos prepara para la acción. Cuando se genera, la reacción física que produce en nosotros es el aumento del latido del corazón y el ritmo respiratorio, la contracción de los músculos... Los principales desencadenantes fisiológicos son las amenazas físicas, las emociones intensas, las luces brillantes, el ruido o la alta temperatura ambiental.

No sé si eres de los que experimentan grandes sensaciones, pero si en alguna ocasión te has tirado en paracaídas, has practicado salto base, *puenting*, o te has montado en una lanzadera, precisamente es

adrenalina lo que liberamos en el momento en que te estás lanzando al vacío.

Como nos convertimos en auténticos yonkis de estas sustancias, no es de extrañar que existan algunas personas que necesitan generar esta adrenalina y se someten a situaciones de riesgo por el simple hecho de sentir los efectos que se producen en ellas.

- **OXITOCINA:** también conocida como la hormona de la confianza, del amor. Es capaz de suprimir la actividad de la amígdala, mejora la capacidad de la confianza y supera el temor a la traición. Su acción es contraria a la del cortisol y la adrenalina. Se produce entre la madre y el bebé, tanto en el momento de las contracciones para el parto como en el momento de la lactancia, para evitar que el bebé rechace alimentarse, que genere la confianza necesaria para hacerlo y que pueda sobrevivir. También favorece el compromiso en el enamoramiento.

Cada uno de nosotros podemos generar oxitocina de forma consciente a través de los abrazos, de miradas a los ojos que generan esa conexión especial y en el reconocimiento del que tenemos enfrente.

En más de una ocasión he trabajado con equipos que vivían serios conflictos y un elevado nivel de desconfianza. Todos somos los mejores en poner excusas y echar la culpa al de enfrente antes que reconocer nuestra parte de responsabilidad. Cuando esto ocurre, suelo trabajar con los equipos de manera sistémica (todos forman parte de ese sistema «empresa», todos le aportan algo a ella y cualquier cosa que hagan afecta al resto). Se crean debates, se toma cons-

ciencia, se enfocan en el objetivo, sabiendo que todos contribuyen a conseguirlo, pero lo que más les refuerza y lo que les permite salir con un chute de ilusión y energía es un ejercicio de reconocimiento. Para ello los coloco a unos frente a los otros, les pido que permanezcan en silencio, que se miren a los ojos y que con una sola palabra reconozcan algo positivo del compañero que tienen enfrente. Te puedes imaginar el clima que se crea y cómo el cortisol deja paso a la oxitocina. Si terminamos la acción con un abrazo prolongado, el efecto es mayor.

Estos abrazos, este contacto visual, fueron los que me ayudaron a remontar en los momentos más difíciles. Porque me permitió confiar en mí y en el que tenía enfrente. Lo recuerdo como algo sumamente importante, sobre todo en los momentos de incertidumbre, cuando el cortisol comenzaba a segregarse para ponerme en alerta. No me permitía pensar con claridad, así que esa mirada y ese abrazo era la mayor inyección positiva que podía recibir.

Hace tiempo se hizo popular un vídeo en el que una persona joven llevaba un cartel en el que ponía: «Abrazos gratis». No hablaba, solo esperaba recibir y dar abrazos a quien se cruzara con ella. Esta acción, que en principio podía crear cierta cautela, provocó una cadena de abrazos entre los viandantes, dibujaba una gran sonrisa en sus rostros y un ambiente de felicidad. Porque no hay que olvidar que las emociones también se contagian.

No sé si eres mucho de abrazos o no, pero te propongo que a partir de ahora, cuando veas a tus ami-

gos, a compañeros o a familiares, te detengas unos segundos y no solo des un beso, sino también un abrazo. Mantenlo diez segundos, a ver qué pasa.

Es lo mismo que lo que hacemos los *coaches* con nuestros clientes. No nos limitamos a saludar o a despedirnos sin más, sino que los abrazamos, siempre y cuando no produzca un rechazo en ellos. Porque así es como generamos la confianza que necesitamos entre nosotros.

- **SEROTONINA:** mantiene el equilibrio en nuestro estado de ánimo. Nos proporciona sensación de relajación y bienestar. Está relacionada con el apetito, con el sueño, con la memoria y el aprendizaje. Se la ha denominado también la hormona de la felicidad.
- **DOPAMINA:** se libera cuando nuestro cerebro desea algo porque anticipa una recompensa. Nos ayuda a ponernos en acción para conseguir aquello que predecimos que nos va a dar placer. Cuando tenemos que evaluar diferentes opciones, la dopamina nos indica el placer esperado en cada una de ellas. Y también está involucrada en nuestro nivel de motivación, o en cómo pensamos y nos comportamos. Además, nos ayuda de manera eficaz en el aprendizaje porque proporciona una memoria mejor. Y a su vez está relacionada con las adicciones a algunas drogas, al tabaco o al alcohol.
- **NORADRENALINA:** relacionada con la puesta en alerta máxima de nuestro sistema nervioso. Incrementa la tasa cardíaca y la presión sanguínea.