OBJETIVO: SER TÚ MISMO

Descubre el poder que hay en ti
para conseguir el éxito con el que sueñas

ROBERTO LUNA

PAIDÓS

Roberto Luna

Objetivo: ser tú mismo

1.ª edición, abril de 2017

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 éste 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 (Art. 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

© Roberto Luna Arocas, 2017
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3324-8
Fotocomposición: gama, sl
Depósito legal: B. 5.713-2017
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Índice

INTRODUCCIÓN 11

1. El éxito, pero ¿de qué hablamos? 17
2. ¿Qué buscamos? Éxito personal, felicidad, dar sentido a la vida, satisfacción... 33
3. Somos personas en potencia y crecimiento continuo: la psicología humanista, la tercera fuerza 45
4. Cuando la vida importa: experiencias de crecimiento personal 59
5. Pero ¿qué es el éxito?: componentes y claves 75
6. Comprendiendo la satisfacción personal. 89
7. La felicidad: en busca del grial 103
8. La actitud y el éxito 115
9. La magia del ser humano desde la superación. 131
10. El modelo de las 4 puertas del éxito personal 141
11. Puerta 1: Necesitamos proyectos y retos en la vida. . . . 155
12. Puerta 2: La autenticidad, ser el mejor yo posible. 181
13. Puerta 3: Las emociones, la salsa de la vida 195
14. Puerta 4: Descubrir la vida con curiosidad y experimentar desde la acción 223
15. Plan de acción: Las 4 puertas del éxito personal 237

EPÍLOGO. 243

1

El éxito, pero ¿de qué hablamos?

Seguramente, al hablar sobre el éxito le vendrán a la cabeza frases de célebres autores que han marcado la historia y que incluso se repiten en muchos foros y conferencias actuales. Y es que el éxito es un tema muy recurrente, pero no muy bien comprendido. Por ejemplo, el ácido e intimista cineasta estadounidense Woody Allen dice: «Soy lo suficientemente feo y bajo como para triunfar por mí mismo». Porque muy a menudo el éxito se vincula a una imagen superficial representada por modelos y estándares de belleza. Y como dice el gran director de cine, el hecho de ser feo, o no tan agraciado, es una garantía de que el éxito es realmente tuyo y no atribuible a tu físico.

Otras personalidades vinculan el éxito con las experiencias de fracaso: «El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse» (Winston Churchill), o «He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito» (Michael Jordan). Todos fracasamos muchas veces pero apenas hablamos del fracaso, como si tuviéramos que esconderlo hasta de nosotros mismos. En este aspecto sí que hay diferencias culturales entre países. En el nuestro parece que fracasar es un delito, mientras que otras culturas más individualistas son más conscientes de que el fracaso es parte del éxito. La vida te enseña día a día que ambos van de la

mano, y que, en realidad, una de las características básicas del éxito es la competencia de la resiliencia, es decir, saber afrontar y poder sobreponerse a los fracasos.

Pero para muchos otros el éxito es fruto de la persistencia y del esfuerzo bien dirigido. En este sentido, el político y escritor británico del siglo XIX Benjamin Disraeli afirmaba: «El secreto del éxito es la constancia en el propósito». Esta corriente de pensamiento refleja claramente la vinculación del éxito con nuestro talento y competencias, con ponerlos en juego, e incluso con la visión más general donde cualquiera puede tener éxito si juega bien sus cartas. Más adelante veremos que puede haber muchos tipos de éxito, pero no necesariamente tenemos que pensar en un modelo tan distante y único como el de Rafa Nadal para alcanzarlo. Como veremos, aprender a valorar las pequeñas batallas y éxitos personales es fundamental para nuestra satisfacción vital y personal.

Por otro lado, el aspecto más superficial del éxito ha generado una corriente en contra de esta expresión, muchas veces como término contrario a la propia realización o a la dependencia de los entornos o grupos sociales, con el fin último de alcanzar ese éxito. Es decir, la búsqueda del éxito como objetivo en sí y no como consecuencia de una realización personal o profesional. De hecho, Einstein nos decía: «Intenta no volverte un hombre de éxito, sino un hombre de valor». Sin embargo, pensadores como Charles Handy contraponían estas ideas al vincular el éxito con la mejora y crecimiento personal: «El éxito es ser mejor». El conocido escritor Wayne Dyer decía más aún: «El fracaso no existe, es simplemente la opinión que alguien tiene sobre cómo se deberían hacer ciertas cosas».

El éxito y el éxito personal

Lo primero que hay que tener en cuenta es que desde las primeras páginas de este libro consideramos el éxito personal como la clave principal del éxito. No concebimos la palabra *éxito* si éste

no se vincula con el desarrollo y el crecimiento de la persona. Esto de por sí ya nos diferencia claramente de la mayoría de los manuales y textos profesionales que a menudo trabajan la manera de alcanzar el éxito profesional o social en detrimento de una vida personal equilibrada o pretendiendo conseguir la felicidad a través de la fama o moda social. Y es que esta asociación del éxito con lo aparente y lo socialmente deseado no entra ni en el objetivo ni en el planteamiento de este libro. Sólo consideramos éxito o éxitos aquellas situaciones de logro o realización personal o profesional que nos hacen crecer y que nos permiten luchar día a día por tener una mayor satisfacción vital y bienestar personal. Tampoco tenemos fórmulas magistrales para hacerle rico, tema principal de muchos libros de éxito en la sociedad actual.

La corriente de pensamiento que expresa este libro no es nueva, pues de hecho ha sido ampliamente investigada y publicada, normalmente más en los cauces filosóficos o de investigación, pero está claro que ha llamado menos la atención que el éxito como signo de fama pública y social. De hecho, como veremos, existe poca relación entre los dos tipos de éxito mencionados, y podemos encontrar muchos casos de personajes famosos sin éxito personal, así como casos de personas anónimas que han alcanzado un gran éxito y bienestar personal.

Muchos grandes personajes en la historia alcanzaron el éxito social tras su muerte o incluso muchos años después, y sin embargo sus vidas estuvieron dedicadas a lo que consideraron su proyecto personal. Grandes valores que persiguieron con una fuerte personalidad su propia expresión y crecimiento. Muchos de ellos grandes artistas de renombre hoy en día que murieron en la más absoluta pobreza. Por el contrario, también podemos recordar a otros artistas, entre ellos muchos cantantes, que no supieron qué hacer con este éxito social y murieron muy jóvenes. La casuística es tan grande y diversa que se puede inferir que no hay más ley que la que uno quiere aplicarse a sí mismo. Sin embargo, el men-

saje de fondo es quizá el mismo: busca tu camino y no sucumbas a la fama social si con ello pierdes tus valores y tu proyecto real y personal. La vida es amiga de las sinergias, de los caminos que se van encontrando y refuerzan lo aprendido, acumulando o transformando conocimiento, por eso es un viaje.

El éxito profesional y el éxito personal

Desde hace ya mucho tiempo se ha venido vinculando el éxito personal al éxito profesional. De modo que si una persona conseguía un buen empleo, era promocionada, ascendía y triunfaba en su trabajo, era considerada una persona de éxito. Sin embargo, actualmente, las cosas han cambiado mucho en nuestra sociedad y esta vinculación tan directa bien merece una revisión algo más extensa.

En una sociedad tan mercantilista y materialista como la nuestra, la satisfacción vital ha sido reemplazada en las empresas por la satisfacción laboral, según la cual, bajo un concepto vinculado a la «ética del trabajo», el esfuerzo del individuo se convierte en su mejor indicador del sacrificio personal. De este modo obtiene un claro refuerzo y premio social por el esfuerzo realizado y con ello aceptación y éxito social.

Sin embargo, en la medida en que el trabajo es un instrumento del individuo para conseguir otro tipo de fines, su valor es puramente extrínseco y, aunque facilitador, nada tiene que ver con la satisfacción vital. Tener trabajo para poder lograr independencia, o tener dinero para comprar una casa y pagar la comida y los estudios, es una visión meramente instrumental. Lo cual no quita que, en tiempos de escasez laboral o mucho desempleo, se convierta en un fin principal porque afecta a las necesidades más básicas.

Otra manera de conceptualizarlo es comprender que el trabajo puede ser autotélico, es decir, que puede contener en sí su propio

fin si se asocian elementos intrínsecos como la realización, disfrute o desarrollo de habilidades profesionales.

De hecho, un especialista en filosofía como el profesor Noguera, inspirado en la obra del filósofo alemán Habermas, conceptualiza estas tres perspectivas y las define como: (1) cognitivo-instrumental, con criterios de eficacia y eficiencia, ya que se basa en la producción o creación de valores de uso; (2) práctico-moral, con criterios de adecuación normativa, y con un sentido del trabajo como deber o disciplina coercitiva y como medio de solidaridad social, y, por último, (3) estético-expresiva, con criterios de autenticidad y un sentido de autoexpresión y autorrealización en el trabajo.

Con todo ello, siendo el trabajo un área importante en nuestras vidas, desde la perspectiva del éxito personal debería poder permitirnos desarrollar nuestra expresión personal siempre y cuando esto sea posible, claro. De hecho, el entorno condiciona el grado en que puedes acceder a tu vocación, pero con tu convicción y actitud siempre podrás de alguna manera influir en él para conseguir tus objetivos. Ese margen de maniobra es el que podemos utilizar para perseguirlos. Asimismo, la posibilidad de vincular el trabajo a temas sociales para darle un contenido más moral puede ampliar su concepto, adquiriendo de este modo un significado más integrador y relacionado con el éxito personal.

El éxito personal y la cultura

Otro elemento que hay que tener en cuenta, por su gran impacto en las conductas de los individuos, es el papel que desempeña la cultura promocionando o no el éxito entre sus valores. De hecho, los estudios del psicólogo holandés Geert Hofstede demostraron que las personas de culturas más individualistas tendían más a valorar sus propios intereses, el éxito personal, la libertad y la autonomía. En cambio, en el caso de las culturas colectivistas

Ejercicio 1

Relación del concepto de trabajo con la vida personal

Según la clasificación del profesor Noguera ¿cómo definiría la relación con su trabajo actual? Trabajo como concepto (1) Instrumental; (2) Deber o disciplina; (3) Expresión personal.

Justifique su respuesta y analice si hay combinación de algunos factores o preponderancia de uno solo. Analice las implicaciones de tal conceptualización en su vida personal. Incluso analice si es un buen momento para cambiar su relación laboral o al menos para replanteársela.

_____

_____

_____

_____

se valora más la seguridad colectiva, la jerarquía, las relaciones con los demás y el sentimiento de pertenencia. De este modo, aunque el éxito se ha vinculado normalmente más con el modelo individualista, veremos cómo se puede dar de igual modo pero con otro significado en diferentes culturas. En aquellas más colectivistas se premiarán más todo tipo de comportamientos que redunden en beneficios sociales y que permitan una mayor aceptación del individuo. Pero, sobre todo, lo que marca la diferencia entre las culturas es a qué se atribuye o cómo se justifican los logros o éxitos.

Por otro lado, si las implicaciones son importantes para el éxito también lo son para el fracaso. Así, los países más colectivistas justificarán más el fracaso por causas personales o internas, mientras que los países más individualistas lo harán por causas externas. En el caso español, el último informe GEM (Global Entrepreneurship Monitor) situaba a España en el séptimo lugar

de 30 países en cuanto al «miedo al fracaso» a la hora de emprender un negocio. Aunque no se puede explicar este resultado sólo por el factor cultural sino también por la realidad económica del momento.

De hecho, algunos estudios han encontrado que las culturas más colectivistas tienden a tener puntuaciones más altas en la interdependencia con los demás (valoran más la jerarquía y las relaciones personales) y en la independencia, de modo simultáneo. Por lo tanto, no es una cuestión simple la interpretación de cómo se explica culturalmente el éxito. Del mismo modo y en términos de organizaciones, las que son más colectivistas incrementan los niveles de compromiso de los empleados y de satisfacción en el trabajo, además de tener menos conflictos laborales. La cuestión que suscita este planteamiento para otros investigadores es qué pasa con el rendimiento individual cuando sólo se contemplan los elementos más colectivos.

En relación con la creación de empresas, los países más individualistas son los más proclives a mostrar un espíritu emprendedor; sin embargo, la realidad, como veíamos antes, es más compleja. De hecho, en los últimos estudios se ha creado un nuevo eje para comprender mejor estas culturas, de tal modo que especifica más las culturas colectivistas e individualistas al establecer que pueden ser verticales (respeto a la autoridad y jerarquía) u horizontales (respeto por la autoestima, independencia de los demás y el ser único).

Si lo relacionamos directamente con el individuo, estaríamos hablando de dos tipos de personalidad: la idiocéntrica (con mayor presencia en culturas individualistas) y la alocéntrica (con mayor presencia en culturas colectivistas). De hecho, los idiocéntricos tienden a la dominancia, son más competitivos y les motiva el logro personal. Se les asocia con la independencia, la búsqueda de placer, la asertividad, la creatividad, la curiosidad, la competitividad, la iniciativa, la autoconfianza y la franqueza. Mientras que

los alocéntricos tienden a la afabilidad, son más receptivos y se ajustan más a las necesidades de los demás. Así pues, tienen más cortesía, humildad, dependencia, empatía, autocontrol, autosacrificio, conformidad, tradicionalismo y cooperación.

Ejercicio 2

¿Idiocéntrico o alocéntrico? Cuestión de preferencias

Teniendo en cuenta estas dos clasificaciones, analice cuáles serían sus preferencias o tendencias e intente descubrir con qué perfil se identifica más. ¿Ha pensado en las posibles implicaciones que puede tener su personalidad para llevar a cabo su proyecto personal o profesional? Reflexione sobre ello.

Perfil: _____

Implicaciones para el logro o el éxito personal: _____

_____

El éxito desde la biología

Cuando sentimos que tenemos éxito, nuestro cerebro se vuelve más receptivo al aprendizaje, y esto genera un bucle que potencia esa idea: el éxito atrae al éxito. Aunque es una aproximación, lo que sí está claro es que si tenemos éxito, en nuestro cerebro se activa la zona de las recompensas al aumentar los niveles de testosterona y dopamina. Pero un estudio de la Universidad de Yale ha demostrado que si fracasamos también activamos conexiones neuronales por todas las partes de nuestro cerebro. Esto confirmaría también la propuesta de Albert Einstein cuando decía: «Pensé y pensé durante meses y años y llegué a 99 conclusiones erróneas, pero a la 100 acerté». Su visión del éxito y del fracaso no tenía nada que ver con la que nosotros tenemos pues

para Einstein todo era experimentar desde la curiosidad, por lo tanto no le penalizaba «tener fracasos», porque no los veía como tales.

Los niveles de testosterona altos incrementan la velocidad de reacción, la agudeza en la visión y la perseverancia al mismo tiempo que inhiben el temor. Todo esto puede hacer que el individuo esté focalizado claramente en la confrontación, y si obtiene éxito en su comportamiento, sus niveles de testosterona seguirán subiendo. Eso le generará más autoconfianza para otra situación que requiera de todas sus habilidades, lo que promueve que asuma más riesgos en su comportamiento. Si, por el contrario, no vence o no logra su objetivo, aumenta el nivel de cortisol, la hormona que provoca la evitación de nuevos comportamientos de riesgo.

Pero estamos bajo el continuo efecto de las hormonas y por eso es necesario comprender mejor su impacto en nuestro comportamiento. Así, la hormona responsable del placer y la motivación es la dopamina. La del estado de ánimo, la serotonina. Y la que produce nuestra felicidad es la endorfina.

La dopamina suministra el sentimiento de goce y refuerzo para que un sujeto pueda iniciar o realizar actividades. Por eso, cuando estamos motivados, se segrega esta hormona que permite orientarnos cognitivamente con atención, memoria y capacidad de resolución. Por otro lado, la serotonina nos ayuda a inhibir la ira y la agresión, y se considera la hormona del placer y del humor. De hecho, proporciona en el cerebro un estado de placer, saciedad y tranquilidad.

La endorfina, por su parte, actúa en la mente y en todo el organismo y es considerada una droga opioide (pero legal, claro, ya que es producida por nuestro propio cuerpo). Lo bueno de esta hormona es que promueve la calma, el estado de bienestar, mejora el humor, reduce el dolor, retrasa el envejecimiento, potencia el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, contrarresta la

ansiedad (adrenalina) y reduce sintomatologías. Con este panorama tan brillante, está claro que el éxito personal y el bienestar están claramente vinculados a las endorfinas y debemos provocar su estimulación. Para ello podemos hacer deporte, darnos un baño, tomar el sol, recibir un buen masaje, hacer meditación, quedar con amigos, escuchar música, bailar... En pocas palabras, ¡disfrutar de la vida y de nuestros amigos! El hecho de jugar y disfrutar predispone al cuerpo para ese estado de bienestar que tantos beneficios conlleva. De hecho, cuando hacemos deporte, según el investigador McGovern, las endorfinas minimizan el malestar físico que provoca el propio ejercicio y bloquean cualquier sensación de dolor. Incluso están asociadas con sentimientos de euforia, aunque no se sabe si ésta es provocada por la endorfina o es el resultado de bloquear el dolor y permitir que actúen otras hormonas como la serotonina y la dopamina.

Ejercicio 3

Protocolo de la felicidad. Utilizando las endorfinas

Conviértase en médico y elabore su propia receta de endorfinas. Piense en una actividad que le guste practicar y en el tiempo que debería dedicarle para poder obtener su dosis de endorfinas. Haga un plan de acción para desarrollar su protocolo de la felicidad.

Receta de endorfinas

Actividad que le gusta	Frecuencia semanal	Plan de acción

Reflexión 1: Biología

¿Cree que nuestras acciones pueden modificar e influir en nuestro sistema hormonal?

Éxito y neurociencia

Desde hace ya un tiempo estamos viviendo con gran asombro y curiosidad todos los avances de la neurociencia y sus aplicaciones, tanto a nivel personal como organizativo, como es el caso del neuromarketing o *neuromanagement*. Son palabras que se nos cuelan en las conversaciones y que hacen referencia a una ciencia que está avanzando a una velocidad increíble. Quizá lo más llamativo es la posibilidad que tenemos desde la neurociencia de comprendernos mejor y saber en realidad por qué pasan muchas cosas, qué hace concretamente nuestro cerebro, qué papel desempeñan las interconexiones neuronales e incluso cómo se pueden regenerar o entrenar como si fuera un músculo. De hecho, un músculo que, si lo entrenamos adecuadamente, puede afectar a nuestra calidad de vida y, por lo tanto, a nuestro éxito personal. Podemos actuar sobre las habilidades cognitivas del control del pensamiento, de la memoria y la atención, así como las emociones y nuestro estado de ánimo, y la respuesta motora y la comunicación, entre muchas otras.

La utilización de complejos sistemas de detección de las ondas cerebrales, el *eye-tracking* —análisis del movimiento ocular para ver dónde fija la persona la mirada— y los *heatmaps* —desarrollo de mapas de calor— son ejemplos muy concretos de toda una serie de instrumentos dirigidos a descubrir cómo nos comportamos, a comprendernos mejor y a poder regularnos conscientemente. Si algo nos atrae de la neurociencia es su potencial para autotransformarnos en el sentido que nosotros queramos, lo que técnicamente se conoce como la plasticidad del cerebro. Gracias a la neu-

roplasticidad, nuestra actividad neuronal genera nuevas estructuras cerebrales, pero para ello necesitamos constancia y tiempo al prestar atención a nuevos estímulos.

Diversos estudios han demostrado cómo la actividad intelectual y mental, aparte de provocar cambios que en función de los estímulos pueden ser positivos o negativos, induce la plasticidad del cerebro. En esta línea, parece que el córtex prefrontal es el más sensible a estas influencias ambientales. Y recordemos que esta parte del córtex tiene que ver con los comportamientos cognitivamente complejos, con la expresión de la personalidad, con la toma de decisiones y con el comportamiento social. Por todo ello se lo relaciona con la función ejecutiva al tener que ver con los conflictos y sus juicios, con las conductas futuras, con las metas y su consecución, así como con las expectativas y el control social de los impulsos.

La neurociencia tiene, en consecuencia, muchas vertientes desde un punto de vista aplicado. Concretamente, una de ellas es la que hizo la psiquiatra e investigadora Sara Lazar, de la Universidad de Harvard, quien demostró que la práctica de la meditación provoca cambios estructurales en el cerebro, concretamente un mayor grosor de la corteza cerebral en las áreas que se relacionan con la atención y la integración emocional. Recientemente, investigadores de la Universidad de Massachusetts realizaron un estudio a través de imágenes de resonancia magnética con dieciséis voluntarios que hicieron un curso de meditación de ocho semanas, incluido en un programa para reducir el estrés. En este curso se trabajaba la meditación consciente, centrándose en la conciencia sin prejuicios de sensaciones y sentimientos. La práctica de media hora diaria de ejercicios reportó una mejora sustancial en la densidad de materia gris en el hipocampo (relacionado con el aprendizaje y la memoria) y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección. Asimismo se observó una disminución notable del estrés. De hecho, según esta autora,

la meditación puede generar una mayor plasticidad en áreas relacionadas con el bienestar y el procesamiento emocional, una zona que establece la interconexión entre la parte cognitiva y la emocional.

Pero son muchas las posibles vertientes que nos ofrece la neurociencia para conseguir ser la mejor versión de nosotros mismos. Sólo tenemos que pensar en la utilización de determinados instrumentos o aparatos, como algunos de los ya mencionados o como el sistema de entrenamiento o *biofeedback*. Podemos de este modo entrenar nuestra atención, nuestra respuesta emocional, nuestra respiración, nuestra concentración..., o sencillamente practicar para nuestro bienestar.

Reflexión 2: Neurociencia

Gracias a la neurociencia sabemos ahora que nuestro cerebro tiene una gran plasticidad y que, con voluntad, podemos entrenar muchas de sus áreas. ¿Cómo cree que este descubrimiento podría cambiar su vida?

Éxito, felicidad y filosofía

Muchos filósofos, escritores, poetas y dramaturgos coinciden en contemplar la felicidad desde una perspectiva interior. Recitaba el filósofo romano Boecio: «¿Por qué buscáis la felicidad, oh, mortales, fuera de vosotros mismos?». Y el filósofo estoico Epicteto de Frigia decía: «No depende de nosotros el ser ricos, pero sí el ser felices. Además, las riquezas no son siempre un bien, porque suelen ser poco duraderas. En cambio, la felicidad que proviene de la sabiduría perdura siempre». Se trata de una reflexión de la filosofía muy singular que se refleja en los estoicos, los epicúreos, la filosofía cristiana y muchos autores antiguos y moder-

nos al contemplar la felicidad como una renuncia al deseo que provocan las motivaciones insatisfechas.

Pero fue Aristóteles el que marcó una visión del ser humano en la búsqueda de la felicidad desde un punto de vista de la práctica de las virtudes morales. Para este pensador, el conocimiento intelectual, que no emocional, era el que dominaba a través de la razón y la autodisciplina.

Ya mucho después, Kant nos hablaba de un hombre autónomo, también basado en la razón, capaz de alcanzar por sí mismo la perfección moral frente a las convenciones sociales, a la religión o a sus propios instintos. El concepto de madurez fue evolucionando con el tiempo y en el siglo XIX el ideal era la persona trabajadora, autocontrolada, lógica, leal y afectuosa. Y tras la Revolución Industrial el concepto romántico de heroicidad se sustituyó por el de «éxito como indicador de maduración».[1] En esa pugna de herencias entre la racionalidad ilustrada frente a la subjetividad del romanticismo coexistían diferentes ideas de la madurez personal. Por un lado, la visión de un adulto que se desarrolla en la sociedad de modo «normal» con conceptos de igualitarismo y con aspiraciones universalistas. Por otro, la visión más subjetiva del romanticismo, que aboga por desarrollar el verdadero yo a pesar de la normalización social. Identificándose ambas, según el filósofo estadounidense Erikson, con la «normalidad adulta».

Ideas clave del capítulo 1

1. Cuando hablamos de éxito nos referimos al éxito personal vinculado con una experiencia de desarrollo y mejora personal.

1. Del artículo de A. Bernal, «Sobre el concepto de autorrealización como identidad personal: una revisión crítica».

2. El éxito personal es una experiencia subjetiva que nada tiene que ver con la fama social o con los medios de masas.
3. Una visión más moderna del trabajo le otorga a éste un sentido estético-expresivo que permite a la persona vincularse de modo auténtico con un proyecto que la realiza.
4. Algunas culturas favorecen el éxito como elemento clave del individualismo frente a la sociedad. Sin embargo, otras lo integran al ser más colectivistas. El éxito personal en realidad cubre ambas vertientes, es mejora de uno mismo pero dentro de un espacio social.
5. Somos un cúmulo de hormonas, por lo tanto debemos buscar la manera de mejorar la cantidad de endorfinas de nuestro cuerpo ya que esta hormona se relaciona con la sensación de bienestar.
6. La neurociencia nos abre todo un espectro nuevo de posibilidades al mostrarnos la plasticidad de nuestro cerebro, una característica que nos permite entrenar nuestra mente para seguir aprendiendo y mejorando siempre.