

# Angie Riquieiro

## Cómo conseguir tus metas

Cambia tu cerebro y  
logra la vida que quieres



*Angie Rigueiro*

# Cómo conseguir tus metas

Cambia tu cerebro y  
logra la vida que quieres

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. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 4

© Ángeles Rigueiro Laccarino, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño e ilustraciones de interior: © Mauricio Restrepo

Iconografía: Grupo Planeta

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 2.475-2024

ISBN: 978-84-08-28469-7

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España



## ÍNDICE

<b>Introducción.</b> El salto que lo cambió todo .....	9
--	---

### **PRIMERA PARTE. Cómo funciona tu cerebro**

1. La felicidad <i>light</i> : dopamina versus serotonina .....	21
2. Nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir, no para ser feliz .....	45
3. Reeduca tus pensamientos y hazte con el control.....	67
4. La aceptación y la actitud ante la vida: la llave de tu bienestar .....	83

### **SEGUNDA PARTE. Cómo saber lo que realmente quieres en tu vida personal y profesional**

5. La «vida de los quesitos».....	111
6. Nuestra desgastante lucha interna .....	129
7. La pasión: nuestra mejor compañera de viaje .....	141

## **TERCERA PARTE. Cómo conseguir tus metas profesionales y personales**

8. Baja a tierra tus sueños: desarrolla tu plan de acción.....	167
9. Ser <i>indistráible</i> : cómo hacer que te dé tiempo a todo.....	213
10. Disfruta del camino, saborea la meta.....	227

<b>Bonus track.</b> «El camino es la meta», dicen en Santiago de Compostela.....	239
--	-----

<b>Agradecimientos.</b> Gracias, gracias y gracias.....	243
---	-----

<b>Escribe tu plan de acción.</b> .....	245
---	-----

## **La felicidad *light*: dopamina versus serotonina**

### **¿Qué es la felicidad?**

Mucho se ha escrito sobre la felicidad y cómo alcanzarla, porque todos ansiamos encontrarla, sentirla, disfrutarla y mantenerla en el tiempo. En las conferencias que imparto sobre motivación y cómo conseguir que nuestro cerebro juegue a nuestro favor, siempre insisto en que **la búsqueda de la felicidad es el denominador común de cualquier ser humano** y si en algo coincidimos todos es precisamente en eso: queremos ser felices. Cuando hablo de la felicidad, no me refiero al disfrute momentáneo del placer, sino a un sentido más amplio del concepto, entendido como un estado que nos permite sentirnos bien con nosotros mismos, donde sacamos nuestra mejor versión y alcanzamos la tan ansiada serenidad y paz interior.

Seguro que estarás pensando, querido lector, que es imposible que haya una coincidencia tan clara entre tantos seres humanos, pero la realidad es que perseguimos lo mismo y que lo único que cambia es lo que llamamos la *razón de nuestra*

*felicidad*. Para algunos, ese denominador común estará relacionado con tener una familia; para otros, con la realización profesional o el éxito. Para muchos, con tener poder y dinero. También estarán los que la encuentran a través de ayudar a los demás o con su crecimiento personal. Habrá caminos más honestos y otros más tramposos, pero el fin último de todas nuestras acciones está orientado a alcanzar ese gran tesoro del que tanto nos han hablado y que a veces parece absolutamente inalcanzable. Descubrir el tesoro ha sido, durante la última mitad del siglo xx, una auténtica obsesión para psicólogos y psiquiatras.

En la actualidad, la salud mental, sentirse bien con uno mismo y saber gestionar las emociones se han convertido en temas de moda, ¡y bendita moda! ¡Ojalá dure mucho tiempo! Porque su importancia en la sociedad de hoy es indiscutible, ya que no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino al bienestar emocional, psicológico y social que permite que alguien se pueda enfrentar a los distintos desafíos de la vida de manera efectiva, mantener relaciones saludables, descubrir su potencial y contribuir de manera significativa a construir una sociedad mejor.

Sobre la felicidad se ha escrito mucho y sobre cómo conseguirla, aún mucho más. **No existen fórmulas rápidas e instantáneas cuando hablamos de algo tan importante y trascendente como sentirnos en paz con nosotros mismos y vivir la vida de la manera más plena posible.** Con este libro quiero que podamos reflexionar sobre aquellas creencias limitantes que nos hacen funcionar en modo «piloto automático», evitando

plantearnos otra manera mejor y más saludable de transitar nuestra existencia. Pretendo que en estas páginas encuentres trucos que te ayuden tanto como me han ayudado a mí a tener una vida más auténtica, completa y serena. Lo único que deseo es compartir lo que a mí me cambió la vida en todos los aspectos. A veces, simplemente necesitamos un clic que nos haga reaccionar y comenzar el camino del cambio, de la transformación hacia una vida mejor y más valiosa. Si llego a ser ese clic para ti, ese será mi mejor regalo.

Antes de empezar a hablar de felicidad es importante que destaquemos que el problema actual es que **confundimos felicidad con placer o alegría**, y son cosas distintas: están relacionadas, pero no son lo mismo. Muchas personas se sienten frustradas porque piensan que la felicidad es estar siempre alegre, y no es eso, es mucho más complejo y, afortunadamente, más difícil que la simple sensación de sentirnos contentos. Si piensan así, es lógico que las personas terminen sintiéndose mal, tristes y desorientadas, y el problema es que esto se convierte en un círculo vicioso. Si sientes que no eres feliz, tu cerebro no te querrá contradecir y te dará más de lo mismo. El pensamiento es tan potente que, si tú te mandas el mensaje a diario de que tu vida no es buena, que no vales nada, esa idea va cogiendo fuerza en tu red neuronal, y actuarás conforme a ella. Esto sucede porque el cerebro no distingue entre lo que piensas y lo real.

Por eso, si no sabemos conducir nuestro cerebro, este nos lleva como «pollos sin cabeza». De ahí la importancia de saber gestionar nuestras emociones para acostumbrarnos a trabajar con pensamientos constructivos.

## Cómo conseguir tus metas

Antes de ponerme a escribir, le he leído un cuento a mi hijo. Aprovecho las noches para contarle cómo ha sido mi día y entonces es cuando él comienza a contarme de verdad cómo se ha sentido en el colegio y en casa. Me ha explicado que en clase había llorado, se había peleado y también había jugado con amigos y bailado. Ha terminado diciéndome: «Me lo he pasado genial hoy en el colegio, mamá». A simple vista pensaríamos que, si ha llorado y se ha peleado con un amiguito, no ha sido un buen día. Pero yo siempre le digo que la felicidad no es estar siempre riéndonos y alegres; eso está muy bien, nos encanta y hay que fomentarlo, pero la vida consta de muchos momentos y emociones, como la tristeza, la rabia, la calma o el miedo, y esas emociones también nos dan mucha información sobre cómo crecer y sacar nuestra mejor versión.

**Ser feliz es aceptar que a lo largo del día podemos sentirnos de muchas maneras y aun así seguir estando bien con nosotros mismos, serenos y en paz.** En mi caso, aprendí a ser feliz en los momentos de duelo, en las separaciones y las decepciones. Para mí, la felicidad es la capacidad que tenemos las personas de disfrutar de las cosas buenas que nos pasan, porque muchas veces no sabemos disfrutar de lo bueno que nos ofrece la vida porque nuestra mente está «mal enfocada»: solo nos centramos en lo que no tenemos o no hemos logrado. Se trata de conseguir el equilibrio entre aprovechar y vivir lo bueno que nos pasa con alegría e ilusión, asumiendo con resiliencia, aceptación y una actitud realista y optimista los avatares de la vida.

Es cierto: en ocasiones, cuando la vida nos da golpes, lo único que podemos hacer es sobrevivir, pero la mayoría de las ve-

ces tenemos la oportunidad de sacar nuestra mejor versión para afrontar lo malo con una actitud positiva.



**Querer estar siempre contentos y que esto se convierta en una obsesión es igual de insano que estar siempre tristes. Porque no es real. La vida está formada por un conjunto de emociones que experimentamos a diario. La felicidad es sentir las, saber ponerles nombre y tener la capacidad de transformar las que nos producen malestar. Cuando reconectamos con nosotros mismos, la felicidad es el premio a ese trabajo bien hecho.**

## **Hormona del placer versus hormona de la felicidad**

Uno de los últimos datos que conocíamos el año 2023 sobre salud mental en países desarrollados y que llama poderosamente la atención es que, en nuestra sociedad, el 20 % de la población está medicada por las llamadas *enfermedades del mundo occidental*: la depresión y la ansiedad. Y llama la atención porque, en teoría, teniendo las necesidades básicas cubiertas, con grandes facilidades para satisfacer nuestros deseos a golpe de clic, seamos, aun así, tan infelices. Esto se debe a uno de los grandes males de nuestra época actual: la felicidad *light*.

## Cómo conseguir tus metas

Cuando hablamos de felicidad *light* nos referimos más al disfrute y al placer momentáneo que a un estado de serenidad y de paz interior. Uno de los mayores errores en los que hemos caído las personas —y la sociedad occidental en general— es la interpretación que hemos hecho de las dos principales emociones del ser humano: el placer y la felicidad. Muchas personas piensan que es lo mismo, pero son conceptos completamente diferentes. El placer es pasajero y la felicidad es un estado más sólido o duradero. Además, el primero está vinculado a tener, mientras que **la felicidad está anclada al ser**. El placer puede experimentarse a través de sustancias, incluso a veces a través de las más dañinas, como las drogas, mientras que la felicidad no. Por eso los placeres pueden ser adictivos, mientras que la felicidad nunca es adictiva, ni mucho menos se logra a través de ninguna sustancia. La diferencia más importante entre la felicidad y el placer la encontramos en que cada uno se experimenta a través de dos neurotransmisores distintos, es decir, a través de dos hormonas diferentes. La felicidad, por la serotonina, y el placer, por la dopamina.

La dopamina es una hormona estimulante: activa excesivamente las neuronas y, cuando esto se produce de manera recurrente, tienden a *morir*. Por eso, en neurociencia incidimos mucho en que experimentar los efectos de la dopamina está bien, pero que cuando lo hacemos en exceso es cuando se vuelve contraproducente. Es lo que se denomina la «supresión de estímulos». Para explicarlo de una manera más sencilla y no tan científica, pondremos un ejemplo. Recibes una dosis de placer en forma de comida, alcohol, reconocimiento de cualquier tipo, pre-

mios, sexo, etcétera, y generas un estímulo; es entonces cuando los receptores se cierran. El problema viene cuando no logramos activar la serotonina, la hormona de la felicidad, y solo activamos la dopamina de manera excesiva. Entonces es cuando el placer se vuelve una adicción. Cada vez, las neuronas necesitarán una dosis mayor para sentir el mismo estímulo, y más y más y más. Tanto que, en los casos extremos, las neuronas mueren y se produce lo que comúnmente llamamos adicciones, que pueden derivar en enfermedades como la obesidad, el alcoholismo, la drogadicción, la adicción al sexo, a lo que dicen los demás, a las redes sociales por su gratificación externa, etcétera. De hecho, hablando de redes sociales, se ha demostrado que cuando las personas reciben un «me gusta» en sus fotos, se produce un pico de dopamina. Esto es porque, como hemos explicado anteriormente, esta hormona se activa con todo lo relacionado con las recompensas externas o el placer. No es malo obtener ese placer, el problema es cuando se vuelve una adicción. La gran diferencia entre la dopamina y la serotonina es que la primera es estimulante y la segunda es inhibidora: inhibe al receptor para provocar alegría, es decir, no activa las neuronas, sino más bien al contrario. Por eso se relaciona mucho el término *felicidad* con *serenidad*; sentirse bien con uno mismo y tener paz interior.

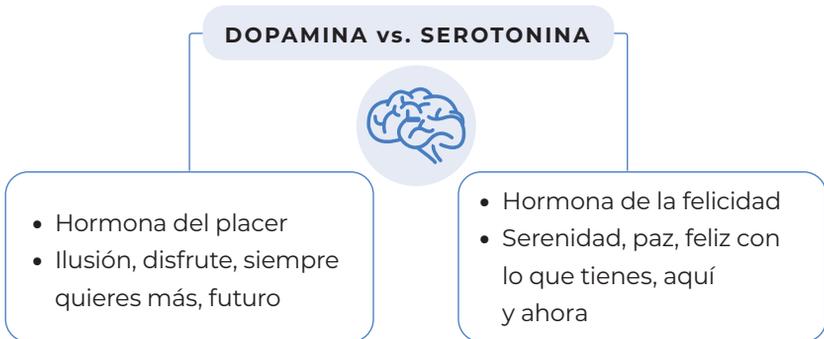
**Ahora llegamos al quid de la cuestión. ¿Sabías que hay una cosa que suprime la serotonina? La dopamina. Quiero dejar claro que el problema no es sentir placer, que en su justa medida es sanísimo y muy recomendable, el problema es cuando nos volvemos adictos a este y tratamos de llenar un vacío que la dopamina nunca va a llenar.**

## Cómo conseguir tus metas

La dopamina es necesaria tanto para nuestra vida como para nuestro crecimiento. Es la que nos motiva a ejecutar cambios importantes en nuestra rutina: encontrar un trabajo mejor, cumplir nuestros objetivos o aumentar el nivel de satisfacción general. Seguro que has oído hablar más de una vez de la dopamina: es la hormona que hace que nos enamoremos y queramos progresar. Está relacionada con las expectativas, con lo inesperado; con la emoción de conseguir algo que imaginas. Por eso, más que la hormona del placer, a mí me gusta llamarla la hormona de la ilusión, de la sorpresa y de la emoción. Hace unos años, se decía que era la del placer porque se relacionaba con lo que experimentaba el cerebro con una recompensa, pero un experimento del neurocientífico Wolfram Schultz y su equipo con macacos demostró que la dopamina está relacionada con *la ilusión de la recompensa*, más que con *el placer del disfrute en sí*.

Los investigadores entrenaron a los monos para asociar una señal visual (por ejemplo, una luz) con la entrega de un zumo de frutas, que se consideraba una recompensa. Durante la fase de entrenamiento, los investigadores midieron la actividad de las neuronas en el área ventral tegmental del cerebro de los monos, una región rica en neuronas dopaminérgicas. A medida que los monos aprendieron la asociación entre la señal visual y el zumo, los investigadores observaron un aumento en la actividad dopaminérgica cuando los monos veían la señal que anticipaba la recompensa, y no cuando realmente recibían la recompensa. Dicho de otra manera, la liberación de dopamina se producía cuando los monos sabían que iban

a tomar el zumo, no tanto al tomar el zumo en sí. Esto sugiere que la dopamina está relacionada con la anticipación, con la ilusión de la recompensa, más que con el placer directo de recibirla.



Estoy segura de que te estarás preguntando que, si esta hormona es la de la ilusión, por qué tenemos que tenerle tanto respeto. Lo primero que debemos saber es que la dopamina no te dará la verdadera felicidad, si la entendemos desde el punto de vista de la serenidad, la paz interior y el vivir el aquí y el ahora, ya que los efectos de esta hormona siempre duran poco. Lo vas a entender a la perfección con el siguiente ejemplo; seguro que a todos nos ha pasado: nosotros nos enamoramos porque la dopamina es la que nos lleva a que tengamos *esa ilusión* por el futuro que proyectamos en la otra persona. Por eso, cuando estamos al principio de una relación, esta hormona hace que todo sea perfecto. Si eres una persona con niveles dopaminérgicos muy altos tenderás a ilusionarte mucho al principio, pero, como decíamos, durará poco y cuando su efecto se agote querrás dejar la relación. Esto es porque lo que

## Cómo conseguir tus metas

activa la dopamina es lo excitante y lo novedoso. El amor duradero pone el foco en el aquí y en el ahora, es decir, en lo que nos produce la serotonina, la hormona de la felicidad, que precisamente nos lleva a la calma y la quietud que permite vivir el momento presente aceptando la realidad con todas sus imperfecciones.

Vamos a verlo con otro ejemplo: quieres mejorar en tu trabajo, obtener un puesto mejor. La dopamina te da ese empujón —y eso está muy bien—, porque en su justa medida es sana y necesaria. El problema es cuando la dopamina toma el mando, deriva en una adicción y no permite que actives la serotonina, perdiéndote valorar lo conseguido, el aquí y el ahora. Por lo tanto, quizá logres el nuevo puesto, tal vez ganes más dinero del que siempre habías soñado, pero al conseguir todas esas cosas, si no eres consciente y no controlas el nivel dopaminérgico, no vas a disfrutar de ellas y, peor aún, el puesto que has conseguido, que te parecía en un pasado no tan lejano un logro espectacular, no tendrá valor y sentirás que no es lo que pensabas.

Aquí está el quid de la cuestión: no se trata necesariamente de que tu nuevo puesto no sea tan bueno o que tu pareja no sea lo que esperabas, sino de que como ya no es la novedad, lo excitante e ilusionante, la dopamina hace que quieras más, pero de otra cosa. El problema es que esa nueva cosa luego pasará a ser lo conocido que ya no nos interese si no logramos cortar ese patrón de comportamiento. Además, como te explicaba al principio, la hormona que suprime la serotonina es precisamente la dopamina. Así que esta hará que quieras más y que te veas

incapaz de disfrutar de lo logrado, del aquí y del ahora. Porque **la máxima premisa de la dopamina es que siempre querremos más.**



Desde el punto de vista de la dopamina, tener cosas, alcanzar nuestras metas, no resulta tan interesante, porque el objetivo es conseguirlas. Por eso, los hombres o las mujeres con niveles altos de esta hormona tienden a tener muchas más dificultades para comprometerse en una relación duradera o para vivir el momento presente disfrutando de los éxitos que consiguen, tanto personales como profesionales.

Pongamos otro ejemplo de nuestro día a día: las redes sociales están diseñadas para activarla. El hecho de que quieras tener la vida de los famosos a los que ves, el estilo y la ropa de la *influencer* a la que sigues, los músculos del deportista al que admiras, etcétera, es porque las redes están diseñadas por expertos para captar nuestra atención y activar, a través de sus colores, sus sonidos y la influencia de los algoritmos, tus niveles de dopamina. Por eso pueden ser adictivas, al igual que los videojuegos o las drogas.

Si no somos conscientes de ello, cuando consigamos enamorarnos y tener la familia o el trabajo de nuestros sueños, en lugar de vivir el momento presente y disfrutarlo y valorarlo, la dopamina hará que queramos más, más y más. Y es que funciona así: si vives en un piso, la dopamina te hará querer una casa y luego un adosado con piscina y jardín. Después, una

## Cómo conseguir tus metas

mansión. Y, cuando consigas esta, querrás la de tu vecino. No es malo querer mejorar: lograr algo mejor es maravilloso, pero lo negativo es cuando nada te resulta suficiente... En resumen, con unos niveles de dopamina tan elevados, nunca seremos felices.

Además, surge otro problema quizá mayor: el ansia por consumir dopamina nunca cesa, y el cerebro va perdiendo poco a poco su capacidad de proporcionar ese subidón. Por eso, cada vez necesitamos dosis más elevadas, y de aquí se derivan muchas adicciones. Porque para experimentar el mismo placer que ayer, la dosis de hoy deberá ser más alta. Por ejemplo, si antes tomar una copa te daba placer, mañana necesitarás dos o tres para sentir lo mismo. También pensemos en cuántas personas trabajan sin descanso y no parece que disfruten nunca de lo logrado, o cuando queremos encontrar una pareja y nadie nos parece lo bastante bueno para nosotros tras la ilusión inicial... Es como si nada fuera suficiente para ser felices. Y en esto último me incluyo: todos hemos estado en algún momento en ese círculo vicioso.

La idea no es dar la espalda a la dopamina, porque esta nos da el empujón y nos motiva a alcanzar metas, pero hay una fina línea en la que podemos volver al asiento del conductor y llevar el coche; hay un breve pero decisivo instante en el que nosotros elegimos si conducimos nuestra vida o si le pasamos el mando a nuestro cerebro dopaminérgico. Nosotros podemos decidir al ser conscientes de lo que sigue: llevemos a nuestro cerebro a vivir el aquí y el ahora, activando el circuito de la serotonina.

Cuando hago la distinción entre dopamina y serotonina, diferencio entre la felicidad *light*, que es la del placer instantáneo, la de conseguir más y más, y la felicidad en su estilo más puro y duradero, con una serenidad y paz interior. Esta última solo se podrá activar con la serotonina, la hormona del aquí y del ahora, que hace que seamos realistas y abracemos la realidad con sus renunciaciones e imperfecciones.

Voy a ponerte mi ejemplo personal, por si te ayuda a verlo más claro. Siempre he sido una persona con niveles dopaminérgicos muy elevados, pero no lo he sabido hasta hace pocos años. Profesionalmente, siempre he querido más y más: quería ser reportera y, cuando lo conseguí, me empeñé en convertirme en editora y presentadora. Cuando lo logré, busqué presentar un magacín, y cuando lo conseguí, quise montar mi propia empresa... Por supuesto, doy las gracias a esos niveles de dopamina que hicieron que quisiera sacar buenas notas para irme a estudiar fuera con una beca, que me empujaron a seguir estudiando y progresando... Todo eso está muy bien, pero llegó un momento en que yo, que me considero una «disfrutona de la vida», del aquí y del ahora, en mi vida personal, en el trabajo dejé de serlo, dejé de saborear el camino. Pensaba en metas, en logros; mi dopamina era tan alta que siempre quería más y más. Recuerdo que mi madre me decía: «Disfruta lo que estás viviendo. Si preguntases a la Angie de la universidad si se imaginaba estar haciendo profesionalmente todo lo que estás haciendo tú ahora, ¿qué diría?». En ese momento me sentí fatal, porque siempre he sido una persona que ha valorado mucho las cosas, el amor incondicional de mi familia,

## Cómo conseguir tus metas

el cariño increíble de mis mejores amigos, pero en el trabajo no conseguía hacerlo.

Entonces, cuando llegó el momento de escoger el tema de mi trabajo de fin de carrera de Psicología, no me imaginaba que este me cambiaría la vida. Fue precisamente sobre la relación entre la dopamina y la felicidad. Aún recuerdo el sudor frío que sentí cuando iba desarrollando mi trabajo de investigación: me vi completamente reflejada, y me creí rehén, por primera vez, de mi cerebro dopaminérgico. Pero al instante sentí alivio, mucho alivio. Por fin, después de tantos años preguntándome por qué sentimos, cómo sentimos, por qué actuamos como actuamos, y tras tantos años de crecimiento personal, de estudio, de preguntarme por qué a veces no llegaba a saborear la vida y mis logros, encontré la respuesta. Fue una liberación, porque entender nuestro cerebro, cómo funciona, aporta paz y serenidad. La culpabilidad que sentía por querer más y más, por no disfrutar de los logros profesionales como se merecían o por no encontrar a la persona adecuada para compartir mi vida, de repente, ¡se evaporó! Me perdoné.

Mi cerebro se había acostumbrado a vivir con esos niveles de dopamina tan altos, y había algo muy positivo en ello. Era una persona a la que el inconformismo había llevado a lograr cosas increíbles. Por eso, en mi trabajo siempre sostuve que la dopamina es necesaria, importante y un regalo si sabemos manejarla y no dejamos que tome el control. Es como el cortisol, la hormona del estrés. Si no tuviéramos cortisol no seríamos capaces de levantarnos cada mañana. Pero el problema surge cuando el nivel de estrés en sangre se eleva de tal manera que

desequilibra el resto del funcionamiento de nuestro cuerpo. Lo mismo ocurre con la dopamina, que termina siendo responsable de que muchas veces no sintamos que tenemos una vida feliz. Si estamos siempre en el circuito neuronal dopaminérgico, paradójicamente estamos siempre como drogados, viendo lo que nos falta, lo que queremos conseguir, y la vida pasa. Cuando logramos nuestra meta, como no activamos el aquí y el ahora, no lo vivimos. Dejamos de ser el conductor del coche, y el cerebro, con su dopamina descontrolada, dirige nuestra vida: pensamos en la meta, pero nos perdemos el paisaje que recorreremos.

Hay niveles de dopamina más altos según nuestra edad cronológica. Cuando somos jóvenes, el nivel es muy elevado, y la necesitamos más que nunca para motivarnos y estudiar pensando en un futuro laboral, para sentirnos atraídos por otras personas, enamorarnos y construir una familia. Pero si queremos dar un paso vital —especialmente, conseguir ese denominador común que es ser felices—, te aseguro que este pasa por ser conscientes de que la sustancia química que debemos activar es la del aquí y el ahora, la serotonina. Hemos de aceptar que no tendremos la ilusión de la primera cita con nuestra pareja, pero que en el aquí y en el ahora esa persona es la mejor compañera de vida. Esto último no quiere decir que no tengamos sueños. ¡Para nada! De hecho, saber lo que queremos en nuestra vida y trazar un buen plan de acción nos hará cumplirlos, pero estos se disfrutan de verdad cuando damos este primer paso: **aceptar el momento presente, abrazando lo bueno y lo malo. La vida no es perfecta.**

## Cómo conseguir tus metas

En este punto, es muy importante que no confundamos la expresión que aquí estamos usando, *el aquí y el ahora*, que es donde nos situamos cuando somos felices de verdad, viviendo el momento presente, aceptando su realidad imperfecta, con la expresión *carpe diem*. Ese vivir el momento sin pensar en las consecuencias está activado por la dopamina, por el deseo del placer instantáneo, sin prestar atención a lo que queremos conseguir. Aquí es donde tenemos que entender la complejidad del cerebro humano.

Dentro del circuito neuronal dopaminérgico, existen dos tipos de hormona: la *dopamina del deseo*, que es la más momentánea, actúa placer por placer, o porque la ausencia de este nos resulta terrible (a veces no es que queramos ganar, es que no soportamos perder), y la *dopamina del control*. Gracias a esta última, nos motivamos para conseguir algo, pero evaluando las consecuencias. Por eso, unos niveles correctos de dopamina son muy beneficiosos para lograr metas y deseos.

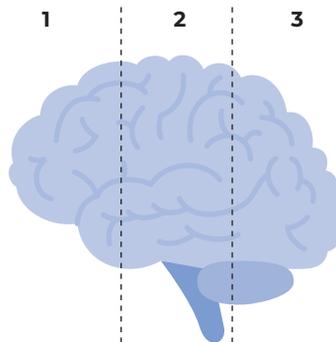
La dopamina del control llega hasta la parte de nuestro neocórtex, mucho más racional. Esto explica que cuando una persona te gusta, pero tienes pareja estable, de repente te veas ligando —anhelas el chute de dopamina en tu cerebro que genera una nueva ilusión—. Entonces, la dopamina del control te hace visualizar el futuro, es decir, las consecuencias, y no llegas a más y te retiras a tiempo. Parece contradictorio, pero así funciona el cerebro humano.

Las personas cuyos niveles de dopamina son bajos se encuentran con más complicaciones: les cuesta mucho alcanzar metas y objetivos. En niños, de hecho, se han relacionado los niveles bajos de esta hormona con el trastorno por déficit de

atención e hiperactividad (TDAH). No sacar buenas notas o no esforzarnos muchas veces está más relacionado con un desequilibrio de dopamina en sangre que con un problema de vaguería o escasa fuerza de voluntad. No estamos motivados y por eso ese circuito neuronal no se activa, dándonos el necesario empujón. De ahí que sea muy importante saber qué queremos en la vida para que se active de manera adecuada.

Para lograr la vida que queremos y ser felices, tenemos que mantener a raya, por decirlo de algún modo, la dopamina del placer instantáneo, para no caer en una especie de «descontrol». El siguiente paso sería saber activar la dopamina del control cuando queremos conseguir un objetivo, cuando deseamos diseñar un plan de acción para tener la vida que soñamos y no quedar anclados. Si nos preocupamos siempre por el futuro, y el cerebro no está donde debe estar (en disfrutar y saborear lo único que existe, el momento presente, activando la hormona de la serotonina), al final la vida pasa, la desperdiciamos.

### CEREBRO, TRES PASOS NEURONALES



## Cómo conseguir tus metas

Mi hermana mayor Maru Rigueiro siempre dice en sus cursos de meditación y *mindfulness*: «El pasado son recuerdos; el futuro, proyecciones. Lo único que existe es el presente, y este muchas veces será doloroso, pero aceptarlo y transitarlo será lo que nos lleve a crecer, a tomar buenas decisiones y, en definitiva, a VIVIR, con mayúsculas».



**Saber decir adiós a la dopamina cuando ha hecho su función y no dejarnos arrastrar por ella para volver a la casilla de salida es una señal de que apostamos por la felicidad duradera. Poner en marcha la hormona de la serotonina, «del aquí y el ahora», nos hace valorar lo que tenemos y mitigar esa incómoda sensación de necesitar conseguir siempre lo que no tenemos. La dopamina es el punto de partida, el medio que nos empuja, pero jamás será el destino. Porque la obsesión por estar contentos y ser positivos siempre es igual de mala que ser negativos y estar tristes siempre.**

## La felicidad *light* nos desconecta de nosotros mismos

Me interesa que entendamos muy bien la diferencia entre dopamina y serotonina, porque es uno de los grandes males de nuestro tiempo. Como acabamos de ver, el problema de la so-

ciudad capitalista es que nos ha «vendido» que se puede comprar la felicidad porque hay una confusión seria entre felicidad y placer instantáneo. Paradójicamente, esta sociedad hedonista del tener, más que del ser, nos ha hecho más infelices que nunca.

Tendemos a creer con frecuencia que ser feliz es estar todo el día contentos, ser positivos y hacer cosas muy placenteras. Creo que nos equivocamos en cómo concebimos este concepto tan importante. Ser feliz va más allá de eso. **Ser feliz es aceptar que durante el día tendremos emociones positivas, placenteras, pero también emociones de tristeza, rabia o miedo, que, si sabemos canalizarlas de manera correcta, nos darán información valiosa para crecer como personas y gozar de una vida más auténtica.**

Cuando doy clases en la universidad, siempre les digo a mis alumnos que los momentos más críticos y de «bajón» de mi carrera son los que han hecho despegar los proyectos que más me ilusionan ahora. Mirando atrás, entendemos que la tristeza, la rabia o el miedo, si sabemos gestionarlos bien, hacen que tomemos decisiones acertadas y pasemos al siguiente nivel, y eso al final nos permite tener una vida serena, con sus momentos malos y buenos, todos igual de necesarios. Lo que quiero ahora es que desmitifiquemos esa idea de que la felicidad es que todo en nuestras vidas sea perfecto. No es real. Ninguna vida es perfecta. Hemos venido a evolucionar y, para ello, hay que abrazar las dos caras de la vida.

Nadie duda de que vivimos en un mundo lleno de oportunidades, y eso es bueno. Nunca habíamos tenido acceso, en el

## Cómo conseguir tus metas

mundo occidental, a tantas opciones de disfrute. Nos encontramos en el momento de mayor estimulación de nuestra historia, pero eso también influye a la hora de tomar decisiones. Cuando era niña, esperaba con ilusión que llegara el miércoles porque se emitía una serie que me encantaba, *Médico de familia*, de Emilio Aragón. Me juntaba con mis dos hermanas y mi hermano mayor en el salón para verla todos juntos. Era un momento en familia que recuerdo con muchísimo cariño. En cambio, ahora, si le cuento a mi hijo que nosotros teníamos que esperar siete días para ver el siguiente capítulo, le sonará a chino. En las plataformas digitales de hoy tienes todas las temporadas. Si quieres ver una serie en un día, puedes, al igual que Amazon nos ha acostumbrado a que podemos tener cualquier producto que imaginemos en menos de veinticuatro horas en nuestra casa.

Todas estas comodidades están muy bien, y aumentan en gran parte nuestra calidad de vida. Pero también debemos tener en cuenta que el cerebro empieza a adquirir el hábito de la recompensa instantánea: queremos algo, lo pagamos y a las pocas horas lo tenemos. El problema es que eso no pasa con las emociones, la vida personal, sentimental o profesional. Si quieres conocer a alguien para mantener una relación, si deseas un ascenso en tu trabajo o alcanzar la paz mental y la serenidad, el camino no es tan corto como el que la sociedad nos está acostumbrando a tener, como sucede con el resto de deseos y necesidades, y esto puede suponer un problema porque tenemos poca tolerancia a la frustración, y dejamos de trabajar la paciencia.



Es clave tener esto en cuenta, no para renegar de nuestro momento actual, que puede ser maravilloso en muchos aspectos, sino simplemente para que entendamos cómo nuestra mente se está acostumbrando a gestionar emociones y frustraciones. Esto se debe a que la sobreestimulación dificulta mucho la toma de decisiones, y afecta enormemente a la hora de elegir por qué camino queremos que vaya nuestra vida. Es importante que entendamos que, si estamos aturdidos, empapados de emociones y sentimientos que no sabemos gestionar, no podremos decidir qué queremos en nuestra vida personal ni profesional.

### **El miedo al vacío interior: el miedo a no encajar**

Muchos compañeros de profesión me han preguntado por qué teniendo una carrera consolidada en la televisión como periodista y presentadora, teniendo mi propia empresa, me ha dado por la psicología. Fue una decisión que sorprendió mucho a mi círculo más cercano, y ahora me gustaría compartir contigo su motivación. Todos tenemos un momento de inflexión en la vida que te hace parar y reflexionar sobre quién eres, hacia dónde vas y dónde quieres ir realmente, y para mí fue mi separación. Pero el clic fue cómo decidí tomarme lo que para mí era un desafío.

## Cómo conseguir tus metas

Mi hermana mayor, Maru Rigueiro (psicóloga también y abogada), siempre ha sido mi gurú. Me conoce muy bien y me tocó el alma sin ser consciente de lo que sus palabras iban a significar para mi crecimiento personal y mi rumbo profesional. Me dijo: «Angie, tú eres una chica que siempre está alegre, así eras de niña, eres independiente, incluso demasiado a veces, pero me sorprende que nunca quieras encarar el dolor de frente. Te estás separando, puedes llorar, puedes permitirte estar mal. No hagas lo que haces siempre, pasar de puntillas por los avatares de la vida y no transitar por tu vacío. Puedes salir, enfocarte en el niño, en tu profesión, eso está muy bien, pero conecta contigo misma, con ese vacío, porque cuando lo hagas, quizá descubras que puedes vivir una vida en el fondo más alegre, aunque no estés todo el rato riendo, porque será más auténtica». Y le hice caso. Conecté conmigo misma como nunca antes lo había hecho y me di cuenta de que todos tenemos un vacío al que no nos queremos enfrentar. Da mucho miedo, y tendemos a taparlo como podemos en la gran mayoría de los casos, abusando de la famosa dopamina, que, en su justa medida, no es mala. El problema es cuando la hormona del placer toma el control.

Todos tenemos un vacío interior que, tarde o temprano, si queremos vivir una vida con serenidad y sentido, tendremos que encarar. Joe Dispenza lo explica en *Deja de ser tú*:<sup>1</sup> existe un vacío entre quién soy yo en realidad y quién aparento ser.

---

1. Joe Dispenza, *Deja de ser tú: la mente crea la realidad*, Barcelona, Urano, 2012.

Tenemos miedo a que, si somos realmente quienes somos, no encajemos, no seamos aceptados y amados. Terminamos dando una imagen, creamos un personaje y nos olvidamos de quiénes somos. Como no nos gusta sentir ese vacío y no sabemos cómo enfrentarnos a él, abusamos del tener, del placer instantáneo, para que no duela tanto, y entramos en círculos viciosos de los que nos cuesta salir. Como ya hemos visto, el problema es que cuando nuestros niveles de dopamina están por las nubes, siempre necesitamos más y más. Como no sabemos cómo cambiar, nos preguntamos qué hay en el mundo exterior que pueda hacer que nos sintamos mejor. Evitamos conectar con el dolor y con nosotros mismos, y recurrimos a salir con amigos de manera compulsiva, a comprar todo lo que podamos y a necesitar más y más dinero para definirnos; recurrimos a veces a conocer a muchas mujeres u hombres, no porque realmente queramos, sino porque ese placer instantáneo nos aleja por un momento de nuestro vacío interior. Y eso por no hablar de quienes recurren a las drogas, al juego o al alcohol, provocando adicciones aún más serias.

Nos volvemos adictos porque nos da miedo conectar con el dolor. Yo lo hice y fue duro, pero te aseguro que la recompensa, cuando miras hacia dentro, te perdonas, te cuidas y te aceptas, es impagable.



Nos volcamos en el mundo exterior para no mirar nuestro mundo interior. Preferimos estar todo el rato hiperactivos, estimulados, preocupados, para no plantar cara a quienes somos realmente y a quienes queremos ser. Pero tenemos un aliado magnífico que, si conseguimos entrenar y poner de nuestro lado, puede hacer que nuestra vida sea mucho más serena: el cerebro.