

Por el autor del *best seller*
internacional *Dopamina*



DOPAMINA BAJO CONTROL

Entiende por qué actúa
en tu contra y cómo
convertirla en tu aliada

MICHAEL E. LONG

Prólogo de Daniel Z. Lieberman



Reduce tu estrés, mejora
tus relaciones, disfruta del sexo, libera
tu creatividad y siéntete realizado

PENÍNSULA

DOPAMINA BAJO CONTROL

Entiende por qué actúa en tu contra y cómo
convertirla en tu aliada

MICHAEL E. LONG

Prólogo de Daniel Z. Lieberman
Traducción de Àlex Guàrdia Berdiell

PENÍNSULA

Título original: *Taming the Molecule of More. A Step-by Step Guide to Make Dopamine Work for You*

© Michael E. Long, 2025

Derechos de traducción gestionados por Harvey Klinger, Inc.
y Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
Todos los derechos reservados.

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 seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: enero de 2026

© de la traducción del inglés, Àlex Guàrdia Berdiell, 2025

© Edicions 62, S.A., 2026
Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición
Impresión y encuadernación: Blackprint
Depósito legal: B. 22.891-2025
ISBN: 978-84-1100-444-2

Printed in Spain - Impreso en España





ÍNDICE



Prólogo de Daniel Z. Lieberman, coautor de <i>Dopamina</i>	11
Introducción: Vamos a encontrar respuestas y, luego, busquemos... más	15

PARTE I LAS CLAVES DE LA DOPAMINA

Para empezar: Un sistema antiguo tensado por el mundo moderno	31
1. Felicidad o supervivencia	33

PARTE II EL CONTROL DE LA DOPAMINA

Para empezar: ¿Al alza o a la baja?	63
2. Cómo potenciar la dopamina	65
3. El ayuno de dopamina	85
4. Posibles recursos dopaminérgicos futuros	101
5. La terapia como solución para subir y bajar la dopamina	125

PARTE III
CÓMO ABORDAR LOS GRANDES PROBLEMAS
UNO POR UNO

Para empezar: Cómo ser un domador de leones	155
6. Devaneos amorosos	159
7. La búsqueda de nuestra media naranja	171
8. Cómo convivir con el deseo sexual	191
9. Cómo seguir en pareja	203
10. Productividad y avance	223
11. El control de las redes sociales	241
12. La obsesión con las noticias	259
13. La pornografía de internet	267
14. Las compras	279
15. Los videojuegos	291
16. Cómo desarrollar la creatividad	303

PARTE FINAL
NO NOS BASTA CON MÁS;
NECESITAMOS MÁS

En conclusión: Buscando una forma de vivir	325
El sonido de un diapasón que golpea contra una estrella	327
Nota del autor	347
Notas	351

Para empezar

UN SISTEMA ANTIGUO TENSADO POR EL MUNDO MODERNO

Este libro es un manual paso a paso que nos enseña, por partes, a controlar los efectos de la dopamina: a acrecentar su efecto cuando nos falta motivación, a reducirlo cuando nos sentimos superados y a modularlo cuando nos enfrentamos a un reto que presenta distintos matices. Si sigues estas técnicas, te harás con una serie de poderosas herramientas para mejorar tu vida. Pero antes de intentar cambiar nada de tu relación con la dopamina, vamos a empezar refrescando sus principios básicos.

La dopamina desempeña un papel fundamental en muchas de nuestras acciones y reacciones conscientes, en especial, en aquellas que tienen que ver con la motivación, la recompensa y la elección. Nuestros sentimientos y actos suelen empezar así: *¿Ves eso que no tienes? ¿Eso que nunca habías visto? Está lleno de posibilidades y deberías echarle un vistazo. Lo quieres. Puede que incluso lo necesites. Y si lo consigues, es muy probable que te sientas más seguro, más satisfecho..., más de todo. No dudes de lo que sientes. ¡Arreando!*

El problema es que esto nos hace más susceptibles a los impulsos y menos propensos a la reflexión. Lo que nos atrae nos mueve más que lo que damos por hecho; lo potencial puede más que la realidad. En el mundo de los primeros humanos, donde la supervivencia exigía estar atentos en todo momento, esta sensibilidad constante a los posibles riesgos y recompensas era ideal. Pero ¿en un mundo moderno milagroso lleno de fantásticas distracciones? Ese sistema nos proyecta en mil direcciones distintas, muchas de ellas destructivas. Algunos alicientes tienen un valor genuino, pero los demás fluctúan entre la diversión inocua y la alteración mortal. Lo que queremos acostumbra a chocar con lo que necesitamos. El resultado más común de este conflicto, que probablemente te ha llevado hasta este libro y su predecesor, es que este desfile de alicientes —algunos de los cuales son discutibles y otros deseables— nos provoca hastío, insatisfacción y la sensación de que la avidez insaciable nos acaba vaciando.

Aunque las provocaciones que el sistema dopaminérgico encuentra hoy son radicalmente diferentes de las que afrontaban los primeros humanos, su respuesta sigue siendo la misma, y ahí está la raíz del problema: el sistema evolucionó para un tipo de vida que ya no existe. De nosotros depende adaptar nuestras respuestas. Para hacerlo, tenemos que entender en clave moderna un sistema de dopamina antiguo. En este apartado recordaremos cómo funciona este sistema, cuáles son sus dos partes fundamentales, cómo las experimentamos y los beneficios y desafíos que entrañan.

1

FELICIDAD O SUPERVIVENCIA

EL PROBLEMA: ELEGIR LA FELICIDAD AHORA... O ALGO MEJOR EN EL FUTURO

Lo que necesitamos para sobrevivir a la larga no suele ser lo que nos hace felices en el momento.

Si voy a trabajar, podré pagar el alquiler... pero preferiría quedarme en la cama.

Este brócoli al vapor me hará bien... pero ¡jelines! ¡Es que tienen helado!

Debería ahorrar parte del sueldo para cuando vengan mal dadas... aunque también podría comprarme esta tele ahora mismo.

La mayoría de nuestros problemas cotidianos son así: ¿prefiero la recompensa a largo plazo o la diversión a corto plazo? Las cosas que nos permiten sobrevivir a la larga no acostumbran a ser las que nos hacen felices ahora, así que llegamos a un término medio. Como individuos, seguimos un régimen, pero algún día nos lo saltamos. Como sociedad, aceptamos trabajar de lunes a

viernes, pero el fin de semana libramos. Esta pugna entre el ahora y el después, entre la disciplina y el disfrute, puede ser distendida en ciertas ocasiones y enconada en otras. Es una característica elemental de la experiencia humana. A veces parece que no hay término medio: puedes vivir una vida corta y feliz o una vida larga basada en la abnegación.

Pero si estás dispuesto a profundizar, hay una noticia positiva en todo esto: aunque la infelicidad está incrustada en el cerebro humano, ser infeliz tiene sus ventajas. Es una de las grandes motivaciones que existen. No hace falta mucho para impulsarnos a actuar. Lo único que necesitamos la mayoría es atisbar que el futuro nos puede deparar algo mejor, algo más de lo que tenemos en estos momentos. He aquí la clave del progreso vital. Muchas veces nos prestamos a sacrificar un poco de confort actual por la posibilidad —no la certeza, sino simplemente una remota posibilidad (eso será importante)— de poder cambiarlo por algo mejor. Por algo más.

En cada decisión que tomamos hay un equilibrio entre la felicidad de hoy y la «posibilidad» del mañana. El sacrificio de una cosa u otra depende por completo de nosotros. Tanto en grandes disyuntivas como en pequeñas dudas, esto determina lo que sentimos y logramos. Es el motor del progreso.



EN RESUMIDAS CUENTAS



Sistemáticamente nos vemos obligados a escoger entre la gratificación actual y el premio futuro. Esto

nos genera infelicidad, pero no es malo: la insatisfacción nos motiva para crear cosas mejores en cuanto que personas, familias, organizaciones y sociedades. La gente feliz no se hace mejor ni a sí misma ni al mundo. Puede que esto no te parezca una buena noticia, pero es un hecho del que podemos sacar mucho partido.

LA CAUSA DEL DESASOSIEGO

El conflicto natural entre el beneficio de mañana y el placer de hoy puede llevarnos no solo a la infelicidad, sino también al desasosiego. A medida que la satisfacción por nuestras victorias se desvanece, la vida vuelve a sumirnos en la depresión.

Consigues el trabajo de tus sueños, pero al cabo de un tiempo te sientes decepcionado porque no es lo que esperabas. Obviamente, empiezas a buscar el siguiente trabajo y el ciclo vuelve a empezar.

Ese vestido de marca que compraste te quedaba de cine en el probador, pero ahora que lo has llevado en un par de fiestas ya no parece tan especial. Lo cuelgas en Vinted y empiezas a buscar otro.

Ojalá quisiera salir conmigo. Ojalá quisiera acostarse conmigo. Ojalá este quisiera casarse conmigo.

Al poco de conseguir algo, nos surge una pregunta engorrosa: ¿esto es todo?

Cuando uno ya lleva un tiempo en esa rueda, empieza a buscar algo más aparte de la acumulación de posesiones e hitos, algo que dé más sentido a su vida.

Una solución es priorizar el trabajo sobre todo lo demás, pero entonces la familia suele sufrir y, normalmente, nuestra trayectoria laboral no nos resulta tan gratificante como habíamos esperado. Otros intentamos justo lo contrario: anteponer la familia al trabajo, pero entonces nuestra holgura financiera se resiente, o echamos de menos la sensación de ambición que aporta el esfuerzo, o los niños crecen y se van y terminamos solos con nuestra pareja y el perro. ¿Entonces, qué? También están los que empiezan a dedicar toda su atención a una afición, a las redes sociales, a viajar, a hacer voluntariados, a estudiar, a la política, a la iglesia, a la jardinería, a tocar las narices en las reuniones de escalera... Pero tampoco funciona, la verdad. Al final, tienes la sensación de que has vuelto a la rueda, a la rueda de hámster más insulsa del mundo. Acabamos trazando el mismo círculo de tristeza una y otra vez. En el mejor de los casos, lo hacemos acompañados de la decepción; en el peor, nos sobreviene la depresión, la ansiedad, las conductas alarmantes hacia los demás o hacia nosotros mismos o una combinación de todas estas cosas.



EN RESUMIDAS CUENTAS



Deseamos algo, lo perseguimos y al final nos hacemos con ello. Así es como vivimos nuestra vida. Pero esa conquista solo nos aporta un placer pasajero. Por consiguiente, lo que nos empuja hacia el progreso también nos puede provocar desasosiego.

Aquí destaca un problema básico de la existencia humana: el éxito y la insatisfacción están relacionados, tal vez de manera inextricable.

UNA SOLUCIÓN ANTIGUA QUE NO TIENE LUGAR EN EL MUNDO MODERNO

Los primeros humanos habitaban en un mundo lleno de amenazas inminentes y escasez. Tenían que ser capaces de detectar de manera natural cualquier cambio inesperado en su entorno, porque todo lo nuevo podía ser un peligro, convertirse en su cena o resultar útil de alguna forma todavía por aclarar. Así pues, nuestra conducta evolucionó, a través de los sistemas cerebrales, para garantizar nuestra supervivencia.

Pero el mundo ha cambiado. Si todavía tuviéramos que vivir huyendo de amenazas a la integridad y cazando animales para consumirlos el mismo día, esa atracción constante de la avidez sería ideal. Sin embargo, esa realidad desapareció hace tiempo. El mundo del siglo **xxi** es bastante seguro. No tenemos que barajar cada potencial oportunidad porque, por lo general, nuestra vida no corre peligro. Así que en muchos sentidos esa ventaja evolutiva se ha convertido en una losa; una losa exclusiva de la modernidad. Nuestra supervivencia ya no depende de tener un instinto indomable de resolver cualquier pequeño misterio con el que nos encontremos.

Y, aun así, cada nueva provocación y posibilidad sigue intrigándonos biológicamente. De hecho, nos lla-

ma con tanta intensidad que las desventajas de esta respuesta automática suelen interferir con la vida normal. Si no te preocupa tu siguiente bocado, y si tienes un techo bajo el que cobijarte y un abrigo en el armario, entonces la necesidad de explorar cualquier novedad es un instinto demasiado frecuente e intenso para tu propio bien. En el mundo moderno, terminamos por perseguir muchas cosas que no nos hacen falta y, luego, pagamos las consecuencias.



EN RESUMIDAS CUENTAS



Si los humanos adquirimos una curiosidad por las cosas nuevas, fue porque estas podían ayudarnos a sobrevivir. A los primeros humanos les resultaba útil, pero, en el mundo moderno, eso nos hace vulnerables a distracciones innecesarias, farragosas o incluso peligrosas. Esta propensión de antaño se activa excesivamente para la vida que llevamos ahora. En un mundo tan seguro como el nuestro, esta curiosidad constante y superflua conlleva un coste.

EL NEUROTRANSMISOR QUE MUEVE TODOS LOS HILOS: LA DOPAMINA

La parte del cerebro responsable de todo esto funciona con el neurotransmisor llamado dopamina. La dopamina y sus circuitos identifican la promesa de algo útil y crean una sensación tentadora de ilusión y optimismo

que nos impulsa a investigar. Pero fijaos en lo ilógico de todo: esa sensación no es fruto de la evidencia, sino del valor potencial no explorado. Así que invertimos grandes esfuerzos por un optimismo no corroborado. La dopamina no nos anima a avanzar diciendo: «Vamos a sopesar los pros y los contras», sino diciendo: «¡Seguro que es el no va más! ¡Vamos a por ello!».

O sea que la dopamina nos insta a correr en busca de lo que podría ser bueno, basándose en la falsa promesa de que lo es.

Así es como la dopamina nos hace sacrificar cosas buenas que ya tenemos por cosas que únicamente podrían ser buenas. Apunta más allá del horizonte, donde no nos alcanza la vista. La dopamina genera el picor que no podemos evitar rascarnos. Nos lleva a arriesgar, a veces de forma insensata o irracional. Nos impulsa hacia delante con el cebo de un quizás; un quizás que nunca está asegurado y que a veces conlleva un elevado coste; un quizás para mejorar nuestra vida y hacerla más segura, más próspera, más interesante y más de todo. Dan Lieberman y yo la llamamos «la molécula de la avidez» por una buena razón. Aunque lo que ya tenemos sea maravilloso, la dopamina nos hará sentirnos insatisfechos y nos llevará a codiciar otra cosa, por muy incierta que sea. Por eso es tan importante entender y controlar la dopamina.

Rainn Wilson, que interpretó a Dwight Schrute en la serie de culto *The Office*, es famoso, rico y amado por millones de personas. Y, aun así, dice que cuando estaba en la cresta de la ola, se sentía muy desgraciado. Tenía una espina clavada porque pensaba que, por mucho que

tuviera, debería aspirar a más. Esto fue lo que le comentó al cómico Bill Maher en una conversación que mantuvieron (la negrita es mía):

Trabajando en *The Office*, me sentí bastante infeliz durante varios años porque **no era suficiente**. Ahora me doy cuenta de que, jolines, estaba en una serie que lo petaba, todos los años estaba nominado en los Emmy, ganaba un dineral... A la gente le encantaba. **Pero yo no lo disfrutaba. Lo que yo pensaba era: «¿Por qué no soy una estrella de cine? ¿Por qué no soy el siguiente Jack Black o el siguiente Will Ferrell? ¿Qué pasa que no puedo trabajar en cine? [...] Nada me bastaba».**¹

He aquí una experiencia dopaminérgica paradigmática. Sean cuales sean las cosas satisfactorias que ya poseamos, la dopamina señala más allá del aquí y el ahora y dice: *¿Ves esto que todavía no tienes? Esta es la clave real de la felicidad. ¡Ve a por ella!*

La dopamina no «sabe» nada de cierto sobre la promesa que hace. Imaginaos al chaval que se planta a las puertas de un teatro e intenta atraer a los transeúntes para que entren a ver el espectáculo de humor. Te promete la noche más desternillante de tu vida, pero ese tío no tiene nada que ver con el espectáculo. ¡Es posible que ni lo haya visto! Es un comercial con una única función: conseguir que la gente entre. ¿De verdad te va a gustar el espectáculo? A ti te dirá que sí, pero no lo sabe seguro.

Ese comercial es la dopamina.

La dopamina te promete un buen rato porque es lo que hace la dopamina. Firma cheques que no tendrá

que abonar nunca. El cumplimiento de esas promesas depende de otros.



EN RESUMIDAS CUENTAS



La dopamina nos insta a perseguir todo lo nuevo y potencialmente útil. ¿Cuál es el problema? Que lo que libera la dopamina es la posibilidad, no la certeza; el optimismo, no la realidad confirmada. Esto nos hace perseguir cosas que a menudo no tienen ningún valor o que incluso nos pueden romper el corazón.

EL ALIADO DE LA DOPAMINA: LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL AQUÍ Y EL AHORA

Es importante entender que la dopamina es la mitad de una alianza clave de nuestra consciencia. La dopamina es la molécula del «deseo». Conciérne a cosas que escapan a nuestro control inmediato —el espacio extrapersonal— y lo hace a través de la anticipación y la planificación.

El complemento de la dopamina son, literalmente, todos los demás neurotransmisores. Los vamos a llamar «sustancias químicas del aquí y el ahora» porque afectan al espacio peripersonal, la zona física que contiene cosas a nuestro alcance inmediato. A diferencia de los placeres que la dopamina genera de manera anticipada, las sustancias químicas del aquí y el ahora nos hacen

disfrutar de aquello que vemos, oímos, catamos, tocamos y olemos, es decir, placeres derivados de los sentidos.

La próxima vez que compres algo para lo que has ahorrado y esperado mucho, fíjate en lo que sientes al consumir la transacción. Ese es el momento en que la parte dopaminérgica de la asociación cede las riendas a la parte del aquí y el ahora, cuando el deseo da lugar a la experiencia en sí. Seguro que notas el clic. La dopamina, que piensa en el futuro, se retira. Las sustancias químicas del aquí y el ahora, centradas en todo lo sensorial, asumen el control. Ahora que posees la cosa que querías, tus sentimientos dependen de lo que notas al tocarlo, verlo, sostenerlo o vivirlo. La ilusión de la posibilidad queda reemplazada por la realidad. La búsqueda ha acabado. La atracción dopaminérgica que te trajo hasta este punto empieza a desdibujarse. Ha cumplido su propósito motivacional. El sentimiento se desvanece. Lo único que queda es la realidad: lo que tienes en tus manos.

Este cambio de sentimientos, este adiós al mundo de la dopamina para entrar en el mundo del aquí y el ahora, suele ser el inicio de una desilusión que tarde o temprano se asienta en ti. También es cuando empezamos a entender por qué a menudo nos aburre lo que ya poseemos.



EN RESUMIDAS CUENTAS



La dopamina nos permite proyectarnos en el tiempo y el espacio, pensar en cosas por las que tenemos que trabajar y organizarnos. El comple-

mento de la dopamina es el conjunto de sustancias químicas cerebrales que se liberan por cuestiones inminentes o próximas: las sustancias del aquí y el ahora, que están relacionadas con la experiencia de consumir y hacer. La dopamina es deseo. Las sustancias químicas del aquí y el ahora son posesión.

UN SISTEMA DE ALARMA Y UN SISTEMA DE CÁLCULO

El sistema dopaminérgico está formado por dos subsistemas. Uno es una especie de sistema de alarma. El otro es un microprocesador que trata de descubrir qué activó el primer subsistema.*

En el primer sistema, cuando sentimos el impulso de investigar una oportunidad nueva y misteriosa, se enciende una alarma mental. Se trata del sistema del deseo dopaminérgico. Cuando barajamos hacer algo respecto a lo que nos ofrece ese sistema, cuando planificamos, cuando descartamos posibilidades y cuando imaginamos posibles escenarios, estamos usando el segundo sistema: el sistema del control dopaminérgico. El control y el deseo se alían para trabajar con miras al futuro, hilvanando el sentimiento (deseo) con el pensa-

* Hay un tercer sistema dopaminérgico del que no hablaremos porque concierne sobre todo al control motor. Por eso, cuando buscas «dopamina» en Google el motor de búsqueda arroja muchos resultados relacionados con el párkinson, una enfermedad que afecta el movimiento. (*N. del a.*)

miento (control). El primero nos insta a avanzar. El segundo nos da la capacidad de hacerlo. Partimos de un impulso burdo y rudimentario y, luego, lo procesamos con calculadora y persistente sofisticación.

Para cumplir nuestros objetivos, necesitamos ambos sistemas, pero es la dopamina del deseo* la que nos atrae. La dopamina del deseo nos «promete» que lograr el objetivo será tremendamente placentero y nos motiva durante todo el proceso.

El circuito del deseo nace en lo más recóndito del cerebro, en el área tegmental ventral, donde se produce buena parte de la dopamina. Su fin se encuentra en el núcleo accumbens, que influye sobre el estado de ánimo y la conducta a través del sistema límbico. En cuanto se activa el circuito del deseo, ansiamos cosas que no tenemos y surgen sentimientos relacionados con él como la motivación, el entusiasmo y la anticipación.

El circuito del deseo también nos persuade de perseguir lo que estamos persiguiendo. Es una experiencia intensa difícil de describir. Imagínatelo como la sensación placentera de poseer algo... antes de hacerte con ello de verdad. Este compás emocional suele ser superior a la propia consecución de lo deseado. Piensa en el momento en que un camarero te sirve una comida es-

* Una molécula de dopamina provoca una serie de efectos en los receptores del sistema del deseo y otros efectos distintos en los receptores del sistema del control. Para no complicarnos, cuando nos refferamos a esta distinción, vamos a hablar de diferentes tipos de dopamina, igual que hicimos en el primer libro. Pero lo cierto es que «dopamina del control» no alude a un único tipo de molécula, sino a «la actividad en el sistema del control dopaminérgico». (*N. del a.*)

pectacular en un restaurante. Vas a darte un festín, pero todavía no has probado bocado. Esta sensación combina el placer de la anticipación con el de la posesión, pese a no ser ninguna de ambas. La anticipación radica principalmente en el pasado; la posesión, en el futuro. Ambas sensaciones son agradables, pero claramente diferentes. ¿Cuál es mejor? Vamos a preguntárselo a Winnie the Pooh:

«Pues mira —dijo el osito—, lo que más me gusta es...», y entonces tuvo que parar a pensárselo. Porque aunque comer miel era una cosa muy buena, había un instante justo antes de empezar a comer que era aún mejor, y él no sabía cómo se llamaba.²

En ese «instante previo», la dopamina del deseo hace lo que mejor se le da: motivarnos con la promesa de un placer inminente y extraordinario. Al ofrecernos una pizca —una versión— de lo que podría ser, el circuito del deseo mira al futuro y nos insta a superar los obstáculos que nos separan del objetivo.

Este es el momento exacto en que la dopamina nos puede meter en un lío. Lo único que le importa al sistema del deseo dopaminérgico es que esa cosa sea nueva. La «quiere» sin valorar si es saludable, inteligente o sensata. No hay ningún motivo evidente, ningún análisis racional. Si solo tuviéramos el circuito del deseo —o si ese circuito no estuviera en sintonía con el resto del cerebro o estuviera dañado—, saldríamos corriendo detrás de cualquier cosa nueva que encontráramos.

Por suerte, la dopamina del deseo tiene una cómplice, la dopamina del control, que aporta algo de reflexión. El circuito del control comienza su andadura en el mismo lugar que el del deseo, pero sigue otro camino. En lugar de liberar su dopamina en el sistema límbico, donde regulamos las emociones básicas, conduce sus moléculas a los lóbulos frontales. Eso es fundamental, porque en esos lóbulos planificamos y sopesamos opciones. Con la motivación del sistema límbico y la estimación de los lóbulos frontales, conseguimos un poder enorme. Primero, el circuito del deseo genera interés en aquello potencialmente útil. Luego, el circuito del control permite dilucidar si merece la pena perseguir ese interés y, en caso afirmativo, cómo hacerlo. Lo logra facilitando el pensamiento abstracto, la concentración y la habilidad para abordar tareas mentales complejas.

Para cumplir nuestras metas, necesitamos que los dos subsistemas colaboren.



EN RESUMIDAS CUENTAS



El sistema del deseo dopaminérgico nos insta a perseguir cosas nuevas que podrían tener un valor existencial. Pero la base de esa atracción es la promesa, no un hecho confirmado. Para lograr esas cosas, el sistema del control dopaminérgico nos provee de la facultad de imaginar, planificar y ejecutar.