

ANA IBÁÑEZ

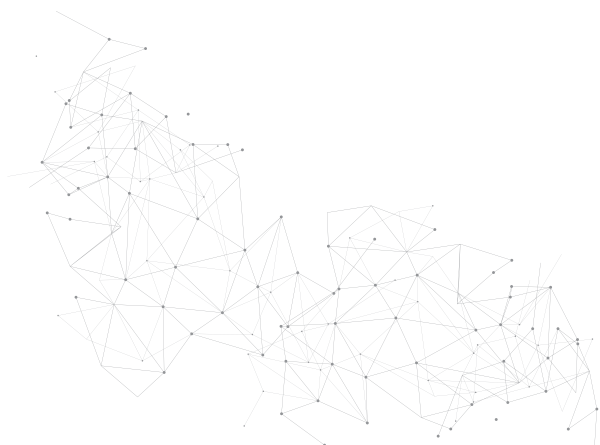


NEUROCIENCIA
PARA
LA VIDA
REAL

LOS 10 PASOS
QUE MEJORAN TU CEREBRO

ANA IBÁÑEZ

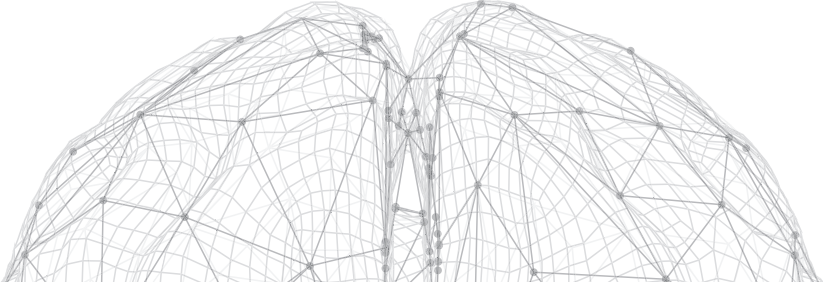
NEUROCIENCIA PARA LA VIDA REAL



LOS 10 PASOS
QUE MEJORAN TU CEREBRO

ÍNDICE

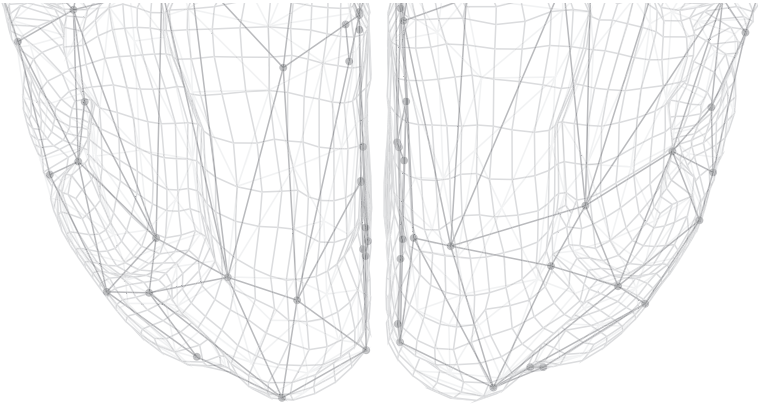
<i>Introducción</i>	19
Paso 1. Haz posible lo imposible	23
Paso 2. Fabrica mejores sensaciones	63
Paso 3. Transforma tu energía	101
Paso 4. Mantén el estrés a raya	143
Paso 5. Olvídate de dramas	179
Paso 6. Vuelve a concentrarte como antes	211
Paso 7. Quiere bien	255
Paso 8. Regresa a ti	309
Paso 9. Consigue un sueño reparador	331
Paso 10. Empieza a crear	369
<i>Agradecimientos</i>	395

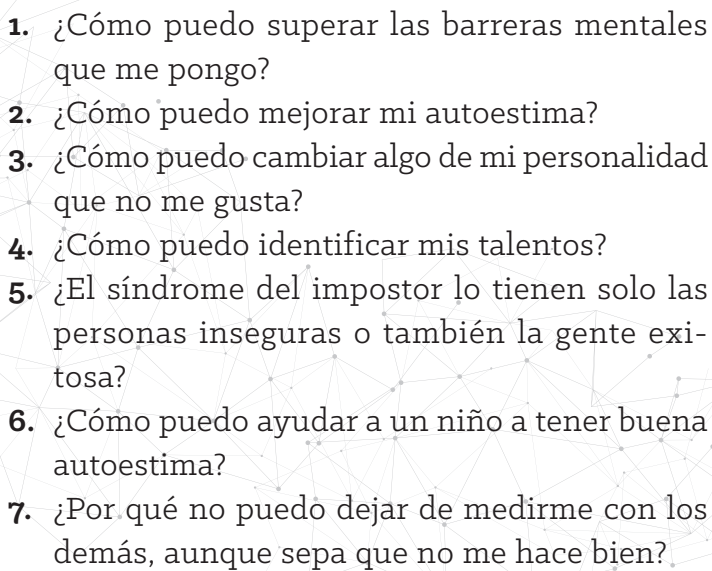


1

HAZ POSIBLE LO IMPOSIBLE

LA CONFIANZA NOS PERMITE
ESCULPIR NUESTRO CEREBRO



- 
1. ¿Cómo puedo superar las barreras mentales que me pongo?
 2. ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?
 3. ¿Cómo puedo cambiar algo de mi personalidad que no me gusta?
 4. ¿Cómo puedo identificar mis talentos?
 5. ¿El síndrome del impostor lo tienen solo las personas inseguras o también la gente exitosa?
 6. ¿Cómo puedo ayudar a un niño a tener buena autoestima?
 7. ¿Por qué no puedo dejar de medirme con los demás, aunque sepa que no me hace bien?

1. ¿CÓMO PUEDO SUPERAR LAS BARRERAS MENTALES QUE ME PONGO?

Si existe una prueba mítica en la historia del atletismo, y del deporte en general, son los cien metros lisos. Durante décadas, esa recta tan corta fue un desafío extraordinario entre el cuerpo humano y el reloj. Los más veloces del planeta se lanzaban como flechas, con los músculos tensados al límite y el alma empujando hacia la meta para lograr la hazaña de recorrer esa distancia en menos de diez segundos. Y, sin embargo, el cronómetro parecía burlarse: 10.0... 10.1... 10.2... La barrera de los diez segundos no era solo un número, era una muralla invisible e insalvable. Los expertos decían que era imposible, que ningún cuerpo estaba diseñado para ir más allá de esa frontera.

Y entonces apareció él.

Jim Hines. 1968. Juegos Olímpicos de México.

Era un día de muchísimo calor. Hines se agachó en los tacos de salida, el disparo rompió el aire y, en ese instante, ya no corrió: explotó. Fue pura electricidad, furia contenida hecha velocidad.

Cuando cruzó la meta el reloj marcó 9.95. El mundo contuvo la respiración. Lo había conseguido. La historia había cambiado para siempre. Era posible correr cien metros en menos de diez segundos.

Lo más impresionante fue lo que vino después. Era como si se hubiese roto un hechizo colectivo. Como si de pronto el planeta entero hubiese visto que sí, que se podía. Y los cronómetros empezaron a mostrar un «9» al inicio como si fuese lo más natural. Un registro que parecía intocable se convirtió en un nuevo punto de partida.

Me surge inevitablemente esta pregunta: ¿qué ocurrió realmente? ¿Por qué un límite inalcanzable durante tanto tiempo se tornó alcanzable no solo por una persona, sino por varias?

***La respuesta es brutalmente simple:
lo imposible dejó de serlo.***

En el instante en que una mente humana aceptó que se podía, los cuerpos del resto encontraron el camino. Cuando el cerebro rompe una limitación, es capaz de reorganizar sus circuitos, activar nuevas conexiones, nuevas sinapsis y convertir lo imposible en posible.

En MindStudio trabajo con esta misma fuerza cada día para entrenar nuevas conexiones neuronales. Cuando conectamos a una persona a nuestros sistemas de lectura cerebral, vemos que hay un margen de mejora enorme: ondas que pueden ser más coherentes, patrones que pueden reorganizarse para liberar más de su potencial. Pero he descubierto algo todavía más poderoso y es que, cuando el usuario cree que ese cambio es posible, su sistema responde antes, mejor, con más intensidad. La creencia abre la puerta, y la mente se atreve a cruzarla.

Hace poco, mi equipo y yo trabajamos con una traumatóloga brillante, pero atrapada en una ansiedad que la devoraba.

Cada vez que asumía una responsabilidad como entrar en quírfano, organizar su agenda o cuidar a sus niños pequeños, su cuerpo reaccionaba con opresión en el estómago, respiración cortada, dolor de cabeza. Sus ondas cerebrales mostraban un exceso de frecuencias hibeta, típicas del estrés y el agotamiento. Para ella, vivir sin ansiedad era tan imposible como para los corredores romper la barrera de los diez segundos.

Empezamos a trabajar en la armonización de sus frecuencias, pero su evolución no era tan rápida como esperábamos. Nos dimos cuenta de que había algo más, necesitaba creer que la calma era posible. Había normalizado tanto vivir en permanente ansiedad y angustia que no podía imaginar que pudiera ser de otra manera. Queríamos ver un cambio en ella que ella misma consideraba imposible. Así que la pusimos en contacto con otras personas que ya habían vivido esa transformación y que le contaron su experiencia positiva en la conquista de la serenidad. A partir de ese momento, algo hizo «clic» en su sistema. Su particular muro de bloqueo se resquebrajó. En la cuarta sesión, sus hibeta cayeron en picado, como si su mente, por fin, hubiese recibido el permiso para cambiar. Lo que ocurrió es que se activó su neuroplasticidad, despertada por esa nueva convicción.

Hoy sabemos que el cerebro puede esculpirse, moldearse, expandirse. Que la confianza es el interruptor que enciende los mecanismos de cambio.

Cuando crees que algo es posible, alteras tu propia química, disparas tus neuronas en nuevas frecuencias, activas zonas cerebrales que te impulsan hacia ese objetivo.

Lo que ayer parecía un límite, hoy se convierte en un nuevo comienzo. Con esfuerzo, con entrenamiento, claro, pero es posible. Cuando tu mente y tu organismo trabajan a favor tuyo, el potencial que habita en ti se libera.

En este intento de sacar lo mejor de nuestro cerebro, de ponerlo en marcha para que sea nuestro motor, nuestro aliado para hacernos brillar, hay tres pasos o aceleradores que nos ayudan a lograrlo. Estas tres claves nos permiten mejorar nuestros pensamientos y nuestras acciones para orientarnos hacia lo que queremos conseguir, para ser expansivos, agradecidos, más felices, en un estado cerebral más calmado y sereno, para vivir con más salud y aproximarnos a quienes quisiéramos ser.

PRIMER PASO: SENTIR QUE LO QUE VAS A REALIZAR ES SEGURO

Nuestro sistema necesita sentirse a salvo. Solo así abre la puerta hacia lo posible. Fue lo que ocurrió cuando Hines rompió la barrera de los diez segundos; el resto de los atletas vieron que podrían repetirlo y entendieron que hacerlo era un lugar seguro. Es la señal que les dice: «Esto no es una amenaza, es tu oportunidad». Un cerebro seguro libera todo tu talento.

Por ello, para romper un límite y lograr lo que *a priori* parece difícil, el primer paso es que tu cerebro identifique eso que quieres lograr como algo seguro, que lo puede hacer y le conducirá a algo bueno.

Cierra los ojos, imagina esa situación terminada con éxito, visualízate disfrutándola y con un beneficio para ti.

Al dotarte de seguridad estás activando las áreas cerebrales de la acción coordinada con motivación y minimi-

zando la actividad del circuito de alerta. Estás dando un empujón a tu cerebro para que confíe en sí mismo y en su capacidad de lograrlo.

SEGUNDO PASO: QUERER LOGRARLO DE VERDAD. LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Para poder cambiar es necesario querer hacerlo. Nuestra mente es una arquitecta de caminos neuronales. Los construye, los repite, los automatiza. Y, claro, modificarlos exige energía. Para que se atreva a romper o reelaborar algo que sabe que ha funcionado (y para que considere que algo «funciona» basta que sigas vivo), tienes que darle una razón poderosa, un porqué que la encienda. Curiosidad, ilusión, deseo profundo. El paso necesario de cualquier transformación es querer transformarse. Cuando sientes que hay algo que ganar se pone en marcha, derriba viejas conexiones y comienza a crear otras nuevas.

Reflexiona por qué quieres hacer eso que te has propuesto, qué vas a ganar con ello, por qué vale la pena ese esfuerzo y deja que ese pensamiento te conquiste, que conquiste hasta tus células.

Querer de verdad, decirlo abiertamente y recordártelo es el segundo paso para que tu cerebro se vuelva tu aliado para el cambio.

TERCER PASO: ESTAR DISPUESTO A ADAPTARSE

Adaptarse es la llave maestra del bienestar. Disfrutar de la flexibilidad de esculpirte a ti mismo. No hablo de «trabajar-

se» como si fuera un castigo, sino de vivir el proceso como un viaje de aprendizaje y creación.

Un cerebro que disfruta, se expande.

Y cuando lo hace, riega mejor sus redes neuronales, potencia sus recursos, convierte el miedo en curiosidad. Sí, al principio da vértigo hacer algo distinto, pero en ese salto está la verdadera expansión. Estar abierto a la novedad, aceptar con gusto que vas a tener que modificar algunos aspectos y comportamientos para traspasar fronteras es el tercer paso imprescindible para que tu mente se convierta en tu aliada.

Si en vez de bloquearte por la incomodidad que puedas sentir en este periodo donde hay incertidumbre porque estás haciendo algo nuevo, te sientes como un explorador de sensaciones, con curiosidad, con apertura a adaptarte a nuevas versiones de ti, verás que tu forma de pensar, tu organismo, tus acciones se alinean con tu objetivo.

Seguridad. Querer. Flexibilidad. Tres catalizadores, tres interruptores, tres llaves que encienden el motor cerebral. Son la chispa entre lo que hoy crees imposible y lo que mañana puede ser tu nueva realidad.

2. ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI AUTOESTIMA?

—No soy una persona completa. Me falta algo. Y no sé qué es. Solo sé que lo necesito.

—¿Y crees que esa persona puede dártelo?

—Sí. Porque cuando estoy con ella, me siento... suficiente.

GUS VAN SANT,

El indomable Will Hunting (1997)

Hablar de autoestima es abrir una puerta a muchas de las dudas que nos acompañan silenciosas, acechantes. Es posible que te las hayas repetido tantas veces que, incluso, te has acostumbrado. Quizá te reconozcas en preguntas como estas, que nos rondan a todos, de vez en cuando: «¿Por qué me cuesta tanto quererme a mí mismo?», «¿por qué no puedo dejar de medirme con los demás, aunque sepa que no me hace bien?».

Seguramente también te ocurran cosas tan humanas como recordar más tus fallos que tus aciertos o, en un momento dado, recibir halagos que sientes que no mereces.

Hablar de autoestima es hablar del aprecio que sientes por ti mismo. Es la medida de cuánto te valoras, de cuánto te quieres y de la seguridad que tienes en tu propio derecho a existir tal y como eres.

Aunque no siempre lo pienses de manera consciente, tu cerebro conecta de forma automática ese aprecio interno con lo «querible» que te percibes a ojos de los demás.

LA FORMA EN QUE TE QUIERES A TI MISMO DETERMINA LA MANERA EN QUE CREES QUE LOS DEMÁS PUEDEN QUERERTE

Cuando tu autoestima está bien asentada, sientes que hay para ti un lugar en el mundo y que eres digno de ser querido sin tener que demostrar nada. Puedes atravesar momentos de duda, etapas de incomodidad o incluso de soledad, pero, en general, sabes que tienes recursos para reponerte y crear un entorno donde sentirte bien. Te atreves a expresarte, a tomar decisiones y a mostrarte sin máscaras porque confías en que, pese a tus fallos o tropiezos, sigues siendo valioso.

***Sentirte digno de amor es lo que te permite
vivir con libertad, fiel a ti mismo.***

En cambio, cuando la autoestima es frágil, el mensaje interno que se instala es muy distinto: «Tal y como soy, no merezco ser querido». Este pensamiento tu cerebro lo interpreta como una amenaza. Esto ocurre porque, para tu sistema nervioso, que te quieran es una condición básica de supervivencia. Desde que naciste, tu organismo aprendió una verdad elemental, «si me quieren, me cuidan; si me cuidan, sobrevivo». Por eso, percibir que no eres digno de afecto activa dentro de ti un estado de alarma.

PARA TU CEREBRO, NO SER QUERIDO EQUIVALE A ESTAR EN PELIGRO

Es importante entender que la autoestima es el eje central desde el cual tu mente determina si estás en un estado de seguridad o de peligro. Si te falta, lo que traduce es que no te has «ganado» el derecho a que te quieran, y eso es como decirle a tu cuerpo que no te has merecido el derecho a vivir porque tu programación desde la infancia es que si no te quieren, no te cuidan y si no te cuidan no sobrevives. Venimos así codificados desde hace cientos de miles de años.

***La autoestima
es una necesidad vital.***

La infancia es determinante en el establecimiento de cómo nos valoramos. Desde pequeños adquirimos una forma de estar en el mundo observando a quienes nos rodean. Nuestros cuidadores son el primer espejo en el que nos miramos, la primera referencia sobre lo que significa ser querido, protegido y aceptado. Para nuestro cerebro infantil, ellos son héroes y salvavidas. Por eso damos por hecho que la manera en que nos ven es la medida de nuestro valor. Aprendemos lo que está bien o está mal a través de las reacciones que provocamos en los adultos.

LOS OJOS QUE NOS MIRARON DE NIÑOS SON EL MOLDE EN EL QUE APRENDIMOS CUÁNTO VALEMOS

Pero el tiempo pasa y, hacia los siete años, el cerebro comienza a trabajar de otra manera: aparece la capacidad de pensar por uno mismo, de descubrirte como un ser y una personalidad diferente a la de los otros, y con ello la posibilidad de distinguir entre lo que te enseñan y lo que realmente sientes. Surge tu propia forma de observar el mundo, que puede coincidir en parte con lo que muestran los adultos, pero no siempre. En ese punto, tu mente empieza a comparar lo que percibe internamente con lo que ha aprendido que «debería» sentir. Sin que seas del todo consciente, empieza a librarse una batalla dentro de ti: decidir si tiene más peso lo que tú piensas o lo que piensan los demás. En muchas ocasiones seguiremos la visión de los que nos rodean, pero en otras tantas no estaremos de acuerdo y veremos las cosas de otra manera. Ahí es donde empezamos a sufrir.

La pregunta es inevitable: ¿qué es mejor, seguir la opinión del adulto que te quiere y te cuida, o escuchar tus propias interpretaciones? Para tu cerebro, que asocia ser querido a supervivencia, llevar la contraria a quien te quiere genera el riesgo de que deje de cuidarte, y eso podría poner en peligro tu vida. Esto suena exagerado, pero él es muy dramático en este aspecto, diciéndose estas cosas, la mayoría de las veces, desde el subconsciente. Necesitamos sentirnos queridos para sentirnos a salvo.

***La autoestima es el equilibrio entre quien eres
y quien crees que deberías ser para que te
quieran.***

La autoestima es ese puente entre tu autenticidad, entre quién eres, cómo miras, sientes y reaccionas, y tu necesidad de adaptarte a la mirada de otros para pertenecer. Todos lo construimos de niños y lo seguimos cruzando cada día de nuestra vida adulta. Y ahí está la clave, no se trata solo de cuánto te quieres, sino de cuánto te reconoces como digno de amor por el simple hecho de existir, cuando tu forma de ver el mundo y la de los otros no coinciden.

Esa certeza de ser un individuo absolutamente querible por el simple hecho de ser tú mismo es algo que ojalá hayas podido programar desde tu niñez porque significará que tienes una buena autoestima. Pero si no ha sido así, es el mayor regalo que puedes hacerte ahora. Impregna en ti el derecho a sentirte digno de tu amor y del de los demás por el simple hecho de existir, tal y como eres.

LA VERDADERA AUTOESTIMA NO SE GANA, SE RECONOCE EN EL SIMPLE HECHO DE ESTAR VIVO

Es normal sentirse bien, muy bien, cuando percibes que otros te quieren. Es un asunto biológico de base. El problema surge cuando esa necesidad te ciega y la antepones a valorarte y quererte a ti.

Aquí aparece la dificultad, porque arrastras esta codificación desde tu infancia hasta el día de hoy si no has hecho la actualización correspondiente. Ya no eres un ser vulnerable y necesitado de atención y cuidados como sí lo fuiste en tu edad más temprana.

La programación correcta de tu cerebro sería que tienes valor, eres querible y puedes estar bien incluso cuando na-

die te mira, pero también lo puede traducir erróneamente como que nadie te quiere. Como adulto, ya no dependes de otros para sobrevivir. Es maravilloso sentirse amado y cuidado, pero no es una cuestión de vida o muerte. Puedes no tener nada de lo anterior y vivir bien, muy bien. No dependes de la mirada ajena. Tu sensación de valor no está secuestrada por el afecto de terceros.

SEGUIMOS TENIENDO «ECOS» DE ESA NECESIDAD DE SER QUERIDOS QUE UNA VEZ NOS SALVÓ LA VIDA

Por eso esta actualización debe hacerse de una manera consciente y con propósito, simplemente porque ser más objetivo y dueño de tu valía te hará vivir con más salud y felicidad. Te deseo que estés rodeado de afectos, cuidados y personas que te acompañen y disfrutes, pero si no es así, si tienes épocas en las que te sientes solo y menos querido, no te asustes, no te va a pasar nada. Aunque tu mente se llene de pensamientos de fracaso, miedo y abandono. Eso es porque está funcionando aún con tu programa de la infancia. No ha hecho el paso de reprogramarse al adulto independiente. Cuando haga la transición a esa madurez, sana, consciente de lo que vale por sí misma, será tu aliada en los momentos de mayor soledad afectiva. Los aprovechará para hacerte crecer, te volverá más reflexivo, ayudándote a saber qué necesitas y qué pasos dar para conseguirlo.

Cuando no hemos hecho esa reprogramación cerebral, somos mucho más susceptibles de sentirnos con poca valía y tener problemas de autoestima.

Si tu autoestima es sana, puedes entender que no gustas a todo el mundo o que, incluso, puedes gustar a poca gente aparte de tu familia (a veces ni eso). Que la base de la seguridad en ti mismo no depende de la opinión de otros, sino de tu mirada, de ti hacia ti, que te reconoce en tus aciertos y desaciertos, en tus éxitos y tus fracasos y, sobre todo, en el entendimiento amable de que eres un ser en construcción durante toda tu vida.

Pero si no pasamos por este proceso de reprogramarnos, si tenemos problemas de autoestima y no nos sentimos bien con nosotros mismos, el deseo de ser queridos por los demás se vuelve más urgente. Así que nos agarramos a un gesto amable, a una palabra de aprobación, a un «estoy orgulloso de ti» como si fueran salvavidas.

ESCUCHAR LA PROPIA VOZ REQUIERE VALENTÍA

Cuando eres niño es más difícil forzar a tu cerebro a que haga cambios si no ves un disfrute o beneficio claro. Por tanto, pequeños y jóvenes que son capaces de hacer escuchar su voz y se desmarcan de patrones establecidos, sin sentirse por ello menos queribles, responden a dos situaciones: o bien su genética, educación, entorno adulto y su programación previa tienen un buen impulso inicial y seguridad para evolucionar con su mirada sobre el mundo, o pertenecen a otro grupo de personas que han crecido en circunstancias muy desfavorables, donde no se han sentido seguras y donde su sistema ha entendido que protegerse y sacar su propia voz forma parte de su supervivencia, por lo que les ayudará a desligarse de los patrones heredados de sus ma-

yores, en búsqueda de contextos vitales más estables que puedan controlar por ellas mismos.

Muchos de los casos de baja autoestima responden a una situación intermedia, cuando no tienes la seguridad e ilusión necesarias para ser valiente y alejarte de los patrones aprendidos, o tu entorno no es lo suficientemente difícil como para no tener más remedio que dar un paso al frente y escapar.

La buena noticia es que esta reprogramación, que resulta tan difícil de lograr cuando somos niños, es mucho más sencilla cuando somos adultos. Lamentablemente, a menudo nos sentimos víctimas irreparables de la autoestima que hemos configurado en otras etapas de la vida. Sin embargo, esto es un error, tenemos la capacidad de aparcarse la cobardía y hacer la transición, incómoda, de romper patrones anteriores que nos dan una falsa sensación de ser queribles solo si seguimos haciendo «lo que se espera de nosotros».

Ejercicio para mejorar tu autoestima: diálogo entre tu yo adulto y tu yo niño

.....

Este ejercicio busca crear un puente interno entre dos partes de ti: la adulta que hoy sí tiene recursos, conciencia y fortaleza, y la infantil que en su momento se sintió pequeña, insegura o necesitada de aprobación. No se trata de luchar contra esa parte que conservamos de la infancia, sino de **escucharla, comprenderla y actualizarla desde el presente.**

1. Primero ponte cómodo, siéntate con calma y cierra los ojos, e imagina a tu yo niño. Visualízalo con detalle: su postura, su rostro, su forma de mirar el mundo.

Observa qué emoción predomina en él. Tal vez busca validación, tal vez teme equivocarse, tal vez se siente solo o insuficiente. No intentes corregirlo. Solo pregúntale, con respeto interno: «¿Qué necesitabas en ese momento para sentirte querido, visto o seguro?». Deja que la respuesta aparezca sin forzarla.

2. Después, imagina a tu yo adulto. Elige una versión tuya en un momento real en el que te hayas sentido capaz, firme, orgulloso. Puede ser una decisión importante, una etapa de superación, una situación difícil que atravesaste con dignidad. Observa cómo se mueve, cómo habla, cómo respira. Esta es la parte de ti que **sí sabe**, que **sí puede**, que **sí ha aprendido**.

Ponles un nombre si te ayuda. Por ejemplo, «Laura, la que necesitaba hacerlo todo bien» o «Laura, la que ya confía en sí misma». Esto permite que el cerebro diferencie bien ambas voces.

A partir de aquí, cada vez que surja tu autocrítica, tu inseguridad o ese pensamiento que te minimiza, **reconócelo como la voz del yo niño**. No lo ataques. Simplemente recuerda que es una parte antigua que aprendió a protegerse así. Y, en ese mismo momento, permite que **aparezca la voz del yo adulto**. Esa voz responde con calma, perspectiva y verdad actual; le dirá que ya no está solo, que el valor no depende de hacerlo todo perfecto, que hoy sí hay recursos, opciones y sostén.

Este diálogo interno, repetido con suavidad día tras día, va haciendo algo muy profundo: **reeduca el cerebro emocional**. La parte infantil deja de sentirse sola frente al mundo, y la parte adulta deja de vivir secuestrada por viejas alertas.

Por qué funciona

Desde la neurociencia sabemos que muchas de nuestras inseguridades no nacen del presente, sino de **redes emocionales aprendidas en etapas tempranas**, cuando el cerebro aún no tenía capacidad de análisis ni de regulación. Esas redes quedan grabadas principalmente en estructuras como la amígdala y el sistema límbico, que gobiernan la memoria emocional y la sensación de peligro.

Cuando haces este ejercicio, ocurre algo clave:

- Activas el **córtex prefrontal**, la zona encargada de dar sentido, regular las emociones y tomar perspectiva.
- Al mismo tiempo, entras en contacto con la memoria emocional antigua, esta vez desde un lugar seguro.

Esto genera una **actualización interna**, tu cerebro aprende que aquellas amenazas emocionales ya no son reales en el presente. Es literalmente una reprogramación afectiva. Las viejas creencias empiezan a perder fuerza porque ahora existe una voz más madura que lidera el sistema.

Cada vez que tu yo adulto calma a tu yo niño, **se debilita la red neuronal de la autocrítica y se fortalece la red de la autocompasión, la confianza y la seguridad interna**. La autoestima no sube por repetirte frases positivas, sino porque el cerebro siente, por primera vez, que hay alguien dentro que lo protege de verdad.

Y esto es lo más importante: **ya no necesitas ganarte tu valor, tu mente empieza a sentir que tu valor es un punto de partida, no una meta.**

3. ¿CÓMO PUEDO CAMBIAR ALGO DE MI PERSONALIDAD QUE NO ME GUSTA?

Cuando existe algo de ti que no te gusta y sientes la necesidad de cambiarlo, en realidad ya has dado el primer paso, el más importante. Has podido mirarte desde fuera, reflexionar y reconocer que esa manera de ser ya no te funciona.

«El hombre se convierte en lo que piensa de sí mismo»,

MAHATMA GANDHI.

Estas palabras de Gandhi van más allá de una metáfora inspiradora: tu cerebro literalmente se moldea en función de los pensamientos que repites y de las creencias que sostienes.

Cada vez que imaginas una nueva versión de ti mismo y la piensas con claridad, tus neuronas empiezan a disparar en nuevas direcciones, creando conexiones que refuerzan esa posibilidad. Cuando sientes rechazo por un rasgo tuyo, ya has sembrado la semilla del cambio: significa que en tu interior existe la ilusión de hacerlo distinto y que tu sistema intuye que puede lograrlo. Esa ilusión activa la dopamina, abre la plasticidad y convierte lo que parecía una carga fija de tu personalidad en un terreno fértil para transformarte.

Tu personalidad no es un muro fijo, es la suma de muchas programaciones: genética, educación, experiencias y vivencias. Son caminos neuronales que se han hecho más fuertes a base de repetirse hasta que se han vuelto automá-

ticos. Tu hipocampo almacena recuerdos y emociones y empuja para volver a hacer lo mismo de siempre, porque lo interpreta como más seguro, incluso aunque no te haga feliz. Por eso tanta gente permanece en patrones dañinos: no porque les den paz, sino porque les resultan familiares.

El problema es que tu mente odia gastar energía. Prefiere quedarse en lo ya programado. Y aquí es donde entra tu oportunidad: no eres esclavo de esas rutas. Gracias a la plasticidad cerebral, puedes abrir caminos nuevos. Pero para conseguirlo, necesitas activar los tres catalizadores que te mencioné: seguridad, deseo de cambio e ilusión, y flexibilidad.

Primero, la seguridad. Para que tu cerebro deje el piloto automático, tienes que convencerlo de que ese nuevo yo no es una amenaza. La mejor manera de hacerlo es engañarlo un poco. Imagina con todos tus sentidos que ya eres como quieres ser, visualízalo con tanta intensidad que él lo viva como real. Hemos visto en resonancia magnética y en electroencefalograma (EEG) que, cuando esta proyección es lo suficientemente vívida, se activan las mismas áreas que si estuviera ocurriendo en realidad. Tu mente no distingue bien entre lo real y lo que imaginas con intensidad. Así que dale esas imágenes de éxito y bienestar: que sienta el cambio sin peligro, con satisfacción.

Segundo, la ilusión. Frente al temor a lo desconocido, siempre necesitas poner una emoción aún más grande. El miedo activa la amígdala y dispara tu sistema de alerta, pero la ilusión enciende tu sistema de recompensa, libera dopamina y reorganiza tus circuitos hacia lo nuevo. No basta con huir de lo que no quieres: tu sistema necesita avanzar hacia lo que sí deseas. Si lo que quieres cambiar es tu terror a hablar en público, el simple hecho de evitar esa sensación no

basta. Pon al lado una razón más grande —como poder inspirar a otros, compartir tu mensaje, sentir la satisfacción de expresarte—, le darás motivos a tu sistema para elegir ese camino nuevo.

Lo que haces marca la diferencia, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres hacer.

Aquí está la clave: para lograrlo necesitas convencerle de que esa nueva forma de ser te va a aportar más beneficios que la anterior. No se trata solo de eliminar lo que no te gusta, sino de tener muy claro qué quieres poner en su lugar.

Tenemos más potencia para avanzar hacia lo que nos ilusiona que para escapar de lo que nos incomoda. Esto es algo que he podido ver claramente en los entrenamientos de frecuencias cerebrales: las personas tienden a mejorar su actividad neuronal de manera más rápida y eficiente cuando conectan con las «ganas» y el beneficio del cambio que quieren realizar en ellas, que cuando el enfoque está en rehuir ciertos aspectos. Esto ha sido sometido a estudio en diversas experiencias y el resultado es que el córtex prefrontal, la parte que nos permite tomar perspectiva y acción, presenta una mayor activación cuando nos conectamos con objetivos concretos y positivos, frente a una mayor actividad límbica de alerta cuando nos conectamos con los aspectos que nos molestan.

Tercero, la flexibilidad. Cambiar implica atravesar un periodo de transición en el que te sentirás extraño, incluso incómodo. Tu entorno puede preguntarte: «¿Qué te pasa?, tú no eras así». Ese desajuste que sorprende a propios y ex-

traños es normal, se trata de tu mente saliendo del camino viejo y tanteando el nuevo. Si lo sostienes, si aguantas ese tramo en el que te sientes raro, poco a poco lo nuevo dejará de ser reactivo y se volverá natural. Esa es la magia de la plasticidad: lo que al principio se siente artificial termina haciéndose automático.

Así que recuerda: no basta con rechazar lo que no te gusta. Tienes que darte un destino atractivo, una ilusión clara y poderosa. Convéncete de que el esfuerzo vale la pena, activa la motivación y acepta la incomodidad del proceso. Con cada paso estarás debilitando las rutas antiguas y reforzando las nuevas.

Porque, al final, como dijo Aristóteles: «Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia no es un acto, sino un hábito».

Y hoy sabemos que esos hábitos no son cadenas, son caminos neuronales. Caminos que tú puedes elegir, abrir y recorrer hasta convertirte en quien decides ser.

4. ¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR MIS TALENTOS?

Para mí, los talentos son regalos divinos que todos llevamos dentro. De hecho, la propia palabra «talento» tiene un origen precioso: viene del griego *tálanon*, que significa «balanza» o «peso», y más tarde pasó a designar una moneda, una medida de gran valor. En la famosa parábola, aquel que recibió las monedas y las hizo fructificar fue elogiado, mientras que el que enterró las suyas por miedo a perderlas fue reprendido. La enseñanza es clara, los talentos no están hechos para esconderlos, sino para multiplicarlos y compartirlos.

Los tuyos funcionan igual, la vida los ha puesto en tus

manos. Si los entierras, nadie los ve, nadie se beneficia; tú tampoco creces. Pero si los cultivas y los inviertes, no solo creas riqueza para ti, sino también para los demás.

Un talento es una chispa única, la combinación entre capacidad innata y pasión que, cuando se enciende de verdad, se convierte en una llama poderosa capaz de inspirar, transformar y dejar huella.

Tus talentos no están escondidos en un lugar lejano ni dependen de que alguien venga a señalártelos. Ya están en ti. Solo esperan a que les prestes atención. Se muestran en esos momentos en los que pierdes la noción del tiempo porque disfrutas tanto lo que haces que lo demás deja de importar. O en aquellas cosas que te salen de forma natural, mientras a otros les resultan difícilísimas.

Y aquí hay una clave: muchas veces tú no valoras tus talentos porque no les das importancia. ¿Por qué? Porque te resultan fáciles. Tu cerebro está programado para asociar esfuerzo con valor. Si algo cuesta, entonces merece la pena; si algo fluye sin más, lo da por hecho y ni lo premia ni lo destaca. Y, sin embargo, lo que te sale con facilidad suele ser precisamente tu mayor don.

Por eso, uno de los caminos más valiosos para identificar tus talentos es escuchar a los otros. Pregunta a la gente que te quiere, fíjate en lo que destacan de ti una y otra vez y que tú no sueles valorar porque te parece «normal». Eso que admiran y tú ignoras... Lo que haces sin darte cuenta y que inspira a los demás, eso es oro puro.