



SÉ MÁS FELIZ

LOS 7 SECRETOS DE LA NEUROCIENCIA PARA SENTIRTE BIEN
SEGÚN TU TIPO DE CEREBRO

AUTOR BESTSELLER #1 DEL *NEW YORK TIMES*

DANIEL G. AMEN

El doctor Amen no solo es un gran amigo, sino una de las mejores personas que conozco, y su bondad se manifiesta en esa incansable búsqueda de respuestas para ayudar a la gente a gestionar su salud mental. Su último libro es prueba de ello y, combinado con su extensa investigación que incluye más de 200.000 escáneres cerebrales de personas de más de 155 países, garantiza un nuevo punto de vista a cualquier persona que lo lea.

Dra. CAROLINE LEAF, neurocientífica clínica, investigadora en salud mental y autora de *Cleaning Up Your Mental Mess*

El doctor Amen explica de forma sencilla pero profunda cómo puedes fomentar la felicidad en tu cerebro. Hace tiempo que contamos con las herramientas para lograr objetivos cruciales como bajar de peso, pero la ciencia detrás de cómo podemos generar cambios en el cerebro para crear y aumentar la felicidad ha permanecido oculta hasta ahora. *Sé más feliz* es la guía perfecta para cultivar la felicidad en tu vida. ¿A qué esperas?

DAVID PERLMUTTER, doctor en Medicina, autor de *Grain Brain* y *Brain Wash*, bestsellers número 1 del *New York Times*.

Es estos tiempos tan difíciles, *Sé más feliz* es el libro que todos estábamos esperando. ¡Y cumple todo lo que promete! Poner en práctica diariamente los secretos para alcanzar la felicidad del doctor Amen te dará el empujón que necesitas para mejorar tu estado de ánimo.

JENNIE GARTH, actriz galardonada con varios premios de interpretación.

He tenido el privilegio de conocer y trabajar con el doctor Amen durante los últimos treinta años. A lo largo de este tiempo, y tras realizar más de 200.000 escáneres, ha descubierto siete principios fundamentales de la neurociencia que pueden ayudarte a disfrutar de un presente más feliz y construir un mañana más pleno. ¡Regala este libro a tus familiares y amigos (o a ti mismo) para encontrar la felicidad y la alegría!

EARL R. HENSLIN, doctor en Psicología, experto en estrés traumático; diplomado por la Academia Americana de Expertos en Estrés Traumático; coach en neurociencia funcional e integrativa.

Los siete secretos de la felicidad que el doctor Amen cuenta en *Sé más feliz* deberían enseñarse en todas las escuelas del mundo. Si deseas sentir más alegría, positividad y satisfacción, haz que formen parte de tus pilares esenciales.

LEWIS HOWES, autor de bestsellers del *New York Times* y presentador del pódcast *The School of Greatness*.

¿Alguna vez te has preguntado por qué los consejos de felicidad universales no funcionan para todos? En este libro inspirador y lleno de esperanza, el doctor Amen revela un concepto revolucionario: la felicidad depende del tipo de cerebro que tienes. ¡Piénsalo bien: una receta de felicidad personalizada para *tu* cerebro!

JIM KWIK, coach cerebral de celebridades y autor de *Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster* y *Unlock Your Exceptional Life*, bestsellers del *New York Times*.

Soy una gran admiradora de los libros que no solo te ayudan a comprender lo que ocurre en tu cerebro, sino que también ofrecen pasos prácticos para aplicar los cambios que deseas. *Sé más feliz* hace precisamente eso. Al conocer tu tipo de cerebro y el de quienes te rodean, podrás activar tu interruptor de la felicidad, experimentar más alegría y establecer conexiones más profundas con tus seres queridos (y con el mundo en general). Descubrirás que tienes el poder para lograrlo, y solo te llevará unos minutos al día.

CHALENE JOHNSON, autora de bestsellers del *New York Times*, experta en salud y estilo de vida.

El doctor Daniel Amen lo ha vuelto a hacer: otro libro extraordinario respaldado por la sólida evidencia científica que lo caracteriza. Si los médicos prescribieran felicidad con la misma frecuencia con la que recetan medicamentos para problemas de salud física o mental, ¡este libro sería la receta número uno del país! Así que, si te sientes decaído, ansioso o estresado, no dudes en leer *Sé más feliz*.

Dra. UMA NAIDOO, psiquiatra nutricional de Harvard, chef, especialista en nutrición y autora del bestseller *This Is Your Brain on Food*

OTROS LIBROS DE DANIEL AMEN

Cómo criar hijos con fortaleza mental, Reverte Management, 2024

Cambia tus preguntas, cambia tu vida, Reverte Management, 2024

El libro de los animales y sus secretos, Reverte Management, 2023

Your Brain Is Always Listening, Tyndale, 2021

The End of Mental Illness, Tyndale, 2020

Conquer Worry and Anxiety, Tyndale, 2020

Feel Better Fast and Make It Last, Tyndale, 2018

Memory Rescue, Tyndale, 2017

Stones of Remembrance, Tyndale, 2017

Captain Snout and the Superpower Questions, Zonderkidz, 2017

The Brain Warrior's Way, with Tana Amen, New American Library, 2016

Time for Bed, Sleepyhead, Zonderkidz, 2016

Healing ADD (revised), Berkley, 2013, *New York Times* Bestseller

The Daniel Plan, with Rick Warren, DMin, and Mark Hyman, MD, Zondervan, 2013, #1 *New York Times* Bestseller

Unleash the Power of the Female Brain, Harmony Books, 2013, *New York Times* Bestseller

Use Your Brain to Change Your Age, Crown Archetype, 2012, *New York Times* Bestseller

Unchain Your Brain, with David E. Smith, MD, MindWorks, 2010

Change Your Brain, Change Your Body, Harmony Books, 2010, *New York Times* Bestseller



SÉ MÁS FELIZ

LOS 7 SECRETOS DE LA NEUROCIENCIA PARA SENTIRTE BIEN
SEGÚN TU TIPO DE CEREBRO

AUTOR BESTSELLER #1 DEL *NEW YORK TIMES*

DANIEL G. AMEN

REMLife

You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type
Sé más feliz: Los 7 secretos de la neurociencia para sentirte bien según tu tipo de cerebro

Copyright © 2022 by Daniel G. Amen, MD.

Spanish edition © 2025 by Editorial Reverté S.A. (imprint REM) with permission of Tyndale House Publishers.

All rights reserved.

Esta edición:

© Editorial Reverté, S. A., 2025

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-95-8

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9864-5 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9865-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Diseño cubierta: Julie Chen

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Contenidos

Introducción 1

1: **los siete secretos de la felicidad de los que nadie habla** 3

PARTE 1: LA NEUROCIENCIA DE LOS TIPOS DE CEREBRO Y LA FELICIDAD

2: **Encontrar la felicidad en el cerebro** 33

3: **Introducción a los tipos de cerebro** 49

4: **Cerebro equilibrado:** Sistemas cerebrales felices y neurotransmisores equilibrados 57

5: **Cerebro espontáneo:** La corteza prefrontal y la dopamina 65

6: **Cerebro persistente:** Los cambios de marchas del cerebro y la serotonina 83

7: **Cerebro sensible:** El sistema límbico, la oxitocina y las endorfinas 97

8: **Cerebro prudente:** Los centros de ansiedad y el GABA 119

PARTE 2: LA BIOLOGÍA DE LA FELICIDAD

9: **Las mentes despiertas son más felices:** Once estrategias básicas para optimizar tu cerebro y conseguir una actitud más positiva 147

10: **Nutracéuticos felices:** Recursos naturales para sentirse bien 173

11: **La dieta de la felicidad:** Alimentos felices vs. alimentos tristes 193

PARTE 3: LA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

- 12: **Instala la felicidad en tu sistema nervioso:** Ejercicios que enseñan a tu cerebro a ser feliz 231
- 13: **Entrenamiento para usar el sesgo de positividad:** Dirige la mente hacia lo bueno 251

PARTE 4: LAS RELACIONES SOCIALES DE LA FELICIDAD

- 14: **Relaciones felices:** La neurociencia de la felicidad en las relaciones 287
- 15: **La felicidad en el mundo:** Lo que otras culturas nos enseñan sobre la felicidad 307

PARTE 5: FELICIDAD Y ESPIRITUALIDAD

- 16: **Claridad:** Valores esenciales, propósito vital y objetivos en los cuatro círculos 331

Conclusión: El camino cotidiano hacia la felicidad 349

Agradecimientos 359

Sobre el doctor Daniel G. Amen 361

Recursos 365

Notas 369

Índice 395

Introducción

Escribo este libro en un momento en el que el mundo está en plena agitación y la gente en Estados Unidos es más infeliz que en los últimos 50 años.¹ Hay muchos motivos para ser infeliz. Sin ir más lejos, hasta julio de 2021 más de 30 millones de personas en este país han contraído la COVID-19, y más de 600.000 estadounidenses han muerto en esta pandemia global que trajo consigo aislamiento social, tristeza y miedo en casi todos los hogares. Si además tenemos en cuenta la elevada tasa de desempleo, una economía ruinosa y la actual polarización política, podemos entender por qué estamos hundidos desde un punto de vista emocional. Como nación, padecemos un nivel tan alto de estrés e infelicidad que se ha producido un aumento espectacular del número de nuevas recetas de antidepresivos, ansiolíticos y somníferos.² A principios de 2020, los índices de depresión (que viene a significar lo contrario de ser feliz) se triplicaron, pasando del 8,5 % (que ya era un máximo histórico) a un espeluznante 27,8 % solo unos meses después.³ Las estadísticas son, desde luego, desalentadoras, pero nos merecemos ser felices y podemos cultivar la felicidad incluso cuando parece que el mundo se desmorona a nuestro alrededor.

Yo lo he visto con mis propios ojos. En 2021 fui consciente de que la gente estaba sufriendo emocionalmente como resultado de la pandemia, así que lancé el «Reto de la felicidad en 30 días», que atrajo a la asombrosa cifra de 32.000 participantes online (tú también puedes apuntarte al reto en 30DayHappinessChallenge.com). Cada día del reto, compartí consejos y estrategias con base científica que incrementan la felicidad y la positividad. Algunos de ellos los encontrarás también en este libro. Quería ver cuánto podían mejorar los participantes en el transcurso del desafío, así que les pedí que completaran el «Cuestionario de felicidad de Oxford», una prestigiosa herramienta de evaluación que proporciona una puntuación en una escala del 1 al 6⁴ (ver la página 44 para más información sobre este cuestionario, que puede cumplimentarse como

parte del «Reto de la felicidad en 30 días»). La gente respondía el cuestionario dos veces, una al principio del programa y otra al final. La puntuación media de felicidad el día 1 fue de 3,58, lo que se traduce en ser «no especialmente feliz». Entre quienes completaron el reto, la puntuación media el día 30 había subido a 4,36 —una mejora del 22%—, que significa ser «más bien feliz/bastante feliz». Y, lo que fue aún más impresionante, sus niveles de felicidad autodeclarados aumentaron un 32%. Bien, pues esto lo lograron dedicando solo entre diez y quince minutos al día al reto, lo que demuestra que no solo se puede cultivar la felicidad, sino que además es posible hacerlo de forma rápida. En palabras de uno de los participantes: «¡Hace 30 días me sentía muy desgraciado, desesperanzado y deprimido! Esto ha transformado mi vida y la ha hecho no solo soportable, sino ALEGRE».

Quiero lo mismo para ti. En las páginas siguientes descubrirás cómo hacerlo.