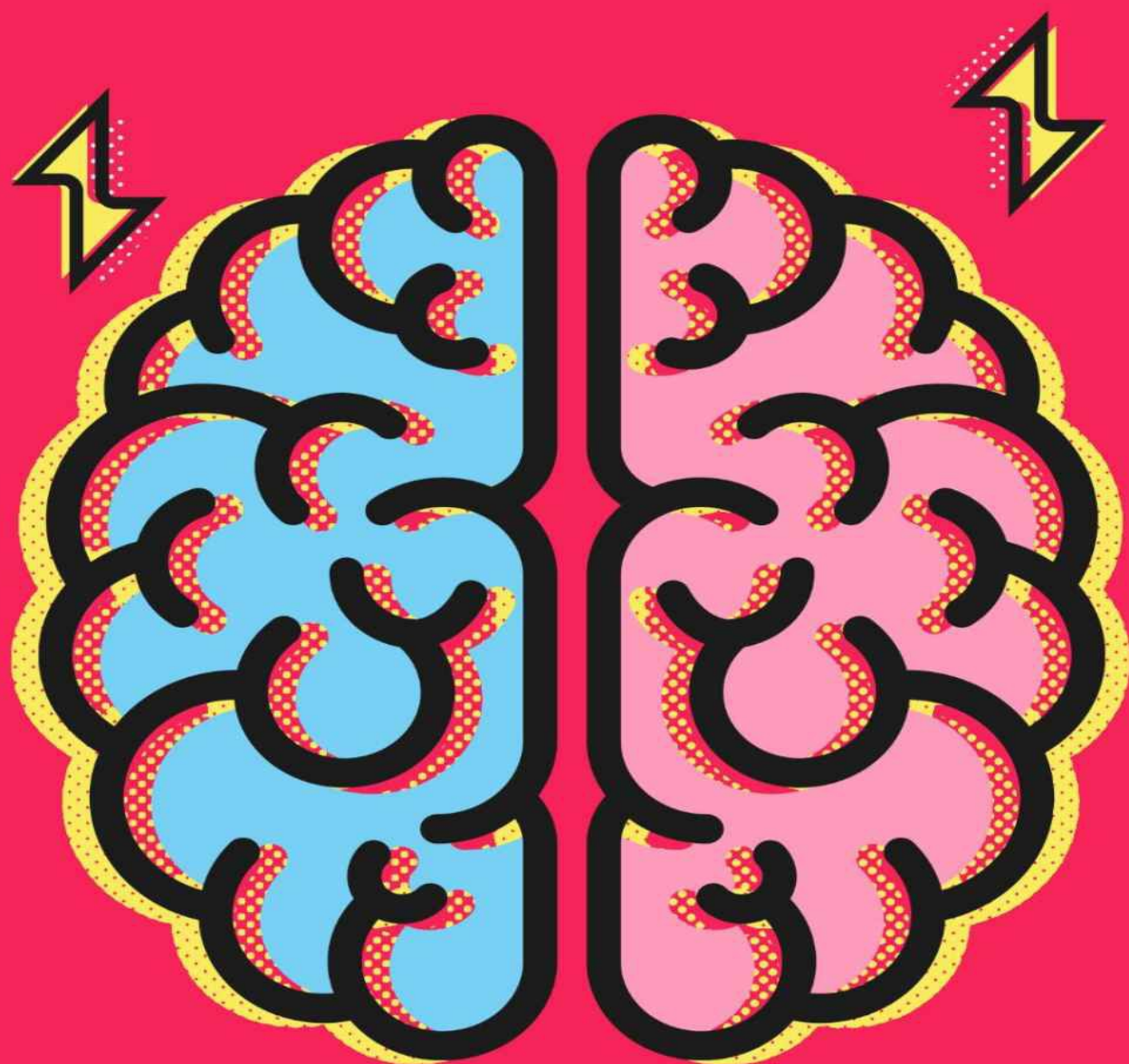


# El cerebro motivado

**Marina R. Pinto**



# El cerebro motivado

El cerebro motivado ©by Marina R. Pinto

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de  
este libro por cualquier medio electrónico o mecánico,  
sin autorización por escrito del autor.

CAPITULO 1: Qué es “el cerebro motivado”	<a href="#">3</a>
¿Qué es y que no es este libro?	<a href="#">3</a>
¿A quién está dirigido?	<a href="#">3</a>
¿Y quien soy yo?	<a href="#">3</a>
Cómo está organizado este libro	<a href="#">4</a>
CAPÍTULO 2: Bases de la motivación	<a href="#">6</a>
¿Qué funciones tiene la motivación?	<a href="#">6</a>
Los actores en la dinámica	<a href="#">7</a>
CAPÍTULO 3: Las necesidades y motivaciones humanas	<a href="#">9</a>
CAPÍTULO 4: Las 4 fuentes de motivación	<a href="#">11</a>
CAPÍTULO 5: Motivación extrínseca vs. Motivación intrínseca	<a href="#">13</a>
CAPÍTULO 6: Creencias y valores	<a href="#">15</a>
Valores	<a href="#">15</a>
Creencias	<a href="#">16</a>
CAPÍTULO 7: El estado de flow	<a href="#">19</a>
CAPÍTULO 8: El lóbulo frontal. El director de la orquesta	<a href="#">23</a>
Quién toma las decisiones: Corteza prefrontal	<a href="#">23</a>
¡En acción!	<a href="#">24</a>
CAPÍTULO 9: El centro de emociones del cerebro: La amígdala	<a href="#">26</a>
Las emociones	<a href="#">26</a>
CAPÍTULO 10: ¡Bienvenido al maravilloso mundo de las hormonas!	<a href="#">31</a>
¿Qué son las hormonas?	<a href="#">31</a>
Las dueñas de nuestro cuerpo	<a href="#">32</a>
CAPÍTULO 11: La reina de la motivación: La dopamina	<a href="#">36</a>
La doble cara de la dopamina	<a href="#">36</a>
Cómo nos puede ayudar a motivarnos (hacia objetivos positivos)	<a href="#">37</a>
¿Cómo saber si tenemos niveles bajos de dopamina?	<a href="#">38</a>
CAPÍTULO 12: Los estados emocionales y la amígdala	<a href="#">40</a>
¿Cómo mejorar nuestro estado de ánimo?	<a href="#">40</a>
CAPÍTULO 13: Estimula la producción de dopamina	<a href="#">44</a>
Potenciadores naturales de la dopamina	<a href="#">44</a>
Alimentar nuestro cerebro con logros	<a href="#">46</a>
CAPÍTULO 14: Condicionamiento y motivación	<a href="#">48</a>
¿Qué es el condicionamiento?	<a href="#">48</a>
¿Qué relación tienen con la motivación?	<a href="#">50</a>
CAPÍTULO 15: Evitar la procrastinación	<a href="#">52</a>
CAPÍTULO 16: El programa de objetivos	<a href="#">55</a>
¿Cómo planificar un programa de metas?	<a href="#">57</a>
CAPÍTULO 17: Los hábitos nos facilitan la vida	<a href="#">59</a>
¿Cómo crear un hábito?	<a href="#">60</a>
La meditación y los hábitos	<a href="#">62</a>
¿Cómo crear un nuevo hábito?	<a href="#">62</a>
CAPÍTULO 18: La visualización	<a href="#">64</a>

CAPÍTULO 19: Cuando tus fuerzas flaquean	<a href="#"><u>66</u></a>
CAPÍTULO 20: Ante todo, pasión	<a href="#"><u>67</u></a>
Mi historia:	<a href="#"><u>69</u></a>

## PARTE I: Introducción

## **CAPITULO 1: Qué es “el cerebro motivado”**

Cuando me propuse escribir un libro sobre motivación, leí muchos otros acerca del mismo tema para conocer cual era mi competencia y como habían abordado la materia.

Lo cierto es que la mayoría de obras describían técnicas y “trucos” para mantener tu motivación todos los días y ser un persona mucho más eficiente, pero eran demasiado superficiales en el tema.

Me di cuenta que en ninguno de ellos hacía hincapié en las razones por las cuales esas técnicas podían funcionar o cual era su base científica. Estaba ante una gran oportunidad para hacer una nueva aportación al tema, haciendo que mi libro tuviera una base científica que explicara cómo funciona nuestro cerebro para motivarse.

La razón de este libro es que creo que si podemos llegar a entender cómo se mueven los engranajes de la mente y conocemos todos sus secretos, estaremos más capacitados para encontrar nuevas formas de motivación.

## *¿Qué es y que no es este libro?*

Cómo te he dicho, no es un libro de “autoayuda” donde encontrar consejos para que estés motivado. Es un libro científico dónde te explico de manera clara y con un lenguaje sencillo, cómo funciona tu cerebro para estar motivado, y a partir de ahí, te expondré una serie de técnicas basadas en el funcionamiento cerebral que te ayudarán a acercarte a tus metas y objetivos.

Todo lo que aquí se expone, tiene una base empírica y no hay nada que haya llegado de la nada. Todo tiene una razón y aquí te la explico.

Al final de este libro serás un pequeño experto en neurología de la motivación, y sabrás que estímulos pueden conseguir que te sientas totalmente estimulado.



## ***¿A quién está dirigido?***

No importa si eres un deportista que desea rendir más y mejorar su entrenamiento, un empresario con ansias de conseguir promocionarse en el trabajo, un emprendedor empezando un nuevo modelo de negocio o un artista en busca de inspiración.

Todas las técnicas que aquí se exponen pueden ser extrapoladas a cualquier ámbito o actividad. Sea cual sea tu meta, este libro puede ayudarte.

## *¿Y quien soy yo?*

Quizás ya me conoces o has leído algo mío, o quizás este libro haya llegado a tus manos por casualidad.

Lo cierto es que soy una psicóloga experta en neurociencias, a la que además le interesan mucho los temas de *coaching* y desarrollo personal, además de ser una apasionada de la lectura y la escritura.

Me di cuenta que lo que más me apasionaba del mundo era escribir sobre temas de psicología, haciendo que estos fueran accesibles para cualquier persona, aunque no hubiese estudiado nada relacionado con ciencias de la salud.

Así que cree un blog y empecé a escribir libros acerca de desarrollo personal. Si quieres saber más acerca de mi adelantate a mi página de autor dónde podrás encontrar los links hacía mi blog y mis redes sociales.

## Cómo está organizado este libro

Este libro está organizado en 4 partes:

**Parte I: Introducción** → Es la parte en la que nos encontramos ahora mismo.

**Parte II: Qué es la motivación** → En esta parte repasamos los conceptos básicos de la motivación, que elementos principales participan en cualquier proceso motivacional, así como los tipos de motivación que existen. También te explico cual es la razón de ser de este fenómeno y empiezo a introducirte en sus bases neurológicas.

**Parte III: Bases neurológicas de la motivación** → Aquí repasaremos todas las estructuras cerebrales implicadas en los procesos motivacionales. No te preocupes, he intentado contártelo todo de la manera más sencilla posible. No te hace falta ninguna clase de conocimiento previo en la materia. Aún así si tienes alguna duda leyendo esta parte, puedes escribirme a [Marinarpintopsi@gmail.com](mailto:Marinarpintopsi@gmail.com) e intentaré despejar tus dudas lo más rápido posible.

**Parte IV: Técnicas de motivación** → Y por fin, después de explicarte toda la estructuración del cerebro, esta es la parte que más te interesa. En base a todo lo explicado anteriormente, aquí te expongo aquellas técnicas que yo creo más efectivas para lograr dar tu 200%.

## PARTE II: Qué es la motivación

## **CAPÍTULO 2: Bases de la motivación**

En términos científicos, se entiende por motivación al resultado de la interacción de un conjunto conformado por factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud, persistencia, reiteración y cualidad de una acción dirigida hacia un objetivo en específico.

Es decir, nosotros como personas, ya sea mediante necesidades fisiológicas, psicológicas o sociales, nos sentimos impulsados a realizar ciertas acciones a fin de satisfacer dichas necesidades.

Por ejemplo, cuando tenemos hambre (una necesidad fisiológica primaria y básica), nos sentimos totalmente motivados a buscar y comer algo de alimento para satisfacer esa necesidad. Esto nos permite entender por qué elegimos cierta conducta en lugar de otra o por qué nos sentimos motivados hacia ciertas cosas.

## *¿Qué funciones tiene la motivación?*

Evidentemente, tu intención al leer este libro es conseguir precisamente la función principal de la motivación. Dicha función es que te sientas con las suficientes fuerzas y energías para empezar una tarea y seguirla hasta al final. Ahora, no has de quedarte solo con eso, ya que detrás de un proceso motivacional se promueven muchas cosas más.

La motivación es necesaria tanto antes como durante cualquier proceso y es la responsable de focalizar toda nuestra atención en una actividad en concreto. A continuación, te dejo sus dos principales funciones:

**H    Activar nuestros recursos energéticos**, tanto fisiológicos como cognitivos, para prepararnos para la acción. Algunos ejemplos de activación fisiológica sería la aceleración del ritmo cardíaco, la dilatación de las pupilas o el aumento de la respiración pulmonar. Eso ocurre por una segregación de hormonas que nos permite estar totalmente preparados para realizar una acción. De esto te hablaré en el [Capítulo 10](#).

Los recursos cognitivos aquí serían más bien todos aquellos relacionados con la planificación de la acción, la selección de aquellas estrategias que utilizaremos para llegar a nuestro objetivo y la evaluación de los obstáculos que nos puedan surgir. Para eso utilizaremos nuestra corteza prefrontal, la cual es la responsable de toda la preparación cognitiva.

**H    Ser capaces de comprobar y monitorizar la ejecución de la acción** para comprobar si todo está siguiendo según nuestro plan. En un primer momento, antes de iniciar la acción, tú ya habías planeado qué resultado querías y cómo creías que debía darse todo el proceso para poder llegar a tu objetivo. Es en esta parte del proceso que se trata de comprobar si todo sigue su curso o, en todo caso, como

puedes corregir si algo no sale según lo premeditado. En el caso de encontrarte con algún obstáculo, te hallarás en un momento perfecto para poner a prueba tu motivación. La mayoría de personas se rinden al primer impedimento pero, como dice Woody Allen, el éxito se basa simplemente en insistir. Así que insiste e insiste hasta que lo consigas, y aprende de los obstáculos que te encuentres, ya que de estos siempre vas a aprender algo.

Reevaluar nuestros resultados en caso de que fracasemos es muy importante. Que no consigas lo que quieres a la primera, no significa que sea imposible, sino que debes evaluar esta experiencia y realizar las correcciones respectivas para así volver a intentarlo. Esta es una de las situaciones en las que necesitarás de tu máxima motivación. No todo el mundo es capaz de caer y levantarse y volver a empezar con las mismas ganas.

## ***Los actores en la dinámica***

Está claro que el principal actor de esta obra eres tú. Tú eres quien decide sus acciones y quien ejecuta los pasos necesarios para llegar a los objetivos que te marcas. Pero, ¿qué hay detrás de tus decisiones motivacionales? Lo cierto es que cualquier proceso motivacional necesita de dos elementos para que se lleve a cabo. Estos son:

**La intención:** quieres conseguir algo, ¿verdad? En ese caso, tu conducta es totalmente intencional. Para que exista una motivación, primero que todo, ha de existir una intención para conseguir un objetivo o logro. La intención es precisamente eso, una “intención”. El hecho que sepamos lo que queremos y estamos decididos a conseguir eso, no significa que lo vayamos a conseguir. El quererlo o la misma decisión por obtenerlo, es más bien un pequeño primer paso.

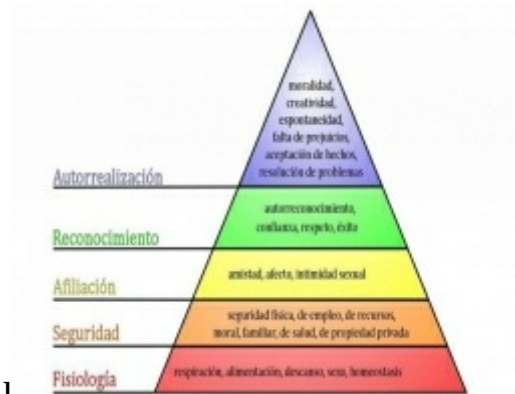
**La planificación:** el hecho que desarrolles la intención de ponerte manos a la obra y hacer algo, no significa que tengas un plan preescrito. Esto mismo, por cierto, es el segundo paso importantísimo para empezar a desarrollar tu motivación. Mucha gente se repite que tiene la intención de hacer cosas como ponerse a estudiar algo que le encanta o de dejarlo todo para irse a viajar, pero en realidad estos se quedan ahí en lugar de pensar en cómo lo van a hacer. ¿Van a dejar su trabajo? En ese caso necesitarán unos ahorros. ¿Cómo van hacer tiempo para ponerse a estudiar? ¿Quizás bastaría con trabajar a media jornada? Mucha gente ni siquiera se para a pensar en la planificación de aquello que quieren hacer y es por eso que en la mayoría de casos no llegan a nada. Para que esto no te suceda precisarás de un control de la acción, y con esto me refiero a una conciencia absoluta de lo



que quieres conseguir, cómo lo vas a hacer y de qué recursos dispones para conseguirlo.

Tanto el caso de la toma de decisión como la planificación, ambas provocadas a causa de tu motivación, surgen en el mismo sector del cerebro, en el lóbulo frontal. Si quieres saber más sobre esto, puedes adelantarte unas páginas y pasar a la [Parte III](#) del libro, en donde escribo sobre las estructuras cerebrales que están implicadas en los procesos motivacionales.

## CAPÍTULO 3: Las necesidades y motivaciones humanas



Abraham Maslow propuso una teoría humanista en donde explicaba cuáles eran las principales necesidades humanas y cómo estaban clasificadas. Aquí te dejo su famosa pirámide (f.1)

F1: Pirámide de Maslow

Estas necesidades se clasifican en dos grandes grupos:

¡ Las **necesidades de carencia (D-needs)**: su déficit impulsa a la conducta humana a satisfacerlas. La mayoría son de vital importancia para nuestra supervivencia y ciertas se usan como vehículo para asegurarla. Se incluyen las necesidades fisiológicas, como el hambre, la sed o el impulso sexual, además las necesidades de seguridad, de amor y de valoración.

¡ Las **meta-necesidades (B-needs)**: incluidas las necesidades de ser y crecer personalmente, la comprensión, la autorrealización, las necesidades estéticas (estar a gusto con nuestro físico) y la transcendencia (espiritualidad). Como verás, estas necesidades no son tan importantes como las necesidades de carencia para nuestra supervivencia, pero sí lo son para nuestra felicidad.

Según la pirámide de Maslow, las necesidades de carencia o primarias se establecen en la base, empezando por las fisiológicas, las de seguridad, las de amor y las de valoración y aprobación. En tanto, en la punta de la pirámide

encontramos las metanecesidades, estas como algo más secundario o con menos relevancia.

El objetivo y razón principal de la motivación humana es satisfacer estas necesidades. Como ya sabrás, cualquier característica, ya sea física o psíquica del ser humano, tiene una razón para la supervivencia, y la motivación no es una excepción.

La motivación nos va a mover a satisfacer dichas necesidades como sea. Cuando estamos sumamente hambrientos, movemos todos nuestros recursos para conseguir algo para comer y saciarnos. O cuando necesitamos descansar y aún nos quedan algunas horas de trabajo, estamos deseando que se acabe la jornada para llegar a nuestra casa y ponernos a dormir. En situaciones de peligro, sentiremos la emoción del miedo y estaremos motivados a huir o luchar contra el peligro. Por ejemplo, si un perro rabioso empezara a perseguirte, seguramente harías acopio de todas tus energías para ponerte a correr y huir del animal.

La motivación actúa como un motor que nos incentiva a mantenernos a salvo, que es lo mismo decir que a mantener todas nuestras necesidades satisfechas. Ocurre pues que cuando no se satisfacen las necesidades de carencia, el individuo no madura y pueden surgir patologías. Algunas de estas son, por ejemplo, los sentimientos de inferioridad (cuando no se satisface la necesidad de valoración y aprobación), comportamiento asocial y soledad (cuando no se satisfacen las necesidades de amor o de pertenencia).

Lo bueno de todo es que la motivación no solo sirve para satisfacer las necesidades más básicas, sino también aquellas que se encuentran en la parte superior de la pirámide. Ahora, lo cierto es que no todas las personas llegan a desarrollar las motivaciones superiores orientadas al crecimiento personal.

En mi libro *Coaching para el éxito*, hablaba de las personas reactivas y personas proactivas. Las personas reactivas son aquellas que se dejan llevar

por el flujo de su propia vida, esperando que les llegue las oportunidades, aunque después en la mayoría de casos no saben verlas o aprovecharlas y vuelven a su zona de confort, llevando una vida que no les gusta y llegando a un punto en el que se dan cuenta de que no han conseguido nada de lo que querían para su vida.

Caso contrario, las personas proactivas crean sus propias oportunidades, cogen las riendas de su propia vida y se proponen conseguir todo lo que quieren, no ven el fracaso como tal, sino como una oportunidad para volver a empezar con más sabiduría.

En mi opinión, la clase de personas que llegan a la parte más alta de la pirámide son las del segundo grupo. ¿Cómo vas a llegar a un estado de autorrealización si no te propones ningún reto en la vida?

Las personas reactivas se quedan en la parte de abajo de la pirámide intentando satisfacer las necesidades más básicas y conformándose con la vida que lleva el 90 % de la gente.

Este libro precisamente trata de subsanar esa desidia. El motivarnos a fin de satisfacer esas necesidades más inalcanzables, ya sea rindiendo en algún deporte, poniéndote en forma, cambiando tu estilo de vida, consiguiendo un ascenso o trabajando en tus sueños.

Es por eso que es sumamente importante empezar a moverse; no mañana ni pasado, sino hoy mismo. O mejor aún, ¡ahora mismo!

## CAPÍTULO 4: Las 4 fuentes de motivación

Cada persona se puede sentir impulsada hacia una dirección distinta y, obviamente, esto puede responder a razones muy diversas. Todos tenemos una personalidad propia, y nuestros valores y deseos dictan nuestra manera de hacer las cosas y el porqué las hacemos.

Cuando te comenté sobre la definición de motivación, nos extendimos sobre el concepto de los impulsos naturales, los cuales nos llevan a saciar un deseo o satisfacer alguna necesidad. Pero de hecho hay un gran componente emocional detrás de cada necesidad, ya sea de tipo básica (como el alimentarse) o de tipo más trascendental (como la necesidad de sentirse realizado).

¿Verdad que alguna vez que has tenido sueño o hambre, tu estado de ánimo ha cambiado? Seguramente te sentirás de mal humor cuando no descansas o cuando no tuviste una correcta alimentación. Lo cierto también es que luego de satisfacer cualquiera de esas dos necesidades, vuelves a sentirte con fuerzas y de buen ánimo.

Puedes aprender más cosas acerca de las emociones en la [Parte III](#) del libro, en donde mencionamos sobre las funciones de la amígdala y cómo ésta está implicada en la formación de las emociones y las que además determinarán nuestras motivaciones.

A continuación, te enseñaré cuáles son las 4 principales fuentes de motivación, aunque has de saber que estas no son exclusivas; es decir, puede haber más de una fuente que te motive hacia una misma dirección.

**H Motivación de logro:** el principal motor que te mueve hacia tu objetivo es simplemente conseguir dicho objetivo. Por ejemplo, si corremos en una maratón, nuestro objetivo será acabarla. El solo hecho de completar dicho objetivo nos va a satisfacer totalmente.

**Motivación de afiliación:** en este caso lo que domina esta motivación es el componente social. Lo que se busca principalmente es sentirse parte del grupo, que desde tu perspectiva resulta ser un ambiente agradable y colaborativo. En relación a esta idea, la psicología social sostiene que el hecho de pertenecer a una tribu urbana, en la mayoría de casos, está motivado por el sentimiento de afiliación y para tener la sensación que pertenecemos a algo.

**Motivación de poder:** la meta aquí es influir en nuestro entorno, ya sea provocando un nuevo comportamiento hacia las personas o incentivando a que ciertas normas de nuestro alrededor sean modificadas. Por ejemplo, quizás nuestro objetivo sea llegar a ser un blogger famoso y el hecho de tener un número de visitas mensuales sería una motivación de logro, aunque el poder influir en las personas que nos visitan en cierta manera sería una motivación de poder.

**Motivación de competencia:** es la satisfacción ante un trabajo bien hecho. Nuestro resultado ha sido lo mejor que podíamos haber conseguido frente a los recursos que teníamos. Ha puesto a prueba nuestras habilidades perfeccionándolas. Un ejemplo sería un deportista que intenta batir su propio récord.

¿Y a ti? ¿Qué es lo que te mueve a conseguir tus objetivos? Tener conciencia de esto en cualquier proceso motivacional es muy importante. Recordar en todo momento qué es lo que nos ha llevado hasta donde estamos, nos puede ayudar a mantener nuestras ganas durante nuestro camino hacia nuestros objetivos. Si tus fuerzas flaquean, acuérdate de qué es lo que te mueve.

## **CAPÍTULO 5: Motivación extrínseca vs. Motivación intrínseca**

Aquello que nos motiva puede emerger de nuestro interior o simplemente deberse a circunstancias externas. Frente a esto, no existe un tipo de motivación que sea mejor o peor, simplemente se trata de saber cuál de estos nos hace sentir con más fuerzas para realizar algún objetivo en específico.

La **motivación extrínseca** es aquella que se produce cuando lo que estimula que llevemos a cabo un determinado comportamiento es externo a la acción resuelta. Es decir, el factor motivador no está dentro de la naturaleza de la tarea y de igual forma se encuentra fuera del individuo.

Aquí estaríamos tratando de una “recompensa motivadora”, siendo esta el estímulo u objetivo principal. Este puede ser un reconocimiento monetario o social.

Un ejemplo exacto sería cuando una persona estudia mucho para un examen con el fin de obtener una buena calificación por parte del profesor. En este caso, la gratificación o logro no se gestaría dentro de la propia tarea, sino de la aceptación externa. Estaríamos tratando entonces de una motivación exterior o extrínseca. Caso o motivación muy distinta sería el resolver el examen ante el propio placer por aprender.

Otros ejemplos son el hecho de practicar un deporte con el único objetivo de ganar una medalla olímpica, como también el de esforzarse mucho en una tarea laboral con la intención de conseguir un aumento o un ascenso. En ambos casos, dentro de estas motivaciones nuestro único objetivo es conseguir algo.

Por el contrario, la **motivación intrínseca** surge a causa de la realización de una actividad por su propio efecto y no por el deseo de una recompensa

externa.

Ante esto, por ejemplo, estudiaríamos para mejorar y sentirnos realizados, obedeceríamos porque es nuestro deber y practicaríamos ese deporte solo por la satisfacción de superarnos. Un hobby es un ejemplo muy claro de una tarea que llevamos a cabo a consecuencia de una motivación intrínseca. El hobby nos provoca una sensación de placer y de autosuperación, además de hacernos entrar en un estado de flujo total.

Comprendido ambos conceptos, ¿qué ocurriría si solo existe la motivación extrínseca?

De suceder eso, nos resultaría mucho más difícil mantener la concentración frente a nuestras metas y siempre nos sentiremos tentados de retrasar nuestros objetivos diarios. Peor aún si de pronto desapareciese la recompensa a la que nos focalizamos. En ese caso, es posible que nos neguemos a cumplir con la tarea.

A pesar de este razonamiento, la motivación extrínseca siempre resulta ser mucho más fácil de crear que la intrínseca, pues solo necesitamos de una recompensa que nos interese para que ésta se active.

Entonces, ¿la motivación intrínseca es la “buena”? Quizás sea la motivación más auténtica y la que deberías conservar en todo momento para todo aquello que te propongas en tu vida; sin embargo, si solo tuvieras este tipo de motivación asumirías tus tareas como un hobby y, en extensión, es posible que no seas tan autocrítico ni ambicioso como deberías serlo.

¿Cuál es lo mejor entonces? Parece bastante evidente que la clave del éxito es una combinación de ambas, un equilibrio que haga que te encante cada paso que des y que de igual forma desees hacer aquello lo mejor posible. Verás que tu recompensa motivacional combinación te factores intrínsecos y extrínsecos será alucinante.





## **CAPÍTULO 6: Creencias y valores**

Tanto las creencias como los valores juegan un papel fundamental en nuestra motivación y en aquello que nos pueda mover o no hacia un objetivo en concreto.

Es importante que conozcas cuáles son tus creencias y valores, y cómo estos actúan en tu vida. El conocerlos podrá ayudarte a que estos mismos puedan trabajar a tu favor o, en el peor de los casos, el ignorarlos te podrán perjudicar enormemente hacia tu camino al éxito.

## *Valores*

Las personas utilizamos los valores para orientar nuestras elecciones. Estos nos ayudan a elegir entre un comportamiento u otro y nos definen como personas. Estos conforman nuestra pauta de comportamiento, y nos sirven para formular metas y propósitos, personales o colectivos.

Los valores reflejan nuestros intereses, sentimientos, principios y convicciones. Sigmund Freud sostenía que las normas sociales se interiorizan a partir de un mecanismo de defensa del “yo”. Es decir, los impulsos (aquello que deseamos realizar) se regulan a partir de las exigencias sociales.

Por ejemplo, aunque nos apetezca bañarnos desnudos en la piscina municipal de nuestra localidad, no lo haremos, pues dicha acción no está socialmente aceptada. En tanto, el realizarlo nos haría sentir incómodos a causa de la presión social a la que estamos supeditados.

El proceso de desarrollo de valores se comienza a producir desde alrededor de los seis años de vida. Es en esta temporada de vida que tomamos como modelo a nuestros padres o adultos más cercanos. A medida que crecemos, aprendemos otros valores de forma vicaria; es decir, por observación directa de las personas que tenemos a nuestro alrededor, ya sean amigos o compañeros de clase.

Entre los valores humanos más apreciados se encuentra la honestidad, la puntualidad, la responsabilidad, la compasión, la voluntad, el servicio, la sinceridad, la prudencia, el optimismo, la superación, la empatía, etc. A estos incluimos también el valor por la familia o las amistades; el de las relaciones humanas en general.

Cada persona construye su clasificación y le da más importancia a ciertos valores. Según te he explicado anteriormente, ante una decisión, nos inclinaremos por aquella opción que sea más fiel a nuestros valores.

Es precisamente por eso que son tan importantes en lo que respecta a la motivación. Más adelante, en la Parte III de este libro, escribo sobre la [creación de hábitos](#). Ahí volveremos a los valores como factor decisivo para la motivación de cara a la inserción de estas nuevas rutinas. El caso es que si la acción que vamos a llevar a cabo es afín con nuestros valores, nos sentiremos mucho más motivados a realizar dicha actividad.

Por ejemplo, si tienes un valor muy fuerte respecto al bienestar de los animales, te preocupa los métodos de crianza usados en las granjas y crees que esto debería cambiar, el decidir ser vegetariano de seguro no te costará tanto trabajo como a otras personas que solo les preocupa llevar una vida alimenticia más sana.

Lo mismo ocurre en otros ámbitos de la vida. Dentro de un área laboral, tu valor de la productividad, tu autorrealización y el hecho de sentirse útil para la empresa, puede hacerte dar el 200% cada día. Cuando existe un valor detrás de nuestra intención de hacer algo, la actividad que llevemos a cabo nos va a resultar muchísimo más fácil.

Desarrollar nuevos valores no es nada espontáneo, ya que estos se adquieren desde que somos pequeños hasta nuestra adolescencia. Luego seguimos adquiriendo valores de adultos, pero nuestro cerebro no es tan moldeable como el de los niños, así que esto se vuelve un poco más difícil.

Muy a pesar, si quieres cambiar algún aspecto de tu vida siempre puedes ir desarrollándolos poco a poco. Por ejemplo, el proponerte a incluir más frutas y verduras a tu dieta, puede conseguirse fácilmente concientizándote en cuanto a la importancia de la comida sana, conociendo, por ejemplo, todos los beneficios que tienen las frutas y verduras para nuestra salud.

Para ello puedes informarte mediante libros y artículos. Así poco a poco irás formando un nuevo valor y empezarás a dar más importancia al hecho de conservar una dieta sana.

## *Creencias*

Son estados de mente que la persona asume como verdaderos y válidos los conocimientos experiencias que se tienen sobre sucesos o cosas. Estas creencias a su vez forman parte de los esquemas mentales mediante los cuales nos movemos en la vida e interpretamos nuestro alrededor.

En otras palabras, las creencias forman nuestra realidad. Nosotros vemos el mundo filtrado a través de estos esquemas y es la manera que tenemos para entenderlo.

Por ejemplo, seguramente tú tendrás una imagen de ti mismo, y lo seguro es que esa imagen será muy diferente de la que tenga tu pareja, tu padre, tu madre o tu mejor amigo de ti. Cada uno tiene una forma particular de verse a sí mismo y a los demás, ¿verdad? Eso es una creencia. A su vez, cada pequeña creencia sobre ti mismo, sobre tu aspecto físico, tu carácter, tu personalidad; formará un esquema o mapa mental mayor, con el cual tendrás un retrato completo sobre tu persona. Y lo mismo sucede con absolutamente cada aspecto, objeto o persona de tu mundo.

La psicóloga Janoof Bulman, experta en el tema, nos expone su idea que las personas desarrollan a lo largo del tiempo un sistema conceptual básico, un conjunto de creencias que a su vez implican un conjunto de esquemas que nos permiten funcionar de manera eficiente y nos proporciona expectativas acerca del mundo y de nosotros mismos.

Las creencias no tienen por qué ser verdaderas o falsas. Estas se pueden aproximar más o menos a la realidad.

Por ejemplo, tú puedes creer que tu jefe es una mala persona ya que te habla mal, te grita o no es respetuoso con tus ideas. El resultado será una interpretación negativa de sus actos por tu parte, por lo que generarás un esquema representativo de esa persona. Sin embargo, un familiar de tu jefe, el

cual seguramente no habrá tenido la misma experiencia que tu con él, tendrá un esquema muy distinto al tuyo y quizás no lo vea como alguien cruel, ya que observa los juicios de esa persona desde otro punto de vista. Entonces, ¿qué creencia es falsa y qué creencia es cierta?

¿En qué nos basamos entonces para respaldar nuestras creencias? La mayoría de veces, si estas creencias son racionales, nos basamos en experiencias de nuestro día a día, cosas que vemos e interpretamos y a partir de las cuales sacamos nuestra conclusión. Este procedimiento se proyecta como nuestra creencia. Ahora, en ocasiones, esas creencias pueden llegar a ser irracionales y no basarse en nada en concreto.

Has de tener en cuenta (cómo ya lo comprobarás más adelante) que nuestro cerebro no puede identificar qué es real o qué es producto de nuestra mente.

Entonces, ¿qué ocurre? Al creer un hecho como cierto, lo hacemos real para nuestro cerebro. Eso puede ser muy malo para nosotros, así como también puede ser muy bueno.

Una creencia negativa puede limitarte extremadamente en la consecución de tus objetivos.

Hay una frase estupenda de Henry Ford en la que dice: “Tanto si crees que puedes, cómo si crees que no puedes, en ambos casos tendrás razón”. Eso es totalmente cierto. La creencia que no vas a poder conseguir algo, lo convierte en un razonamiento real que se proyecta en tu cerebro, promoviéndote límites.

En otro extremo, al igual que te puede limitar, también puede jugar a nuestro favor. Si creemos firmemente que somos capaces de hacer algo en concreto, nuestro cerebro se pondrá en marcha para conseguirlo, motivándonos al máximo y empleando todas sus energías para ello.

Este es el caso, por ejemplo, de muchas gimnastas quienes utilizan la visualización (de esto te hablaré en la Parte IV del libro) para verse a sí

mismas realizando algún ejercicio en la barra de manera impecable. El hecho de hacernos esa imagen mental, respalda la creencia que sí podemos hacerlo y nos ayuda a conseguirlo.

Muchas personas tienen unas creencias de infravaloración hacia sí mismas. Piensan que no son capaces de conseguir ciertas cosas en su vida y están convencidos que no son útiles para ciertas cosas. “Yo no soy bueno en los deportes”. Bueno, es indudable que existen personas que tienen más facilidades para los deportes; sin embargo, con práctica y entrenamiento, todo es posible. Es esa creencia limitante la que hace que ni si quiera lo intentes y, por tanto, te sea imposible lo consigas.

## CAPÍTULO 7: El estado de *flow*

Seguro que alguna vez habrás sentido que estás tan inmerso y concentrado con una actividad que pierdes la noción total del tiempo. Seguramente mientras realizabas dicha acción, toda tu atención quedó tan focalizada que el resto de tus estímulos de pronto pasaron a segundo plano.

El **estado de flujo**, o estado de *flow*, es aquel estado mental que se caracteriza por la inmersión total de la persona en la actividad que está ejecutando. Esto sucede cuando enfocamos toda nuestra energía en una actividad implicándonos al máximo en esta. Disfrutamos y tenemos una sensación totalmente placentera. Entonces el tiempo pasa volando y hacemos lo que hacemos sin apenas tener qué pensar.

Un ejemplo en el cual entramos en estado de *flow*, es realizando nuestro hobby favorito: pintura, escritura, deporte, conversaciones, etc.

El primero que se refirió al estado de flujo fue Mihály Csíkszentmihályi en 1975. Según este famoso psicólogo, los componentes de una experiencia de flujo son los siguientes:

- 1) **Objetivos claros:** el objetivo es realista y alcanzable según nuestras habilidades y destrezas.
- 2) **Concentración y enfoque:** toda nuestra concentración está focalizada en un pequeño campo de atención. Es decir, nos estamos centrando en una tarea en concreto mediante todas nuestras energías.
- 3) **Retroalimentación directa e inmediata:** Somos capaces de detectar los fallos cuando aparecen y de hacer los ajustes necesarios.
- 4) **Equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío:** la actividad en cuestión no es tan difícil como para que nos sea imposible realizarla ni demasiado fácil como para que no suponga un reto y nos aburra.



**5) La motivación es intrínseca:** No supone un gran esfuerzo motivacional para nosotros. No nos da absolutamente nada de pereza empezar con la actividad ya que al contrario estamos deseando hacerla.

Pero lo realmente interesante del estado de flow, es aquellas cosas maravillosas que ocurren cuando estamos en ese flujo:

    H Se pierde el sentimiento de autoconocimiento; es decir, se produce una fusión entre la acción y la conciencia.

    H Se produce una pérdida del sentido del tiempo. Éste parece pasar demasiado rápido. No sabemos si ha pasado una hora o dos desde que hemos empezado a realizar la tarea.

    H Existe un sentimiento de control personal sobre la actividad.

    H Se siente una sensación total de absorción a causa de la actividad. Nuestra conciencia se reduce a la actividad misma. Acción y conciencia se fusionan.

    H No se percibe ningún tipo de miedo al fracaso, ya que no se cree que pueda haber ningún tipo de fallo.

    H Las distracciones de alrededor desaparecen por completo y se cree que solo existe la acción que se está realizando.

Pero, ¿cómo convertir una tarea ordinaria en algo extraordinario y que sea capaz de trasladarnos a un estado de flujo? Aquí te dejo unos cuantos consejos útiles para entrar en esa "zona":

**1) Buenos niveles de dopamina y serotonina:** si quieres, puedes adelantarte al [Capítulo 10](#), en donde te explico un poco sobre las funciones de las hormonas, además de técnicas y trucos para subir sus niveles. Éstas tienen múltiples funciones, pero además tienen un control total sobre nuestro estado de ánimo, decisivo a la hora de

entrar en estado de *flow*.

**2) Entrenar tu mente para pensar:** aprender un nuevo idioma, un hobby, leer muchos libros acerca de temas culturales, visitar museos de arte, mirar documentales, practicar un nuevo deporte. Todas estas acciones generan actividad mental, que a su vez crean nuevas conexiones neuronales y te hacen literalmente más inteligente y ágil. De esta forma no vas a tener que ordenar a tu cerebro para que piense de cierta forma, sino que lo hará automáticamente.

**3) Simplifica las cosas:** al menos hasta el principio de la tarea. Si te complicas la vida apenas empieces algún objetivo, lo más seguro es que te acabes agobiando y no te sientas totalmente motivado. Recuerda que la dificultad de todo objetivo siempre va *in crescendo*. Empieza haciendo la parte más fácil y luego ve subiendo de dificultad. ¿Alguna vez has intentado armar un *puzzle* de más de 1000 piezas? El truco para empezar y no atolondrarse con tantas piezas es seleccionar aquellas que forman los bordes del rompecabezas. Estas son las más fáciles de percibir respecto a las demás, ya que tienen uno o dos bordes totalmente rectos. Quizás compongas las figuras más características primero y por último acabes haciendo el fondo. Al final, el hecho de terminar un *puzzle* con tantísimas piezas es todo un reto intelectual y de concentración.

**4) No pienses en entrar en el estado de flujo:** precisamente se trata de no pensar en nada más que en lo que estás haciendo. Si estás dándole vueltas todo el rato en si estás o no en estado de *flow*, ya te digo que no podrás “ingresar”. Te habrá pasado alguna vez que te ha costado conciliar el sueño, y no paras de darle vueltas al hecho de que no te puedes dormir. Es precisamente por eso que no te duermes. Lo mismo sucede con el estado de *flow*.

## PARTE II: Las bases neurológicas de la motivación

## **CAPÍTULO 8: El lóbulo frontal. El director de la orquesta**

No sé si conocerás muy bien la anatomía del cerebro o si estarás pensando “Y qué carajos es el lóbulo frontal”. Bueno, para aclararte un poco esta cuestión, te diré que el cerebro se distribuye en cuatro lóbulos: el parietal, el temporal, el occipital y el frontal. A continuación, es de este último que te quiero comentar.

Alguna vez habrás oído que solo utilizamos un 10% o 20% (o algo alrededor de eso) del cerebro. Pues bien, eso no es verdad. Cada vez que oigo a un supuesto entendido en psicología decir esa frase, no puedo evitar poner los ojos en blanco. Lo cierto es que un profesor muy carismático de mi universidad nos dejó bien en claro en una de sus primeras clases que esa afirmación era totalmente falsa.

Todas las partes del cerebro están activas y todas se utilizan para alguna función en específica. Ahora, cosa bien distinta sería decir que nuestras capacidades sean más o menos limitadas o que podamos entrenar al cerebro para que rinda mejor. Dicho esto, quítate de la cabeza el hecho de que tenemos una gran parte del cerebro "dormida", porque eso no es verdad.

Pues bien, el lóbulo frontal, que por su nombre te podrás imaginar dónde se encuentra, es el responsable de los procesos cognitivos complejos como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento.

Estos procesos están destinados a que podamos elegir, planificar y tomar decisiones voluntarias y conscientes. Esto nos convierte en animales con razonamiento.

Según Elkhonon Goldberg, el lóbulo frontal es el director de orquesta de nuestro cerebro; coordinando y dirigiendo nuestras estructuras neuronales.

## ***Quién toma las decisiones: Corteza prefrontal***

Ésta se encuentra en la parte anterior de la corteza frontal y tiene un papel importantísimo en la toma de decisiones. Su labor es integrar la información que percibimos del medio a través de nuestros sentidos, permitiendo la elección de objetivos y la organización de los planes de acción a fin de realizarlos.

Por lo tanto, la presencia de la corteza prefrontal nos ayuda a planificar bien los pasos a seguir, así como la buena gestión de los recursos que tenemos a nuestro alrededor.

Esta se considera una región muy nueva filogenéticamente hablando, a consecuencia que nuestros antepasados prehistóricos no disfrutaron de su actividad. Esta sección del cerebro sería entonces una característica que nos distanciaría del comportamiento animal.

## ***¡En acción!***

Diversos experimentos han demostrado que la corteza prefrontal se activa mucho más cuando la tarea es novedosa. Es decir, ante un nuevo reto, nos sentiremos muchísimo más motivados que una acción que bien ya estaría incluida dentro de nuestra rutina diaria.

En un estudio de M.E. Raichle , se solicitó a los participantes que describieran con un verbo adecuado un objeto que se les era presentado visualmente. Al principio del experimento, se observó un flujo sanguíneo enorme en la parte frontal del cerebro, sin embargo, a medida que el experimento avanzaba y la actividad resultaba más monótona, esta misma parte del cerebro descendía su actividad.

Entonces, el problema se encuentra cuando la actividad se vuelve rutinaria o repetitiva. Es ahí donde radican las faltas de motivación.

Y cómo podemos hacer para engañar nuestro cerebro y hacerle creer en todo momento que estamos ante una tarea novedosa.

Bien, eso es más difícil de lo que podrías imaginar, pero ya verás cómo en la Parte IV te propongo una técnica muy útil que te puede servir perfectamente para mantenerte motivado a todo momento ante cualquier actividad, sea nueva o una que forma parte de tu rutina.

Otro estudio interesante acerca de la corteza prefrontal, demuestra que las personas con daños cerebrales en esa zona durante su vida cotidiana prefieren ejecutar conductas que conlleven a una gratificación inmediata, esto a pesar de saber que las consecuencias a largo plazo serán negativas.

Un ejemplo de este asunto sería el consumo de drogas, las cuales proporcionan un placer inmediato, aunque el paciente tenga conciencia de que a largo plazo tendrá problemas en su comportamiento y salud.

Eso nos demuestra que la corteza prefrontal, aparte de dotarnos de

habilidades para comparar y comprender las consecuencias futuras de un comportamiento –por ejemplo, cuando fabricamos un plan que sabemos nos otorgará específicos resultados–, controla la capacidad de nuestra mente para esperar por una recompensa posterior y no conformarnos con resultados primarios.

El hecho de pensar en la recompensa final, que en el caso de un deportista sería tal vez conseguir una figura deseada, puede ayudarnos a motivarnos y no pensar en rendirnos, lo cual nos dotaría de una recompensa inmediata; por ejemplo, si éste deportista piensa en no madrugar hoy, porque se siente perezoso, quizás consiga una recompensa placentera inmediata quedándose en la cama durmiendo en vez de ir a correr y cumplir con su entrenamiento. Aún así, si eso ocurre también durante todo el resto de la semana, acumulará un conjunto de pequeños placeres matutinos, renunciando a un placer no tan inmediato como es el disfrutar de una figura atlética.

El hecho de tener totalmente visualizado en nuestra mente lo que queremos conseguir es uno de los mejores impulsos para cualquier cosa que te propongas en la vida.

## **CAPÍTULO 9: El centro de emociones del cerebro: La amígdala**

La amígdala (o cuerpo amigdalino) es una estructura del cerebro que forma parte del sistema límbico y se encarga del procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales más básicas, como es el miedo.

Esta estructura forma parte de lo que se conoce como “cerebro profundo”, en el cual se encuentran nuestras emociones.

Joseph LeDoux, neurocientífico del *Center for Neural Science* de la Universidad de Nueva York, concluyó en una investigación que la amígdala asume el control ante cualquier situación de gran carga emocional antes de que lo registre el neocórtex, el cual supone el sector más racional de nuestro cerebro.

Es preciso entender que ante una experiencia de gran carga emocional, dejamos de lado nuestro lado racional y, por lo tanto, tendemos a ser impulsivos.

Ahora entiendes por qué se dice que has de contar hasta 10 antes de contestar a alguien cuando estás muy alterado, ¿verdad? Es de esta forma que le otorgamos tiempo al neocórtex de procesar la información para que después no tengamos que arrepentirnos de nuestras reacciones.

Seguramente te acordarás de alguna acalorada discusión en la que has dicho o hecho cosas de las que luego te has arrepentido. Bien amigo mío, eso sucede porque te estabas dejando llevar por tu amígdala.

Lo cierto también es que la amígdala tiene un papel esencial en nuestra supervivencia. Esta se encarga de buscar en nuestro entorno posibles amenazas con la intención de interpretar si es algo que no nos gusta, nos pueda hacer daño, nos de miedo o si por el contrario nos agrada y nos hace sentir bien. La amígdala nos motiva a acercarnos y alejarnos de algo en



concreto guiándose por nuestras emociones.

LeDoux explica además en sus conclusiones lo poderosas que pueden ser nuestras emociones y cómo estas son capaces de eludir al neocórtex y adueñarse totalmente de nuestra voluntad.

Pero ¿qué son realmente las emociones y por qué existen?

## ***Las emociones***

Estas son piezas fundamentales en nuestra rutina ya que nos acercan o nos alejan de ciertas situaciones o experiencias. Las motivaciones son capaces de conseguir que algo nos guste o nos estimule. Es mediante este tipo de reacciones que, por ejemplo, aumentamos nuestra energía para conseguir un objetivo en concreto.

Podemos decir entonces que las emociones son un proceso de activación de la conducta, las que forman además ciertos patrones de activación. Estos pueden ser de naturaleza:

**Í    Fisiológica:** por ejemplo la descarga de adrenalina que nos acelera el corazón y nos provoca sudoración ante alguna situación de peligro. Por el contrario, si nos sentimos alegres o nos dan alguna sorpresa, sentiremos una aceleración en nuestro pulso además de una agradable sensación en nuestro estómago. Otra reacción fisiológica muy importante en los estados emocionales es la segregación de hormonas (de las que te hablaré en el próximo apartado de este libro). Hay una fuerte relación hormonas-emociones ya que, por ejemplo, cuando estamos felices liberamos serotonina, cuando nos estresamos corticoides y cuando nos sentimos en peligro segregaremos adrenalina.

**Í    Conductual:** ante una situación de peligro huiremos; en tanto, en el caso de una buena noticia, quizás tengamos ganas de ponernos a saltar de alegría o de bailar. Una reacción conductual son también nuestras expresiones faciales o nuestra misma entonación de voz. Seguramente cuando veamos a alguien con las cejas levantadas, la boca abierta y los ojos como platos, sabremos que está sintiendo una emoción de sorpresa. Nuestras acciones también son un reflejo de las

emociones que sentimos.

¶ **Cognitiva:** todo lo que tenga que ver con la generación de pensamientos entra en este grupo. Por ejemplo, si identificamos una situación como peligrosa o como agradable, gestaremos distintos pensamientos. "Tengo miedo de morir", "es el momento más feliz de mi vida". El hecho de encontrarnos ante una situación de extremo puede provocar pensamientos que agudicen nuestra emoción. El hecho de pensar que vamos a morir porque no tenemos ninguna oportunidad para salvarnos, nos hará sentirnos aún con más miedo. Además, nuestros pensamientos (así como esa vocecita interior que tenemos dentro) pueden crear nuevos estados emocionales sin que ninguna experiencia externa la haya provocado. Si empezamos a pensar que somos unos inútiles, nuestro estado de ánimo se volverá más sombrío y triste, aunque no haya pasado nada que lo justifique. Por suerte, también es posible adquirir un efecto contrario. Si piensas en cosas positivas, tu estado de ánimo también se extremará hacia ese lado.

Cualquier actividad o experiencia humana está impregnada de nuestras emociones. Te sentirás feliz cuando nazca tu hijo o cuando consigas un objetivo que llevabas mucho tiempo esperando, por otro lado, te sentirás triste cuando pierdas a alguien a quien quieres, o cuando la vida no vaya por el camino que esperabas.

El miedo es la emoción por excelencia y la más importante para nuestra evolución. En estos tiempos modernos, el miedo se convierte en algo contraproducente en la mayoría de casos (más aún si es un miedo irracional). El miedo a la pobreza, el miedo a quedarse sin trabajo, a que tu pareja te abandone, etc. Estas inquietudes cotidianas nos pueden llenar de estrés y nerviosismo, haciendo que aparezcan ansiedades, fobias o trastornos

obsesivos compulsivos. El "miedo irracional" es el principal causante de muchos de los trastornos psicológicos más comunes de la vida moderna.

Lo cierto es que durante nuestra evolución como seres humanos, el miedo ha sido crucial para nosotros y nos ha permitido salvarnos de múltiples peligros que pusieron en algún tiempo a riesgo nuestra supervivencia.

Imagínate qué hubiera pasado si nuestros antepasados no hubiesen sentido miedo ante un depredador o ante un fuego que se ha ocasionado por un rayo. Dado el caso, no sabrían que aquello podría provocar su extinción y en esa situación no durarían ni dos telediarios.

Pensarás entonces que el miedo hoy en día ya no es nada útil. No es así. Día a día nos enfrentamos a múltiples experiencias similares en las que el miedo sí que tiene un papel importantísimo, aunque tú no te des cuenta.

Imagínate volviendo a casa solo en la noche por un lugar de muy poca iluminación. Seguramente te sentirás inquieto ya que sientes que al no reconocer con claridad tu alrededor, estás vulnerable.

La oscuridad está asociada a nuestro cerebro como una atmósfera peligrosa. Frente a esta no sentimos expuestos a lo desconocido. Ante esta situación es seguro que la amígdala reaccionará mediante el miedo. Recuerda que la función de esta es procurar que sobrevivamos (nuestro instinto animal así lo quiere). Nuestro sistema nervioso somático, el cual se encarga que nuestro corazón bombee y respiremos casi de forma automática, se activará haciendo que nuestro pulso aumente, generando a su vez sudores en nuestro cuerpo. Esto también ocurre cuando nos encontramos en una situación de estrés. Nuestro cerebro libera ciertas hormonas relacionadas a toda esta activación (de esto te hablaré más adelante).

Siguiendo el ejemplo de estar inmersos en una zona oscura, ¿qué ocurriría si mientras andamos alguien se nos acerca? Pues como estamos en un estado emocional de alerta, nuestra amígdala enfatizará sus señales de peligro, y esta

vez se activará nuestro sistema nervioso autónomo, que se ocupa de todos nuestros movimientos voluntarios, y entonces echaremos a correr.

Como curiosidad, te voy a contar el caso de una mujer que no sentía miedo. Ella tenía una enfermedad que le provocaba un daño irreversible en la amígdala, lo cual le impedía sentir miedo y en adición le provocaba no abstenerse a las conductas temerarias. El doctor Justin Feinstein, neuropsiólogo del Instituto Tecnológico de California, en Pasadena, la sometió a varias pruebas para analizar sus respuestas. Entre estas incluía hacerle ver películas de terror sin que esta se inmutara, llevarla a una tienda de animales exóticos con pitones y arañas incluidas o hacerle un tour en la casa encantada más terrorífica de Estados Unidos, ubicada en Kentucky. En ninguno de los casos, la mujer obtuvo el más mínimo atisbo de inquietud o señal de miedo.

Como ya te he comentado anteriormente, nuestras emociones tienen una gran importancia para determinar aquello que nos mueve a tener un comportamiento u otro. Ahora estarás pensando, ¿qué tendrá que ver que el miedo o el huir de un peligro con la motivación?

Pues bien, el hecho es que alejarse de algo también es un tipo de motivación, ya que la emoción del miedo nos está motivando a huir de ese sitio que consideramos como peligroso.

¿Recuerdas la pirámide de necesidades de Maslow? La necesidad de seguridad también aparecía, y el hecho de podernos sentir a salvo también es una razón para que nuestra mente se motive y actúe de cierta forma.

No voy a entrar en explicaciones anatómicas complejas acerca de cómo se divide la amígdala, pero hay que tener en cuenta que esta tiene conexiones con varias partes del cerebro. Una de las más importantes es su conexión con el hipotálamo, encargado de la activación del sistema nervioso autónomo y el que además cumple las órdenes de nuestro cerebro para andar o hablar, o

como en el caso expuesto anteriormente, huir de un sitio mediante la segregación de hormonas.

Como podrás haber comprobado después de leer sobre el estudio de LeDoux, es mucho más importante nuestro estado emocional que cualquier reflexión racional que podamos hacer para conseguir que nuestro cerebro esté motivado hacia alguna dirección en concreto. De nada te va a servir pensar "Debo conseguir motivar mi cerebro para ponerme a hacer esa tarea y poderla acabar más rápido". Debes conseguir controlar y alterar tus estados emocionales de tal forma que estos consigan activar tu cerebro.

Ya he escrito mucho sobre el miedo, una emoción entendida como "negativa"; sin embargo, no deja de ser la emoción por excelencia, la cual nos mueve de una forma totalmente irracional. Pero, ¿pueden las emociones positivas motivarnos a hacer cosas que nos gustan?

¡Pues, claro que sí! La emoción de felicidad es una de las más potentes y de las que te pueden ayudar más a motivarte.

¿Verdad que cuando haces algo que te hace sentir realmente feliz no precisas de un gran esfuerzo de tu parte sino que lo haces por puro placer? Además, seguramente cuando lo hagas las horas pasarán muchísimo más rápido y entonces entrarás en el fabuloso y querido estado de *flow*, del que tanto hablaba en el Capítulo 7.

Es por eso que es tan importante asociar nuestras tareas a estados emocionales positivos. Si quieres pasar directamente a la parte en la que te enseño técnicas para ello, puedes adelantarte al [Capítulo 12](#).

## **CAPÍTULO 10: ¡Bienvenido al maravilloso mundo de las hormonas!**

Hace unos años cuando me hablaban de hormonas solo podía pensar en adolescentes con acné y un deseo sexual desproporcionado, el período femenino y la menopausia, además de un revoltijo de emociones difíciles de digerir. Pero luego, durante mis estudios en la facultad de psicología, la asignatura de Psicobiología se volvió una de mis favoritas y descubrí el maravilloso y enorme mundo de las hormonas. Y es que hay tantas y tantas hormonas que controlan tantas y tantas funciones de nuestro cuerpo, que te parecerá increíble la naturaleza de cada una.

Y sí, por supuesto, las hormonas también controlan en mucha gran medida nuestra motivación. Pero primero te voy a contar resumidamente cómo funcionan y cómo controlan nuestras principales funciones del cerebro.

## *¿Qué son las hormonas?*

Estas son unas sustancias segregadas en nuestro cuerpo por ciertas células con el fin de influir en el estado y función de otras células.

Por ejemplo, si recuerdas el caso anterior en donde mencionaba el peligro que sentimos los humanos en la oscuridad, te adelantaba que la adrenalina jugaba un papel importantísimo en nuestra reacción fisiológica, la cual nos impulsaba a huir o luchar en caso de peligro.

La adrenalina nos acelera el pulso, aumenta nuestra capacidad cardíaca y pulmonar para prepararnos para la acción. Además, como nuestro cuerpo es muy sabio y sabe que necesitamos de nuestras máximas energías en una situación de peligro, intentará sacar esta energía del lípido y glucosa de nuestro cuerpo e inhibirá otras actividades corporales no necesarias en el momento de la acción, para ahorrar energía; por ejemplo, la acción estomacal o intestinal.

Imagínate que funcionas como un ordenador. Si sabes algo de informática sabrás entonces que cada programa que tengas abierto consume una parte de la energía y memoria de tu ordenador, obligando a que todo vaya lento y no funcione correctamente si tienes muchos programas ejecutándose. Es por eso que si quisieras ponerte a jugar algún videojuego, sería mejor pensar en cerrar todos los programas no necesarios para que toda la energía y memoria de tu ordenador se destine únicamente a ese videojuego.

Eso es lo que intenta hacer la adrenalina cuando tu cuerpo se encuentra en peligro; ahorrar toda la energía de funciones en el momento que no son necesarias a fin de emplear lo realmente importante, en ese caso, salvar tu vida. ¿Ahora ya te das cuenta del gran poder de las hormonas en nuestro cuerpo?

Estas actúan como mensajeros químicos y son capaces de viajar por todo



nuestro torrente sanguíneo. Las hormonas se secretan a través de diversas glándulas repartidas por varias partes de nuestro cuerpo. Se han reconocido algo más de 60 hormonas, todas con funciones muy diversas. Algunas se encargan de la reproducción, otras de controlar nuestro metabolismo, otras son las responsables de nuestro crecimiento y desarrollo mental.

## *Las dueñas de nuestro cuerpo*

Como te contaba, las hormonas controlan absolutamente todo nuestro organismo. Seguramente habrás oído hablar de la insulina, la oxitocina, la testosterona o los estrógenos. Hay algunas que son bastante conocidas y no te hace falta ser médico o neurólogo para haber oído hablar de estas; sin embargo, la gran mayoría se te harán desconocidas.

En la Figura 2 podrás ver un resumen de todas las hormonas que se conocen en el cuerpo para que le puedas echar un ojo si te interesan. A mí las que más me interesan (supongo que en parte porque soy psicóloga) son aquellas que afectan nuestro estado de ánimo y comportamiento.

Hormona	Origen	Función principal
Melatonina	Glándula pineal.	Antioxidante y causa del sueño
Serotonina	Sistema nervioso central y tracto intestinal.	Controla el estado de humor, el apetito y el sueño.
Adrenalina	Médula adrenal.	Respuesta de lucha o huida: aumenta el ritmo cardíaco, el consumo de lípidos y glucosa, incrementa el suministro de oxígeno, dilata las pupilas u suprime procesos no vitales como la digestión.
Dopamina	Riñón e hipotálamo.	Responsable en el sistema de recompensa, la atención, el comportamiento y la cognición.
Hormona del crecimiento	Hipófisis anterior.	Estimula el crecimiento y la mitosis celular.
Insulina	Hígado.	Estimula la entrada de glucosa.
Oxitocina	Hipófisis posterior.	Estimula la producción de leche, está involucrada en el orgasmo y en los ritmos circadianos.
Encefalina	Riñón.	Regula el dolor.

Existen seis hormonas en concreto que me parecen son las más importantes para el estudio de la mente humana. Estas son la serotonina, la dopamina, la oxitocina, la melatonina, la adrenalina y la noradrenalina.

Existen múltiples de estudios sobre la relación de desajustes en estas hormonas, enfermedades y trastornos psicológicos. Por ejemplo, ¿sabías que la dopamina es la principal responsable de la adicción que producen las drogas como la cocaína o que la melatonina nos induce al sueño y actúa en mayor medida cuando existe un ambiente oscuro?

Además, muchos psicofármacos que se usan como tratamiento en casos de depresión o trastornos de ansiedad, también se basan en la inhibición o segregación de estas hormonas.

A continuación, te voy a presentar mis hormonas favoritas, las que también llamo BIG FIVE. Sí, ya sé que hace unas líneas arriba te he nombrado que eran 6, pero en realidad las funciones de la noradrenalina y la adrenalina son bastante parecidas, así que solo para esos tipos te comentaré como una sola. Pero no te preocupes, no iré a profundizar demasiado. Solamente me interesa que tengas una noción básica de cada una de esas hormonas

**Dopamina:** además de hormona, también cumple la función de neurotransmisor. Es decir, los mensajes se envían entre las neuronas, las cuales también son un tipo de células. La dopamina tiene diversas funciones en el cerebro relacionadas con la cognición, la actividad motora, el sueño, el humor, la atención, el aprendizaje, ¡y sí!, la motivación, la recompensa (que también nos interesa y mucho) y el placer.

**Serotonina:** en este caso también nos encontramos delante de un neurotransmisor, y quizás una de las hormonas mundialmente conocidas por ser la gran hormona de la felicidad. Seguro que has oído hablar de ella. Esta tiene un papel importantísimo en la inhibición de la ira, la agresión, el sueño y el apetito. Esta controla además nuestros estados de ánimo y emociones, regulando los estados positivos y negativos. Además tiene un papel fundamental en la digestión y los ciclos de sueño.

**Oxitocina:** esta hormona también ejerce funciones de neuromodulación. Esta

se encarga de modular comportamientos sociales, patrones sexuales y conducta parental. En las mujeres esta hormona tiene un gran papel y función durante el parto ya que es el responsable de que éste se produzca provocando la dilatación del útero, además de ser la responsable de producir la leche materna. ¿Alguna vez te habías preguntado por qué las mujeres cuando dejan de dar el pecho a sus hijos también dejan de producir leche? Esto sucede porque la segregación de esta hormona se produce a causa de la estimulación del pezón por parte del bebé. Es decir, cuando deja de haber una estimulación, el cuerpo entiende que ya no es necesario dar más el pecho. En ese caso se deja de producir leche en las glándulas mamarias. Qué inteligente es nuestro organismo, ¿verdad? Otra función muy curiosa de esta hormona es la involucración que tiene en el reconocimiento y establecimiento en las relaciones sociales, así como en la formación de relaciones de confianza. Muchos investigadores han encontrado algunas evidencias que parecen demostrar que los niños autistas (quienes tienen dificultades de relaciones sociales) suelen tener un déficit de esta hormona. La oxitocina tal parece también es la causa de la monogamia en humanos, por lo tanto, crea lazos emotivos entre las parejas.

**Melatonina:** Tiene diversas funciones, siendo la más importante la regulación de nuestro reloj interno. Con eso nos referimos al control de los ciclos de sueño y vigilia. La melatonina es segregada en mayor medida cuando el ambiente está oscuro y se inhibe cuando hay luz. Ahora entiendes qué es lo que nos hace dormir cuando todo está oscuro y por qué nos despertamos cuando entra luz por la ventana. Esta también puede ser administrada en complementos cuando se sufre insomnio.

**Adrenalina y noradrenalina:** a estas alturas ya serás un experto en estas dos hormonas, pues te he hablado de ellas en varios ejemplos anteriores. Estas son segregadas ante una situación de peligro o estrés en la que nuestro cuerpo

necesita prepararse, por ejemplo, para huir o luchar. Si has leído el apartado acerca de la amígdala, sabrás que esta actúa como un centinela que va analizando el entorno en busca de peligros. Pues bien, cuando salta la alarma, estas son las hormonas encargadas de actuar, preparando nuestro cuerpo para la acción y exponiéndolo a una serie de cambios: aumento de la concentración de glucosa en la sangre (para tener más energía), aumento del ritmo cardíaco, dilatación de la pupila para tener una mejor visión, aumento de respiración, etc.

Lo cierto es que bajo los efectos de estas hormonas somos capaces de hacer cosas que en condiciones normales no podríamos. ¿Has oído alguna vez que una madre es capaz de levantar un coche si su hijo se encuentra debajo de este? Eso ocurre porque estas hormonas nos permiten hacer cosas asombrosas.

Espero que te hayan interesado tanto como a mí estas hormonas. Lo cierto es que para nuestro propósito solo nos es necesario conocer la dopamina (supongo que ya lo habrás deducido), pero el tema de estos químicos me parece tan interesante que no he podido evitar escribir un poco más sobre estas. Quien sabe, ¡quizás mi próximo libro trate sobre hormonas!

## **CAPÍTULO 11: La reina de la motivación: La dopamina**

Supongo que al leer las últimas líneas del capítulo anterior ya te habrás dado cuenta que estaba deseosa de llegar a este. Resulta pues que la dopamina tiene un papel crucial en la motivación humana.

En un principio se creía que esto tenía que ver únicamente con el hecho de que solo era una especie de “recompensa” de nuestros actos. Es decir, consigues algo que te satisface y al instante liberas dopamina. Sin embargo, actualmente recientes estudios han demostrado que la dopamina también se libera justo antes de darse la luz la acción, siendo también la motivación inicial para empezar a actuar para conseguir algo.

En estudios realizados con roedores, se ha demostrado que el animal con unos niveles normales de dopamina se esfuerza para conseguir una recompensa más valiosa en lugar de una menos valiosa a la que podría acceder sin dificultad. ¿Eso te dice algo? Seguramente te sentirás identificado con algún momento de tu vida en el que podías haber conseguido algo muy fácilmente, sin embargo, elegiste el camino difícil porque la recompensa era mucho mayor.

Por el contrario, frente a niveles bajos de dopamina, se ha observado que los roedores no se interesan por una recompensa mayor, ya que supone demasiado esfuerzo, y además el placer inmediato nos ayuda a segregar más cantidad de esta hormona. Los niveles de dopamina son distintos según las personas. No todos liberamos la misma cantidad de dopamina, por lo mismo que no todos somos igual de perseverantes que otros para alcanzar una meta.

¿Te has preguntado por qué hay personas que no dejan de buscar sensaciones nuevas y tienen agallas para probar absolutamente todo lo que desean? Eso es porque se sienten más motivados al actuar y más activos al segregar una

cantidad superior de dopamina.

## ***La doble cara de la dopamina***

La dopamina también tiene una cara oscura. Sucede que esta nos motivará a nuestro objetivo, tanto si es positivo o negativo. Quizás te cueste un poco entenderlo, pero seguro que con el siguiente ejemplo te quedará muchísimo más claro:

Imagina que te acabas de enamorar. ¡Boom! Al instante, un cóctel explosivo de hormonas recorren tu riego sanguíneo haciéndote sentir múltiples sensaciones a tu alrededor. Qué maravillosa será la vida en ese momento. Te cuento que la dopamina también forma parte de ese cóctel. Es así que sientes una sensación de felicidad y dicha como nunca. Tienes entonces las emociones a flor de piel. La dopamina se encargará de mantenernos motivados para nuestra pareja, seducirla y demostrarle nuestro amor día a día.

La dopamina, como buena reina de la adicción, nos dejará totalmente adictos a esta sensación de amor. Muchas de las sensaciones que sentimos al estar enamorados son muy similares a las que tendríamos al tomar un opiáceo, el cual también provoca la segregación de dopamina. Ahora entenderás por qué se dice que el amor es una droga, ¿verdad?

Ahora imagínate que esta relación se rompe muy a tu pesar. Tú, sin embargo, sigues enamorado, aunque no eres correspondido. ¿Seguirás segregando dopamina?, sí. Pero, ¿de qué te servirá?

No sé si has tenido alguna vez la mala suerte de terminar una relación con alguien al que aún amas. Si no es así, de seguro sí has conocido a alguien que haya pasado por eso. Entenderás entonces que la mayoría de personas en esta situación entran en una especie de obsesión por volver con la persona amada (aunque ésta no quiera). Es de esta forma que esas personas ingresan a un estado de “cero razonamiento”.

La persona en cuestión hará todo lo posible por recuperar a la otra persona,



cueste lo que cueste y le costará tiempo reconocer los sentimientos de esa otra persona. El caso es que esto sucederá a consecuencia que el flujo de dopamina a raudales sigue provocando que nuestro cerebro busque su objetivo.

Muchos investigadores han indagado las razones por las cuales esta hormona nos lleva a objetivos que no siempre son buenos para nosotros. Como ya te he comentado, aparte de ser la reina de la motivación también lo es de la adicción; adicciones consideradas como positivas, en este caso el amor, y negativas, como es el caso de las drogas.

La principal droga con la que se ha relacionado la dopamina es la cocaína. Lo cierto es que la “sobresegregación” de dopamina durante un consumo es tal que cuando los efectos de esta van pasando el "bajón" de esta hormona se produce entonces síntomas depresivos y, en casos extremos, pensamientos suicidas. Y no, no estoy hablando del síndrome de abstinencia o "mono", sino de los cambios hormonales que suceden justo después de un consumo.

Si bien la dopamina nos puede llevar a motivarnos y conseguir las cosas más maravillosas, por desgracia también es responsable de muchas otras no tan buenas.

## ***Cómo nos puede ayudar a motivarnos (hacia objetivos positivos)***

Se entiende entonces que la dopamina entra en acción antes que obtengamos la recompensa. Es decir, los niveles bajos de dopamina hacen que las personas y los animales sean menos proactivos a esforzarse para conseguir algo.

Mercè Correo, de la Universitat Jaume I de Castellón (UJI), señala que la dopamina es la que nos lleva a mantener el nivel de actividad para conseguir lo que se persigue, por lo que en principio es positivo; sin embargo, esto siempre dependerá de los estímulos que se busquen. Aquí la clave más bien está en los estímulos posteriores a la iniciación de la acción.

Seguramente te habrá resultado fácil sentirte motivado al empezar un nuevo proyecto. A medida que avanzas tu motivación va perdiendo fuerzas y van surgiendo “problemas” en tu camino.

Quizás tu problema sea más bien que necesitas ciertos estímulos en la consecución de tus objetivos que mantengan los niveles de dopamina altos para que de esta forma no sientas el deseo de renunciar.

En resumen, es importante que exista esta hormona tanto en los primeros momentos de cualquier proyecto como que se mantenga durante su transcurso. Esto nos impulsará a la perseverancia y nos mantendrá motivados en todo momento.

## ***¿Cómo saber si tenemos niveles bajos de dopamina?***

Los síntomas más comunes ante los niveles bajos de dopamina son los siguientes: falta de interés general, falta de motivación, procrastinación (retrasar actividades que deben realizarse, o el famoso "ya lo haré mañana"), dificultad para sentir placer, patrones de sueños alterados, síndrome de la pierna inquieta, fatiga, tristeza, sentimientos de culpabilidad, falta de memoria, dificultad para concentrarse, comportamientos impulsivos y aumento de peso.

Quizás a esta altura estarás pensando “Bien Marina, me has hablado de las hormonas, ya me ha quedado claro lo importante que es la dopamina y me has explicado cómo puedo saber si tengo los niveles bajos. Ahora, ¿cómo puedo hacer para aumentar mis niveles de esta hormona y sentirme más motivado?” Si quieres pasar directamente a la parte en la que te expongo las técnicas para hacerlo, puedes saltarte al [Capítulo 13](#).

## PARTE IV: TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN

## **CAPÍTULO 12: Los estados emocionales y la amígdala**

¿Verdad que cuando te agrada algo, lo haces más a gusto y estás más motivado? ¿O cuando estás contento, tienes más energía que cuando te sientes deprimido? Está claro que los estados anímicos influyen enormemente en nuestra motivación.

Toda intención pasa por el filtro de la amígdala, la cual le otorga un significado emocional que determinará nuestro grado de motivación hacia una acción en cuestión.

Es posible que si sentimos ira estemos motivados a discutir o refunfuñar, en lugar de ponernos a cantar o bailar. Mientras tanto, si nos sentimos alegres u optimistas nos sentiremos motivados a dar un paseo, hacer algo de ejercicio, leer un rato, etc.

Al margen de estas emociones, el estado que más desidia nos producirá es la tristeza. Si nos sentimos deprimidos no tendremos ganas de hacer absolutamente nada (quizás de llorar). De hecho, la apatía es un síntoma muy característico de las personas que sufren depresión. Entonces se podría decir que este tipo de estados son los más peligrosos para nuestra motivación.

Frente a esto, ¿qué podemos hacer cuando no nos sentimos con suficientes fuerzas o nuestro humor no es el mejor?

En ese caso, hay una serie de trucos que nos pueden ayudar. Unos tienen que ver con mejorar nuestro estado de ánimo y otros con asociar las tareas que no queremos hacer con estados anímicos positivos.

## ***¿Cómo mejorar nuestro estado de ánimo?***

Tenemos la opción de insertar **hábitos diarios** que nos puedan ayudar a tener un estado anímico equilibrado, relajado o simplemente nos hagan sentir más felices.

Por ejemplo, se sabe que la música tiene un gran poder terapéutico. Escuchar nuestras canciones favoritas nos puede ayudar a subir nuestro estado de ánimo enormemente. Estas nos inyectarán la dosis necesaria de energía y la vitalidad necesaria para afrontar nuestro día a día. Te recomiendo crear una *playlist* con tus canciones favoritas y le des al *play* cada vez que te sientas deprimido.

Muchas veces olvidamos todo lo bueno que tenemos en nuestra vida y nos centramos solo en las cosas malas. Muchos expertos en *coaching* recomiendan **seamos agradecidos** al recordar todas esas pequeñas cosas que hemos logrado o a esas personas que tenemos junto a nosotros y son una fuente de felicidad para cada uno de nosotros. Puedes escribir esas ideas en una hoja y leerlas cada vez que necesites reconfortarte.

Te he hablado de la **serotonina como la hormona de la felicidad**, pero además de ésta existen también unos neurotransmisores llamados **endorfinas**, que también nos ayudan a hacernos sentir felices. Un chute de esta sustancia te ayudará a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida y a sentirte feliz sin la necesidad de que se produzca un gran acontecimiento.

Si las endorfinas no existieran, no sentiríamos placer alguno por actividades diarias como la comida o el sexo. No sentiríamos ni tan siquiera esa sensación tan placentera que nos produce el enamorarnos.

El chocolate, el picante o el ginseng nos pueden ayudar a subir nuestros niveles de endorfinas. Toma en cuenta que cuando hacemos ejercicio o practicamos algún deporte también liberamos grandes dosis de este

neurotransmisor. Las actividades de riesgo, como la caída libre o el *puenting*, son las actividades que nos ayudan a liberar más endorfinas. Reírse a carcajadas, contar chismes, socializarse o dejarse llevar por el amor, también estimula a la segregación de esta sustancia.

También puedes optar por **consumir alimentos** que te otorguen más energía y te ayuden a sentir más optimista para con tus objetivos. Aquí te dejo una lista de algunos que te pueden ayudar:

**Áceite de oliva:** aparte de los múltiples beneficios que sabemos tiene para la salud (antioxidante, fuente de energía, bueno para el aparato circulatorio), ayuda al buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.

**Ájo:** es un gran aliado para tu sistema inmunológico y además aumenta nuestro nivel de serotonina, lo que nos ayuda a subir nuestro estado de ánimo y reducir el estrés.

**Espinacas:** no solo te otorga fuerza y energía, sino que además es un calmante natural que nos favorecerá. Las espinacas contiene nutrientes asociados a los estados de ánimo positivos, lo que te hará sentir feliz.

**Chocolate amargo:** sin azúcar y leche es mejor. Este delicioso alimento, además de ser buenísimo para nuestros antojos, regula el flujo de la sangre en el cerebro, lo que mejora nuestro humor y nuestra capacidad de concentración.

**Miel:** contiene kaempferol y quercetina. Ambas sustancias contienen propiedades antidepresivas y ayudan a mantener nuestro estado de ánimo positivo.

**Acelgas:** son de gran fuente de magnesio, el cual nos ayuda a un correcto funcionamiento de las reacciones bioquímicas del cerebro, además de dotarnos de una gran energía y vitalidad. Varios estudios

han demostrado que bajos niveles de magnesio están directamente relacionados con la aparición de la depresión.

Otra forma de mejorar nuestra motivación a través del estado de ánimo, es utilizando la **programación neurolingüística** a fin de asociar estados positivos a las tareas que deseamos impartir, pero que nos cuesta desarrollar.

Antes que nada, es preciso decirte que no es necesario seas un experto en programación neurolingüística para aplicar esta técnica. Es verdad que cuanto más la practiques mejores resultados conseguirás, sin embargo, desde una práctica básica podrás percibir su poder y notarás de inmediato los resultados.

Ten en cuenta que toda fuente de motivación surge de nuestro cerebro. Aunque lo que nos motiva sea totalmente externo, la reacción que nos proporciona el impulso para hacerlo se produce en el cerebro. Hay personas que se motivan enseguida para empezar cualquier proyecto, mientras que a otras les cuesta un poco más. Si eres de esas personas a la que le cuesta motivarse para empezar a hacer algo o que les falta motivación, has de saber que la clave está en tu mente y que tú tienes el control y el mando para poder hacer fluir tu motivación a raudales.

A continuación, te voy a mostrar esta **técnica** que es muy fácil de realizar. A esta podrás recurrir cada que te enfrentes a un deber del que te falta motivación:

    Hí     Primero piensa en una experiencia de tu pasado en la que te hayas sentido totalmente motivado. Relájate y visualiza mentalmente la imagen de dicha experiencia. Intenta estar atento a tus cinco sentidos. Fíjate en todos los detalles de esa imagen.

    Hí     Ahora que estás inmerso a esa experiencia, ¿qué calidad tiene la imagen? Seguramente tenga unos colores muy vivos y brillantes. ¿Está cerca de ti? ¿Participas como actor o como un observador



ajeno? ¿Te mueves o estás estático? Es posible que la imagen aparezca bastante nítida ante ti, pues en esta experiencia te sentías totalmente motivado y experimentabas una sensación agradable.

H Ahora realiza el mismo ejercicio con otras características de la experiencia. ¿Cómo suenan las voces o sonidos en tu cabeza? ¿Los timbres son fuertes y decididos? ¿Cómo te sientes en dicha experiencia? ¿Sientes una sensación cálida y cercana? Quizás te sientas feliz y satisfecho al completar la tarea y tengas esa maravillosa sensación de estar en el estado de *flow*. Toma nota de todo lo que sientas en esa experiencia porque lo necesitarás para completar el ejercicio.

H Es momento de recrear la imagen mental esta vez de la tarea que necesitamos completar o la que no estamos lo suficientemente motivados para realizar. Nos vamos a visualizar a nosotros mismos haciendo dicha tarea y vamos a analizar paso a paso y detalle a detalle todo lo que aparece en la imagen.

H Seguramente la calidad de la imagen será muy distinta a la de la experiencia que nos motivaba. Puede que veamos todo en blanco y negro, que la imagen esté desenfocada y lejana, que nos veamos a nosotros mismos desde fuera de la escena (ya que nos queremos alejar de dicha tarea inconscientemente), los sonidos sonarán más flojos y sin tanta fuerza, sentiremos la experiencia como ajena y fría.

H Entonces, ¿qué hacemos con esa experiencia que no nos motiva? ¿Cómo podemos hacer para cambiar la experiencia? Una a una vamos cogiendo esas características de la primera experiencia (aquella que nos motivaba) y vamos recreando otra vez la experiencia que no nos motiva aplicando las calidades de la primera. Visualizaremos la nueva experiencia de otra manera haciendo que

nos sentimos muchísimo más motivados para completar esta misma. Ahora la imagen se ha vuelto más brillante y potente, nos metemos dentro de la acción como primera persona, empezamos a vernos a nosotros mismos felices completando dicha tarea, totalmente motivados y con una sensación placentera de orgullo y satisfacción por estar realizándola. Los ruidos que hay a nuestro alrededor se vuelven más fuertes y empezamos a oír una música alegre que nos encanta. Nos sentimos totalmente felices realizando esa acción y a gusto con lo que estamos haciendo.

Es posible que la primera vez que practiques esta técnica los resultados no sean demasiado potentes. Sin embargo, verás que poco a poco, y si la practicas, tu capacidad para influenciar sobre tu motivación, se irá desarrollando y acabarás mandando tú.

## **CAPÍTULO 13: Estimula la producción de dopamina**

En el Capítulo 10 te comentaba sobre la importancia de la dopamina en el proceso motivacional de nuestro cerebro.

Este neurotransmisor es segregado por nuestro cuerpo de manera natural, aunque los niveles de este son distintos según la persona. En cierta medida estos niveles están muy determinados por nuestro estado de ánimo, nuestras características biológicas e incluso personales.

Es muy posible que si sufres de una baja motivación sea a causa de unos niveles bajos de dopamina. Te recuerdo que lo que te puede ocurrir ante un déficit de dopamina es que tengas una falta de interés en la vida, además de una tendencia a procrastinar cualquier actividad que requiera esfuerzo.

La dopamina también se relaciona mucho con la memoria y la capacidad de concentración, así que si tienes carencia de esta hormona, puede que te cueste concentrarte o que tu memoria no esté al 100 %.

## ***Potenciadores naturales de la dopamina***

Existe la posibilidad de variar los niveles de dopamina cambiando varios aspectos de tu dieta. Cualquier recomendación que te haga en este apartado es fruto de la lectura de varios estudios científicos acerca del tema, aunque todo ha de tomarse con precaución y en todo caso podría ser necesario preguntar a nuestro médico de cabecera acerca de los cambios en nuestra dieta.

### **Disminuir el consumo de azúcar**

Ante todo decirte que si tu consumo de azúcar es moderado, no provocará inconveniente alguno en tu cuerpo. El problema surge cuando pasa a formar parte principal de nuestra dieta.

¿Por qué? Ocurre que el azúcar resulta ser muy adictivo para nuestro cerebro. Tanto es así que sus efectos son similares a drogas como la cocaína. Al igual que en el caso de los estupefacientes, el cerebro libera dopamina cuando consumimos azúcar. Por ejemplo, comer un pastel de forma ocasional.

En personas con una dieta en la que se consume azúcar de forma muy habitual, su cerebro va a liberar dopamina en cuanto sientan que están a punto de consumir azúcar, o sea, antes de que se consuma, y no por el hecho de hacerlo. En ese caso, el cerebro se va a anticipar y eso ya es una mala señal.

El hecho de consumir azúcar en exceso puede conducirnos a que tengamos un déficit de dopamina, ya que el hecho de abusar de cualquier cosa adictiva reduce los receptores de dopamina haciendo que las señales de recompensa sean más débiles y ocurriendo que para sentirse bien se necesite consumir más y más dulces.

¿Qué ocurrirá entonces? La persona entrará en un círculo vicioso en el que se sentirá ansiosa si no tiene dulces a la mano, feliz cuando por fin los consuma

y desee más y más azúcar después; aptitudes similares durante el consumo de drogas.

En unas cantidades recomendadas, el azúcar es inofensivo (aunque muchos nutricionistas coinciden que cuanto menos, mejor), pero también es verdad que en la mayoría de dietas el azúcar supera la dosis recomendada al día.

Un estudio hecho en Estados Unidos se demostró que las comidas altas en azúcares generan mayor reacción de placer en el cerebro que las drogas. Para llegar a esa conclusión se dividió a ratones en dos grupos. Unos tenían acceso a galletas con chocolate, mientras que los otros a cocaína y morfina. Ambos grupos de ratones consumieron galletas o drogas, respectivamente, pero aquellos que habían consumido galletas tenían un mayor nivel de proteína C-Fos. Esta actúa como marcador neuronal de la zona del placer del cerebro. Es decir, la zona de recompensa/placer de los ratones que habían consumido azúcar estaba más activa que la de los que habían consumido drogas.

## Comer bananas

Las bananas tienen un alto nivel de **tirosina** (especialmente si están maduras), sustancia que se encuentra en alimentos y es utilizado por nuestro cuerpo para sintetizar la dopamina. ¿No te gustan las bananas? ¡No hay problema! También puedes encontrar tirosina en almendras, manzanas, sandías, cerezas, yogures, frijoles, huevos y carne.

## Establecer hábitos saludables

La falta de descanso, no dormir lo suficiente o no ejercitar nuestro cuerpo con actividad física puede hacer que nuestro cerebro manque de dopamina haciéndonos sentir desmotivados.

Durante el sueño, nuestras “pilas” se recargan y nuestro cerebro descansa. Ya sabes que es totalmente necesario descansar tanto física como mentalmente.

¿Verdad que cuando no duermes lo necesario, al día siguiente te sientes cansado y con menos fuerzas? Pues tu cerebro también, y es normal que no funcione como debe al alterarse nuestros niveles de dopamina.

Por otro lado, como ya sabrás, el ejercicio es un buen desestresante y es mediante su práctica que liberamos hormonas como la serotonina (la hormona de la felicidad) o la dopamina, que es lo que hace que la actividad física se vuelva un tanto adictiva en muchas personas.

## Vigilar los niveles de magnesio

Es posible que si has tenido malos hábitos alimenticios, sea consumiendo comida basura o demasiadas grasas, tengas una deficiencia de magnesio, lo cual te puede estar produciendo una disminución en tus niveles de dopamina.

Algunos de los síntomas más comunes ante un déficit de magnesio son los antojos por alimentos salados, palpitaciones o pequeñas taquicardias, dolores de cabeza, cambios de humor, síntomas depresivos o de ansiedad.

Si crees que puedes sufrir de déficit de magnesio, lo mejor es que acudas a tu médico a fin de confirmar esta carencia a través de algún análisis. De esa forma te podrá recetar un complemento alimenticio o una dieta rica en este mineral.

Algunos alimentos que te pueden aportar un extra de magnesio son el arroz integral, algas agar, semillas de calabaza, semillas de lino o nueces de Brasil.

## Consume vitaminas

Puedes tomar complementos de vitaminas o consumir alimentos que contengan vitaminas específicas (personalmente, esta última es la mejor opción). La Vitamina C y E protegen la salud de las neuronas. Estas dependen de la dopamina, a consecuencia de que se oxidan fácilmente.

Los alimentos que contienen Vitamina C son la naranja, el perejil, pimienta

rojo, col de bruselas, brócoli, berro o papaya. En tanto, los alimentos que puedes comer para aumentar tus niveles de Vitamina E son las semillas de girasol, paprika en polvo, almendras, piñones, cacahuets, albahaca y espinaca cocida.

## ***Alimentar nuestro cerebro con logros***

Está claro que la dopamina controla nuestro sistema de placer y recompensa. Esta además se segrega al proponernos nuevos retos como también una vez nos sintamos satisfechos de haberlos logrado.

Es mediante este proceso que podemos acostumbrar a nuestro cerebro a cumplir con una serie de miniretos diarios. Con “mini” me refiero a que estos no tienen que ser grandes objetivos, simplemente pequeñas cosas del día a día.

Puedes proponerte ordenar ese armario de trastos que hace tanto tiempo está hecho un desastre o proponerte comer todas las mañanas una manzana porque sabes que será buena para tu salud.

Cuando consigues hacer algo que has estado aplazando durante mucho tiempo (aunque sea una pequeña cosa), tu cerebro de alguna forma segregará dopamina pues se sentirá satisfecho. Eso también te ayudará a motivarte para emprender otros logros más y más grandes, desde empezar una nueva dieta a conseguir el trabajo de tus sueños. Solo haz de entrenar tu cerebro para esto.

Cada día, antes de irte a dormir, puedes apuntar cuales serán tus pequeños logros para el día siguiente. Si son actividades que has estado dejando de lado durante mucho tiempo o que te da mucha pereza emprenderlas, mucho mejor. Si solucionas cosas que tienes pendientes desde hace mucho tiempo, te sentirás muchísimo más motivado y satisfecho contigo mismo.



## **CAPÍTULO 14: Condicionamiento y motivación**

Quizás no tengas ni idea de lo que es el condicionamiento o quizás hayas oído hablar acerca de esto, pero no tienes muy claro qué tiene que ver con la motivación o cómo lo podemos utilizarlo a nuestro favor.

Pues bien, en este capítulo intentaré explicarte breve y claramente qué es el condicionamiento, cómo se relaciona con la motivación humana y qué técnicas podemos utilizar para generar motivación.

## ***¿Qué es el condicionamiento?***

El condicionamiento es un ámbito de estudio en la psicología que trata de establecer las relaciones entre nuestros comportamientos y los estímulos externos que recibimos. Es decir, qué de lo que nos pasa nos provoca un comportamiento u otro.

El condicionamiento se basa en el principio sobre cómo los estímulos externos (lo que nos sucede) pueden propiciar o motivarnos hacia un comportamiento (lo que hacemos). En tanto, existen dos tipos de condicionamiento: el **clásico** y el **operante**.

El **clásico o pavloviano**, y quizás el más famoso, fue demostrado por Ivan Pavlov, padre de la psicología conductista, el cual promovió su famoso experimento con perros. Este conocido estudio fue el siguiente:

Pavlov trabajaba con un grupo de canes para demostrar cual era el proceso de aprendizaje de los seres vivos. Antes de darles comida a los perros, hacía sonar una campana, de modo que cuando los perros la escuchaban, sabían que iban a comer. Al cabo de un tiempo, los animales terminaron por asociar el sonido de la campana con la comida. El psicólogo se percató de ello al observar cómo los perros empezaban a salivar tan solo con oír la campana, a pesar que no se les hubiera mostrado aún la comida.

Como sabrás, la salivación es una reacción de algunos animales ante la posibilidad de alimentarse. El cuerpo recibe la señal de que vamos a comer y, por tanto, nuestras glándulas salivales comienzan a lubricar nuestra boca y garganta para la correcta ingesta de alimentos. Es por eso que cuando olemos una comida exquisita, solemos decir "Se me hace la boca agua".

La comida y el sonido de la campana son estímulos, mientras que el comportamiento de salivar es la respuesta. En un principio, antes de producirse la asociación del sonido de la campana con la comida, el estímulo

visual del alimento era un estímulo incondicionado o natural igual que la respuesta de salivación, ya que su relación se había producido naturalmente. Es decir, estamos biológicamente programados para salivar ante un estímulo de comida.

Por otra parte, el sonido de la campana tan solo era un estímulo neutro, pues no significaba nada para los perros. Una vez los animales lo asociaron al sonido, este se convirtió en un estímulo condicionado a una respuesta condicionada o aprendida. Es decir, se asocia que el estímulo condicionado (campana), previene al estímulo incondicionado o natural (comida) y, por tanto, el primer estímulo es capaz de producir la respuesta esperada (salivación).

Espero no haberte liado mucho con esta explicación. Recuerdo que cuando me lo explicaron en la universidad me costó unas cuantas releídas entenderlo. No te agobies. Está bien que lo sepas porque es necesario tomarlo en cuenta, aunque no sea imprescindible para este libro.

Decíamos también que tenemos el **condicionamiento operante**, también conocido como condicionamiento instrumental, el cual fue introducido por Burrhus Frederic Skinner. Este se basa en los principios del condicionamiento clásico, aunque añade refuerzos positivos y negativos para motivar una conducta u otra.

Edward Thorndike también hizo numerosos experimentos para demostrar que la conducta sirve de "instrumento" para conseguir un objetivo. Esta se da por ensayo y error.

A diferencia de Pavlov, Thorndike solía hacer sus experimentos con gatos. Éste los metía en cajas que tenían una serie de trucos, como una palanca o una plataforma, las cuales podrían liberar al animal.

Como incentivo, el gato podía ver y oler comida que se encontraba fuera de la caja. Era así como el gato se motivaba a encontrar una solución para salir

de allí.

Al principio, el gato empezaba a moverse sin control hasta que por casualidad resolvía el problema y conseguía salir. Thorndike seguía metiendo al mismo gato en la misma caja, y éste cada vez conseguía salir más rápido. Así hasta que el animal aprendía a salir de forma inmediata. Aquí se producía entonces un condicionamiento operante: la conducta de tirar de la palanca estaba siendo reforzada por la consecuencia (salir de la caja y comer).

Thorndike estableció de esta forma un principio que denominó "Ley del efecto": cualquier conducta que en una situación produce un efecto satisfactorio, se repetirá ante un ambiente igual o parecido en el futuro

En el condicionamiento operante existen cuatro tipos de procedimientos:

**El refuerzo positivo o condicionamiento de recompensa:** puede ser un objeto o una conducta que hace se incremente la respuesta ante una situación similar. Por ejemplo, cuando damos una galletita a nuestro perro cada que nos da la pata, estamos dándole un refuerzo positivo. Cuando nuestra madre nos compraba dulces cada que nos portábamos bien de pequeños o hacíamos los deberes, nos estaba reforzando positivamente. ¿Por qué? Sea porque queremos que nuestro perro nos dé la patita cada vez que se lo digamos o nuestra madre quería que nos portáramos bien o que hiciéramos los deberes. Nuestro perro nos dará la patita porque quiere su galletita y nosotros hacíamos los deberes de pequeños con la esperanza que nos recompensaran con una bolsa de dulces. ¿Te suena a algo? ¡Sí! Este es un tipo de motivación extrínseca de la que habíamos hablado en la Parte II del libro. Nos movemos o comportamos de cierta manera por la recompensa (o refuerzo positivo).

**El refuerzo negativo:** es algo que nos motiva a tener un comportamiento a fin de desaparecer ese mismo refuerzo. Su

privación, en tanto, nos resultará agradable. Por ejemplo, ahora los nuevos coches emiten un sonido cuando alguien no lleva el cinturón. Esto actúa como refuerzo negativo, ya que al ponernos el cinturón dejaremos de oír ese ruido tan repetitivo y desagradable.

Í **Castigo positivo:** un castigo es la implementación de un estímulo (que puede ser un objeto o comportamiento) para disminuir una conducta. Por ejemplo, cuando se regaña a un niño porque se ha portado mal. Éste está recibiendo una reacción que no le gusta con la intención de que no vuelva a repetir dicha conducta.

Í **Castigo negativo:** cuando la retirada de un objeto o la privación de una conducta disminuye o frena la conducta no deseada. Volviendo al ejemplo de los niños; si alguna vez habías hecho alguna trastada y te habían privado de jugar con tus juguetes favoritos para que no volvieras a repetir esa conducta. O cuando en clase hablabas mucho y la profesora te aislaba del resto durante 5 minutos para que reflexionaras.

## ***¿Qué relación tienen con la motivación?***

Supongo que después de leer estas líneas, tú mismo habrás podido entrever qué tiene que ver el condicionamiento con la motivación, ¿verdad?

Quizás la parte más interesante para este libro sea la del condicionamiento operante. Recuerda que según la ley del efecto, cualquier conducta que en una situación produce un efecto satisfactorio se hará más probable en el futuro.

Al momento de realizar una acción es más probable que una conducta se repita más a menudo. Por ejemplo, al salir a correr todos los días recibimos un efecto satisfactorio como es el vernos más delgados o en forma. Somos seres de resultados. Cualquier resultado satisfactorio nos ayudará a motivarnos más y más.

La mayoría de las conductas laborales son operantes. Llegamos a tiempo al trabajo para evitar una represalia (castigo negativo) y entregamos nuestro informe de ventas antes de tiempo para recibir una alabanza (refuerzo positivo).

También, como habrás podido comprobar mediante los ejemplos, el condicionamiento se usa mucho en el ámbito educacional por profesores y maestros a fin de enseñar e influir en las conductas de los niños. Pero, ¿se puede usar el condicionamiento con nosotros mismos?

Sabemos que los profesores refuerzan a los alumnos y los jefes a sus empleados, pero ¿qué ocurre cuando somos nosotros mismos quienes queremos reforzarnos para motivarnos a tener una cierta conducta?

La cuestión es que podemos reforzarnos positivamente dándonos pequeñas recompensas a medida que cumplimos con las tareas pendientes. Este puede ser dándose un capricho material, como comprarnos algo que queríamos desde hace mucho tiempo o yéndonos al cine un día por la tarde. Dedicarnos

tiempo a nosotros mismos, mimarnos, cedernos una tarde de relax por un trabajo bien hecho, pueden ser otros caprichos que sirven para reforzarnos.

Si tu motivación es intrínseca, la propia sensación del deber bien hecho y la satisfacción de la superación personal serán el mejor refuerzo posible. Embriágate de esa sensación maravillosa.

## CAPÍTULO 15: Evitar la procrastinación

La **procrastinación**; una de nuestras mayores enemigas. Es la acción o el hábito de retrasar o posponer actividades sin una razón de peso que lo justifique. Es el típico "Ya lo haré mañana". Seguro que este es un pensamiento recurrente con el que te has encontrado más de una vez.

El hecho es que la procrastinación es una tendencia a retrasar de forma voluntaria una acción a pesar de las consecuencias negativas a futuro. Es decir, acudir a un placer a corto plazo a costa de un beneficio a largo plazo.

Aunque todos nos hemos encontrado en una situación similar, lo cierto es que en la mayoría de nosotros no nos causa gran inconveniente en nuestro día a día. Aun así existen personas con un verdadero trastorno de comportamiento a causa de la procrastinación, los cuales son incapaces de completar una tarea importante al momento, lo que a su vez les genera mucha ansiedad y malestar. Pero, ¿por qué nuestro cerebro actúa de esta manera?

Diversos estudios coinciden en que existen razones emocionales detrás de la procrastinación. Según Timothy Oychyl, profesor de psicología en la Universidad de Carleton, Ottawa, cedemos para sentirnos bien. Sabemos que tendríamos que estar haciendo otra cosa, y en nuestro interior queremos hacerlo, pero el dejarlo para más tarde nos produce una pequeña satisfacción inmediata.

Ocurre también que las personas que procrastinan por costumbre, buscan algo llamado **compensación moral**. Estas personas buscan otra actividad substituta que les ayude a sentirse menos culpables por aplazar lo que deben hacer.

Los psicólogos se han dado cuenta que la mayoría de personas que sufren de este fenómeno, a menudo tienen ideas equivocadas acerca de las razones por las cuales aplazan sus tareas más importantes. La mayoría cree, por ejemplo,



que no puede empezar con una tarea debido a la obsesión de realizarla perfectamente, cuando en realidad se encuentra en un factor de impulsividad y de querer satisfacer un deseo al momento, en lugar de pensar en el largo plazo.

Existen varios tipos de procrastinación:

**Por evasión:** cuando se evita empezar una tarea porque tenemos miedo a fracasar. En este caso nuestro problema será la falta de autoestima.

**Por activación:** cuando se pospone una tarea hasta que ya no tenemos más remedio que hacerla.

**Por indecisión:** cuando nos proponemos empezar una tarea, pero nos perdemos en la reflexión previa a cuál es la mejor manera de realizarla sin llegar a tomar una decisión.

Sea cual sea tu tipo de procrastinación, aquí te dejo unas cuantas estrategias que te pueden servir para ponerte en acción y dejar de posponer aquello que quieres y debes hacer.

1. **La regla de los dos minutos:** cuando te encuentres con una tarea o deber y esta se puede completar en dos minutos o menos, no planees si debes hacerla o no, ni te pares a planificarla, simplemente, ¡hazla! No importa si es prioritaria o tiene más o menos importancia. Si tienes que hacer una llamada rápida, contestar un mensaje o levantarte del sofá y hacer la colada; cualquiera que sea su naturaleza, esta se contemplará bastante rápido. Así que hazlo en el momento. Esta regla tiene mucho poder porque aumenta muchísimo tu productividad y te da la ventaja de deshacerte de esas pequeñas ansiedades que se producen a causa de tener muchas pequeñas cosas por hacer. ¡Hazla y punto! No lo pienses.

2. **El primer paso es el más importante:** tenlo siempre presente. En el libro *Coaching para el éxito*, ponía de ejemplo un coche rodando por una bajada. El primer impulso es el más difícil, pero una vez que ha empezado a moverse, el trayecto será más ligero. Cuando empiezas a trabajar en algo que usualmente te da pereza, verás que al coger inercia pronto se te hará práctico y te animarás a seguir con la tarea. Plántate trabajar en ello tan solo 5 minutos. Ya verás que una vez te pongas en práctica seguirás y seguirás.

3. **Aprovecha el momento del día en que tengas más energía:** obviamente no podemos estar todo el día a tope. Cada persona es un mundo y no todos tenemos nuestros momentos cumbre de energía a la misma hora. Mark Recklau en su libro *30 días* aconseja levantarse a las 6 de la mañana, pues opina que durante ese momento del día hay una energía muy especial en el que uno se siente con mucha fuerza. Conozco a muchas personas que al igual les sucede lo mismo, sin embargo, yo no soy una de ellas. Para mí esa hora está prohibidísima, no solo porque mi reloj biológico esté en otro programa, sino porque además, por mucho que haya dormido lo suficiente, no me siento motivada a esa hora. Para mí mis horas de máxima productividad son entre la medianoche y las 3 de la madrugada, justo antes de irme a dormir. Sí, soy una persona muy nocturna. Esto me ocurre incluso desde la universidad. Durante esos años, poco a poco, dejé de esforzarme por levantarme para estudiar o hacer los trabajos de clase por la mañana, ya que me di cuenta que no rendía tanto como cuando lo hacía de noche antes de irme a dormir. Lo mismo me ocurre ahora cuando escribo. Y no, no quiere decir que sea una persona dormilona en cuando al hecho de no madrugar. Yo duermo mis ocho horas diarias y a veces incluso hasta siete. La

diferencia es que mi reloj está programado de otra forma distinta, y así es como me siento más a gusto. La cuestión es que encuentres ese momento en el que te sientas más motivado y con más energía para aprovecharlo al máximo y ponerte manos a la obra.

4. **El truco Seinfeld:** quizás no tengas ni idea de quién es Jerry Sienfield, pero lo cierto es que este cómico y actor desveló su secreto para tener la máxima productividad, y francamente es brillante. Imagina que quisieras crear un hábito, pero te sientes con poca motivación para empezar a ponerlo en práctica. En este caso, quieres empezar a dar un paseo relajante diario al atardecer. Sabes que te va a venir muy bien estirar las piernas y reflexionar acerca de tu día mientras ves cómo se oculta el sol. Aun así la pereza te invade y pasan los días y prefieres quedarte en casa mirando la tele. El truco está en hacerse con un calendario y ponerlo a la vista. El primer día que completes tu objetivo lo marcarás con una gran X en tu calendario y usando algún color vivo. Cada día logrado pondrás otra gran X. La visión de ese calendario con tantas X te "obligará" a no romper la cadena y a seguir completando tu rutina. Llegará un momento en que hayas convertido esa tarea en un hábito y ya no necesites tener en cuenta el calendario; muy a pesar, te aconsejo lo sigas haciendo. Jerry Sienfield lo utilizaba para motivarse a sí mismo a escribir un número determinado de chistes al día y de esta forma ser más productivo. Parece una tontería, ¿verdad? ¡Pero lo cierto es que funciona!

## CAPÍTULO 16: El programa de objetivos

La **autorregulación**, en parámetros de la psicología de la motivación, y según Schunk y Zimmerman, se entiende como un conjunto de procesos que actúan y mantienen las cogniciones, conductas y emociones que están orientadas a objetivos.

Este proceso incluye la planificación y el establecimiento de planes de acción para la consecución de los objetivos, la gestión del tiempo y de los recursos, la organización de la actividad y de la conducta, el repaso y la codificación estratégica de la información, el establecimiento de un entorno de trabajo productivo (control del entorno y de la estimulación ambiental), la utilización eficaz de los recursos disponibles, el mantenimiento de creencias positivas sobre las propias capacidades para ejecutar la conducta (o en otras palabras, autoeficacia), la valoración positiva y autorreforzamiento de los resultados adquiridos y la experiencia de sentimientos positivos, como el orgullo y la satisfacción con el propio esfuerzo.

Pero, ¿por qué es tan importante establecer metas y qué relación tiene con el rendimiento?

En primer lugar porque dirigen toda nuestra **atención** hacia la tarea en cuestión haciendo que nos sintamos totalmente focalizados, movilizando además nuestros recursos energéticos hacia la misma.

También nos ayuda a aumentar nuestra **persistencia** (que podrás comprobar que es una pieza clave para la motivación), lo que supone una gran ayuda personal al reducir la posibilidad de distracción y cualquier gesto de rendición.

Como mencionamos en la Parte III del libro, cualquier nueva actividad que se evalúe como novedad por nuestro cerebro, hará que aumente nuestros niveles de motivación hacia esa actividad.

Existe una frase de Henry Ford que me encanta y que dice algo como: "Nada es particularmente complicado si se divide en pequeñas tareas". ¿Qué ocurrirá si cogemos un gran objetivo y lo dividimos en “miniobjetivos”, y a su vez planificamos “minitareas” para completar esos “miniobjetivos”?

Lo primero es que no nos aburriremos de esas tareas pues al ser "minitareas" podrán ser completadas rápidamente, lo que permitirá a nuestro cerebro concentrar toda la motivación en cada una. En segundo lugar, al ser tan fáciles y sencillas de completar, la propia satisfacción de ir consiguiéndolas nos dará más motivación para ir por la siguiente. Por último, no nos abrumaremos pensando en grandes objetivos, ya que nos estamos centrando en pequeñas metas.

Siempre en estos casos me gusta poner ejemplos de deportes, ya que creo que ejemplifican a la perfección cómo ha de funcionar un programa de metas y cómo hay que subdividir los pequeños objetivos.

Imagina que te has marcado el objetivo de completar un maratón de 42 km y además te propones acabarla en un tiempo determinado. No estás ni en forma, ni practicas ningún deporte, nunca sales a correr, además de tener hábitos poco saludables como fumar y comer mal. *A priori* parece que lo tienes bastante complicado, por no decir imposible.

En vez de agobiarte por pensar que no lo vas a conseguir, puedes ponerte manos a la obra, activar tu corteza prefrontal (que es la encargada de la planificación y una gran aliada motivacional) y empezar a ver cómo lograr tu meta.

En primer lugar, quizás deberías marcarte unas metas diarias para ir a correr todos los días. 5 días a la semana o incluso 2. Los que tú puedas. Toma en cuenta que han de ser metas realistas (no vas a correr 20 km el primer día). Puedes empezar por 1 km o 0,5 km. La cuestión es que empieces ya. A medida que avances, irás subiendo tu propio listón.

Te das cuenta que quizás cambiar otros hábitos de tu vida puede ser muy beneficioso para tu entrenamiento. Por ejemplo, empezar a comer mejor, alimentos que te den energía, y quizás dejar de fumar.

Por lo que respecta a la alimentación, te propones poco a poco a ir cambiando hábitos alimenticios e introduciendo alimentos sanos a tu dieta. Te informas y lees libros acerca del tema o se lo consultas a un entrenador personal o nutricionista. Aunque sabes que te es imposible dejar de fumar, crees que puedes fumar algo menos, lo que te ayudará a aumentar tu capacidad respiratoria y mejorar tu resistencia.

Cuando ya han pasado unos tres meses, te sientes muchísimo mejor, empiezas a recorrer distancias más largas y te ves preparado para completar una media maratón.

Te apuntas; ¿y qué pasa? No completas el medio maratón o no lo haces en el tiempo que esperabas, sino que tardas muchísimo más. ¿Te rindes? No. Sigues esforzándote, analizas qué puedes mejorar para estar en forma y sigues entrenando.

Sigues mejorando y consigues con éxito tu primer media maratón, lo que te motiva aún más para llegar a tu objetivo deseado. No vas a parar hasta que lo consigas. Quizás por el camino te vayan surgiendo nuevas ideas para mejorar y te vayas proponiendo nuevos miniobjetivos que completar.

¿Te ha parecido interesante? Puedes aplicar esta técnica a casi cualquier ámbito de tu vida: trabajo, hobbies, deportes, estudios, etc.

## ***¿Cómo planificar un programa de metas?***

Cuando nos proponemos conseguir algo, es importantísimo establecer bien cuáles son nuestro objetivos, además de cómo hacer una correcta planificación. Es preciso no ir a ciegas. No llega más lejos el que camina más rápido, sino el que sabe a dónde va. Así que has de tener en claro a dónde quieres llegar y cómo lo vas a hacer para llegar hacia donde quieras.

¿Qué debe de tener un programa de metas para que sea efectivo? Ante todo, los objetivos tienen que ser **específicos y realistas**; no se vale objetivos muy generales o que sean casi imposibles. Estos tienen que estar formulados de manera **positiva** y no negativa. Por ejemplo; es mejor pensar "quiero ser rico" a "no quiero ser pobre". En el primer caso, nuestro objetivo se ha establecido de manera positiva, mientras que en el segundo caso de manera negativa.

En la programación neurolingüística se le da mucha importancia a esto ya que se sabe que nuestro lenguaje interior es importantísimo y posee una gran influencia en nuestro cerebro. Siempre nos va a dirigir a lo que pensamos.

Te comento que es muy útil escribir estos objetivos para tenerlos siempre en cuenta. De no ser así, seguramente acabes por olvidarlos o no le tengas la consideración suficiente.

Entonces, ¿cómo establecer un programa de metas efectivo?

- 1) En primer lugar, obviamente saber cuál es nuestro **objetivo principal**. Y no; no es fácil saber lo que queremos. Yo te sugiero siempre que hagas lo que te apasione, ya que siempre te resultará más fácil estar motivado. Por ejemplo, imaginemos que quieres ser un escritor *bestseller*.
- 2) Una vez te has propuesto este gran objetivo a largo plazo, deberías pensar qué **subobjetivos** deberías completar para llegar a esa gran meta. Digamos que estos son a **mediano plazo**. Está claro

que para ser un *bestseller* necesitas primero escribir una obra, ¿verdad? Además, cualquier *bestseller* que se precie (no siempre es así, lo reconozco) ha de tener un estilo literario pulido, así que quizás debas mejorar tu escritura en base a la práctica y por ahí llevar algunos cursos de escritura, leer a muchos muchos otros autores de éxito para aprender de ellos. Deberás pensar también en encontrar una editorial que te publique o darte a conocer en las redes sociales.

3) Bien, ahora es el momento de marcarte tus **miniobjetivos**. Estos han de estar formulados como objetivos de proceso y no como objetivos de resultado. No es lo mismo marcarse el objetivo de "escribir mi primer libro en 6 meses", que "escribir X palabras diarias todos los días". El primero es un objetivo de resultado, mientras que el segundo de proceso. ¿Por qué son mejores los objetivos de proceso para los objetivos a corto plazo? Porque los objetivos de resultados causan ansiedad y presión si no se cumplen y a las finales pueden propiciar la desaparición de nuestra motivación. El logro de un pequeño objetivo realista todos los días es mucho mejor y es un mecanismo más efectivo para mantenernos motivados. En cambio, para objetivos a largo plazo, evidentemente, es mejor formularlo como un objetivo de resultado. Imagínate que como gran objetivo te hubieses formulado "llegar a escribir 2000 palabras diarias durante toda mi vida". ¡Escribir ese número de palabras diarias para un libro está muy bien! Pero hacerlo sin un objetivo de resultado detrás, quizás sea un poco absurdo. En ese mismo ejemplo, quizás nos debamos marcar como objetivo el apuntar a un curso de escritura literaria y asistir a este dos veces por semana, escribir todos los días un poco o leer a escritores de éxito que nos puedan inspirar. En el caso de que ya tengamos nuestro libro listo, nuestro próximo objetivo



podría ser enviar todos los días nuestro manuscrito a una editorial distinta o darnos a conocer en las redes sociales en base a publicaciones de calidad.

¿Ves entonces dónde está la clave? Primero debes marcarte un objetivo a largo plazo formulado como el resultado, como ser escritor *bestseller*. Seguido, marcarte subobjetivos a mediano plazo también como resultados más específicos, como encontrar un editor o más generales como mejorar mi estilo literario o leer más libros de otros autores de éxito. Por último, y los más importantes, establecerte los miniobjetivos a corto plazo, formulados como objetivos de proceso, que te ayudarán a impulsar tu proyecto. Estos pueden ser hábitos diarios como leer todos los días, enviar tu manuscrito a las editoriales o dar vida a tu libro mediante las redes sociales.

No temas en "perder el tiempo" planificando tu programa de objetivos. Ese tiempo estará en realidad muy bien invertido y te ayudará a estar totalmente focalizado para con tu objetivo.

## CAPÍTULO 17: Los hábitos nos facilitan la vida

Los **hábitos** son los comportamientos que se repiten durante nuestra rutina y que lo accionamos inconscientemente. Los hábitos no son innatos. Nadie nace con estos, sino que se adquieren mediante algún **aprendizaje**. Los valores, ideas, sentimientos y experiencias pueden definir tremendamente a los hábitos de cada persona.

Crear un hábito diario, como si se tratase de un pequeño miniobjetivo que nos acerca día a día a nuestro gran objetivo, puede sernos realmente útil. Por ejemplo, si queremos ponernos en forma y en un principio nos cuesta hacer ejercicio físico todos los días, tendremos que coger el hábito de ir a correr todas las mañanas. Al principio te va a costar bastante, pero una vez tengas el hábito insertado en tu día a día, lo harás prácticamente sin que te cueste y no te dará pereza. Incluso sucede que el día que no lo hagas te sentirás extraño o mal.

¿Alguna vez se te ha olvidado lavarte los dientes antes de salir de casa? ¿Verdad que después estuviste toda la mañana pensando en que tenías los dientes sucios y deseando limpiártelos? Lo cierto también es que, y desgraciadamente, existe gente que no siente la misma incomodidad que tú cuando un día no se ha lavado los dientes. Eso es porque en tu caso tienes el hábito de lavarte los dientes todas las mañanas y te sientes extraño e incómodo si no lo haces. ¿Ves lo útil que puede ser convertir un comportamiento deseable en un hábito?

En un principio para establecerlos, es cierto que necesitarás de toda tu motivación, ya que cambiar un hábito, introducirlo o eliminarlo, es tremendamente difícil. Los hábitos son muy muy fuertes.

Estos hábitos resultan muy útiles ya que al ejecutarse de forma automática, estos no requieren de mucha atención, esfuerzo ni motivación, por lo que

podrás centrar todas tus energías para otros objetivos más importantes.

La fuerza de voluntad es inversamente proporcional al número de veces que se repite la acción. Es decir, cuanto más lo repitas, menos te costará el hábito.

Para crear un nuevo hábito nos serviremos de la regla de las “3 R”: recordatorio, rutina y recompensa:

**H**    **Recordatorio:** estímulo que nos indica que hay que realizar el comportamiento y nos ayuda a iniciarlo.

**H**    **Rutina:** la acción que necesitamos ejecutar.

**H**    **Recompensa:** el beneficio que se obtiene después de realizar la acción.

El cerebro puede establecer entonces una conexión entre el recordatorio y lo que queremos realizar, además de con la recompensa que refuerza el comportamiento deseado (recuerdas el condicionamiento operante, ¿verdad?).

Y, ¿por qué existen los hábitos? Cómo sabrás, todo en nosotros tiene un porqué, nada existe por casualidad; la naturaleza es sabia. La razón básica de la creación de hábitos es la ecología mental. Nuestro cerebro siempre va a intentar ser lo más eficiente posible y guardar sus energías simplificando procedimientos.

¿Recuerdas en la Parte III dónde escribía respecto al papel de la corteza prefrontal en la planificación y motivación inicial al empezar cualquier tarea?

De hecho, cuando intentamos formar un nuevo hábito, esta parte del cerebro trabaja a todo trapo para mantenernos motivados y conseguir hacer esa acción todos los días. Una vez se establece el hábito y se automatiza, se "almacena" lo adquirido en el disco duro, que en este caso sería la parte del cerebro llamada ganglio basal. Cuando se ejecuta un hábito, el ganglio basal empieza a funcionar, y la actividad del córtex prefrontal disminuye.

¿Que se consigue con esto? Liberar espacio mental para poder emplearlo en otras cosas. Imagina que tuviéramos que planificar y pensar cada vez que nos ponemos una camiseta, nos atamos un zapato, nos lavamos los dientes o hacemos la cama. ¿Verdad que haces todo esto sin esfuerzo mental alguno?

## ***¿Cómo crear un hábito?***

Insertar un nuevo hábito en tu vida te llevará aproximadamente 21 días (o tres semanas). Lo seguro es que te preguntarás por qué 21.

Maxquell Maltz, cirujano plástico de la Universidad de Columbia, por los años 50 se percató que a todos sus pacientes les tomaba aproximadamente 21 días acostumbrarse a un nuevo rostro.

Lo mismo ocurría con pacientes que habían sufrido una amputación: el síndrome del miembro fantasma, por el cual la persona sigue sintiendo esa parte del cuerpo que le ha sido amputada, duraba aproximadamente 21 días.

Según palabras de Maltz en su libro *Psico Cibernética*, a nuestro cerebro le cuesta 21 días cambiar una imagen mental establecida o que desaparezca a fin de insertar una nueva.

William James escribió en su libro *Principios de la psicología* que aprender nuevas habilidades, modifica la estructura cerebral físicamente. De esa forma se establecen nuevas conexiones neuronales que modifican el funcionamiento de los circuitos cerebrales. El cerebro es sumamente moldeable. No creas que eres como eres y tienes las habilidades que tienes y que nunca podrás renovarlas. Nuestro cerebro se puede entrenar y modificar. Es decir, siempre podrás conseguir ser más inteligente o tener más memoria o ser más hábil en ciertas cosas; solo tienes que moldearte.

Mery Viñas, psicóloga y *coach*, afirma que si el nuevo hábito está ligado a un valor importante para ti, este no va a costarte realizarlo. Según Viñas, "Lo que quieres convertir en un hábito debe conectarte con algo que realmente te motive". Eso quiere decir que te tienes que sentir realmente afín con ese hábito y debes creer en este.

¿Recuerdas cuando escribíamos sobre los valores en la Parte II del libro? Estos son de real importancia cuando deseamos insertar un nuevo hábito. Si

has leído muchos libros *healthy* acerca de la importancia de comer alimentos sanos y sabes perfectamente el impacto que tiene tu alimentación en tu energía y salud, seguro que no te costará tanto cambiar tu dieta por una mucho más sana. En cambio, si esto es algo que nunca te ha preocupado y realmente tampoco tienes mucho interés sobre el tema, lo seguro es que te costará muchísimo más cambiar tus hábitos alimenticios. En ese caso, te llevará más de 21 días o simplemente lo acabarás abandonando porque no le encontrarás sentido alguno, cuando lo importante es precisamente eso; el sentido de para qué lo haces.

Pero no todo es beneficioso en los hábitos pues existen los buenos y los malos hábitos, y lo cierto es que es mucho más rápido adquirir un mal hábito que uno bueno. Pero, ¿y eso por qué?

Viñas nos explica que los hábitos malos nos proporciona un placer a corto plazo, por ejemplo, el fumar nos alivia al momento, pero a largo plazo nos puede reportar problemas, en este caso de salud.

Sucede lo contrario con los hábitos de buena salud. Por ejemplo, salir a correr todos los días a las 6 de la mañana, en un principio nos puede causar cierta incomodidad y pereza, pero con el paso del tiempo nos sentiremos muy satisfechos, estaremos más felices, pues, como sabrás, segregamos endorfinas y dopamina cuando realizamos ejercicio físico. De esa manera estaremos más en forma y quizás perderemos esos kilos que nos sobran. En definitiva los beneficios a largo plazo son mucho más valiosos.

Entonces, si nuestros valores acerca de la salud y los beneficios del ejercicio físico son fuertes no nos costará tanto seguir con nuestro nuevo hábito. Además, en el momento que empecemos a ver estos beneficios, nuestra motivación aumentará por mil.

## ***La meditación y los hábitos***

El neurocientífico Richard J. Davidson creó el Centro para la Investigación de Mentes Saludables en el Centro Waisman perteneciente a la Universidad de Wisconsin. Durante uno de sus estudios demostró que la meditación provoca cambios significativos estructurales y funcionales en el cerebro.

La base de toda meditación es la de la atención focalizada. No es de extrañar entonces que el entrenamiento meditativo tenga un impacto en nuestra motivación a fin de adquirir nuevos hábitos.

Deepak Chopra, médico, escritor y conferenciante, además de experto en la ciencia del bienestar en Estados Unidos, centra sus retos de motivación en la meditación. Él afirma que la práctica meditativa consigue conciencia y control sobre lo que hace el sistema nervioso cada que no tomamos atención; es decir, en aquellas cosas que hacemos inconscientemente.

Si te cuesta mucho insertar nuevos hábitos en tu vida, quizás deberías empezar a practicar la meditación.

## ***¿Cómo crear un nuevo hábito?***

Sea cual sea tu propósito, ya habrás visto lo realmente útil que pueden llegar a ser los hábitos en nuestra vida. Entonces, si te has decidido utilizarlos en la meta hacia tu objetivo, aquí te muestro una técnica básica y muy fácil para insertarlos en tu día a día.

### **1) Decidir qué hábitos son los mejores para llegar a mi objetivo:**

bien, esto es básico. Primero debes tener tu objetivo principal muy claro y saber cuáles son los miniobjetivos secundarios que debes ir cumpliendo para llegar a lo que realmente quieres. Si no los tienes en claro, vuelve a repasar el apartado del programa de objetivos. Por ejemplo, si te has propuesto ser un crack en algún deporte en concreto, crea qué hábitos diarios afines a ese deporte te pueden ser muy útiles y quizás adicionar un cambio de alimentación. Si en caso lo que quieres es llegar a un cargo superior en tu empresa, necesitarás rendir más y quizás pequeños hábitos de organización diarios te serán de gran ayuda.

**2) Cuántos hábitos a la vez:** si eres novato en esto de insertar nuevos hábitos, quizás lo mejor es que empieces por uno y vayas insertando poco a poco los demás. Una vez que estés entrenado, ya verás que no te resultará tan difícil desarrollar dos o tres hábitos a la vez. Es importante que te mantengas organizado con todos tus hábitos escritos y que marques aquellos que ya tienes insertados, los que estás desarrollando o los que te quedan por desarrollar.

**3) El recordatorio:** es más fácil cumplir con tu hábito diario si siempre lo realizas a la misma hora. Si te cuesta recordarlo, puedes dejarte una pequeña señal para acordarte. Puedes poner una alarma en el móvil con un texto, dejarte un post-it pegado en la nevera, etc.



4) **Reforzarnos positivamente:** una pequeña recompensa puede sernos de gran ayuda a la hora de reforzar ese hábito diario. Esto está basado completamente en el condicionamiento operante y tiene un gran impacto sobre la conducta humana. Tú decides cuál puede ser tu recompensa.

5) **Registra tu avance:** ¿te acuerdas del truco del calendario del que te escribía en el Capítulo 15? Puede ser muy útil también en el desarrollo de nuevos hábitos. Recordarte que lo estás haciendo bien, incluso recordar aquellos momentos en que fallas, es una excelente manera de mantenerte constante y optimista. Si algún día fallas y lo marcas en el calendario, actuará como un aviso. No te desanimes. Estudios han demostrado que faltar un solo día en el hábito no afecta a la formación de este, siempre y cuando este se retome inmediatamente.

6) **Evalúate cuando hayan pasado los 21 días:** si no has roto la cadena en 21 días, lo posible es que ya tengas el hábito adquirido. Para entonces seguramente empezarás a notar que prácticamente la acción en cuestión no te genera ningún tipo de esfuerzo. Quizás sea el momento de adquirir un nuevo hábito o intensificar el que estás llevando a cabo. Por ejemplo, si hago 20 abdominales al día, pasaré a hacer 30 o 40. Pero atención, esos 21 días son simplemente una estimación; no es aplicable a todo el mundo. No te relajes a los 21 días pensando que ya lo tienes todo hecho. Seguramente te sentirás muy a gusto con tu nuevo hábito, pero es importante que tengas en cuenta que quizás no esté completamente insertado en tu vida.



## CAPÍTULO 18: La visualización

La visualización es una de las herramientas más potentes de la mente humana. Muchos estudios han demostrado que la visualización mental de uno mismo realizando una acción o actividad es para el cerebro lo mismo que la práctica real de dicha actividad. El cerebro no puede diferenciar lo que es real de lo que estamos imaginando. Eso sucede porque la figuración mental de una situación activa las mismas estructuras cerebrales que la practica física.

No tomes a la ligera esta técnica, ya que es utilizada por pilotos de caza, gimnastas, entre otros en su plan de entrenamiento mejorando sus resultados. Este método les resulta sumamente valioso pues les permite entrenarse en cualquier circunstancia y sin ningún coste ni riesgo. Solo se necesita una buena dosis de imaginación y concentración.

Seguramente, en algún momento has podido imaginar alguna situación y esta te ha hecho sentir distintas emociones; quizá miedo, felicidad o tristeza. Aquello que estabas imaginando no era real; sin embargo, tu cerebro lo codifica como algo real.

La visualización es muy útil para fijar nuestros objetivos e incrementar la posibilidad de alcanzarlos, así como para incrementar la motivación hacia ellos. Como cualquier práctica, mejoras cuantas más veces la hayas realizado. A nuestro cerebro le resultará cada vez más y más fácil memorizar las acciones necesarias para reproducir las acciones. La imagen de nosotros mismos alcanzando el éxito esperado, hará que nuestro cerebro ponga todos sus recursos y energías para acercarnos a dicho objetivo.

No sé si habrás leído el libro *El secreto*. La verdad es que no soy muy fan de esta clase de libros, pero en una parte afirma que "somos como unas antenas parabólicas que atraemos todo lo que pensamos". Bueno, no me gusta mucho la manera que tiene de explicarlo. Al haber estudiado una carrera como

psicología, basada en una ciencia demostrada con pruebas empíricas, me gusta encontrarle a todo lo que se dice algún sentido. Muy a pesar, ciertamente el enunciado tiene algo de razón y se relaciona con el hecho de visualizar nuestro futuro y atraerlo hacia nosotros. Pero no lo atraemos por una fuerza mística ni por una energía invisible, sino porque, aunque no lo creas, nuestro cerebro tiene mucho poder.

Somos seres con muchos recursos y a veces no somos conscientes de todo lo que podemos dar o todo lo que podemos hacer para llegar a un objetivo, simplemente porque a veces preferimos quedarnos en nuestra zona de confort o porque creemos que no seremos capaces de conseguirlo. La visualización es una excelente herramienta para "engañar" a nuestro subconsciente y hacerle creer que sí podemos. Y el creer que sí podemos pondrá toda nuestra motivación y ganas en intentar conseguir algo. Recuerda que no hay nada "tan imposible" como lo que no intentas. No es nada de magia. Simplemente esta técnica se basa en el hecho de cómo el cerebro no es capaz de diferenciar lo que estamos realmente viviendo de lo que estamos pensando o imaginando.

Seguramente alguna vez en un sueño habrás pasado miedo o tristeza, sin embargo, lo que estabas viviendo mientras dormías no era real, sucedía dentro de tu cabeza, mas tu cerebro no es capaz de saberlo y te hace sentir las mismas emociones como si sucediera en la vida real, ¿no es así? Pues la visualización se basa en eso, en hacerte sentir como te sentirías si sucediera en realidad.

Aquí te muestro una técnica sencilla y fácil de visualización:

1. En primer lugar, relájate. Es difícil visualizar si no estás tranquilo o estás pensando en otras cosas que te preocupan.
2. Visualízate a ti mismo en la acción. Puedes visualizarte llegando a tu objetivo principal o visualizarte haciendo una tarea diaria para

conseguir así ese pequeño empuje que necesitas para ponerte manos a la obra.

**3.** Es importante que tu imagen sea clara y cuántos más detalles tenga, mucho mejor. Tu cerebro ha de creer que es real, ¡así que hazlo real! La acción ha de estar además en un tiempo presente. No te lo imagines en un tiempo futuro; no te va a servir de nada. Para ti, eso está sucediendo AHORA.

**4.** Implícate con todos tus sentidos: olores, sonidos, sensaciones...no solo con las imágenes. Así tu vivencia será mucho más fuerte y sólida.

**5.** Ahora incrementa el grado de las emociones que estás sintiendo. Si sientes felicidad, confianza, seguridad, satisfacción. ¿Qué sientes en ese instante?

**6.** Recuerda que cuánto más repitas esa visualización, más fuerte será y más probable será que llegues a tu objetivo.

Cuanto más entrenes tu visualización, más poder tendrá para aumentar tu motivación.

## **CAPÍTULO 19: Cuando tus fuerzas flaquean**

¿Qué pasa cuando te sientes cansado y sin fuerzas? Tu motivación brilla por su ausencia y sientes que vas a rendirte. Como te he explicado en múltiples apartados de este libro, es muy fácil mantenerse motivado al principio de la tarea cuando esta nos resulta novedosa, pero a medida que se torna rutinaria y repetitiva nuestra corteza prefrontal deja de estar tan activa y empezamos a sentir que no estamos tan motivados como al principio. ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos así?

Aquí te dejo algunos trucos eficaces para conseguir que sigamos al pie del cañón:

    H    Divide las tareas en otras más pequeñas y concretas para que no te abrumen. De esto te hablé en el capítulo acerca del programa de tareas. Al utilizar esta técnica, no te sentirás agobiado, ya que estas tareas son mucho más pequeñas, rápidas y fáciles de completar.

    H    Cuando tienes poca energía, ya sea porque te sientes muy cansado físicamente, con sueño o saturación mental, completa aquellas tareas sencillas y rápidas de llevar a cabo. Verás que te sentirás satisfecho y te darás más fuerza para encararte a aquellas más grandes y complicadas tareas.

    H    ¿Tienes muchas cosas pendientes por hacer? Deja de reflexionar y dar vueltas para encontrar la manera de solucionarlas. Empieza ya a completar esas tareas. No pierdas energías preocupándote.

    H    Recuerda por qué empezaste. Sí, así de fácil. Seguramente hubo algo que te motivó a empezar, ¿verdad? ¿Qué fue? Si eso te motivó a ponerte manos a la obra, puede ayudarte a no perder las fuerzas.

    H    Si ves que tus fuerzas flaquean y no hay truco posible para revivir esa motivación inicial, quizás necesites un descanso. Aléjate

de tus tareas para observarlas desde otro ángulo y captar otra perspectiva. No te martirices al no cumplir con tus objetivos. A veces los descansos son totalmente necesarios para volver con más fuerza.

## CAPÍTULO 20: Ante todo, pasión

Está claro que la clave de estar motivado para con alguna actividad en concreto, es que esta nos guste y nos apasione. Si te ves con la necesidad de ponerte a hacer algo que no te gusta o te aburre, existen técnicas para asociar tus estados mentales positivos con dichas actividades, tal como ya habíamos comentado en un anterior capítulo.

Pero si de verdad lo que estás haciendo te apasiona, tienes una gran suerte y casi todo el camino recorrido. Pero, ¿cómo encontrar nuestra gran pasión?

Haz de tener en cuenta que quizás no eres consciente de cuál es tu gran pasión. A veces esta no se presenta simplemente en nuestras vidas o no es muy evidente.

A continuación, te voy a hacer unas cuantas preguntas y quiero que las contestes mentalmente para que intentes descubrir cuál es tu gran pasión. Tómate tu tiempo. Puede ser un paso importante en tu vida.

    H    Quiero que comiences a observar tu vida. ¿Crees que tienes tu vida cogida por las riendas o que simplemente te dejas llevar? ¿Eres una persona proactiva o reactiva?

    H    ¿Existe alguna actividad que serías capaz de hacer cada día sin necesidad de cobrar nada?

    H    ¿Te acuerdas del estado de *flow* que te expliqué en el Capítulo 10? Si no lo tienes en mente, repásalo. Piensa si existe algo que hagas en tu vida que te haga entrar en ese estado. Algo que haga que el tiempo pase asombrosamente rápido.

    H    Si pudieras elegir algo para hacer durante toda tu vida, ¿qué elegirías?

    H    ¿Hay algo sobre lo que lees mucho o busques mucha información en Internet y no te resulte en absoluto aburrido?



¿H Si pudieras viajar al pasado, ¿cambiarías algo? Por ejemplo, haber ido a clases de música desde muy pequeño o empezar a aprender algún deporte.

¿H ¿Qué cosas haces con mucha más facilidad?

Lo más importante de estas preguntas es que seas sincero contigo mismo. Entonces lo primero que te pase por la mente al pensar en estas cuestiones será tu pasión. Así de fácil.

Ahora que ya tienes en mente qué es lo que de verdad te apasiona, te contaré algunos trucos para potenciar la pasión que sientes y entrar en el estado de *flow* y así ser mucho más productivo. Aquí tienes dos claves para que tu motivación sea mucho mayor.

**1- Arriesgate:** el riesgo nos mantiene alerta y mucho más motivados. Si te propones metas difíciles (pero no imposibles) te "obligarás" a tener todos tus sentidos en alerta y darás el máximo de ti.

**2- La novedad:** ¿te acuerdas en el Capítulo 3 cuando te hablaba de la corteza prefrontal y de la sobreactivación que se daba cuando la tarea era novedosa? La idea de salir de la rutina y los hábitos hace que nuestro cerebro esté a tope, y ya que la actividad es nueva, se necesita de más concentración. ¿Verdad que cuando conduces todos los días el mismo camino de vuelta a casa, te das cuenta de que ni siquiera eras consciente de lo que habías estado haciendo mientras conducías? En cambio, cuando el camino es nuevo, estamos mucho más atentos y alerta. Algunas empresas como Google o Pixar, continuamente cambian a los trabajadores de su puesto motivándolos a que lleven a cabo nuevos roles y se impregnen de nuevas tareas a fin de conseguir que no se aburran o sientan la rutina.

Cómo verás, ambas claves están basadas en la activación de la corteza prefrontal del cerebro, la cual es la responsable de la planificación y

ejecución de las metas.

El hecho de retarse a uno mismo a realizar actividades novedosas o aparentemente difíciles puede ser un gran “chute” de energía para nuestra motivación interior, además de conseguir que aquello que estamos haciendo nos apasione profundamente.

Así que no olvides, ante todo, muévete con pasión.

## **Mi historia:**

Mi nombre es Marina. Desde que era adolescente sabía que quería estudiar psicología. Siempre me había atraído muchísimo todo lo que tiene que ver con el cerebro, y cómo las personas entendemos, razonamos, sentimos y nos comportamos.

Así que lo conseguí, entré en la facultad de psicología y durante cuatro estupendos años, me estuve formando en algo que me apasionaba. Era la primera vez en mi época de estudios en que todo lo que trataba en clase me interesaba absolutamente.

Pronto me dí cuenta de lo asombroso que podía ser nuestro cerebro. Pero lo que realmente me fascinó, es la moldeabilidad de este.

La mayoría de nosotros creemos que somos como somos porque hemos nacido así y no hay nada que pueda cambiarnos. Pero no es cierto. Nosotros mismos tenemos el poder de desarrollarnos, de conseguir la mejor versión de nosotros mismos, hacernos crecer, mejorar nuestras capacidades y mejorar nuestras funciones.

La verdad es que después de la carrera empecé a explorar otros ámbitos de la psicología. Uno de los que me parecía más interesantes era el de las drogodependencias. Incluso estuve unos meses como voluntaria en un centro, además de llevar a cabo allí una investigación como parte de mi proyecto de final de carrera.

Aún así, después de estar allí bastante tiempo, no estaba segura si eso era de verdad lo que quería hacer. ¿Quería ser especialista en drogodependencias? ¿Quizás montar una clínica y dedicarme a hacer terapia? ¿Trabajar en alguna empresa como entrevistadora? La verdad es que ninguna de estas opciones me atraía lo suficiente. Seguí mi formación, probando un poquito de cada ámbito que me interesaba, haciendo cursos aquí y allí. Pero mi verdadera

pasión siempre había sido el desarrollo personal. Así que decidí interesarme por el mundo del coaching.

Quería llegar a ayudar a la gente, pero aún no sabía de que manera. Pronto me dí cuenta que mi pasión por la escritura podía ser un buen vehículo para llegar al máximo número de público posible.

Abrí mi blog “X Psicología”, dónde publicaba post acerca de temas muy diversos, y decidí empezar a escribir libros acerca de desarrollo personal. Tomé esa decisión y automáticamente me sentí que estaba en el buen camino. Escribir para hacer accesible la psicología a cualquier individuo, y además intentar que las personas desarrollen su persona, ayudar en su trabajo interior y conseguir que cumplan sus sueños, enseñándoles que nuestro cerebro se puede “enseñar” para conseguir nuestras metas.

Como quien dice, acabo de empezar, estoy al principio del camino. Este es mi segundo libro publicado, si no conoces el primero “*Coaching para el éxito*” de recomiendo encarecidamente que lo leas.

Durante este tiempo, he recibido algunos mensajes de mis lectores, ya sea por comentarios en mi blog, correo o por redes sociales. Puedo asegurar que ha sido una de las sensaciones más bonitas que he llegado a sentir en mi vida. Saber que he ayudado a alguien, que de alguna manera he podido influir positivamente en una persona que ni si quiera tenia cerca. Sé que quiero hacer esto el resto de mi vida. Estoy segura.

Por eso te pido que si has leído este libro y te ha gustado o te ha ayudado de alguna manera, dejes tu valoración en la página de Amazon. Es un factor clave a la hora de que la gente que no me conoce, se acerque a mi libro. Un gesto tan fácil y sencillo como dejar tu valoración, significa mucho para mi proyecto, ya que ayuda a llegar a más público. Más aún ahora que estoy empezando.

Además te pido que si te ha gustado mi libro o tienes alguna duda, puedes

hacérmelo saber enviándome un correo electrónico a:  
Marinarpintopsi@gmail.com

Has de saber que cualquier opinión positiva acerca de mi trabajo, es un empuje para seguir dedicándome a esto. Así que por favor, si te ha gustado, me encantaría que te comunicases conmigo.

También puedes seguirme en twitter, donde publico frases motivadoras y curiosidades acerca de la psicología a diario. Mi perfil es @xpsicologiax

Por último, la url de mi blog: [xpsicologia.com](http://xpsicologia.com)

Espero que nos veamos en mi próximo libro :) .

Otros títulos:



Link para comprar el libro: <https://goo.gl/JrTPq8>