

## Luis Jiménez: Descubre la ciencia de la motivación para tomar acción y optimizar tu rutina diaria

[1:22]

**Tania:** Muchas gracias Luis por aceptar esta invitación bienvenido habitualmente es un gusto tenerte y sobre todo es un gusto poder expresar un poquito de toda esa exhaustiva investigación que realizaste para escribir tu último libro de un tema muy importante la motivación así que gracias una vez más por estar aquí.

**Luis:** Es un placer Tania, gracias a ti

**Tania:** Pues yo creo que el tema de la motivación es definitivamente súper controversial es muy volátil y no es posible estudiarlo cómo se estudia ya me dirás como un virus no, es algo que está dentro de nosotros o en algunos casos debería de estar pero no está y si bien el tema es por ende muy complejo pues buenos los que nos están escuchando y las que nos están escuchando, Luis nos va a dar unas estrategias o algunos ejemplos de cómo crear un marco en el que se vuelva mucho más probable que esta deseada y caprichosa motivación aparezca, pero antes me gustaría hablar de ti ¿te gustaría contarnos un poquito más a lo que te dedicas actualmente tu proyecto online tu blog tu libro lo que tú quieras?

**Luis:** Yo aunque profesionalmente me dedico a la consultoría de empresas, todavía me dediqué a eso y espero jubilarme dedicándome a eso también pues en mi tiempo libre me gusta también mucho hacer otras cosas una de ellas es el escribir y el divulgar me encanta la ciencia, me encantan los estudios científicos y llevo muchos años escribiendo con diferentes canales y mediante diversos mecanismos sobre ciencia y bueno divulgando ciencia, tengo efectivamente un par de blogs uno más personal que habló de los temas que me interesan en general y tengo otro blog que se llama *lo que dice la ciencia para adelgazar* que está especializado en temas de alimentación nutrición y salud y tiene unos cuantos años y ahí escribo sobre todo sobre alimentación y salud y luego con los años he ido escribiendo libros sobre diversos temas no. Y sobre todo han sido sobrealimentación pero como tú bien dices es el último sobre la motivación.

**Tania:** Me encantó y entrando un poquito al tema del libro se titula *El Poder y la ciencia de la motivación* pues te voy a hacer una “meta pregunta” algo así no qué te motivó a ti, algo así como Superman leyendo su propio cómic ¿qué te motivó

a ti empezar a escribir sobre la motivación y sobre todo que te motivó a terminarlo? que eso es lo más importante

**Luis:** Bueno qué me motivó,, como he comentado tengo varios libros escritos sobre alimentación y cuando escribes sobre alimentación y conseguir sobre el cómo conseguir que la gente coma bien coma saludable pues al final siempre llegas diferentes recomendaciones pero también casi siempre te chocas con especie de muro no con una barrera que es cómo conseguir que la gente cambie de hábitos, cómo conseguir que la gente haga lo que en principio ya sabe que tiene que hacer que es comer alimentos saludables y eso es una barrera fundamental es una barrera muy difícil por muchos consejos que demos sobre qué alimentos se deben comer o qué cosas hay que comer pero por más que lo lo sabemos pero no lo hacemos. Yo siempre intento cuando tengo estas preguntas difíciles que no encuentra la respuesta pues buscar en poco en la ciencia los estudios científicos y partir de otro concepto del que lo seguro hablaremos que es la fuerza voluntad no decir que no lo hacemos es porque no tenemos fuerza de voluntad para comer bien y no encontraba en los estudios sobre la voluntad pero no encontré nada nada útil noo había nada nada nada que pues realmente fuese práctico y que realmente no le mostraste pues cómo podríamos cambiar mediante la fuerza voluntad y sin embargo llegará motivación y profundizando en lo que nos expertos han escrito en sobre la motivación pues descubrí que había un campo interesantísimo un campo mucho que aprender y también con mucho que divulgar, porque la motivación se ha estudiado y puede ser la clave para poder encontrar pues por lo menos directrices y recomendaciones que nos ayudan a cambiar los hábitos

**Tania:** Estoy al 100 por 100 de acuerdo todavía es un misterio la motivación como dices no hay mucha evidencia es decir que también es una buena noticia no porque todavía queda un camino por por investigar, por recorrer, pero bueno quiero que empecemos todos en la misma sintonía no, para qué entonces tengamos una base de cuál empecemos está interesante conversación, así que la pregunta típica no ¿Qué es la motivación o como la podríamos definir?

**Luis:** Vale, aunque es una palabra que se utiliza para muchas cosas, que se utiliza con mucha frecuencia para muchas cosas en lenguaje común y al escribir un libro de divulgación sobre la ciencia detrás de la motivación es importante el encontrar una definición por lo menos concreta no el consenso definición a partir de una definición clara. Se hace una labor complicada porque de los diferentes expertos que durante muchos años han estudio la motivación cada uno tiene sus definiciones y sus matices a la hora de definirla yo al final un poco con todo lo que encontrado pues me quedado con una bastante sencilla no que es el desear y decidir hacer algo, es decir el estar

motivado significa el que deseamos y decidimos hacer estamos motivados a que sería un poco la definición oficial que utilizó en el libro

**Tania:** Y muy clara o sea yo creo que explica bastante explica bastante eso de desear y hacer, pero igual me gustaría y un poquito más allá y para eso pues no sé se me ocurrió hacer un juego cuando estaba investigando un poco las preguntas y preparandolas. Bueno si cerramos, tú cierras tus ojos y te imaginas a la señora motivación ¿Cómo se representa en tu vida? hay algún dibujo mental o alguna sensación con la que la pudiese representar...

**Luis:** Más que con imágenes nuevamente nos vienen palabras nuestra mente está mucha frecuencia está sin querer cuando son ideas muy complejas más que imágenes tendemos a pensar en palabras y, en mi caso pues a mí me ocurre es verdad que como yo estoy un poco contaminado porque he profundizado mucho en el tema y más que imágenes me vienen palabras no me viene: Entusiasmo, me viene energía, me vienen imágenes de personas pues como moviéndose mucho, teniendo ideas, bombillas que se encienden y también no es un poco se mezcla con conceptos como la creatividad con las ganas de hacer cosas con la Iniciativa, con la proactividad. En mi caso yo diría que la relacionaría con ese tipo de imágenes ideas

**Tania:** Si fuera mi turno porque yo ya me lo imaginé porque ya lo hice antes pues no sé porque me vino a la mente la imagen de las espinacas y popeye, de que ya popeye sé cómo las espinacas y entonces ya tiene un montón de energía de fuerza como tú dices para para lograr su objetivo no y el objetivo es enamorar a Olivia y luchar contra Brutus, lo que intento decir con esta reflexión es que la motivación pues no tiene una forma universal y como que cada quien se le representa o se le presenta, se manifiesta por así decirlo en su vida de una forma u otra, pero algo que sí es bastante común o una imagen mental que tenemos bastante común es la de los objetivos, apoco no nos imaginamos la mayoría una montaña y entonces el combustible para subir esa montaña pues es la famosa motivación y aquí cuando nos quedamos sin combustible pues ya decimos precisamente lo que comentabas al inicio que no tenemos fuerza de voluntad o que no tenemos motivación por eso la pregunta importante también sería ¿Cómo podemos diferenciar entre la motivación y la fuerza de voluntad?

**Luis:** Bien, así desde el punto de vista así de definiciones yo creo que todos tenemos bastante claro, digamos que la motivación es desear y decir voy a hacer algo en cambio la fuerza de voluntad digamos es dejar de hacer una cosa que nos apetece para hacer otra que nos apetece menos no nos apetece absoluto porque pensamos que hacer esa segunda cosa nos va a traer beneficios a largo plazo o nos va a dar beneficios a largo plazo, es decir renunciamos a la satisfacción a corto plazo para la satisfacción a largo vale

y normalmente renunciamos a algo que nos apetece más por algo que nos apetece menos eso es un poco tener la fuerza voluntad pero, eso es el concepto, la esencia también es bastante diferente piensa que la motivación es un estado no las persona estamos motivadas o no estamos motivada y eso es bueno es simplemente una percepción a sensación y no es discutible es algo que las personas sentimos, en cambio la fuerza voluntad es una cualidad la tienes o no la tienes no parece como que es una especie de cosa que puedes tenerla o puede que no, entonces ya no es lo mismo un estado, una cualidad es más cercana prejuicios e ideas preconcebidas o opiniones. Entonces quizás ahí podemos ver un poco las diferencias la motivación es algo que sentimos y no hay más no hay que darle más vueltas en cambio la fuerza voluntad es una manera en la que los demás intentamos explicar porque Hacemos unas cosas o no las hacemos.

**Tania:** Sí cierto como bien mencionas no en lugar de encontrar un culpable que explique porque no hacemos lo que deberíamos de hacer y decimos ah es la fuerza de voluntad pues mejor dale la vuelta y entender que hacen esas personas no que sí logran aprovechar esa motivaciónç

**Luis:** En el libro comenté en varias ocasiones que al final tenemos que ir un poco a la práctica, independientemente de que todos son ideas y constructos que hemos creado para explicar el mundo, son son conceptos con los que hemos intentado explicar y entender el mundo pero al final también hay que basarse en la evidencia no entonces vamos a ver con la fuerza de voluntad como concepto ¿se ha conseguido solucionar un problema a lo largo de la humanidad? pues no no ha habido nunca, si tu analizas la historia de la humanidad las intervenciones que se han hecho las iniciativas por parte de políticos científicos no conozco yo por lo menos yo soy incapaz de encontrar un solo caso en el que apelar a la fuerza haya sido algo de que haya dado resultados o que haya resuelto un problema grave o crónico, en cambio con la motivación cuando no profundizamos en ella vemos eue efectivamente hay si podemos trabajar para conseguir crear un contexto en el que las personas se sientan motivadas y puedan llegar a hacer ciertas cosas.

**Tania:** Me parece genial, porque en lugar de pensr en negativo cómo encontrar eso que me hace falta es mejor como encontrar algo que puedo tener no algo más posible y eso no osea justo hablando del tema pues si la motivación es como el motor que alimenta nuestras acciones, me encantó eso que escribiste ¿que hacemos cuando pues ya estamos en el tanque de reserva? Osea cuando ya no nos avanza el carro y qué podemos hacer cuando no tenemos motivación hay algo no sé que tú hayas descubierto.

**Luis:** Si yo suelo utilizar muchas analogías, que la motivación puede ser esa gasolina para alimentar esa energía no sé ese movimiento ese hacer cosas en

libro también hablo del miedo que es una de esas gasolina, pero la gasolina de más calidad la que mejor resultados consigue es la motivación, y el qué hago cuando tengo el tanque vacío es una gran pregunta y yo no tengo la verdad que no tengo la respuesta y no tiene nadie eso pues hablando con estuve escribiendo libro pues haber con psicólogos psiquiatras y tuve mucho feedback para que me explicarán un poco de su realidad o de su perspectiva con las personas que trabajan y ellos me decía Mira no conocemos cuál es la llave la clave de la de la motivación, no sabemos porque exactamente porque a veces las personas hacen las cosas otra veces no tiene motivación y no quieren hacer nada eso no sabemos por eso existen personas que se deprimen que enferman que hay que medicarlas de alguna manera para que salgan de esa desmotivación continua, entonces realmente yo no tengo una respuesta a esa pregunta de si tengo tanque vacío que puedo hacer, hombre normalmente las personas que estamos sanas, si hay una patología hay que ir al profesional, al psicólogo en turno para que nos trate, pero si no tenemos ningún problema muchas veces simplemente con esperar no decir “bueno pues ya llegará” y otra estrategia puede ser el intentar crear un contexto para qué poquito a poquito yo ponga unas gotas de agua unas gotas de motivación en ese vaso de la motivación y una vez llegado a cierto nivel pues quizás la motivación sea suficiente como para empezar a sentir a sentirla no a sentirme motivado claro mediante los cambios en el contexto en el entorno sí puedo ir poco a poco añadiendo variables que fomentan el que se pueda crear un contexto de motivación, es un tema un poquito más complejo como has leído en el libro se puede ir añadiendo diferentes perspectiva con las que puedo aumentar las probabilidades de que yo me moriré a hacer algo.

**Tania:** Claro, entonces yo creo que en tu opinión no es imprescindible tener la motivación para tomar acción o sea podemos tomar acción y motivarnos.

**Luis:** Hay que separar la motivación de la vida. por un lado está la motivación que es bueno pues cuando tú tienes ganas de hacer algo y por otro lado está la vida que nos pone cosas que hay que hacer, nos guste o no, no entonces hay veces que tenemos que hacer cosas que no nos motivan que no nos gustan que no queda más remedio, pero que la vida es así. Por eso hay que separar hay veces que hay gente que cuando habla de motivación parece que todo lo que todo lo que hagamos entonces tenemos que estar motivados Ojalá fuera así pero lamentablemente pues no es así, la vida es muy compleja y hay muchas cosas que tenemos que hacer y que las tenemos que hacer estemos o no motivados pero sí es verdad que hay veces que tenemos que empezar y si por el camino salimos a una estrategia para intentar cruzarnos o toparnos con la motivación pues mira bienvenida será si es verdad que sí no sabemos será más difícil que nos encontremos con ella o quizás dependerá del azar, pero si sabemos qué es la motivación y cómo podemos toparnos con más facilidad

**pero bueno a la hora de empezar a hacer algunas ideas que tenemos que hacer porque no nos queda más remedio pues quizá si lo hacemos de la manera más adecuada pues podemos toparnos con la motivación.**

**Tania:** No cabe duda la motivación es positiva nos ayuda a lograr objetivos nos ayuda a estar satisfechos eso eso sí que si no a mí me gustó mucho la parte de tu libro bueno en lo general todo porque creo bastante bien que tienes muy buena habilidad de filtrar todas las investigaciones y resumirlas a ideas como útiles prácticas concisas que te aclaran el panorama, así que yo creo que ahí está toda la información, si a mí la verdad es difícil hacerlo así que me encantó por eso y en uno de los capítulos iniciales obviamente aquí hay mucha teoría en la cual no no nos daría la vida para hacerlo en entrevista tienen que leer el libro pero en esta parte de los capítulos iniciales mencionas un poco lo del ciclo de la motivación no y que cuantas más veces se repita el ciclo más se consolida como un sendero en la montaña que ha sido caminado varias veces tomando este ejemplo ¿te gustaría explicarnos a grandes rasgos en qué consistiría este ciclo de la motivación?

**Luis:** En el libro utilizó varios modelos para explicar la motivación, uno de ellos es el que comentas el ciclo de la motivación en qué se basa... bueno yo con el ejemplo de fumar porque seguramente o lo hemos o hemos vivido o lo hemos vivido con alguien hemos visto a alguien que le ha ocurrido. Qué ocurre, que realmente empezamos a fumar sin sentido sin necesidad y sin ningún tipo de motivación, estás desmotivado pero por diferentes razones cae un cigarro en tu mano con cierta frecuencia, qué ocurre cuando esa actividad se repite... bueno en primer lugar el cigarro tiene en sí mismo una un producto que es adictivo y que lo que hace es programar nuestras neuronas para que sintamos necesidad de ese producto entonces cada vez que fumamos poco a poco estamos programando nuestras neuronas para que sientan un deseo de fumar y ese deseo va aumentando en la medida que repitamos este hábito y cuando llega a cierto nivel entonces cuándo decidimos fumar y como consecuencia de fumar nuestras neuronas se han programado para que sintamos cierto alivio placer satisfacción no porque ya no tenemos esa ansiedad por fumar, entonces eso se pasa el deseo hasta que al de cierto tiempo otra vez tenemos un poquito más de deseo, entonces se va acumulando cierto deseo hasta que llega cierto nivel y otra vez volvemos a fumar entonces ese ciclo se va formar como una especie de programación neuronal lo que hace que seamos más sensibles a señales externas relacionadas con tabaco, vemos anuncios, nos acordamos de los cigarrillos vemos en un anuncio en un cartel por la calle algo de respeto al tabaco después de comer nos acordamos pero son señales que provocan cambios fisiológicos relacionados con la dopamina que nos hacen sentir ese deseo hace que hacen que decidamos de nuevo para sentir esa sensación de placer de recompensa de alivio que refuerza todavía más el ciclo.



Esto se llama un ciclo de motivación y esto ocurre en la alimentación como ocurre con las relaciones sexuales muchas cosas y también ocurre con tareas y actividades que no tienen nada que ver con ese tipo de cosas fisiológicas ocurre con el hacer deporte ocurre con el estudiar ocurre con muchas cosas evidentemente con matices diferentes hay cosas que son más o menos que no son adictivas pero siempre está esa figura de El sentir deseo de algo el decidir hacer algo el sentir cierta recompensa y esa programación neuronal que hace que tengamos tendencia a crear hábitos y estar motivado por hacer algo.

**Tania:** Por eso me llama mucho la atención porque en la como el ciclo también se repite como bien dices en otras áreas de nuestra vida entonces obviamente al entender cómo funciona la motivación en pues no sé en nuestro cerebro puede ser mucho más realista y no como no victimizarnos de que no la tenemos o no o dejar de hacer ciertas cosas porque no está no es decir ya sabemos cómo va funcionando y eso yo creo que es una estrategia el saberlo ya es una estrategia.

**Luis:** Entender cómo funcionamos

**Tania:** claro Exacto totalmente acuerdo Yo creo que eso eso es una herramienta muy importante que debemos de tener. Y así como mencionaste del cigarro que a veces empezamos sin saber porqué, a veces siento que los principios de año, de mes o de semana son potentes motivadores, es decir ya sabemos no con año nuevo los propósitos es más yo he visto que en habitualmente las visitas se van al cielo en enero porque la gente quiere cambiar sus hábitos y así no, tenemos mucha motivación inicial pero porque desde lo que has investigado o desde tu punto de vista ¿Por qué piensas que esa motivación inicial no nos rinde hasta lograr el objetivo es decir porque se nos apaga o porque se nos para el carro como habíamos mencionado al principio?

**Luis:** Yo creo que no tenemos motivación, tenemos propósitos. Como hay momentos en la vida que tenemos mucha capacidad de prever el futuro, de entender lo que es bueno y lo que es malo de utilizar ese concepto que da la fuerza de voluntad y en el que no la tenemos a veces, pues hacemos propósitos y decimos yo debería pero esto y cuando hacemos propósitos que no cumplimos, pues normalmente nos soloemos poner fechas decir iba a hacer esto pero mejor mañana. Pero no estamos motivados, sabemos que deberíamos hacer esas cosas para conseguir a un tipo de objetivo a largo plazo pero realmente no tenemos una motivación, la motivación es mucho más instintiva con las personas estamos motivadas, nos apetece hacer algo queremos hacerlo y empezamos a hacerlo lo deseas hacer, en cambio cuando te pones bueno a partir del lunes me a punto al gimnasio a partir de enero voy a empezar ahí estás pensando lo que debes hacer no es lo que te apetece

hacer ni lo que quieres pero yo diría que hay que separar los propósitos que es una cosa que conoces un poco cuál es lo que quieres conseguir, pero ahí realmente no hay una motivación ahí queda mucho por recorrer para llegar a la misión de ahí vamos que simplemente nos quedamos en unos propósitos y un poco de sentido común respecto a lo que pensamos que deberíamos hacer.

**Tania:** eso yo es como un poco la lucha entre la perspectiva racional y la instintiva que también también profundizas bastante bien en el libro y sí yo creo que hay que separar y eso también es una herramienta no para no desmotivarnos por no motivarnos porque a veces estamos no en el ciclo de me desmotivo porque no me motivó y obviamente podríamos profundizar sobre las 2 teorías de motivación que los investigadores han dedicado años a entenderlo no han llegado a conclusiones muy interesantes y tú las fusionas de una forma muy muy didáctica pero, no lo vamos a hacer porque obviamente tendríamos a quedarnos aquí unas 5 horas y además yo creo que tú logras explicarlas bastante bien sobre todo en los primeros capítulos y en los últimos como ejemplos y con la práctica, así que bueno si te parece bien me gustaría continuar un poco con eso que hacemos mal en la búsqueda de motivación yo creo que eso a lo mejor de forma más corta de forma más inmediata podemos aprenderlo. Bueno muchas es la estrategia que usamos para mantener viva la motivación son la de las recompensas o los incentivos pero a veces no funcionan también como se piensa ¿por qué los incentivos pueden inclusive en algunos casos ser contraproducente?

**Luis:** Bueno las teorías de motivación en las que yo me baso para escribir el libro se basan sobre todo en la satisfacción de necesidad psicológica es decir que las personas hacemos hacemos lo que tenemos una serie de necesidades psicológicas de deseos básicos por decir de alguna manera que tenemos que cumplir que tenemos que cubrir o dar la satisfacción es decir satisfacerlos ese tipo de necesidades psicológicas, todo lo que hacemos las actividades de la vida, si están relacionadas con esos deseos básicos con esas necesidades psicológicas y necesitamos cosas y para ello pues entonces nos motiva lo hacemos no sale es algo automático es algo emocional, qué ocurre con las recompensas pues que las recompensas nuevamente muchas veces no están alineadas con esas necesidades psicológicas a veces sí pueden tener cierto alineamiento, pero en primer lugar las pone alguien es decir ponemos algún un tipo de premio de recompensa para para para para que alguien consiga algo pues ya no hemos sido nosotros que lo ha puesto no no siempre pero por lo segundo este tipo de contraprestación no eso está muy alineada con esa necesidades psicológicas que son las que las personas necesitamos cubrir, como igual quizás a corto plazo como tenemos cierta perspectiva y decimos mira por si consigo el resultado va a ser esa contraprestación que me viene bien pero realmente ahí nos estamos dejando llevar por la motivación por esa



perspectiva emocional, estamos siendo racionales y diciendo si hago esto consigo un resultado un premio o sea pero sin entusiasmo y motivación. la motivación no impulsa a hacer cosas que vamos haciendo y vamos a conseguir sentirnos plenos sentimos satisfechos sentirnos bien, eso es diferente hay algo mucho más haya hay una necesidad psicológica detrás que va mucho más allá de esa contraprestación que te puedan dar.

**Tania:** Si es un poco eso de motivación intrínseca y extrínseca no algo así.

**Luis:** Los investigadores que más han profundizado en esto, decían que ellos cocinan la motivación la buena la intrínseca esa que sale de nuestro interior y luego hay otro enfoque que que sería la motivación que se genera por variables extrínsecas o por variables externas, es decir haríamos cosas por cosas externas que nos impulsan o que nos empujan hacer cosas pero esa sería una motivación digamos de segunda categoría no sería cómo de menos calidad y normalmente bastante menos sostenible

**Tania:** un poco la motivación intrínseca sería la buena del cuento pero también no es blanco y negro sino que hay varias tonalidades de gris entre medio no qué es el continuum de motivación que mencionabas y bueno pues hablando un poquito de lo que no tenemos que hacer así como con el tema de los incentivos también es cierto que al intentar objetivos es mejor bueno para que la motivación llegue o favorecer que nos motivemos es mejor que se está enfocado en incorporar y adquirir nuevas habilidades que en prohibir o dejar hacer ciertas cosas y bueno ¿por qué pasa esto? ¿por qué es mejor incorporar que prohibir?

**Luis:** Está íntimamente relacionado con las necesidades psicológicas y hay dos: autonomía es decir que las personas somos personas individuales somos individuos con voluntad propia con libertad con capacidad de decisión y si nos prohíben ya estamos bloqueando esa necesidad psicológica algo no se puede hacer ya no es algo que yo ya decido sino que bueno hay alguien externo que me está prohibiendo en hacer algo que es especialmente importante para la motivación y la estamos bloqueando la segunda es la competencia la competencia es una teoría psicológica que lo que que lo que buscamos es conseguir resultados extraordinarios hacer cosas que no hace nadie ser muy bueno en algo, entonces por eso el aprender cosas que nos hacen ser muy buenos en algo es especialmente motivador en cambio el desaprender eso no nos hace muy buenos en nada simplemente dejamos de hacer cosas no entonces no es un elemento especialmente motivador para nada en ese sentido incluso negativo

**Tania:** Eso es justamente lo que lo que estaba pensando porque igual en el tema de hábitos también es algo parecido informarle a alguien sobre sus

hábitos perjudiciales no es tan efectivo que es mejor invitar a que adopten mejores hábitos porque así se motiva no a ser más saludable.

**Luis:** Por ejemplo en el mundo alimentación se ve claramente, por ejemplo que alguien sepa que no debe comer pues es importante pero no es especialmente motivador al contrario es bastante deprimente no puedes comer esto, bueno Vale pues hay que saberlo pero no es motivador, lo que sí es motivador es que te digan lo que sí puedes comer y además te vamos a enseñar Cómo preparar lo de manera especialmente atractiva deliciosa interesante lo vas a pasar bien y encima lo vas a disfrutar eso sí es motivador lo otro es necesario

**Tania:** claro y hablando del ejemplo encima de que es motivador porque estás incorporando algo te estás volviendo mejor porque cada vez cocinas mejor y también estás incorporando otra otra de la teoría de la motivación que es el sentirte relacionado con otras personas, tal vez le cocinas a tu abuelita o le cocinas a tus hijos y esto te genera más motivación de seguir mejorando tu alimentación tomando ese ejemplo

**Luis:** El tema de las relaciones es otro, si cogemos todos los deseos la necesidades psicológicas realmente se agrupan en dos tipos no serían las que nos hacen sentirnos una persona individual y la otra sería la que nos hace sentirnos parte de un grupo de hecho si te fijas son contradictorias por un lado la primera es individualismo en cambio la segunda es agrupación son contradictorias y nuestra psicología es así necesitamos las dos cosas sentirnos individuales Y sentimos parte un grupo y entonces todo lo que damos que nos permita sentirnos personalidades y sentirnos parte de un grupo son condiciones que pueden favorecer la motivación.

**Tania:** Sí cierto totalmente Y bueno ya que estamos un poquito más en confianza personalmente tienes algún hábito que te motive demasiado un hábito que digas esto mira la motivación está ahí, latente

**Luis:** Bueno no es un hábito, en el libro se habla de necesidades psicológicas y en mi caso hay una clarísima que es la curiosidad y por eso precisamente gracias a esta investigación he entendido muchas de las cosas que ha hecho largo en mi vida, yo a veces pensaba que un poquito regular un poquito inestable porque me aburrí enseguida de las cosas y me ponía con otras y he descubierto que es porque necesito estar continuamente aprendiendo cosas nuevas no tengo una curiosidad Insaciable entonces en mi caso casi cualquier actividad que me permita aprender cosas nuevas me motiva y eso hace pues que me motivé hacer muchas cosas la verdad es que sí es cierto que me gusta hacer muchas cosas pero siempre tengo que estar aprendiendo algo en cuanto una una tarea se convierte en un poquito repetitiva un poquito aburrida para mí sería para mí pierde todo tipo de interés.

**Tania:** Sí oye chócalas ya somos dos a mí también siento que el aprender es como como esa llama de que te despierta te impulsa a trabajar escribir a leer y eso. La verdad genera satisfacción personal y yo creo que por eso es importante que se lean el libro y que hagan los ejercicios en lo que lo que menciona a Luis es que claro que como un como una como un ranking de deseos o intereses personales en los que claro a lo mejor durante toda la vida van cambiando pero tenerlos claros o tener cuál es más importante para ti que otros te puede ayudar a tomar mejores decisiones sobre algo que es importante para ti no sobre plantearte objetivos y cómo motivarte entonces, y hablando un poco de esa ese ranking de deseos hay alguna pues nosé ¿tú crees que se puede modificar esta lista A propósito? ¿O sea tú crees que yo puedo decir vale para mí la curiosidad no es tan importante pero sí quiero que sea la puedo subir de nivel? ¿o tú crees que simplemente ya está estándar? es decir que ya es así tengo que aceptar eso

**Luis:** Yo creo que cada uno de nosotros a lo largo la vida quizás puede cambiar algo pero somos como somos y yo creo que esos son es el resultado final ten en cuenta que varios psicólogos han hecho estos estudios en este tipo de enfoque de identificar de ser básicos o lo que han hecho físicamente simplificar un montón de buenos deseos o necesidades y convertirlo en una cantidad más o menos gestionable 16 yo creo que al final nosotros la mayoría más o menos estamos programadas entre comillas que por razones biológicas educativas históricas no se hay compendio de cosas que hace que esos deseos básicos que para cada uno de nosotros son especialmente movilizadores, sean los que son y el querer cambiarlos voluntariamente yo lo dudo estoy pensando si conocía alguna vez alargó mi vida yo conozco en la literatura no he encontrado casos en los que se intentó cambiar eso, ni siquiera se haya intentado pero no recuerdo haber leído nada al respecto y ahora estoy pensando si he conicido alguien que haya intentado esoe cambios, es decir yo soy una persona a la que le motiva mucho todo lo que se relaciona con aprender voy a cambiar, es como si algo te gusta y eso yo te gusta esto pero es lo que me gusta es lo que me gusta no lo puedo lo que te gusta Te gusta yes difícil cambiarlo.

**Tania:** Por eso es importante conocerse mejor está parte del Libro de la parte práctica es útil porque entonces tú ya dices a claro por eso no no me entraba está esta materia en la escuela porque yo por ahí no voy, a como que al final puedes ayudarte a motivarte creo que eso es lo importante y con el tema de los hábitos poco saludables y justamente eso que hablábamos de que no es mejor adoptar nuevos que tratar de estar eliminadnolos y bueno muchas veces ha intentado resaltar las consecuencias de las actividades o de las actitudes negativas o poco saludables que tenemos para motivar a la gente a cambiar y ahí tenemos el ejemplo de las campañas del no tomes y manejes con los autos

no chocados o las imágenes del super violentas o no sé demasiado gráficas en las cajetillas de cigarros y bueno hasta en casa no si no te comes la sopa de verduras va a venir el señor del costal ahorita no y ¿porque el miedo no estimula la motivación del todo?

**Luis:** Si te fijas esas campañas están dirigidas a cosas muy concretas no sé si es eso Si bebes No si bebes no conduzcas correcto esta clarísimo el mensaje lo que tienes que hacer está clarísimo el fumar No fumes tomar da enfermedad sabes que sí deja de fumar esa campaña te alerta de los riesgos te da a conocer los peligros pero porque no motiva pues porque no no la respuesta vuelvo a decir un poco de antes a ninguna de las necesidades psicológicas para que las personas queramos hacer cosas tenemos que sentir que satisfacemos esas necesidades psicológicas pero estas campañas no nos dan eso quizás pueden hacernos sentir culpables y cuando los los cambios que tengo que hacer son sencillos como en ese caso decir oye si bebes no conduzcas bueno pues puede tener cierta efectividad pero si te están diciendo come saludable y tú sabes que el comer o vivir una vida saludable es un tema muy complejo ningún país en el mundo ha conseguido esa tendencia positiva de la obesidad pararla ningún país en el mundo es un tema complejo por ejemplo el tema de la obesidad y de alimentación la solución es también es muy complejas se han intentado todo tipo de estrategias que no funcionan cuál sería y el mensaje para que vamos a dar mensajes negativos de si me como esto esto te vas a poner enfermo si con esto es malo la gente te va a ir bien entonces come esto que saludable no Si eso ya lo sabía pero cómo lo hago, este tipo de mensajes sirven para conocer las consecuencias y la realidad punto a lo más eso no es motivador conoce la realidad es conocerla pero hay que dar un paso más importante pero hay que pensar en cómo conseguimos que la gente va a sentir motivación para cambiar. Y eso no es tan sencillo yo tampoco tengo ni en el libro tampoco encuentras consejos mágicos sí se dan consejos pero de momento uno de los grandes retos de la psicología y de la prevención de la salud también en el en el mundo occidental cómo conseguimos que la gente tenga una vida más saludable cuando resulta que todo el mundo todo lo que nos rodea son cosas poco saludables, el coche el sedentarismo, la comida basura todo es poco saludable entonces cómo conseguimos que la gente cambie pues esa es la gran pregunta para la que todavía nadie tiene respuesta.

**Tania:** Ya vamos a rifar un millón de manzanas para no decir a un millón de euros al que hay que lo encuentre encuentre la respuesta de Cómo podemos frenar el ciclo de la motivación no como frenar ese ciclo del que hablábamos como frenarlo como como cortarlo

**Luis:** es difícil es difícil es muy complicados y pensando la analogía de fumar al final Lamentablemente llegamos a una conclusión que es que la única manera que parece funcionar es aislarnos de las de los elementos negativos no es

decir cómo dejamos de fumar como deja la gente la mayoría de la gente no todo mundo, alejándose del tabaco no viéndolo no recordando intentando ni acercarse porque en cuanto está cerca sí hay peligro. Por ese tipo de cosas seguramente lamentablemente porque es duro todo sea aislándonos de ella no cómo conseguiremos dejar de comer comida basura seguramente Tendremos que aislar la comida basura intentar alejarnos de ella, cómo conseguimos dejar del sedentarismo tenemos que alejarnos de las comodidades pero eso es muy complicado, quién quiere alejarse de la comodidad y por eso las soluciones son tan complicadas porque nadie quiere alejarse de la comodidad, porque alejarnos de lo que es malo para la salud es muy difícil y estamos muy motivados para acercarnos a esas cosas que son malas para la salud son muy motivadoras la alimentación poco saludable es muy motivadora porque enciende no acelera el ciclo motivación.

**Tania:** Bueno obviamente si tomamos el ejemplo de lo que hablamos hace hace un momento del ciclo de la motivación de que hay algo que te estimula no ya lo que hace que arranque de ciclo una vez más para encontrar la recompensa o la satisfacción o el placer que conduce esa es actividad o eso que estamos haciendo, obviamente el mundo te lo pone muy difícil porque encontramos estímulos por doquier y bueno el contexto en general lo pone más difícil así que hay que hacer una introspección personal y ver qué realmente pues motivarnos o tratar de encontrar nosotros mismos esa motivación para pues eso para mejorar nuestra nuestra salud.

**Luis:** Sí, en general en el libro yo siempre digo 2 estrategias: aislarnos a eso que nos motiva, o intentar crear un contexto de motivación para lo que nos dirige a cosas sanas o cosas positivas las dos variables separarnos de lo malo o acercarnos orientarnos hacia lo bueno hay que hacerlo las dos cosas solo con una no es suficiente pues hay que trabajar variables y bueno pues se dan unas cuantas ideas.

**Tania:** Sí de hecho justamente sea lo que te quería preguntar la estrategia no para aumentar las probabilidades de que pues la motivación aparezca y también puede ser así no cambiando el ambiente o el contexto no acercándonos a aquello que queremos que nos motive e ir alejándonos de aquello que queremos que no nos siga motivando bueno pues no tenemos el ingrediente secreto sería un poco llegando a la conclusión no no existe una pastilla todavía de motivax 500 mg. todavía no está a la venta tenemos que ingeniarnosla nosotros y tenemos conocernos más yo creo que eso sería un primer paso para poder entender por qué hacemos lo que hacemos porque no hacemos lo que lo que deberíamos de hacer y bueno yo creo que el libro de la ciencia de la motivación ayuda bastante a aclararlonos, a aclarar un poco que está pasando ya no te quiero dejar ir porque la verdad yo podría darle muchas vueltas más a la motivación pero bueno antes de despedirnos a todos los

invitados pues les hago una pregunta a original y digamos fuera de fuera del tema y no sé si estás preparado.

**Luis:** Vamos a intentarlo a ver qué pasa

**Tania:** bueno pues mira resulta que pues la motivación todavía quiero dar un poco con texto de la pregunta la motivación es un poco un misterio es algo mágico qué qué podemos sentir no un deseo que por lo menos todos hemos tenido alguna vez un deseo de hacer algo pero también un deseo de quiero Ojalá estuviera motivado de eso no un deseo como como para el que pides cuando soplas la velita., Y ahí viene un poco la pregunta supongamos que hubo recortes en el comité de genios de las lámparas mágicas no una inflación así que ahora solamente puedes pedir un deseo si encuentras a la lámpara con El genio adentro y puedes pedir solamente un deseo ¿qué deseo le pedirías y por qué?

**Luis:** Yo pediría para la humanidad sería que todos seamos buenas personas ese sería mi deseo principal por qué yo creo que si todos fuera muy buenas personas que no lo somos por lo menos yo no lo soy, si en el mundo hubieran muchas buenas personas el mundo iría mejor y cuando digo buenas personas ahí podíamos concretar Qué significa ser unas personas podemos hablar del tema porque yo creo que lo que nos diferencia a la humanidad de otros animales otros seres vivos y de todo lo que conocemos de momento de lo que no conocemos mucho más que nuestro planeta pero lo que nos diferencia una de las cosas que nos diferencia es eso es el que somos capaces de preocuparnos por los demás intentar ser solidarios y unos con los demás no hay alguna cosa más que yo creo que es la curiosidad el buscar cosas nuevas que nos diferencia aunque también lo tiene otro ser vivo quizás con menos intensidad que nosotros, pero eel querer ser buenos con otros no existe mucho menos en la naturaleza también se ve n pero con mucha menos intensidad que el ser humano Pues yo creo que es uno de los factores fundamentales de la humanidad y creo me gustaría que todo lo que hagamos en el futuro de la humanidad esté orientada hacia eso cómo podemos ser mejores personas

**Tania:** Sí, me encantó tu respuesta la verdad es que si no lo había pensado de esa forma y yo creo que sí que es un es un deseo bien aprovechado porque bueno no cualquiera se encuentra la lámpara con el genio entonces qué bueno que que lo podemos aprovechar y bueno pues las necesidades y la motivación son un marco genérico, si me permites voy a mencionar un párrafo que me gustó mucho de tu libro que me subraye y todo, pues las necesidades y la motivación son un marco genérico que nos guía a lo largo de la vida y nos impulsa hasta el puerto de destino pero la elección del barco la navegación las escalas y la tripulación varía, pero sí conocemos dicho marco podemos elegir



mejor nuestros objetivos, tener satisfacción y sobre todo tener un viaje mucho más placentero y ahí la agregue yo por este mar que se llama vida, así que muchísimas gracias por el libro antes de dejarte ir ¿por qué deberíamos de leer tu libro? tienes alguna alguna mensaje final para que la gente se anime a aprender más sobre este tema tan importante

**Luis:** Yo soy muy malo vendiendome, a veces me preguntan por qué escribes eso escribo y yo escribo porque me interesa a veces hay escritores que escriben porque le interesa a sus lectores, pero yo escribo porque cuando me apasiona un tema me gusta contarlo para que los demás también los aprendan sobre eso porque creo que después de esto por ejemplo de la motivación pues se sabe muy poco por eso es interesante el libro de la motivación, la motivación es la energía que nos mueve las personas y lo que nos impulsa a ser cosas o a no hacer cosas. Entonces yo creo que todos deberíamos entender cómo funciona la motivación porque así entenderemos también mejor cómo funcionamos como funciona la gente que nos rodea y nos pueda ayudar a entender mejor la vida entender nuestros comportamientos y a orientarnos mejor a la hora de conseguir objetivos. Pues yo creo que se puede ser bueno pues una un argumento más o menos de peso para intentar animar a la gente a leer el libro.

**Tania:** Muchísimas gracias por tus libros por tu tiempo y sobre todo por esta deliciosa entrevista a esa conversación tan interesante que es que tuvimos hoy Gracias y espero volverte invitar oye Nos vemos pronto aquí con otro libro A lo mejor ahora el de la bondad de los humanos

**Luis:** lo vas a pensar lo voy a pensar a pensar no sé cuánto habrá de ciencia detrás

**Tania:** pero bueno bueno a ver si te igual te sorprendes no sabes

**Luis:** muy bien un placer un placer estar contigo

**A Luis y a mí nos encantaría leerte los comentarios Así que ve [habitualmente.com/luisjimenez](https://habitualmente.com/luisjimenez) y escribenos ¿qué aprendiste hoy sobre la motivación?**