

OLGA CAÑIZARES · CRISTINA MIAJA



¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

EL CAMINO DE LA AUTOMOTIVACIÓN



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER



¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

El camino de la automotivación

Olga Cañizares
Cristina Miaja

¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

El camino de la automotivación

Serendipit 

Desclée De Brouwer

© Olga Cañizares y Cristina Miaja, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3950-7

Depósito Legal: BI-414-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

ÍNDICE

Prólogo	11
Agradecimientos	13
Por qué	15
Introducción	15
Una propuesta de recorrido por diferentes perspectivas. . . .	17
El origen clásico de un tema de actualidad	19
Una práctica clásica: el estoicismo como automotivación vital.	19
Un primer referente: Marco Aurelio, la práctica de la automotivación imperial	22
Un mindset para el siglo XXI	23
Práctica: Meditaciones	24
La motivación: un asunto biopsicosociocultural.	25

¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

Qué.....	45
Introducción	45
Hitos y mitos de la automotivación	51
Michelangelo	52
Walt Disney	57
Práctica: Soy mi propio referente.....	63
Nuestra selección de las teorías de la motivación actuales..	63
Práctica: VAGADA (Visualiza, Afirma, Gestiona, Autoevalúa, Desarrolla, Aprende).....	67
La motivación que nos distingue: trascendente	69
Una palanca central: el hábito, y un buen aliado: la admiración	75
¿Qué pasa si nada me motiva? La amotivación	78
Práctica 1: Mi vida virtuosa	81
Práctica 2: Mi pinacoteca: la experiencia Stendhal	84
Cómo	87
Fuentes de automotivación.....	88
Fuentes internas	89
Nosotros mismos	90
Nuestros valores.....	91
La M.E.T.A.....	93
Los “para qué”.....	93
Los logros.....	95
Fuentes externas.....	96
El entorno físico	96
Nuestros referentes.....	96
Nuestro entorno emocional.....	97



ÍNDICE

Rutinas de energía	98
Rutinas emocionales	98
Rutinas corporales	100
Rutinas mentales	107
Rutinas sociales	109
Rutinas espirituales	116
Aplicaciones	123
Prácticas Personales	126
Práctica 1: La M.E.T.A.	126
Práctica 2: La hucha de logros	130
Práctica 3: Familiarizándome con mi energía accionable.	133
Prácticas sistémicas	136
Herramientas de automotivación sistémica	140
Team Canvas Motivacional	140
Tetralema	143
Las 4 preguntas de la automotivación	146
Conclusiones motivacionales	149
Diccionario motivacional	151
Referencias bibliográficas	157



PRÓLOGO

Si la motivación es demasiado importante para dejarla en manos de otros, no resulta sencillo que se mantenga en las nuestras. Añadir algo acerca de la automotivación, necesita altas dosis de ella. Se ha dicho y escrito mucho, sin lograr ni pretender una conclusión que permita cerrar un tema en constante actualización. Con este manual, recorreremos la larga tradición de reflexión que, desde los clásicos, ha interesado al ser humano, hasta llegar al siglo XXI, con una versión a menudo muy instrumentalizada de la motivación. Esto explica en parte lo poco que se comprende un parámetro tan relevante para el bienestar de cualquier persona. Si desde Epicteto se nos anima a cuidar nuestra motivación intrínseca, la que depende de nosotros, no es fácil dar con los mecanismos que permitan su activación y mantenimiento. Basta preguntar a nuestro alrededor acerca de los propósitos de año nuevo.

Esta lectura invita a entender lo central de la automotivación para las personas, pues si no hay comprensión no le daremos prioridad. A continuación buscaremos inspiración con referentes y, finalmente, propondremos aplicaciones prácticas. Hemos decidido sustituir el concepto de herramientas por el de prácticas, para vincular los



¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

ejercicios propuestos a una transformación más allá de la acción, y por entender que la automotivación necesita una experiencia vital insistente, paciente, que no puede alcanzarse con el uso puntual e instrumental de una herramienta. Todas las prácticas son propuestas originales, aunque inspiradas de nuestros maestros, y mejoradas en su diseño tras su aplicación a personas y equipos a lo largo de estos veinte últimos años.

Esperamos que disfrutes de la lectura y de los ejercicios prácticos, algo esencial para que te animes a trasladar a tu vida lo que aquí descubras.



AGRADECIMIENTOS

A Olga:

Desde el primer minuto de nuestra relación, he sentido el impulso de compartir más tiempo y experiencias de mi vida con Olga, tenerla cerca me motiva: me estimula, me enseña, me flexibiliza. Compartir la aventura de escribir juntas este libro ha sido un regalo, uno más, que suma a su inagotable y excepcional generosidad.

A todas las personas que, al permitirme acompañarlas en la comprensión de sus motivaciones han nutrido las mías.

A la filosofía, por las preguntas sin respuestas.

A Luka.

A Cristina:

A Cristina, por inspirar siempre mi motivación. Por haberme dado la mano de su amistad y tocado mi corazón con ella. Por dejarme aprender de ella, por enseñarme a cuestionármelo todo. Por aceptar la invitación de escribir este libro conmigo. Por regalarme las vistas al mar desde su terraza mientras escribo este agradecimiento.



A Olga Castanyer:

A Olga, por estar siempre dispuesta a leer mis libros. Por su amistad asertiva y tantas horas compartiendo nuestras vidas.

Al Doctor Iván Ballesteros:

Por el acompañamiento durante todos estos años para revisar y profundizar en los planteamientos neurobiológicos de las emociones y por su supervisión del capítulo de Neurociencia de este libro.

A mis alumnos:

A mis alumnos por retarme permanentemente a seguir aportando. Por ser una fuente de aprendizaje y por toda la emoción que me produce observar su desarrollo.

A mis maestros:

A mis maestros, a los que sería imposible enumerar porque son infinitos, y porque cada día aparecen nuevos, y sé que seguirá siendo así si quiero continuar aprendiendo.

A mis hijos y mis nuevas hijas:

A mis hijos y mis nuevas hijas: Miguel, Jesús, Ara y Ana. Porque son la gran fuente de motivación de mi vida. A ellos, porque me regalan cada día la experiencia de ser madre. A ellas, porque me ofrecen siempre la posibilidad de disfrutar de sus vidas con ellos.

