



ATRÉVETE A MOTIVARTE

MANUAL PRÁCTICO PARA VIVIR MOTIVADO
TANTO EN LA VIDA COMO EN EL TRABAJO

Juan Carlos Cubeiro,
Head of Talent de ManpowerGroup

Jorge H. Carretero,
portavoz de la Real Federación Española de Fútbol

Prólogo de José Antonio Marina
Epílogo de Christian Gálvez

Juan Carlos Cubeiro
Jorge H. Carretero

Atrévete a motivarte

Manual práctico para vivir motivado
tanto en la vida como en el trabajo

Prólogo de José Antonio Marina
Epílogo de Christian Gálvez



© 2014 Juan Carlos Cubeiro y Jorge H. Carretero

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2014

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Imagen de cubierta: Pau García basada en la fotografía original de © Javier Soriano/AFP/Getty Images

ISBN: 978-84-15678-59-5

Depósito legal: B. 8.837-2014

Primera edición: mayo de 2014

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO MARINA	13
A. CONSTRUYE TU MOTOR (PROPIO) EN DIEZ BLOQUES	
1. MOVILÍZATE: ¿SABES QUÉ TE MUEVE?	21
2. ORIENTATE: ¿CUÁLES SON TUS RETOS?	35
3. TIEMPO VIVO: UTILIZA EL TIEMPO EN TU PROPIO BENEFICIO	51
4. ILUSIÓNATE: EL VERBO DE LA ILUSIÓN ES DESVIVIRSE	69
5. VERBALIZA: EMPLEA EXPRESIONES POSITIVAS	91
6. AGRADECE: PON EL FOCO EN LO QUE MERECE LA PENAL	111
7. CUIDA DE LOS TUYOS:	
¿QUIÉNES FORMAN PARTE DE TU EQUIPO?	129
8. IRREPARABLE: EN-CAJA LO DOLOROSO	143
9. OPTIMISMO: ¿CÓMO EXPLICAS LA REALIDAD?	163
10. NATURALIDAD: PON LOS CINCO SENTIDOS EN LOS PLACERES	
DE LA VIDA	181

B. 50 TRUCOS DE MOT

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE:

1. LEONARDO DiCAPRIO (P. 23), 2. PABLO PICASSO (P. 24),
3. BRUCE SPRINGSTEEN (P. 27), 4. PIERRE BOULEZ (P. 30),
5. MIREIA BELMONTE (P. 33), 6. SUSANNA GRISO (P. 36), 7.
- EMILIO SÁNCHEZ-VICARIO (P. 38), 8. JOSÉ MARÍA OLAZÁBAL (P. 41), 9. SHARON STONE (P. 44), 10. ANA MARÍA LLOPIS (P. 48), 11. LUIS TOSAR (P. 52), 12. EDUARDO PUNSET (P. 55), 13. JULIANNE MOORE (P. 59), 14. UMA THURMAN (P. 62), 15. PILAR RUBIO (P. 66), 16. MICHAEL JORDAN (P. 70), 17. JORGE BLASS (P. 75), 18. RAFA NADAL (P. 81), 19. VÍCTOR ULLATE (P. 86), 20. TONY LEBLANC (P. 89), 21. FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE (P. 93), 22. NICK VUJICIC (P. 97), 23. ROSENDO (P. 101), 24. VICENTE FERRER (P. 104), 25. MATTHIEU RICARD (P. 108), 26. NELSON MANDELA (P. 113), 27. GEORGE CLOONEY (P. 116), 28. CAROLINA HERRERA (P. 120), 29. ADAM GRANT (P. 123), 30. BELINDA WASHINGTON (P. 125), 31. NAO-MI WATTS (P. 131), 32. SALMA HAYEK (P. 133), 33. MARTINA KLEIN (P. 135), 34. MICHELLE PFEIFFER (P. 137), 35. TOMÁS PASCUAL (P. 140), 36. ALEJANDRO TALAVANTE (P. 145), 37. IRENE VILLA (P. 148), 38. PACO TORREBLANCA (P. 151), 39. ANTONIO MORALES, JUNIOR (P. 155), 40. ALBERT ESPINOSA (P. 159), 41. JOSÉ LUIS UGARTE (P. 165), 42. FERRAN ADRIÀ (P. 168), 43. JUAN LUIS GALIARDO (P. 170), 44. FEDERICO MAYOR ZARAGOZA (P. 174), 45. CRISTINA DEL VALLE (P. 177), 46. ANTONIO LÓPEZ (P. 182), 47. CHRISTIAN GÁLVEZ (P. 189), 48. ALBERTO MORILLAS (P. 192), 49. PACO COLLADO, EL ABERRONCHO (P. 195), 50. LUIS RACIONERO (P. 197).

C. FUNDAMENTOS

• LA CIENCIA DE LA MOTIVACIÓN:	
POR QUÉ «EL PALO Y LA ZANAHORIA» NO FUNCIONAN	203
• EL ARTE DE LA MOTIVACIÓN:	
ES CUESTIÓN DE CAUTIVAR(NOS)	205
• LA ÉTICA DE LA MOTIVACIÓN:	
SER FELICES ES UN IMPERATIVO HUMANO	207
 EPÍLOGO DE CHRISTIAN GÁLVEZ	 209
 BIBLIOGRAFÍA	 213

1. MOVILÍZATE: ¿SABES QUÉ TE MUEVE?

1A. CONOCE BIEN TUS ESTÍMULOS

Stimulus en latín significa «aguijón». Por tanto, un estímulo es algo que te hace saltar, como el aguijón de una avispa. Te hace saltar positivamente, de alegría, como el triunfo en una competición o un buen chiste, o te hace saltar negativamente, como la pérdida de un ser querido o una derrota inesperada. O te estimulas (y diriges tu propia vida) o simplemente reaccionas (y llevas la vida que te dictan los demás, sean padres, políticos, jefes, etc.).

¿Sabes lo que te mueve, lo que te hace saltar? Para que reflexiones sobre ello, te proponemos que elabores una lista de tus diez mayores estímulos positivos y de tus diez mayores estímulos negativos. Cada uno de nosotros tiene sus propios estímulos, que no tienen por qué coincidir con los de otra persona.

- Mis diez estímulos positivos son...
- Mis diez estímulos negativos son...

Y ahora, otra cosa curiosa del ser humano. Para nuestro cerebro, no hay gran diferencia entre lo que pensamos y lo que es

real. Para las personas, si puedes imaginarlo, está ocurriendo en tu cerebro más o menos igual que si ocurriera fuera de él. Tal es el poder de la imaginación.

La consecuencia práctica es que, si sabemos qué es lo que más nos motiva positivamente en términos de estímulos, podemos «programarnos» para imaginar esa situación estimulante y revivirla en cada momento. Y si sabemos qué es lo que nos estimula negativamente, podemos sustituir ese estímulo desagradable por otro que sea positivo.

Por ejemplo, ponte en la situación de que estás en el dentista, porque te tiene que sacar una muela. Todos hemos vivido ese desagradable momento, o lo hemos visto en las películas. Solemos asociarlo a dolor, intenso y profundo, y anticipamos ese dolor potencial desde el miedo. Cuanto más pensemos en ello, peor será; le resultará más difícil al dentista extirparnos la pieza dental defectuosa.

Pero ahora imaginemos un estímulo positivo (por ejemplo, que estamos en el Caribe, en Punta Cana, en la playa con nuestra pareja tomando el sol y disfrutando de un refresco). Nuestra cara y todo nuestro cuerpo se sentirá feliz, estará más relajado y el tiempo del dentista se nos pasará más deprisa.

Si tenemos que improvisar ese «cambio mental de situación», nos costará más. Si conocemos bien lo que para nosotros son estímulos positivos y estímulos negativos, estaremos más motivados.

Por favor, no sigas adelante si no has recopilado tus diez estímulos positivos y tus diez estímulos negativos. Es una reflexión esencial para avanzar. Éste no es un libro teórico, un tratado sobre la motivación (de esos hay muchos y muy buenos), sino un manual práctico para que vivas más motivado. Por ello, tienes que completar los ejercicios para que te sea útil.

50 TRUCOS DE MOT

El truco de motivación de...

En este apartado vamos a conocer los «trucos de motivación» de cincuenta personas conocidas, relevantes, que si han llegado

al éxito en su profesión (sean presentadores, cantantes, pintores, escritores, deportistas o profesionales de cualquier otro tipo) es porque se sienten especialmente motivados para ello.

Comenzamos con...

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE LEONARDO DICAPRIO: «Me tomo la vida como viene».

Leonardo DiCaprio es uno de los mejores actores del momento. Nacido en los suburbios de Los Ángeles (sus padres, hippies, lo llamaron como al genial Da Vinci), ha hecho imitaciones desde los tres años y castings desde los seis. Pero a él sólo le gusta actuar, y obtuvo su primer papel en el cine en 1991 (en la película *Critters 3*). Su madre y su abuela (fallecida en 2008), quienes siempre han creído en él, lo han guiado en su camino por hacerlo lo mejor posible. Se convirtió en el tierno protagonista de *Titanic* en 1997 y de ahí saltó a la fama. Tras ese éxito mundial, tuvo la impresión de que el mundo lo iba a devorar: admiradoras, paparazis, tabloides... Entonces mostró su rostro de chico malo y brutal, todo lo contrario al personaje que lo había convertido en una megaestrella. «No sé qué habría sido de mí si, un día, mi abuela no me hubiera dado un sabio consejo. Era una mujer razonable, con los pies en la tierra. Vivió la Alemania nazi, tenía un fuerte instinto de supervivencia.» Su consejo fue: «Da un paso a un lado. Haz algo con tus manos. Verás quién eres de verdad». DiCaprio rechazó numerosos papeles (excepto *Celebrity*, de Woody Allen, en el que interpretaba a un famoso mimado y desamparado; muy terapéutico para él) y desde entonces sólo ha protagonizado películas sólidas, fuertes, interesantes, en las que este actor tiene que dar lo mejor de sí mismo: *Revolutionary Road*, *Shutter Island*, *Origen*, *El gran Gatsby*, *El lobo de Wall Street*... Una gran motivación. «Busco películas intemporales, que hablen de lo que todos tenemos en nuestro interior. Trato de vivir plenamente, de aprender mucho, de ver mucho, de sentir mucho.» Leonardo DiCaprio lidera una fundación en defensa de los animales y la naturaleza y

ha producido un documental cuya recaudación ha destinado a las víctimas del *Katrina* y de Haití.¹

1B. DESCUBRE TU VOCACIÓN

No sabemos en qué momento un concepto tan poderoso como la vocación (la llamada interior que recibimos cada uno de nosotros) se quedó limitado a determinadas «vocaciones» como la religiosa. La vocación es una llamada (de Dios, del destino, de la vida) y podemos escucharla o hacer oídos sordos. Evidentemente, estaremos mucho más motivados si «descolgamos» el teléfono.

Vocare, «llamar», para tener voz, para abogar (*ad vocare*) por nuestra propia misión en la vida.

Por tanto, lo que tenemos que hacer con nuestra vocación es descubrirla. Tenemos que probar y probar hasta que nos demos cuenta de para qué valemos, para qué servimos (a nosotros, a los demás) y qué nos hace especialmente felices. Es, al fin y al cabo, lo que hacemos con nuestros hijos, con nuestros sobrinos, con nuestros nietos... Llevarles a que practiquen diferentes actividades deportivas hasta que descubran qué es lo que les gusta más. La vocación que no se descubre se pierde.

Te proponemos que escribas tu motivación (en «plan Twitter», con un máximo de 140 caracteres) aquí y ahora:

Lo que más gusta en esta vida es...

La motivación hay que concretarla. Hay que contarla (a ti mismo y a tu entorno cercano), hay que expresarla, hay que vivirla.

50 TRUCOS DE MOT (2)

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE PABLO PICASSO: «Rebelarse con genio, revelar su genio... para convertirse en genio».

Pablo Picasso (1881-1973) es uno de los grandes artistas, si no el mayor, del siglo xx. Creador, junto con George Braque y

Juan Gris, del movimiento cubista, es quien configuró el arte tal como lo conocemos. Picasso descubrió su motivación por la pintura gracias a su padre (profesor de dibujo) y la autoconfianza gracias a su madre. En sus palabras, «Cuando yo era niño, mi madre me decía: “Si llegas a ser soldado, serás general. Si cuando seas mayor eres monje, llegarás a ser papa”. Pero en lugar de todo eso fui pintor y terminé siendo Picasso».

Tras presentarse en la Exposición General de Bellas Artes de Madrid en 1897 con *Ciencia y Caridad* (que obtuvo una mención honorífica, pero no ganó, como tampoco Joaquín Sorolla; el jurado declaró el premio desierto), se rebeló, dejó la pintura académica y marchó a París a nutrirse de las vanguardias. Diez años después, en 1907, tenemos el cuadro *Les Demoiselles d'Avignon*. diez mil horas de aprendizaje.

En el libro *Einstein y Picasso. El espacio, el tiempo y los estragos de la belleza*, Arthur I. Miller presenta un estudio muy detallado de ambos genios (el más reconocido de las artes del siglo xx, y el más reconocido de las ciencias en el mismo siglo) con numerosos paralelismos:

- La ciencia contemporánea es Einstein, y el arte contemporáneo, Picasso.
- Ni Einstein ni Picasso establecieron diferencia alguna entre su vida personal y profesional.
- Ambos crearon círculos interdisciplinarios de amigos: la Banda de Picasso, en París; la Academia, en Berna. Laboratorios de ideas en torno a don Pablo y don Alberto, respectivamente.
- Llegaron a conocerse. Los presentó en 1905 Alice Géry, «la amante descaradamente infiel de Princet».
- Los dos se nutren de Henri Poincaré (la cuarta dimensión, a través de su libro *Ciencia e hipótesis*).
- La teoría de la relatividad en 1905 y *Les Demoiselles d'Avignon* en 1907 son sus puntos de inflexión.
- Y esas grandes obras fueron inicialmente incomprendidas. Pero supieron perseverar y triunfar.

- A Einstein y a Picasso les marcan sus mujeres de la época: Mileva y Fernande, respectivamente.

- A los dos se los consideraba apuestos (atractivos). Físicamente, tal vez no lo eran tanto. Pero transmitían una imagen de poder.

- Ambos pasaron angustia laboral y contaron con mentores para crecer.

- Los dos eran capaces de combinar sociabilidad y soledad: «Hay dos clases de artistas y poetas. Unos producen en gran cantidad y sus obras son “instrumentos poéticos y artísticos”. Nunca luchan demasiado. Frente a ellos están los que deben extraerlo todo de su interior, porque ningún espíritu, ninguna musa, los inspira». (Guillaume Apollinaire.)

- Tanto Picasso como Einstein beben de los más variados campos y detallan minuciosamente su proceso creativo.

- Y respecto al talento: «Casi inmediatamente después de la llegada de Picasso a París, en mayo de 1904, había la sensación de que a la arena había saltado alguien con el que había que contar. Al saturado escenario artístico-literario de la ciudad le prendió fuego un asombroso talento artístico de impresionante carisma. Los penetrantes ojos oscuros de Picasso irradiaban una confianza absoluta en su triunfo a gran escala».

- Ambos se plantean seriamente cómo transformar el espacio y el tiempo, entre el pensamiento clásico y el emergente.

- En Einstein y en Picasso están muy presentes la estética, la imaginación visual, la continuidad (tendían a lo general, no al detalle) y la intuición.

Admiramos al gran Albert Einstein (1879-1955), premio Nobel, y al gran Pablo Picasso por iniciativas distintas (científica, artística) pero por muy similares mecanismos de motivación.

¿Motivación? Para Picasso, la minuciosidad (Apollinaire decía que Picasso estudiaba los objetos como un cirujano diseccionaba un cadáver). Cuatro perlas del artista malagueño: «Cuando se es joven, se es joven para toda la vida»; «Cuando dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida»;

«Yo hago lo imposible, porque lo posible lo hace cualquiera»; «Yo no busco, yo encuentro».

El genio de Picasso dependió de su motivación.

1C. DESCRÍBETE EN TÉRMINOS DE PASIÓN

En estos tiempos se habla mucho de la pasión, de la pasión por los clientes, de la pasión por esto o por aquello. Sin embargo, la pasión está más presente en los discursos, en las palabras (muchas veces vacías), que en la realidad del día a día.

La pasión es algo a lo que los antiguos griegos le tenían mucho respeto. El ser humano, que se supone racional, mediante la pasión se entrega en cuerpo y alma a lo que más placer le da. Los humanos podemos ser seres apasionados, y esto nos hace especiales.

Ejercicio: haz un *collage* de tu propia vida, con fotos tuyas o de revistas, que expresen lo más fuerte que sientes. Expresa tu sentido artístico y déjate llevar por la imaginación. El *collage* no debe ocupar más de una página y al terminarlo debes sentirte plenamente realizado.

Esta imagen, visual, simbólica, debe ayudarte para conocerte mejor a ti mism@. Ya sabes, una imagen vale más que mil palabras (y un espectro, y este *collage* es una especie de espectro de quién eres, equivale a mil imágenes).

Trata de explicar este *collage* de tus pasiones a alguno de tus amigos y familiares. Y sorpréndete comentando cosas sobre lo que realmente te arrebató.

50 TRUCOS DE MOT (3)

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE BRUCE SPRINGSTEEN: «Sé la luz que ilumina la oscuridad».

Como todo el mundo sabe, a Bruce Springsteen (Long Branch, Nueva Jersey, 1949) lo llaman *The Boss* («el Jefe»). Es uno de los más grandes de la música. Con más de cuarenta años de carrera, ha vendido 120 millones de álbumes en todo el mundo y ha obtenido veinte premios Grammy.

¿Qué motiva al Boss? «De lo que vamos mi banda y yo es de un sentido de responsabilidad», ha declarado. Un periodista británico que en 1973 lo comparó con Dylan y Van Morrison, dijo que su vida y sus canciones están basadas en la lealtad, el respeto y el compromiso.

«Springsteen nunca ha renunciado a la creencia del poder redentor de la música, siempre que se haga con pasión», ha escrito Richard Williams. Un ejemplo lo tenemos cuando *el Jefe* tocó en Newcastle en junio de 1985, en la primera parada europea del tour «Born in the USA». En los años siguientes, realizó donaciones por miles de dólares a entidades británicas. Entre ellas, a los mineros de Durham (16.000 libras) en plena huelga general. «¿Quién es Bruce Springsteen?», se preguntaban muchos de ellos. Y también a Oxfam o Chiswick Rescue, que ayuda a mujeres maltratadas. Le motiva tomar partido de verdad.

Dos décadas más tarde, en 2006, el público que estuvo en su concierto de Sheffield comprobó que la implicación de Springsteen con ellos era mayor que nunca.² Al fin y al cabo, lo que más le interesa a Springsteen mediante su música es la distancia entre «el sueño americano» y la realidad.

Magela Ronda, biógrafa del Boss (ha escrito *Bruce Springsteen. De Greetings from Asbury Park a la tierra prometida*, con prólogo de Manel Fuentes), considera que lo que define a esta estrella del rock es su compromiso social, dentro y fuera del escenario. En sus palabras, «Bruce es una forma de entender el mundo, es una filosofía de vida, una manera de encarar y atacar las dudas, los conflictos, el futuro... Es tomar partido y luchar por lo que uno cree justo y honesto. Y todo eso transmitido entre risas, con alegría y sobre todo con rock and roll».³

2 «In Springsteen we trust... Bruce, A light in the midst of darkness», por Richard Williams. *Uncut*, julio de 2013, pp. 34-44.

3 www.noudiari.es/magela-ronda-escritora-y-biografa-del-boss-a-bruce-springsteen-melo-llevaria-a-la-mejor-isla-del-mundo-formentera/

Bruce Springsteen lanzó su decimoctavo álbum de estudio, *High Hopes*, el 14 de enero de 2014. Se ha convertido en un número uno, el undécimo de su carrera musical.

«La mejor música está ahí para proveerte de algo con lo que enfrentarte al mundo», Bruce Springsteen.

1D. ALIMENTA TU CURIOSIDAD

Es curioso nuestro cerebro, el cerebro humano. Se empecina en una idea, y no nos hace caso cuando le «pedimos» que deje de pensar en eso. Afortunadamente, conocemos la solución a ese problema.

Como dice el refrán, «una mancha se quita con otra». Es decir, para dejar de pensar en un elefante, no debemos dar al cerebro la orden de que lo evite, lo elimine, sino que debe «cambiar de marco», pensar en otra cosa.

Por ello, la curiosidad es tan importante para la motivación. La curiosidad es la semilla de la aventura, de descubrir cosas nuevas. La curiosidad es la clave de la mayor parte de los grandes relatos, como *Las crónicas de Narnia* o *La Iliada*.

En inglés se dice que «*curiosity killed the cat*» («la curiosidad mató al gato»). Esto es, si somos personas con curiosidad nos podemos meter en líos. Es una forma de asustarnos, de amedrentarnos. El miedo impide la curiosidad. Sin embargo, Charles Handy, uno de los mayores expertos en la dirección de organizaciones, dice justo lo contrario: «*Curiosity made the cat*» («La curiosidad hizo al gato»). La curiosidad activa la rueda del aprendizaje, porque inicia el cuestionamiento (¿por qué esto es como es?), y de ahí elegimos o formulamos teorías (la solución a la cuestión planteada), que deben ser testadas, probadas (la teoría debe demostrarse cierta) y llevarnos a la reflexión. Una rueda esta del cuestionamiento-teoría-test-reflexión que no se detiene jamás.

Un hábito saludable para tu motivación: alimenta tu curiosidad.

¿Cómo hacerlo? El consultor y bloguero Manuel Fernández nos recomienda una serie de pasos:

1. Permanece atento a «tu pantalla». La curiosidad necesita de conciencia, de atención a tu alrededor. La vida está llena de millones de detalles que nos pasan desapercibidos si no ponemos el foco adecuado. Por ejemplo, entra en un hipermercado no con intención de comprar nada concreto, sino para aprender del establecimiento. Una experiencia fascinante.
2. Inclínate hacia el sí. Nos han enseñado más a tener un pensamiento crítico (hacia el no, hacia desconfiar y ver las pegas en casi todo) que curioso (hacia advertir las posibilidades de todo lo que está a nuestro alrededor). Como decía Einstein, «la imaginación es más poderosa que el conocimiento». Deja de ser un «experto» (el/la que lo sabe todo) y conviértete en un artista (que prueba y no está seguro de casi nada).
3. Haz preguntas aparentemente tontas. Estás en una reunión o en una conferencia que termina con el clásico: «¿Hay alguna pregunta?». Y la mayor parte de los asistentes no pregunta nada. Las preguntas que parecen tontas (que parecen, pero que no necesariamente lo son) nos conducen a grandes asuntos, que pueden cambiarnos la vida. Toda pregunta, por simple que parezca, puede ser un hilo de oro que nos lleve a la motivación.
4. Juega y diviértete. Compórtate como un niño para estar motivado. Toma unas piezas de Lego, por ejemplo, y pregúntate cosas. La curiosidad no tiene por qué ser necesariamente intelectual, sino también emocional y física. Jugar ayuda mucho.

50 TRUCOS DE MOT (4)

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE PIERRE BOULEZ:

«Me intereso por todo lo nuevo».

Pierre Boulez (Montbrison, 1925) es un reputado compositor, pedagogo y director de orquesta francés (ha dirigido la Filarmónica de Nueva York, la Sinfónica de la BBC, la Sinfónica de Chicago, la Filarmónica de Viena, la de Cleveland, la de Berlín...), el último superviviente de una generación que tras la segunda guerra mundial quiso crear un mundo nuevo desde el arte musical. Un intento muy de agradecer de romper con todo aque-

llo que era tabú, un impulso definido como uno de los motores de cambio del siglo xx. De su laboratorio musical, el Ircam del Centro Pompidou de París, han salido algunas de las propuestas más vanguardistas de Europa.

A sus ochenta y ocho años, monsieur Boulez recibió el Premio Fundación BBVA Fronteras del Conocimiento en la categoría de Música Contemporánea (junio de 2013). «Se dice que los músicos nos alejamos del entorno, pero yo quiero decir que este reconocimiento me halaga, porque señala que todo lo que se ha hecho a lo largo de unos cuantos años ha sido muy productivo.»

¿Cuál es el secreto? «En la vida artística, el secreto supremo es la generosidad», explica el propio Boulez. «Cuanto más nos encarguemos de la música, mejor le irá al mundo.» «La música es una lucha para hacernos mejores personas.» «No podemos quedarnos tranquilos; la creación es siempre una actividad de futuro, no de acumular tesoros del pasado.» «La clave de una pieza no está en la primera interpretación. La clave, lo complicado, está en la segunda.»

¿Y el secreto de su propia motivación, la de Pierre Boulez? Él mismo se define como un artista consagrado. No en el sentido de sentirse aclamado, muy aplaudido, sino en el de entregarse en cuerpo y alma a lo que le gusta. «La música me lo ha dado todo. Me he consagrado a ella. Me ha dado unas satisfacciones que jamás pensé que me daría.» Y mira al futuro, no al pasado: «Me intereso por todo lo nuevo».

A partir de la curiosidad, el desarrollo del talento. «Nada me complace más que descubrir un nuevo talento. Es una emoción como de niño, cuando ves a alguien con dieciocho años en el que se aprecia la madera, el inicio del don. Me gusta impulsar ese don, ayudarle a que se desarrolle. De ahí lo de la generosidad, una vez más.» «Siempre he sido así y no voy a cambiar.»⁴

⁴ Pierre Boulez: «Me intereso por todo lo nuevo». Darío Prieto en *El Mundo*, 20 de junio de 2013, pp. 51-52.

1E. PLANIFICA TU PASIÓN

¿Cómo es esto de «planificar la pasión»? Se supone que la pasión es irrefrenable, surge por «generación espontánea», no se puede controlar. ¿Cómo podemos planificarla?

La pasión es uno de nuestros grandes recursos personales. Es lo que canaliza nuestras energías, el poder que todos poseemos (si nos damos permiso para seguirlo). Distintos pensadores han insistido en que nada importante se ha conseguido sin pasión. «La pasión es el elemento central del carácter», Edmund Burke. ¿Cómo se sabe si una persona está apasionada? Por la cara que pone (los ojos redondos y brillantes, una sonrisa de satisfacción), por las emociones positivas que contagia, por cómo se comporta. La pasión es intensidad personal en todos los sentidos. Es natural, dinámica, nos envuelve y es incondicional. Sí, la pasión convence por encima de cualquier «truco» de comunicación.

Richard Chang, autor de *The Passion Plan*, nos recomienda seguir siete pasos:

1. Empieza por el corazón. Analiza hasta qué punto vives con pasión o no, y ten cuidado con los siete frenos de la pasión: el miedo, la duda, la parálisis, la pereza, la estrechez de miras, el retardo y el exceso de prudencia. No te preguntes «¿por qué?» sino «¿por qué no?».

2. Descubre tus pasiones. Hazlo a través de la intuición, de la experiencia, de un cambio súbito o de un hallazgo inesperado. Siente, piensa y actúa.

3. Clarifica tu propósito. Canaliza tus pasiones a través de un sentido, un significado. La pasión debe ser la gasolina de tu razón para vivir.

4. Define tus acciones. Tanto en su ámbito (su amplitud) como en su intensidad y en su camino a seguir. Desarrolla un plan de acción, a corto, medio y largo plazo. Sé proactivo y flexible.

5. Desempeña con pasión. Configura un entorno que haga presente tu pasión. Busca inspiración y toma decisiones conforme a tu pasión. Evalúa tus progresos.

6. Contagia tu entusiasmo. Ayuda a los demás, sé un ejemplo, sé coherente, no levantes muros. Comparte.

7. Mantén el rumbo. Ve modificando tu plan de acción si es necesario, reevalúa tu pasión, renace.

50 TRUCOS DE MOT (5)

EL TRUCO DE MOTIVACIÓN DE MIREIA BELMONTE: «Si no fuera tan pasional, pensaría que estoy loca por tirarme seis horas al día en la piscina».

Mireia Belmonte García (Badalona, 1990) es la mejor nadadora española de todos los tiempos. Campeona mundial, europea y doble subcampeona olímpica, compite en las categorías de estilos: mariposa y libre. Ha participado en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 (con diecisiete años) y Londres 2012, donde fue medalla de plata en 200 metros mariposa y 800 metros libre. Además, posee nueve medallas en los campeonatos mundiales y once en los europeos.

Hija de un granadino y una jienense que emigraron a Cataluña, siempre ha vivido en el barrio de Pomar de la localidad cercana a Barcelona. Empezó a nadar a los cuatro años por consejo médico para corregir la escoliosis. Comenzó a competir a los seis. Desde sus inicios, destacó como una de las mejores nadadoras del club. La llaman «la Leona de Badalona» y lleva diez años entrenando en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat. «Cuanto más ganas, más te gusta». Tras los Juegos Olímpicos de Londres, se quedó sin patrocinio por querer que los 2.200 euros que cobraba pasaran de brutos a limpios. Una campeona sin club durante casi cinco meses. Finalmente, la patrocinó la Universidad Católica de Murcia (UCAM), pero llegó a los entrenamientos del Mundial de Barcelona 2013 con varios meses de retraso («pero he llegado en la misma forma que mis compañeros», declaraba en una entrevista reciente). Participó en seis pruebas a los ocho días de competición y obtuvo dos medallas de plata y una de bronce. En el segundo semestre del año batió el récord del

mundo en los 800 (fue la primera mujer que bajó de los ocho minutos) y de los 400 metros.

Mireia Belmonte se define a sí misma como una persona pasional, apasionada de la natación y a la espera de que le llegue el amor («siento un gran amor por la natación»). Lleva pintándose las uñas con colores extravagantes desde los quince años. Antes de los Juegos de Londres, trabajó con un coach que le hizo ganar confianza, autoridad y capacidad de decisión, según ella misma confiesa: «Voy mucho más segura».

Se levanta a las cinco de la mañana cada jornada. Empezó estudiando empresariales, y ha cambiado a publicidad y relaciones públicas, «porque me gusta más y se ajusta mejor a lo que quisiera hacer cuando deje de nadar. Soy consciente de que necesito tener unos buenos estudios para cuando llegue ese día, porque no me gustaría terminar siendo entrenadora». La natación le hace renunciar al chocolate, a la familia y a los amigos.

Cuando nada y está compitiendo, no piensa en nada. «Aprieto los dientes y doy todo lo que puedo. Es muy difícil pensar cuando tu cuerpo no puede más, está al límite y no sientes las piernas. En los últimos cien metros, en una prueba de 800, el cuerpo ni lo notas, así que todo es fortaleza mental.»

¿Y la pasión? «Si no tuviera esa pasión por la natación, no podría seguir el entrenamiento diario: racionalmente, pensaría que estoy loca por tirarme seis horas al día en un piscina.» Seis días a la semana, tres horas en el agua y tres horas haciendo ejercicios. Durante los entrenamientos, canta. Además hace pesas, *spinning* y yoga respiratorio. Pasión por los cuatro costados.⁵

⁵ Entrevista de María Pita a Mireia Belmonte, *Magazine de El Mundo*, 28 de junio de 2013, pp. 20-22.