



Pirámide de Maslow: ¿Hasta qué punto tienes cubiertas tus necesidades como humano?

Douglas Kenrick, profesor de la Universidad de Arizona es el autor principal del artículo publicado en *Perspectives on Psychological Sciences* titulado "Renovación de la pirámide de necesidades: extensiones contemporáneas construidas sobre cimientos antiguos". El psicólogo Steven Neuberg, uno de los coautores de esta vuelta de tuerca a la pirámide de Maslow, explicaba que este icono que tanto había servido durante muchas décadas "se veía ya como pintoresco y anticuado y necesitaba una actualización urgente". El equipo de investigación, que contaba con expertos de las Universidades de Minnesota, British Columbia, Vancouver y Arizona, reestructuró la famosa pirámide después de observar cómo los procesos psicológicos cambian en respuesta a motivos evolutivamente fundamentales, como el autocontrol, preocupaciones de protección, apareamiento o estatus. Los cuatro niveles inferiores de la nueva

pirámide son altamente compatibles con la de Maslow, pero hay grandes cambios en la parte superior.



En la parte superior hay tres motivos "evolutivamente críticos" que Maslow "pasó por alto": consecución de pareja, retención de pareja y crianza de los hijos. Los investigadores afirman que, si bien la autorrealización es importante, no es una necesidad "evolutivamente fundamental". En cambio, muchas de las actividades que Maslow etiquetó como autorrealización (como la creatividad artística) reflejan impulsos biológicamente más básicos para ganar estatus, lo que a su vez sirve al objetivo de tener pareja. "Entre las aspiraciones humanas que son biológicamente más fundamentales están aquellas que en última instancia facilitan la reproducción de nuestros genes en los hijos de nuestros hijos", explicó Kenrick. (Fuente: La Vanguardia)

Psico-dato: Las necesidades humanas y el concepto de autorrealización va evolucionando, como ejemplo de nuestro mundo cambiante.

Cómo reforzar la motivación y la ilusión por los proyectos

Muchas personas conocen a Tony Robbins por el documental de Netflix titulado *No soy tu gurú*. Sin embargo, el más célebre orador motivacional de Estados Unidos ya era seguido por millones de personas en 1992, cuando publicó su libro *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro* (Editorial Debolsillo). Este autor, que llena estadios y hace saltar a la gente sobre el fuego, empieza el libro revisando su historia: «Todos tenemos una visión acerca de la calidad de vida que deseamos y creemos merecer. Y, sin embargo, esos sueños se han visto envueltos para muchos en las frustraciones y rutinas de la vida cotidiana, hasta el punto de que ya no hacemos ningún esfuerzo por realizarlos».

Cuando tenemos un sueño, pero nos falta la motivación para realizarlo, nos sucede lo que explica Tony Robbins en los preliminares de su

libro: nos ponemos en modo supervivencia. Nuestra preocupación es, entonces, que no se averíe el coche, que no perdamos ese empleo en el que somos infelices, que nuestro orden de cosas, aunque nos sintamos profundamente insatisfechos, se mantenga tal como está.

Dando un salto hacia su nueva vida, Robbins explica: «Jamás olvidaré el día en que me di cuenta realmente de que estaba viviendo mi sueño. Estaba volando en mi helicóptero desde una reunión de negocios en Los Ángeles, en dirección al condado de Orange, de camino hacia uno de mis seminarios. Al sobrevolar la ciudad de Glendale, reconocí de pronto un gran edificio y situé el helicóptero sobre él. Al mirar abajo, me di cuenta de que era el mismo edificio donde había trabajado como conserje apenas doce años antes». (Fuente: *Cuerpoymente.com*)



Psico-dato: Cuando soñamos en grande y estamos motivados, lo que nos molesta sólo son detalles, los sueños son el alimento de la autorrealización.