

# Curiosidad: El hambre de saber

Álvaro García

Hay una chispa que, cuando se enciende, **lo cambia todo**.

No importa si eres niño o adulto. Científico o artista. Si estás aprendiendo a cocinar o descifrando el universo. Esa chispa potencia el aprendizaje, la memoria y la motivación. Esa chispa se llama curiosidad, y es tan poderosa que puede alterar la forma en que tu cerebro codifica recuerdos, toma decisiones y comprende el mundo.

**Pero aquí va la verdadera duda:**

*¿Por qué a medida que crecemos parece desvanecerse?*

*¿Qué pasaría si aprendiéramos su funcionamiento y la cultiváramos a diario?*

Vamos a explorar la psicología y neurociencia de la curiosidad, porque es un impulso biológico que si aprendemos a dirigirlo, puede disparar nuestras oportunidades en la vida y transformarla por completo.

Exploremos la curiosidad...



## 1. La curiosidad no es un "me interesa", es hambre de saber

William James, uno de los padres de la psicología, la llamó *el impulso hacia una mejor cognición* (James, 1983). Posteriormente, la han comparado con el hambre o la sed, porque **nos falta algo y lo buscamos hasta saciarnos** (Kidd & Hayden, 2015).

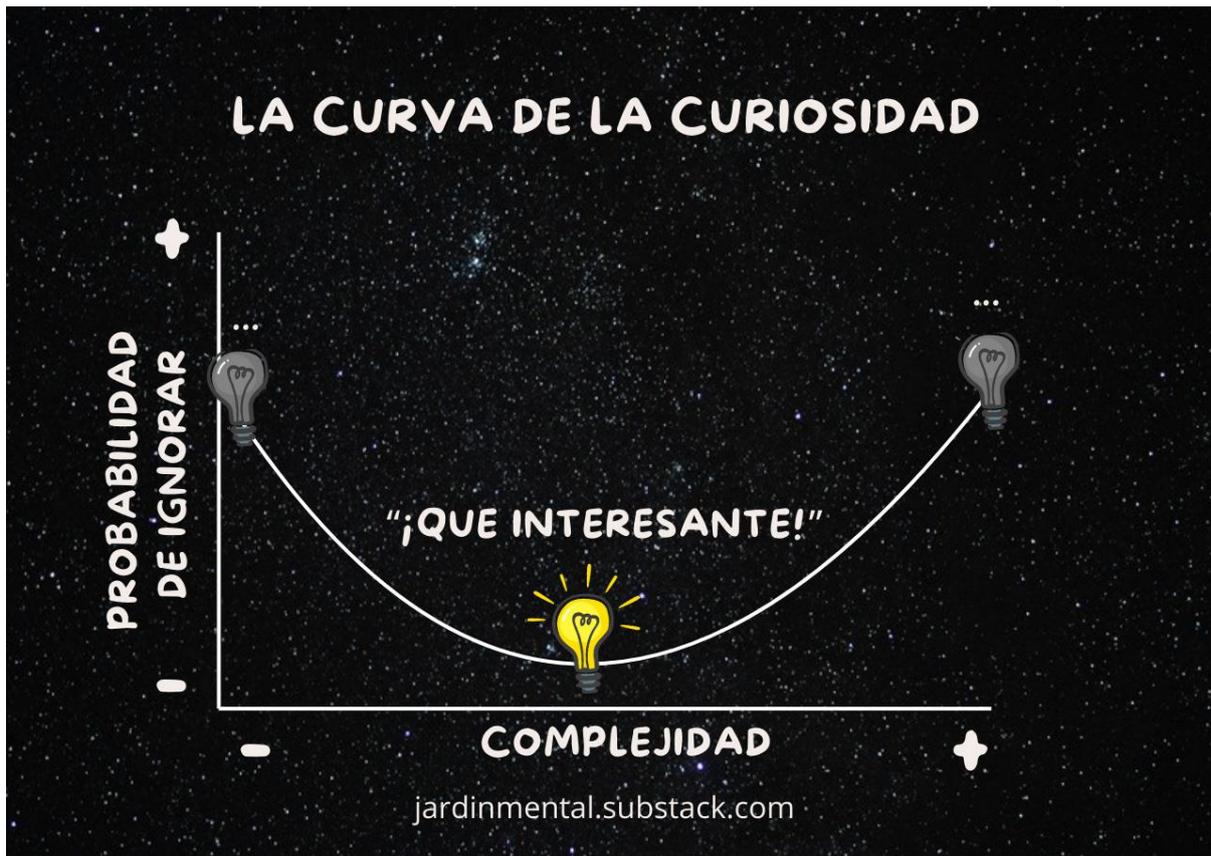
Eso es lo que explica la **teoría del vacío de información** (Loewenstein, 1994).

Según esta teoría, sentimos curiosidad cuando percibimos una brecha entre lo que sabemos y lo que no. No se activa cuando no sabemos nada.

Tampoco cuando lo sabemos todo. Es ese punto medio — **saber un poco, pero no del todo** — lo que despierta el deseo de saber más.

Como en los experimentos de Kang en 2009, donde las personas sintieron más curiosidad hacia cuestiones que *casi* conocían. La pequeña duda encendía la chispa.

Es una curva en forma de “U” invertida.



Demasiada sencillez, **aburrimento**.

Demasiada complejidad, **desconexión**.

El punto justo: **curiosidad**.

## 2. La curiosidad cambia tu cerebro

La curiosidad no solo es enfocar la atención en un asunto. **Cambia la química de nuestro cerebro**. Al activarse la curiosidad, se activan áreas del cerebro relacionadas con el sistema de recompensa y zonas clave para la memoria como el hipocampo.

Es decir: **el cerebro trata la información como un premio** (Gruber et al., 2014).

Cuando sentimos curiosidad, retenemos mejor la información, como si activamos un “**efecto esponja**” que maximiza la absorción (Piantadosi et al., 2014). Esta activación, ligada a la dopamina (neurotransmisor del placer y la motivación), **ocurre incluso en monos ante la simple posibilidad de obtener información** (Davis et al., 1950).

No necesito comida, ni a su grupo, ni estímulos físicos. Solo **saber algo nuevo**.



Cuando el tema tiene la complejidad justa en la curva de la curiosidad, se activa el efecto esponja: **el tema capta toda nuestra atención y potencia el aprendizaje**.

### 3. Nacemos curiosos —y luego, algo se pierde

Incluso los bebés ya prefieren estímulos ni demasiado simples ni demasiado complejos. Buscan el punto justo. Una novedad manejable (Kidd & Hayden, 2015).

Desde pequeños, usamos modelos mentales y reglas rápidas para entender el mundo. Y sobre todo, para explorar lo ambiguo. En estudios con juguetes, los bebés investigan mucho más cuando algo *no tiene sentido*.

### **Es en la ambigüedad donde florece la curiosidad.**

Pero con el tiempo, el entorno no favorece este comportamiento. El miedo a equivocarse en público, la presión social por tener que decir “la respuesta correcta” va apagando esta experimentación en forma de juego.

### **La curiosidad deja de ser premiada.**

Y si a eso le sumamos el exceso de estimulación superficial (redes sociales, multitarea constante, contenido trivial), entonces ocurre lo opuesto: curiosidad dispersa, sin foco. Como diría el psicólogo Berlyne (1954), pasamos de la **curiosidad epistémica** (querer saber profundamente) a la **curiosidad diversiva** (querer distraernos con algo nuevo).

## **4. La curiosidad como brújula**

Volvamos a la pregunta inicial: **¿por qué perdemos la curiosidad?**

La respuesta corta: no dejamos de tenerla, pero dejamos de priorizarla. No dedicamos tiempo a **conectar con lo que nos hace sentir ese cosquilleo por dentro**.

Cuando sentimos curiosidad epistémica, hay una mezcla de duda y emoción por descubrir más allá. Es una energía que te empuja a aprender y eso puede abrirte las puertas a nuevas oportunidades gracias a los conocimientos y habilidades adquiridos.

**Todo guiado por el placer de descubrir.**



## 5. Cómo cultivar la curiosidad

Aquí van algunas ideas prácticas basadas en ciencia:

- **Hazte preguntas:** ¿Hay un tema sobre el que no puedes dejar de pensar? ¿Alguna idea que vuelve en tus notas? Anota preguntas y dedica tiempo a investigar. De esas preguntas fugaces han nacido decenas de las cartas que escribo.
- 
- **Limita el ruido informativo** : Menos *scroll* , más profundidad. 30 minutos de lectura profunda inspira más que 1 hora haciendo *scroll* en internet. Poca información, pero lo más nutritiva
- 
- **Aprende en comunidad:** La curiosidad crece cuando se comparte. Habla con gente que sepa más. Pregunta. Escucha sin querer tener razón y toma nota. Jardín Mental es justo esto, el proceso de compartir la curiosidad.

No necesitas saberlo todo.

Solo necesitas **querer saber más que ayer**. Como decía el inversor Charlie Munger, “pasa cada día tratando de ser un poco más sabio de lo que eras cuando despertaste”.

**No hay más secretos.**