

## MOTIVACIÓN

### CONOZCO Y APRENDO

#### ¿Qué es la motivación?

La motivación es un proceso psicológico fundamental que se encuentra en la base de nuestra existencia, hace referencia al deseo de querer cubrir una necesidad.

La motivación nos activa o nos mueve a realizar unas conductas y a no hacer otras. Es un proceso no directamente observable que proporciona la fuerza o la energía que activa y mantiene un comportamiento. La motivación guarda una relación muy estrecha con el proceso de la emoción, ambos tienen como misión de activar la conducta.

#### Estrategias de motivación

Las siguientes estrategias de motivación te facilitarán a que consigas más fácilmente tus objetivos vitales.

##### **1. Actitud:**

Lo primero que hay que tener en cuenta es que cualquier cambio en la vida requiere un esfuerzo, y este esfuerzo no lo tienes que interpretar como algo pesado y doloroso, sino como un ejercicio que va a hacerte más fuerte y mejor. Con esta actitud verás el esfuerzo con optimismo y cada pequeño logro que consigas será una motivación que te hará seguir hacia delante.

##### **2. Objetivos/Metas:**

El siguiente punto es muy importante; tienes que tener objetivos. Los objetivos son un pilar fundamental de la motivación. Si no tienes objetivos claros en tu vida, vitales o profesionales, corres el riesgo de convertirte en una persona desmotivada o desanimada.

La estrategia es elegir objetivos a corto, mediano y largo plazo, es decir, diarios, semanales, mensuales y anuales. Estarás mucho más motivado si te marcas metas concretas y alcanzables.

### **3. Actividades agradables:**

Tienes que tener en cuenta que «si algo te gusta, tendrás más ganas de conseguirlo», en cambio, si algo no te gusta no tendrás muchas ganas de buscarlo. Encuentra cuáles son tus intereses y tus gustos, para ello es útil observar lo que haces diariamente, que es lo que te gusta ver, leer, que te atrae, que es lo que atrapa tu atención.

Todas estas cosas te darán pistas sobre lo que de verdad te gusta o te interesa y recuerda, un mayor interés implica siempre una mayor motivación y una mayor satisfacción. Sigue tus objetivos, planifica tus hábitos diarios, implícate con regularidad en actividades y tu vida irá mejor.

### **4. Constancia:**

Muy pocas cosas en la vida se consiguen en el primer intento, para obtener resultados hay que intentarlo muchas veces. Nada que intentes conseguir suele salir a la primera y esto no debe generarte frustración. La vida personal y profesional son una carrera de obstáculos donde los éxitos y las satisfacciones a corto plazo son muy poco frecuentes. La satisfacción y el éxito son más probables para aquellos que son persistentes y lo intentan muchas veces. Si algo no sale bien, simplemente inténtalo una y otra vez sin desaliento y al final lo conseguirás.

### **5. Hábitos:**

Una norma que considero muy importante es que si quieres conseguir un objetivo, crea hábitos que te motiven y lo faciliten. Conseguir lo que te propones tiene mucho que ver con generar y mantener hábitos y rutinas diarias que posibiliten conseguir tus objetivos, como por ejemplo, levántate temprano aunque no tengas obligación, estudia de forma regular, contacta con amistades o empresas frecuentemente, practica una actividad física a diario, etc.

Sé constante y mantén siempre estas rutinas, porque haciéndolas mantendrás el cerebro activo, evitaras el desánimo y la desmotivación, incrementarás tu autoestima y estarás siendo más eficaz organizando tu propia vida.

### **6. Ocuparse:**

Una máxima que repito con frecuencia es, “Ocuparse es motivarse”. Cuando hacemos alguna actividad, cambia nuestro estado de ánimo y nuestro rendimiento. Todos tenemos la experiencia de algún día en el que hemos estado bajos de estado de ánimo, no nos apetecía hacer nada, pero al final y casi a la fuerza hemos hecho algo, como salir con los amigos o ir a hacer deporte y cuando hemos ido, nos hemos alegrado de habernos forzado.

Nos ha venido bien porque la actividad, es decir, ocuparnos de algo, nos ha cambiado el estado de ánimo, nos ha incrementado la autoestima y nos ha generado una actitud positiva. Si haces nada, si eres inactivo, poco a poco comenzarás a dejarte llevar por la apatía, la pereza y el desánimo. Por eso es conveniente que, aunque no te apetezca, te involucres en actividades que te mantengan activo, ya sean sociales, culturales o deportivas.

## **7. Gestión del tiempo:**

Un punto esencial para mantener tu motivación es la gestión del tiempo. Muchas veces el tiempo se va sin darnos cuenta, haciéndonos sentir mal con nosotros mismos, lo que significa que una mala gestión de nuestro tiempo nos afecta, nos produce sensación de culpa, que nos hace sentir mal y nos desmotiva. Para evitar esta sensación y lograr aprovechar el tiempo en tu beneficio, es preciso hacer una gestión eficaz del tiempo.

Para ello tienes que hacer una planificación real de tus actividades. Hacer una buena planificación del tiempo es una de las labores personales más complejas. Los objetivos y actividades que te propongas hacer en un plazo de tiempo, tienen que ser graduales y alcanzables y su secuencia temporal, es decir, el tiempo y orden requerido para conseguirlos tiene que ser razonable, lógico y proporcionado. La planificación o la gestión de tu tiempo no tiene que suponerte un sobre esfuerzo, pues este te llevaría a abandonar tus objetivos, lo que supondría una frustración, una bajada de autoestima y una pérdida de motivación.

Haz la planificación de forma que te sirva de motivación, para eso, la gestión tiene que secuenciar tus actividades de forma gradual, progresiva, adaptada a tus capacidades y al tiempo y al esfuerzo que realmente estás dispuesto a hacer. Gestiona tu tiempo para hacer las cosas necesarias que te lleven hasta tus objetivos de forma gradual y sin generarte sobreesfuerzo. Si avanzas poco a poco, de forma constante con la sensación que eres tú el que gestiona tu tiempo, te proporcionará una gran sensación de seguridad personal y de autoconfianza.

## **8. Área de confort:**

Otro punto a tener en cuenta, cuando hablamos de motivación, es el área de confort. Muchas personas tienden, en algún momento de su vida a quedarse en su área de confort, es decir, en el entorno en el que se sienten más cómodos y en el que solo es necesario un mínimo esfuerzo para desenvolverse. En esta área de comodidad, no es necesario enfrentarse a los demás, no se requieren grandes esfuerzos intelectuales porque casi todo lo que tenemos que hacer lo tenemos automatizado, y se vive en una burbuja que yo llamo “comodidad insatisfactoria”.

¿Por qué la llamo así? Porque cuando estamos en nuestra área de confort, nos sentimos cómodos, a salvo de situaciones incómodas o que requieran esfuerzo emocional o intelectual para solucionarlas, pero en cambio no recibimos estímulos nuevos, no nos desarrollamos como personas, echamos de menos que nos pasen más cosas o sentirnos útiles, es decir, nos sentimos insatisfechos.

Si no sales de tu área de confort y no te enfrentas a experiencias nuevas en tu vida, entrarás en un estado de apatía, inmovilidad psicológica y desmotivación. Sal de tu área de confort y exponte a nuevos retos y experiencias, por ejemplo, haz viajes que no estén planificados por agencias, aprende algo completamente nuevo para ti como un idioma o una habilidad en la que no tengas experiencia.

Atrévete a asumir nuevos retos, sal de tu área de confort. Las nuevas experiencias te enriquecerán como persona y te motivarán para afrontar nuevas expectativas y objetivos en tu vida.

### **9. Optimismo:**

Un punto fundamental en la automotivación es el optimismo, se ha comprobado que las personas optimistas encuentran mayores oportunidades en la vida, tienen una autoestima más elevada, tienen mayores probabilidades de ser seleccionados o promocionados en su entorno laboral y sus relaciones sociales y personales son más satisfactorias.

Las personas optimistas tienen una mayor capacidad de motivación ya que les afectan menos las adversidades. Son más resilientes. ¿Cómo trabajar y desarrollar el optimismo? Por ejemplo, puedes cultivar el sentido del humor, aprende a contar chistes y a reírte, escribe y memoriza anécdotas divertidas de tu vida y cuéntalas cada vez que puedas, visualízate a ti mismo en el futuro consiguiendo los objetivos que te has propuesto.

Es muy importante, para cultivar el optimismo, no ser rígido, no des demasiada importancia a las cosas, relativízalas, si mantienes una actitud rígida ante las cosas no conseguirás una perspectiva optimista de las cosas y te costará motivarte.

### **10. Resiliencia:**

Y el último punto y quizás el más importante es desarrollar una personalidad resiliente. La resiliencia es la capacidad de enfrentarse de forma saludable a la adversidad. La persona resiliente puede afrontar una situación difícil, encajarla, elaborarla y seguir viviendo como si esa situación difícil la hubiera fortalecido.

La persona resiliente puede visualizarse en el futuro con optimismo y tener una actitud positiva a pesar de sufrir acontecimientos desestabilizadores o pasar por situaciones vitales complicadas. Puedes trabajar y entrenar para conseguir esta capacidad, de esta forma, desarrollarás las habilidades psicológicas que te protegerán y te motivarán en los momentos difíciles.

## **Bibliografía**

Escudero, M. (s.f). *Teoría y estrategias de motivación*. Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/motivacion-teoria-y-estrategias/>

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Estados Unidos: Bantam Books.

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es inteligencia emocional?* Recuperado de <https://psicologiymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Vértices Psicólogos. (2019). *Diccionario de psicología*. Recuperado de <http://www.verticespsicologos.com/agora-psicologia/diccionario/d>