

HERRAMIENTAS PARA MOTIVARTE

Marcel Antonorsi Blanco

Existen varias herramientas para ayudar a vencer los obstáculos a la motivación y desarrollar autonomía, maestría y propósito. Estas herramientas han sido probadas, pero es preciso practicar, practicar y practicar, para hacerlo con naturalidad. Seguro que funcionan.

Convéncete: nadie motiva a nadie.
Solo tú eres capaz de motivarte a ti mismo.

JUAN CARLOS CUBEIRO y JORGE H. CARRETERO

SIN DUDA PREFERIMOS sentirnos motivados, animados, energizados en la vida. Sin embargo, es frecuente lo contrario: sentirse desanimado, desmotivado y no saber muy bien qué hacer para mejorar. Para comenzar conviene tener claras las emociones presentes e imaginar el estado futuro deseable.

- ¿Cómo quiero sentirme? Quiero sentirme bien. Quiero saber qué hacer. Quiero animarme. ¡Quiero estar motivado!
- ¿Cómo me siento? No me siento bien. No sé qué hacer. Estoy desanimado. No es fácil. Me siento desmotivado.

La motivación

¿Qué es la motivación? Motivación implica motivo, un motivo para actuar... La motivación se refiere a «estados internos» e «impulsos que nos mueven». La voluntad y el interés son claves. La motivación se relaciona también con las ideas de «motor» y «movimiento». Si tenemos un motivo, tenemos un motor que nos mueve...

José Antonio Marina (2011) señala muy claramente que tenemos que responsabilizarnos por nuestra motivación. Sus palabras clave son: metas, energía, vencer el cansancio, soñar, trucos para afrontar las dificultades y aprender a motivarnos.

Lo cierto es que la motivación actúa en cada uno de nosotros y cada uno de nosotros tenemos que resolver los problemas que nos plantea, que son fundamentalmente dos: elegir bien las metas y mantener la energía para alcanzarlas.

¿Cómo vencemos el cansancio, el desaliento, el fracaso?
¿Qué es lo que realmente nos impulsa a actuar?
¿Con qué soñamos?

Marcel Antonorsi Blanco, profesor invitado del IESA.

¿Cuáles son nuestros trucos personales para afrontar las dificultades?

Una de las cosas que tenemos que aprender es a motivarnos.

Dan Pink (2010) presenta una perspectiva actual basada en los elementos de autonomía, maestría y propósito:

... la solución no es hacer más de las cosas equivocadas, no más atraer a las personas con una zanahoria más dulce o amenazarlas con un palo más afilado. Necesitamos una nueva perspectiva. La buena noticia es que los científicos que estuvieron estudiando la motivación nos brindan este nuevo enfoque. Es un enfoque construido sobre la motivación intrínseca. Sobre los deseos de hacer cosas porque realmente importan, porque nos gustan, porque son interesantes, porque son parte de algo importante. Y para mí, este nuevo sistema operativo para nuestras empresas gira alrededor de tres elementos: autonomía, maestría y propósito.

Autonomía, el impulso de guiar nuestras propias vidas.

Maestría, el deseo de ser mejores y mejores en algo que importa.

Propósito, la intención de hacer lo que hacemos al servicio de algo más grande que nosotros.

Estos son los bloques para construir un nuevo sistema operativo para nuestras empresas.

Cubeiro y Carretero (2014) señalan cinco obstáculos a la motivación: «El cansancio (físico). El desinterés (mental). El desánimo (emocional). La tentación (valores). La procrastinación (dejarlo para después)».

Las herramientas

Las herramientas necesarias que pueden ayudar a vencer los obstáculos a la motivación y desarrollar autonomía, maestría y propósito son las siguientes:

- Adopta una postura adecuada.
- Reúnete con personas positivas.
- Habla en positivo.
- Aclara tus gustos.
- Identifica lo que puedes controlar.
- Cuida tus modelos mentales.
- Aclara tus valores.
- Administra tus emociones.
- Define tus proyectos.
- Planifica tu acción.
- Muévete.
- Rebotas.
- Celebra tus logros.
- Aprende y mejora.
- Ayuda a los demás.

Estas herramientas han sido probadas, pero es preciso practicar, practicar y practicar, para hacerlo con naturalidad. Seguro que funcionan.

Adopta una postura adecuada

Adopta una postura erguida y optimista, y te estimularás

para sentirte mejor. Los estados de ánimo se pueden modificar o estimular en buen grado con las posturas. Si tu postura es de hombros encogidos y cabeza triste, no vas a progresar. Esto requiere un esfuerzo de voluntad consciente y se sabe que funciona. No soluciona todo, pero es un buen comienzo.

Reúnete con personas positivas

Reúnete con personas positivas y motivadas. Las personas positivas son buena compañía. Si te relacionas y reúnes con personas desmotivadas, pesimistas y negativas se te va a contagiar ese estado de ánimo, porque «de que se pega se pega». Esto requiere hacer un inventario de relaciones y compañías, para evitar las personas negativas (con cortesía) y buscar esas personas positivas de quienes te quieres con-

Los estados de ánimo se pueden modificar o estimular en buen grado con las posturas. Si tu postura es de hombros encogidos y cabeza triste, no vas a progresar

tagiar. No andes con malas compañías. No hables siempre con las mismas personas que te complican y desilusionan. La gente negativa aparenta ser muy aguda e inteligente, pero es como un «agujero negro» del universo: de ahí no sale nada. Busca la compañía de personas buenas, positivas, nutritivas, creativas. Busca que se te contagien las actitudes positivas y creativas. Y, por supuesto, busca contribuir a mantener y mejorar el tono positivo.

Habla en positivo

El lenguaje es muy poderoso. El lenguaje crea realidades. Habla en positivo. Si tus expresiones son positivas, de ánimo, te estimularás a ser una persona positiva y animada. Y, además, crearás un ambiente y relaciones también positivas y animadas.

Aclara tus gustos

Aclara lo que te gusta y lo que no. Identifica las actividades y situaciones que te motivan y las que no. Tal vez no puedas evitar lo que no te gusta o desmotiva; pero, al identificarlo, lo puedes controlar y mantener a raya. Podrás buscar, estimular y desarrollar las actividades y situaciones que te gustan y te motivan. Podrás, en buena medida, hacer o encontrarte en situaciones positivas y motivantes.

Identifica lo que puedes controlar

Hay cosas que puedes controlar. Esas son las que debes identificar y utilizar para ser protagonista. Hay cosas que puedes influir. Esas son las que puedes utilizar para aumentar tu esfera de acción e influir. Hay otras cosas que no puedes controlar o influir: son las que constituyen el «ambiente». Ante estas no cabe otra acción que adaptarse. Esta adaptación puede ser activa o pasiva, simple o creativa, y puedes hacerla a gusto o con desagrado. Esta es la esfera en la que necesitas desplegar toda tu creatividad, para no ser víctima o espectador, sino protagonista.

Cuida tus modelos mentales

Los modelos mentales o paradigmas son conjuntos de supuestos que se dan por firmes y que pautan la manera de ver la «realidad». Son útiles y necesarios para pensar y actuar, pero pueden convertirse en una prisión que impide ver las cosas de otras maneras. Esto se refleja en el lenguaje. Es muy distinto decirse: «todo me sale mal», «algunas veces, algunas cosas, no

me salen bien», «me saldrá bien y, si no, será un aprendizaje». Cuidado: las profecías que nadie cuestiona crean las condiciones para cumplirse. El mundo es como lo piensas. El mundo es como lo ves. El mundo es como lo hablas.

Aclara tus valores

Los valores son guías de conducta correcta. Una persona con valores actúa de manera consistente y sabe cómo comportarse. Una persona sin valores reacciona de cualquier manera, sometida a las influencias del momento, a la deriva. Los valores mantienen a las personas centradas, encarriladas, firmes ante los vaivenes de las circunstancias. Un escala de valores indica lo que «vale» y lo que no, y facilita las decisiones y la acción. Ten valores valiosos y el valor para actuar con su guía.

Administra tus emociones

Reconoce y administra tus emociones con inteligencia. Identifica tus emociones: alegría, miedo, tristeza, ira, asco. Todas son necesarias para la vida. Conviene conocer y aumentar la «inteligencia emocional».

Define tus proyectos

Saca del baúl tus ilusiones y proyectos y dales vida. Imagina. Sueña. Un recurso excelente para enfrentar con éxito situaciones difíciles consiste en tener uno o varios proyectos, visión de futuro, ilusiones, sueños, deseos. Viktor Frankl (1979) descubrió y vivió la experiencia de sobrevivir a un campo de concentración, porque tenía algo que lograr en el futuro. Quienes no tenían proyectos se dejaban morir. ¿Tienes proyectos? Si los tienes, estupendo. ¿No los tienes? Inventa.

Planifica tu acción

Planificar es decidir qué hacer para lograr los objetivos y metas. Define tus objetivos y metas de manera clara: situaciones estimulantes y alcanzables en un tiempo definido y con los recursos apropiados. Define los objetivos y metas de tal manera que puedas «medir» su logro. Y recuerda siempre tener un «plan B» para reaccionar con flexibilidad si cambian las condiciones.

Muévete

Toma la iniciativa de ser protagonista. Actúa. Dale paso a paso. Ten la cabeza en los proyectos, y los pies en la tierra. Se una persona activa. No permanezcas inerte, sintiéndote víctima. Aprende a reaccionar creativamente. Mantén el foco en tus proyectos, objetivos y metas, y actúa con decisión, constancia y persistencia.

Rebota

Resiliencia es la capacidad humana para asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Es la capacidad

para «rebotar». Tenemos esa capacidad porque hemos rebotado muchas veces y, seguramente, tendremos que volver a hacerlo. Hace falta flexibilidad, vista como capacidad para, después de ser deformado por una fuerza externa, volver a tomar forma para continuar. Si te pones tieso, rígido, sólido y pesado, no vas a rebotar. Hay que ser como los «porfiados»: aquellos muñecos que aunque los trates de tumbar vuelven a ponerse de pie, con terquedad. Con la terquedad que da tener proyectos, valores, modelos mentales y lenguajes adecuados, planes B, C y D, resiliencia y compañías positivas.

Celebra tus logros


Hay que saber apreciar los logros, para reforzarlos y aprender. No debes estar pendiente solo de lo que no logras para entristecerte. Para elevar la motivación conviene identificar los logros, constatarlos, apreciarlos, celebrarlos. Busca refuerzo positivo. No dejes de hacerlo. Identifica los logros, felicítate y celebra. ¡Celebra tus logros!

Aprende y mejora

Siempre se puede aprender y mejorar. Para esto puedes aplicar la técnica EPA: evaluación posterior a la acción, evaluación para aprender. Esta técnica consiste en hacerse y responder las siguientes preguntas: ¿qué pretendí? ¿Qué hice? ¿Qué logré? ¿Qué aprendí? ¿Qué puedo mejorar? El proceso de aclarar y reflexionar ya es positivo. Sus resultados, dada la insistencia en aprender y mejorar, te ayudarán a superarte.

Ayuda a los demás

Ayudar a los demás no es solamente un importante imperativo ético o religioso. Ayudar a los demás contribuye a que los demás mejoren, a que el entorno compartido sea mejor y a que el ambiente sea más positivo y estimulante. Si nos concentramos egoístamente en nosotros mismos, nos va a faltar algo. Pero no te confundas. El mandamiento es muy sabio cuando postula: «Ama al prójimo como a ti mismo». Si no estás bien, poco podrás ayudar a otros. Debes comenzar por ayudarte a ti mismo.

Todo esto requiere voluntad. Debemos responsabilizarnos por nuestra motivación y aplicar la voluntad para tomar las decisiones y actuar. ¿Cómo voy a sentirme? Ya sé qué hacer. Voy a aplicar mi voluntad y decisión. Me voy a animar. Decidí ser protagonista. ¿Cómo voy a sentirme si aplico estas herramientas? Voy a sentirme bien. Voy a sentirme ¡motivado! 

REFERENCIAS

- Cubeiro, J. C. y Carretero, J. H. (2014): *Atrévete a motivarte: manual práctico para vivir motivado tanto en la vida como en el trabajo*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Frankl, V. (1979): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Marina, J. A. (2011): *Los secretos de la motivación*. Barcelona: Ariel.
- Pink, D. (2010): *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Barcelona: Gestión 2000.

El lenguaje es muy poderoso. El lenguaje crea realidades. Habla en positivo