

La motivación y la automotivación: un motor de crecimiento personal

Dr. Franco Lotito Catino
 Conferencista, escritor e investigador (PUC)

"Un sueño, una meta, un objetivo no se hacen realidad a través de la magia o del mero deseo personal: requieren de fuerza de voluntad, determinación y disciplina". (FLC).

La motivación – de acuerdo con el Dr. Stephen Robbins, un experto en el desarrollo de habilidades interpersonales –, se define como aquel proceso de "animar" y "movilizar a un individuo hacia el logro de un objetivo". La motivación se compone de tres factores, a saber: su intensidad, dirección y nivel de perseverancia, las cuales están relacionadas con el esfuerzo que está dispuesto a realizar una persona en la consecución de una meta que se haya propuesto alcanzar. Ello requiere de disciplina, sacrificio y de trabajo duro.

En este sentido, un grupo de profesionales y emprendedores han diseñado una aplicación llamada "MOTIVATE: cada paso importa", cuyo principal objetivo es, precisamente, ayudar a muchas personas a mejorar notablemente sus vidas.

Por otra parte, el Dr. Daniel Goleman, un reconocido psicólogo a nivel mundial, destaca que la "automotivación es parte integral de la Inteligencia Emocional" y, a diferencia de la motivación a secas, no requiere de un estímulo externo por parte de terceros para que se active. En función de lo anterior, a continuación se señalan algunos aspectos claves que ayudan a las personas



a entender los "secretos" de la automotivación:

1. Establecer y proponerse metas que sean alcanzables: es preciso ser conscientes y realistas acerca de las capacidades y habilidades que se tienen, todo lo cual, significa que no hay que buscar lo inalcanzable, ya que eso conduce a las personas a un estado de frustración, rabia y desmotivación por no poder lograr metas que, en rigor, son poco realistas.

2. Hay que ser objetivos con uno mismo: no hay que "auto-acuchillarse" viendo sólo los aspectos negativos de la propia persona. La idea, es que también seamos capaces de estar contentos y de felicitarnos a nosotros mismos por los logros, éxitos y triunfos que hemos conseguido hasta ahora, aunque éstos sean pequeños, ya que los logros más grandes vendrán a continuación.

3. Hay que buscar el apoyo externo de personas expertas todas las veces que sea necesario: una cosa

es la automotivación, pero otra muy distinta es pensar que uno puede resolver y hacer todo de manera individual y solitaria. El poeta inglés, John Donne, decía ya en el siglo XVI, que "Nadie es una isla por completo en sí mismo; cada ser humano es un pedazo de un continente, una parte de la Tierra", por lo tanto, estar, hacer y vivir en soledad impide a las personas ser felices, a raíz de lo cual, durante el transcurso de nuestras vidas siempre sentiremos la necesidad de pedir el apoyo a otras personas.

4. Hay que ser una persona positiva: esto significa ser capaz de controlar los pensamientos negativos y rechazar de plano aquellas frases invasivas de que "todo me va a salir mal" o que "nada me resulta", ya que eso se convierte automáticamente en una suerte de profecía autocumplida. Por el contrario, el desafío personal consiste en buscar el lado positivo de las cosas,