

Diez claves de la automotivación

Maella, Pablo

Original document: Las claves de la automotivación en el trabajo

Year: 2015

Language: Español



Seguro que ha tenido que lidiar tanto con **profesionales proactivos, constructivos y vitales** como con otros pasivos, poco efectivos y que hacen de la queja su seña de identidad. ¿De qué depende situarse en uno u otro grupo?

Si bien las circunstancias externas pueden incidir en nuestra motivación hacia el trabajo, la actitud con la que lo afrontamos depende sobre todo de nosotros mismos. Solo así se explica que alguien pueda convertirse en **presidente de Estados Unidos** tras sufrir unos cuantos reveses electorales o en todo un **icono empresarial** después de ser despedido de su propia compañía.

En el documento *Las claves de la automotivación en el trabajo*, [Pablo Maella](#) recomienda diez actitudes y comportamientos que aumentarán tanto su bienestar personal como su eficacia profesional.

1) Acepte la realidad y a los demás tal como son. La automotivación empieza por albergar unas expectativas realistas y adecuadas sobre el trabajo y quienes le rodean. En vez de exigir a las circunstancias y a los demás que se amolden a sus deseos, acéptelos tal como son y, a partir de ahí, trate de modificar aquello que se puede mejorar. No hacerlo será una fuente segura de decepción y desmotivación.

2) Conózcase y acéptese, con sus fortalezas y debilidades. A veces pensamos que el error es intolerable en un buen profesional, algo desastroso. Pero si no asumimos nuestra falibilidad, solo sumaremos frustración y perderemos oportunidades de mejora. Ser consciente de sus puntos fuertes y débiles le permitirá ser más efectivo y le librerá de caer en una posible espiral de baja autoestima. Reconozca sus fallos, pero también

valore sus aciertos.

3) No se queje. Imagine que posee una franquicia de una cadena de comida rápida y que en otro local se descubre una partida de carne en mal estado. Usted no ha hecho nada, pero su negocio se va a ver afectado. Ante esta situación, puede hacer dos cosas: quejarse pasivamente por la mala suerte o ser proactivo y establecer medidas concretas para minimizar el impacto negativo de la noticia. Quejarnos genera frustración en la medida en que no resuelve nada y centra nuestra atención en lo que queda fuera de nuestro radio de acción.

4) Valore lo que tiene y sea agradecido. El "hedonismo psicológico" es un mecanismo mental por el que nos acostumbramos con pasmosa facilidad a los progresos en nuestro trabajo y dejamos de valorarlos. Por eso es fundamental hacer un esfuerzo por fijarse en lo positivo. Cuando ponemos el énfasis en lo que nos falta en vez de en lo que tenemos, dejamos que la desmotivación se apodere de nosotros.

5) Adopte una actitud positiva. Una investigación entre comerciales demostró que los vendedores más positivos facturaban un 90% más que los negativos. Y es que la actitud que adoptamos para afrontar una situación o tarea influye en el resultado final. Dicho de otro modo, si va a una fiesta pensando que será aburrida, seguramente no se divertirá mucho, ya que su actitud inicial se lo pondrá difícil. Ahora bien, no hay que confundir la positividad con la ingenuidad y la falta de realismo.

6) Establezca retos y metas relevantes. Según la teoría de fijación de metas de Edwin Locke, un objetivo es motivador cuando percibimos que se puede alcanzar y va a suponer un considerable esfuerzo. Además, cuanto más relevantes sean las metas, más motivados estaremos para lograrlas. Por tanto, fijarse objetivos trascendentes tales como aportar algo valioso a los demás será más motivante que proponerse un objetivo intrínseco (por ejemplo, el desarrollo profesional) o extrínseco (por ejemplo, un aumento de salario o una mejora en las condiciones laborales).

7) Dé el mayor sentido posible a todo lo que hace. No es lo mismo levantarse por la mañana para ir a trabajar por dinero que hacerlo, además, por el desarrollo personal y el servicio social. Se trata de encontrar motivos más trascendentes para hacer lo que hacemos, lo cual nos permitirá sacar lo mejor de nosotros. Ante la misma tarea, un obrero puede pensar que se reduce a cargar piedras y otro puede decir que está construyendo un edificio. La plenitud de la vida no depende de nuestra ocupación, sino de nuestra capacidad para dar un sentido trascendente a nuestras actividades.

8) Sea proactivo. Cuando nos convertimos en actores de nuestra realidad laboral en vez de conformarnos con ser espectadores pasivos, somos más dueños de nuestra situación y nos sentimos más motivados.

9) Ponga ilusión y apóyese en la responsabilidad. La clave de la motivación no está tanto en hacer únicamente lo que nos gusta como en poner la máxima ilusión posible en aquello que tenemos que hacer. Y cuando la ilusión falla, se trata de apoyarnos en la responsabilidad. Cuando llega el cansancio y la ilusión se empieza a desvanecer, eche mano del esfuerzo.

10) Sea tenaz y perseverante con sus metas. Si desistimos ante los obstáculos, entramos en un bucle de desmotivación que nos lleva a afrontar las situaciones con menos ganas y, por ello, menos posibilidades de conseguir nuestras metas. Tratar de superar obstáculos es, en sí mismo, motivante. La determinación y la perseverancia en los momentos aciagos son la mejor manera de reactivar nuestro ciclo de motivación.

Sin duda, si hubiera carecido de determinación y perseverancia seguro que sus numerosas derrotas electorales habrían apartado a **Abraham Lincoln** de la carrera hacia la presidencia de Estados Unidos. Y **Steve Jobs** nunca habría superado su despido de Apple en 1985 para regresar unos años después y convertir la compañía de la manzana en lo que es hoy.