

DON'T STOP ME NOW



¿Cuántas veces van ya que te levantas por las mañanas y lo primero que haces es suspirar y pensar “Jo, empieza otro día de curro...”?


Podría haber hecho esa misma pregunta en primera persona del plural, pero no es el caso puesto que hace mucho tiempo que no pienso eso nada más despertarme por las mañanas. Algunos incrédulos pensarán que es imposible, que estoy exagerando. Ni mucho menos. El caso está en **buscar aquello que te motiva** y, cuando lo encuentres, darle un buen uso. Por ejemplo, yo, nada más levantarme, me pongo los cascos y me pongo un poco de música rock de los ochenta. Kiss, AC/DC, Nirvana, Metallica, Alice Cooper, Guns N Roses, Bon Jovi, Led Zepelin, The Cure. QUEEN. ¡Madre mía, Queen! Para mí, despertarme con estos grandes cada mañana es una **motivación** que no os podéis imaginar. No puedo evitarlo. Soy una melómana, hago absolutamente todo con música. Si no escuchando música rindo un 75%, con música esto sube como un cohete y soy capaz de rendir hasta un 200%, ¡por lo menos!.

Y es que la **auto motivación** es un elemento esencial para llevar a cabo las actividades del día a día. Sin embargo, motivarse a sí mismo no es tarea fácil, sobre todo cuando parece que hubiera una fuerza invisible que trata de

detenernos e impedirnos lograr lo que realmente queremos en la vida.



A veces es como si estuviéramos programados para rechazar aquello que nos hace **felices** y que nos brinda realmente ese **éxito** que tanto deseamos. Pero no debemos dejar que esto pase, este tipo de cosas no pueden obstruir nuestra actitud sobre la vida, pues

vivimos en un mundo maravilloso, donde, rara vez, vendrán las cosas buenas a nosotros por si solas. Tenemos que aprender a ir hacia ellas, y, en muchas ocasiones, a trabajar arduamente por ellas. 

Esto mismo sucede también en las empresas. Si los empleados están satisfechos con su trabajo, no sólo cumplirán con los objetivos marcados, sino que además serán más creativos y propondrán nuevas ideas y mejoras que ayudarán al funcionamiento de la empresa. No es ninguna novedad: **a mayor motivación, mayor rendimiento**. Es por eso que existe la necesidad de que la compañía incorpore programas de motivación en su estrategia de recursos humanos.

El salario y los incentivos económicos no siempre es lo más valorado por los trabajadores. Hoy en día, se tiene más en cuenta aspectos como la seguridad laboral o la flexibilidad antes que el sueldo a percibir. Además, destacan positivamente otros aspectos como: el reconocimiento por parte de los superiores, la autonomía a la hora de trabajar, la escucha activa, el fomento de un buen clima de trabajo o el compañerismo.

Existen diversos tipos de motivación. En los últimos tiempos la motivación aplicada al mundo empresarial y sus empleados va adquiriendo peso en el funcionamiento de los negocios. Se conocen tres tipos de motivación a tener en cuenta en la

gestión de los recursos humanos:

- *Motivación extrínseca*. En la que lo que motiva es el beneficio obtenido como resultado del desempeño de alguna actividad. Este tipo de motivación busca un resultado satisfactorio y evitar consecuencias desagradables.
- *Motivación intrínseca*. Parte de la satisfacción que produce la conducta o tarea al ser realizada. Este tipo de motivación, que nace del propio individuo, se asienta sobre un aspecto subjetivo y otro objetivo.
- *Motivación trascendente*. En la que la satisfacción proviene del beneficio que obtienen terceras personas. Es una motivación para los demás, por lo que aquí encajan todos aquellos trabajos que se realizan por propia voluntad.

Estos tres tipos de motivación no son excluyentes, sino que se interrelacionan. Una buena combinación de ellas, dependerá de cómo gestione sus recursos humanos una empresa y de los intereses de los propios empleados.



En definitiva, lectores míos, la motivación es la principal herramienta que todos podemos desarrollar, para que nuestra vida sea más plena y más gratificante. Recordad que el mejor

elemento de motivación interna es nuestra felicidad, nuestro auto-reconocimiento, la valoración de nuestras acciones y la aceptación de nuestra forma de ser, de sentir y de actuar.

Dicho esto, os deseo a todos un buen día y os dejo por aquí una de mis canciones favoritas para empezar el día con alegría.

¡Comeos el mundo y no dejéis ni las migas! ☐