

La motivación como extra laboral

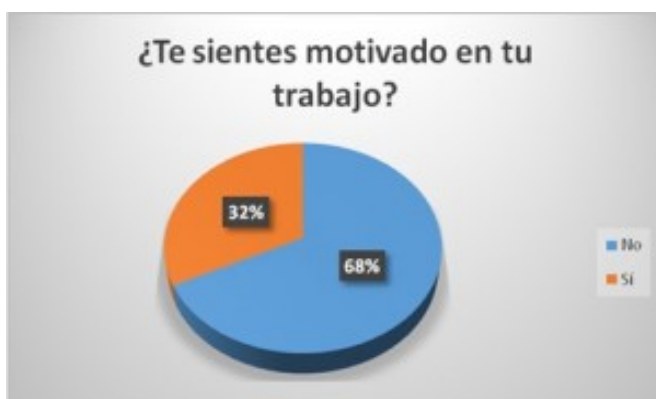
La palabra *motivación* viene de la palabra **motivo**. A su vez esta palabra ha



sido definida como «el conjunto de las razones que explican los actos de un individuo», o bien, «la explicación o los motivos por los cuales una persona realiza algo».

Cuando empezamos a trabajar en cualquier sitio, solemos estar motivados , con ganas empezar, porque es algo nuevo que nunca hemos hecho. Queremos retornos a nosotros mismos a **alcanzar metas** y demostrarnos que podemos con **nuevos desafíos**. Cuanto más motivados estemos, mayor será nuestro desempeño a la hora de realizar una tarea (por lo cual, a la empresa le interesa que estemos motivados).

El caso es que la motivación es **fácil de conseguir pero difícil que permanezca mucho tiempo con nosotros** ya que si vamos viendo que esos **objetivos** que teníamos marcados **no se están cumpliendo**, nos venimos abajo y aparecen muchos obstáculos para mantener esa motivación con la misma intensidad que al principio. Según pasa el tiempo vamos cayendo en una **rutina** en la que, si no somos capaces sacar fuerzas de nuestro interior o nos cuesta más tolerar esas decepciones, de repente vemos que no es lo que esperábamos... Es decir, nuestra motivación cae en picado. **¿Por qué** ocurre esto?



Perder la motivación, no solo en el entorno de trabajo, es algo bastante **frustrante** ya que sentimos que ya no tenemos interés o deseo en seguir haciendo eso que antes nos gustaba y **puede resultar confuso y**

decepcionante. El otro día en clase hablábamos de lo que nos desmotivaba personalmente a cada uno y aquí están algunas de las cosas más comunes:

- **Estrés**
- **Rutina**
- **No sentirse valorado o poco reconocimiento**
- **Salario:** ver que llevas 5 años con el mismo salario pero las exigencias hacia tu persona son mayores. O como siempre, comparar sueldos con el compañero cuando hacéis lo mismo.
- **Entorno laboral hostil:** esto, aparte de desmotivar, acarrea miedos y afecta psicológicamente de una manera brutal.
- **Influencia externa:** por ejemplo, entras en un equipo en el que a la gente la ves sin ganas, desmotivada. Como todo se pega menos la hermosura, en poco tiempo tú estarás igual que ellos. Comprobado.
- **Ver que no hemos cumplido con nuestros objetivos**
- **Sentir que lo que hacemos no aporta**
- **Equipo sin compañerismo, sin solidaridad**
- **Sin plan de desarrollo**
- **Demasiada carga laboral**

Seguramente mientras leáis los distintos factores **os habéis sentido identificados.** Y si nunca os ha pasado ninguna de estas cosas, por favor, contactad conmigo y decidme cómo lo habéis hecho.

Bien es cierto que la motivación no es la misma para cada persona, de hecho, se ha realizado un **estudio** en el que más de la mitad de la gente encuestada **preferiría tener un salario común** pero con un ambiente de trabajo bueno frente a una pequeña mayoría que **valoraba más el salario** que otras cosas. ¿A qué mitad pertenecéis?

Con esto quiero concluir que estar motivado no **depende** del resto, sino **de nosotros mismos.** La organización debe, claro está, motivar a sus trabajadores pero también enseñarles a automotivarse en situaciones críticas. El vaso se puede ver medio vacío o medio lleno independientemente de los factores externos que te hagan la montaña más alta y el camino más empinado.



Os dejo con unas **frases** que me encantan:

«No es tu **aptitud** sino tu **actitud** la que determina tu **altitud**»

«Cuando pierdas no te fijas en lo que has perdido sino en **lo que te queda por ganar**»

«He fallado una y otra vez en mi vida y es por eso por lo que tengo **éxito**»

«En la vida **no hay problemas**, sólo soluciones que aún no hemos encontrado»