

¿Motivar o motivarse?

Durante las sesiones de Sistemas de Información Empresarial, se ha hecho referencia en un par de ocasiones a la importancia de no desmotivar a las personas que nos rodean. Más concretamente, en el ámbito laboral desde la posición de directores o responsables es más importante no desmotivar a tus compañeros de trabajo que motivarlos, ya que la motivación tiene que ser personal y autoinducida.

En cambio, si buscamos la definición de motivación en la RAE vemos lo siguiente: “Acción y efecto de motivar”. Efectivamente, no nos ha resuelto ninguna duda, igual es mejor buscar la definición de motivar. En este caso se dan 2 acepciones que nos pueden servir para este contexto. La primera es: “Influir en el ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo” y la segunda: “Estimular a alguien o despertar su interés”. Parece que estas definiciones van destinadas hacia otras personas, es decir, que una persona genera el efecto de motivar a otras personas. No pone el foco en ningún momento en la propia persona como emisora y receptora al mismo tiempo.

Esto me recuerda a la actitud que solemos tener en muchas ocasiones de desprendernos de la culpabilidad echándosela a otras personas o asegurando que no se puede hacer nada al respecto. Por ejemplo, cuando echamos la culpa a un profesor porque no nos motiva y no tenemos la experiencia que desearíamos tener. Está claro que la forma de impartir las clases por parte del profesor es muy importante y puede ayudarnos a mantener la atención, pero no quiero ir por ese camino. Cuando echamos la culpa al resto, ¿nos hemos planteado primero si nosotros podemos aportar algo? Tendemos a fijarnos primero en el resto antes de fijarnos en nosotros mismos. Tal vez en esa situación lo que se está dando es un círculo vicioso de desmotivación por parte del alumnado y profesor. Si los alumnos hicieran un esfuerzo por participar en clase y

prestar atención, el profesor podría sentirse mucho más motivado a la hora de impartir las clases y en consecuencia, las impartiría de una forma diferente. De todas formas, es muy importante comunicarse con el profesor y transmitirle el feedback oportuno y no guardarnos las cosas para nosotros mismos, o incluso peor, comentar con otras personas lo mal que lo hace cierto profesor. Este último comportamiento no aporta nada en absoluto y únicamente refuerza el ambiente negativo.

Este ejemplo puede parecer simple o una tontería, pero se puede aplicar a cualquier situación que conlleve una relación de cualquier tipo entre personas. Debemos plantearnos primero qué podemos mejorar nosotros mismos y evitar las comparaciones externas.

Una vez claro que todo proceso que comienza con la desmotivación debe empezar por una reflexión personal, debemos tener claro cómo motivarnos. Esto puede parecer sencillo pero cambia completamente en cada persona, por eso, voy a comentar lo que me funciona a mí para mantenerme motivado. Lo primero que hago es pararme a reflexionar sobre la situación en la que me encuentro. Intentar identificar aquellas variables que influyen en mi estado de ánimo para tenerlas bajo control. Normalmente la conclusión a la que llego es la de que me encuentro en una situación. Sí, solamente me encuentro, sin ningún tipo de objetivo y sin seguir ningún camino. Esto lo resuelvo planteándome el porqué de las cosas y volviendo a encaminarme, estableciendo objetivos a corto plazo y a más largo plazo. Eso sí, suponiendo que la respuesta que me he dado al porqué no es una respuesta vacía, ya que en ese caso tal vez lo mejor sea cambiar esa parte de mi vida que no me llena. Una vez que se va observando el progreso al cumplir con las metas establecidas, se siente una satisfacción que te anima a seguir adelante.

En conclusión, respondiendo al título de este post, considero que lo importante es motivarse a uno mismo más que motivar al resto. Comenzando con una reflexión personal y un

establecimiento de objetivos para poder sentir la satisfacción del progreso. Esta motivación personal es contagiosa por lo que si nos mantenemos motivados, seremos capaces de influir muy positivamente en el resto de personas casi sin buscarlo. Por eso mismo, si queremos motivar al resto la mejor manera es motivarnos primero a nosotros mismos y el resto muy probablemente surgirá solo.