



# Encuentra tu motivación

¿Inicias algo con ilusión, pero te desinflas a la primera de cambio? Por suerte la motivación es un músculo mental y se puede entrenar.

FRANCESC MIRALLES, PERIODISTA Y ESCRITOR

**A**lgo que diferencia a las personas realizadas de las que viven apáticas y resignadas es la presencia cotidiana de la motivación. Es fácil entusiasmarse hoy, cuando brota una idea o nace un proyecto, pero lo difícil es estar motivados un día tras otro. Haciendo un símil con los corredores, en la pista de atletismo de la existencia, hay muchos sprinters, pero muy pocos maratonianos. Sobre esto, el orador Zig Ziglar decía que: «**La motivación no dura, pero tampoco la ducha, por eso se recomienda diariamente**».

¿Cómo lograr esa ducha diaria de motivación? Para responder a eso, visitaremos a tres autores especialistas en este músculo mental que nos impulsa hacia delante.

## ✦ ESCALANDO LA MOTIVACIÓN

En 1943, el psicólogo norteamericano Abraham Maslow marcó un antes y un después con la célebre pirámide que lleva hoy su nombre. En este modelo de repre-

sentación de las necesidades humanas y de la motivación, la base de la pirámide está ocupada por las necesidades puramente fisiológicas (obtener aire, alimento y agua), luego están las psicológicas (seguridad, amor y autoestima) y, finalmente, en lo alto de la pirámide, la autorrealización.

## ✦ VIVE CONSCIENTEMENTE

¿Qué significa estar realizado? Para Maslow, implica **poder desarrollar plenamente nuestras virtudes y capacidades**. Estas son, según él, algunas de las características de las personas realizadas:

- Tienen una percepción clara de la realidad.
- Se aceptan tal como son.
- Actúan espontáneamente.
- Saben centrarse en el problema que les ocupa.
- Buscan periódicamente el poder estar a solas.
- Son autónomas.
- Tienen valores éticos.
- Son sociables por naturaleza.
- Tienen sentido del humor.

- Dan rienda suelta a su creatividad e imaginación.

Las empresas que desmotivan a sus empleados impiden que puedan desplegar estos atributos. No valoran sus talentos y no permiten la espontaneidad ni dan autonomía para pensar en nuevas soluciones, con lo cual la creatividad está siempre reprimida.

En una situación así, lo normal es **ir al trabajo en piloto automático, mirar el reloj o incluso hallarse en una situación de despido interior.** Tu cuerpo está en la oficina, pero tu mente y corazón se hallan cada vez más lejos de ahí.

#### ✦ DESPIERTA AL GIGANTE

Muchas personas conocen a Tony Robbins por el documental de Netflix titulado *No soy tu gurú*. Sin embargo, el más célebre orador motivacional de Estados Unidos ya era seguido por millones de personas en 1992, cuando publicó su libro *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro* (Ed. Debolsillo).

Este autor que llena estadios y hace saltar a la gente sobre el fuego empieza el libro revisando su historia: «Todos tenemos una visión acerca de la calidad de vida que deseamos y creemos merecer. Y, sin embargo, esos sueños se han visto envueltos para muchos en las frustraciones y rutinas de la vida cotidiana, hasta el punto de que ya no hacemos ningún esfuerzo por realizarlos».

Cuando tenemos un sueño, pero nos falta la motivación para realizarlo, nos sucede lo que →





explica Tony Robbins en los preliminares de su libro: nos ponemos en modo supervivencia. Nuestra preocupación es, entonces, que no se averíe el coche, que no perdamos ese empleo en el que somos infelices, que **nuestro orden de cosas, aunque nos sintamos profundamente insatisfechos, se mantenga tal como está.**

Dando un salto hacia su nueva vida, Robbins explica: «Jamás olvidaré el día en que me di cuenta realmente de que estaba viviendo mi sueño. Estaba volando en mi helicóptero desde una reunión de negocios en Los Ángeles, en dirección al condado de Orange, de camino hacia uno de mis seminarios. Al sobrevolar la ciudad de Glendale, reconocí de pronto un gran edificio y situé el helicóptero sobre él. Al mirar abajo, me di cuenta de que era el mismo edificio donde había trabajado como conserje apenas doce años antes».

#### ✦ DIBUJA TU HOJA DE RUTA

¿Qué había cambiado en ese tiempo? Robbins afirma que la clave fue elevar lo que pedía de la existencia. **Empezó escribiendo todas las cosas que no aceptaría más en su vida y todas las cosas a las que aspiraba.** A partir de ahí elaboró una hoja de ruta para dirigirse hacia sus objetivos con la motivación como combustible. Algunas claves para tener los tanques siempre llenos:

- Tener claro en todo momento qué es prioritario, ya que sin eso nunca sabrás qué hacer primero.
- Poner un *deadline* para cada escalón en tu camino a la cima. Si no

concretas cuándo debes lograr cada cosa, el proyecto se difumina.

- Delimitar de la forma más precisa posible cada meta.
- Sustituir los deseos por decisiones orientadas hacia su cumplimiento. Pasar de lo mental a las acciones concretas, dado que ver el resultado de las mismas alimentará tu motivación.

#### ✦ PILARES DE LA MOTIVACIÓN

Hace un par de décadas, el consultor de empresas Stephen C. Lundin escribió, junto a sus colaboradores, la fábula *Fish!* Su protagonista es una mujer que, tras la muerte de su marido, se ve obligada a coger un empleo mejor pagado, pero con un ambiente tóxico. **Cuando está ya a punto de arrojar la toalla, encuentra la inspiración en un modesto mercado de pescadores.** Allí le enseñan cuatro pasos para elevar la motivación en su empresa y en su propia vida:

- **Escoge tu actitud.** Si las cosas no están sucediendo tal como desearíamos es porque debemos cambiar el modo en el que las hacemos. ¿De qué manera afrontamos el trabajo, las relaciones con los demás, el cuidado de nosotros mismos? Tal como decía Marcel

Volver a jugar recuperando al niño que duerme en nosotros es una de las claves de la motivación



Proust, «Si yo cambio, todo cambia». Esta es la primera clave.

- **Jugar.** El aburrimiento es el enemigo nº1 de la motivación. **Cuando funcionamos por inercia, sin poner imaginación en nuestras tareas, actuamos como máquinas.** Recuperar al niño que duerme en uno sería la segunda fase.

- **Alegrar el día a los demás.** Todos tenemos problemas, pero cada cual elige cómo se relaciona con el mundo. Podemos hacerlo desde la amargura, amplificando lo que va mal, o bien echar mano del humor y la alegría. En todos los mercados hay vendedores que transmiten entusiasmo y vitalidad, por eso volvemos a comprar. La tercera clave de la motivación es hacerlo todo, también la resolución de problemas, desde la alegría de vivir.

- **Estar presente.** Las personas desmotivadas se muestran ausentes. Están y no están, porque su mente se proyecta al pasado de forma infértil o al futuro de forma nada eficiente. **Si aspiramos a un mañana mejor, pero no hacemos nada en el día de hoy para ponernos en camino, las cosas no cambiarán** por arte de magia.

#### ✦ AVANZAR SIN DETENERSE

Dado que la palabra motivación viene de moverse, las personas que avanzan hacia sus objetivos, aunque sea solo un poco cada día, recargan estas baterías que se nutren del propio movimiento. Cuando tomamos conciencia de que cada decisión y cada acto tiene un efecto en nuestra realidad, entonces no dejamos de caminar. ✦

# PASO A PASO HACIA EL ENTUSIASMO

Quedarse siempre en el mismo lugar es contrario a la motivación. ¿Empezamos a andar?

## INTENTA LO IMPOSIBLE

**Según la teoría del Flow** ponerse **metas demasiado fáciles lleva al tedio y la inacción.**

Eleanore Roosevelt recomendaba «hacer las cosas que crees que no puedes hacer». La motivación está en ir un poco más allá de lo que crees que puedes.

## PON UN POCO DE LOCURA

**Cuando veas que tu motivación baja** busca otra manera de hacer las cosas. **Hay un niño dentro de nosotros que desea seguir jugando** y experimentando. Como dijo Steve Jobs en su charla de Stanford: «Sigue hambriento, sigue alocado».

## RODÉATE DE MOTIVADORES

**Nos acabamos pareciendo** por contagio emocional a las personas que frecuentamos. Busca a **gente energética y optimista que te pueda impregnar** de esa visión si estás desanimado. Y dosifica la que tiene el hábito de desmotivarte.

## PRACTICA EL VERBO HACER

**La motivación no es una idea,** es una forma de estar en el mundo. Henry Ford decía que «la reputación no surge de lo que tienes pensado hacer». **Según lo que hacemos, sentimos.** Nuestros actos hablan de nosotros, y también nos hablan a nosotros.

## VIVE UN SOLO DÍA A LA VEZ

**Tener la mirada en el largo plazo** no hace que nos olvidemos de que el futuro se construye desde el día de hoy. Para nutrir el ánimo **se necesita un objetivo diario concreto** que se pueda alcanzar. Tener la motivación engrasada es cuestión de hábito.

## APRENDER SIN FIN

**La psicoanalista Clarissa Pinkola** afirmaba: «Quienes no se deleitan en aprender y no pueden **sentirse atraídos por nuevas ideas o experiencias,** no podrán desarrollarse más allá del punto en el camino donde descansan ahora».