

Como Motivarse



La motivación no es tema menor. Considero que más o menos un tercio de los clientes que recibo vienen a verme por temas de motivación... más bien por temas de desmotivación. Algunos son atletas, otros estudiantes, también hay muchos profesionales y una buena cantidad de madres y padres.

Ya el hecho que vengan muestra que tienen motivación para resolver el tema de la motivación... y ese puede ser un muy buen

punto de partida.

Si deseas motivarte, aunque hasta ahora no lo hayas logrado, aun puedes. En general las personas piensan que les falta empeño, dedicación, fuerza de voluntad y etc. pero en general no es por falta de esas "cosas" que alguien no logra motivarse. Normalmente lo que les falta es saber cómo motivarse.

Si tú no sabes cómo hacer algo... ¿cómo es que lo vas a poder hacer? Claro, todos nos motivamos fácilmente por aquello que nos gusta mucho. Ocurre de forma natural y espontánea. El asunto se pone más complicado en los temas que no te gustan o que no disfrutas.

Es bien fácil motivarse para lo que uno le gusta, y cuesta una montaña motivarse para lo que a uno le disgusta. Esto es una clave muy importante. Nos dice que para motivarse, ayuda mucho encontrar algo que a uno le guste en aquello que a uno le toca hacer o cumplir.

Como en el mundo de la PNL sabemos (y no somos los únicos... más bien somos unos más) que, los gustos y disgustos son subjetivos y no universales, sabemos que cada individuo puede mantenerlos o cambiarlos dentro de sí.

Pero con eso, nuevamente nos encontramos con la pregunta... ¿cómo? ¿Cómo uno le encuentra el gusto a algo que a uno no le gusta hacer? ¿Cómo se le encuentra el gusto al ejercicio, la natación, el estudio, el terminar el reporte semestral? ¿Cómo se le encuentra el gusto a hacer las tareas, llamar a la suegra para su cumpleaños, llamar a los clientes en potencial?

Para empezar, uno tiene que encontrarle alguna utilidad válida. Motivarse por lo inútil es casi imposible. Si uno le encuentra utilidad o utilidades válidas a aquello que a uno le toca hacer, a uno le puede pasar a valer y gustar. Entonces se hace más fácil motivarse. Hay veces que eso es más que suficiente.

Entonces, si algo es útil es más motivador. También ayuda saber que uno se la puede... que uno logrará hacer lo que le toca hacer. Hay veces que las personas se exigen metas tan altas y se dan tan poco tiempo para lograrlas, que logran tornarlas "imposibles" y por lo tanto, se desmotivan. También hay veces que las personas quieren que todo les funcione a la primera... y al no tener garantía de éxito absoluto e instantáneo... se desmotivan.

Entonces es importante saber que en ciertos procesos, en especial los de aprendizaje, se incluyen los errores y tropiezos. Nadie hace todo perfecto siempre... ni el más experto en su área, entonces es importante desear el éxito y también permitirse el error.

Del error se aprende, con un error o tropiezo bien analizado uno puede avanzar mucho en la causa del éxito. Es importante permitirse aprender. Para poder aprender también hay que darse el tiempo. Hay actividades o temas que requieren más práctica que otros... hay algunos que salen fácil a la primera... lo importante es permitirse avanzar. El permiso a equivocarse también posibilita la motivación. Quiero darte unas ideas de cómo encontrarle utilidad a lo que te toca hacer y además organizar tus pensamientos y emociones de tal forma que logres la motivación que deseas.

Como no puedo hacerte preguntas y obtener respuestas específicas sobre tu tema en particular, busco dar ideas, posibilidades y procedimientos basado en lo que más típicamente he requerido hacer en mis trabajos de consultoría y de Coaching Neuro-Lingüístico.

Es por eso que me voy a centrar en darle valor y utilidad a lo que se siente cuando uno logra/completa lo que desea o le toca hacer. Es obvio que en un proceso de aprendizaje lo que más debe importar es el conocimiento y habilidad adquirida... ese es el verdadero fin. Pero hay veces que uno no le encuentra valor o utilidad a aquello que le toca hacer/aprender/lograr. Esto es muy común. Y es estupendo para desmotivar.

Cuando uno además de "tener que" hacer algo que a uno no le agrada y que uno no valora, se concentra en todo lo que habrá que hacer... todo "el esfuerzo" que requiere... estar en el comienzo y aun tener todo por hacer... allí que se pone muuuuucho más fácil querer olvidar o postergar "la tarea".

Esto ocurre mucho con quien se encuentra a sí mismo gordo, no le gusta eso y piensa en ir al gimnasio para resolverlo... luego se imagina a sí mismo al lado de todas las personas que ya están en forma y se saben las rutinas de aeróbica a la perfección y al compararse se siente que demasiado gordo/diferente/torpe para estar allí. Como si hacer gimnasia fuera sólo para los flacos.

Parte del problema es que esa comparación es injusta/inválida. Comparar a alguien que va a empezar o recién está empezando algo con alguien que ya tiene mucha experiencia en lo mismo no es válido/justo porque existe una enorme diferencia de experiencia y práctica.

Si uno quiere comparar, comparemos inicio con inicio. Pero mejor que eso es considerar como uno estará si permanece haciendo los ejercicios y practicando la "coreografía". Si uno empieza y continúa uno siempre aprende y logra.

Entonces si uno va a visualizar escenas, vale visualizar cómo uno estará de allí a seis meses o un año. Entonces, si quieres comparar, la comparación va a ser más válida y justa. Pero nuevamente, lo importante es, más que centrarse en el inicio y todo lo que hay por hacer, centrarse en el fin/beneficio que se logrará.

Lo típico de muchos de nosotros es querer evitar/postergar aquello que no nos gusta. El motivo es que en el momento que uno lo posterga, siente alivio... se siente mejor por estar libre de "aquello". Por ejemplo, sentirse/verse demasiado gordo y pensar que uno debe ejercitarse es un pensamiento "desagradable". En el momento que decides postergarlo, viene el alivio por estar libre del "asunto".

El problema es que no estás libre y el "asunto" reaparecerá en tu consciencia. Y cuando vuelve tiende a sentirse algo más desagradable que la vez anterior... lo que tiende a estimular nuevamente la evitación más que la ejecución. Esto tiende a repetirse hasta que uno finalmente, quizás apremiado por una fecha límite, lo hace. O peor... se da por vencido y no hace nada.

Con todo esto parece que sólo postergamos las tareas, los estudios, las responsabilidades profesionales, etc. No es así, Hay personas que les encanta ir esquiar pero que van con muy poca frecuencia. Adoran esquiar pero igual no van.

¿Cómo se desmotivan de algo que les encanta? Tú podrías pensar que es falta de tiempo, falta de dinero, falta de locomoción. Digamos que no, digamos que tiene plata, tiempo, equipo actual, automóvil 4X4 estupendo. Con todo eso igual no va... ¿por qué? La respuesta... se concentran en todo lo que hay que hacer antes de y para llegar a esquiar y, se les olvida concentrarse en lo magnifico que se siente cuando uno ya está allí esquiando.

Para motivarse es muy importante estar concentrado en el beneficio de la acción mucho más que concentrado en la acción en si. Si la acción/actividad es en si disfrutada, entonces también sirve de motivación pero sino no. Entonces, hay que concentrarse en el beneficio.

Es por eso que para motivarnos en temas que no nos agradan en si, nos vamos a centrar en el valor de haberlo completado y de sentirse libre de "aquel asunto" basado en su logro/término.

Para motivarse a aquello que podría ser grato si uno llegara a hacerlo, más que buscar la sensación de estar libre de aquello, vamos a buscar la sensación de estar viviendo/logrando aquello.

La motivación tiene que ver, en parte, sobre como usamos nuestros recuerdos para proyectar el futuro. La motivación es en relación a algo que se hará en el futuro.

Vamos a darle orden entonces al tema de las visualizaciones, evaluaciones y sensaciones. A seguir voy a poner los "pasos mentales" que se requieren para motivarse a ejecutar una acción específica.

Pasos Mentales (Estrategia) para la Motivación:

- **Una vez seleccionada la acción a ser ejecutada, se empieza visualizando una imagen que representa lo que es deseable acerca de la acción/tarea, en particular la visión/experiencia de recién haberla completado/logrado y las consecuencias positivas de eso.**
 - * Si al pensar sobre el tema siempre viene las imágenes de todo lo que habrá que hacer aún por hacerlo... lo que consideramos "indeseable" acerca de la tarea, primero se representa la imagen de lo indeseable y a continuación la de lo deseable.
- **Verificar que la imagen de lo deseable genere la emoción de ganas o deseo poderosamente (motivación).**

- **Prestando atención a la imagen y su emoción correspondiente, enunciar internamente un juicio muy positivo de lo que ve y siente o un llamado a la acción. Un juicio muy positivo es eso que uno hace cuando prueba algo delicioso y se dice a sí mismo ¡QUE RICO!, o cuando sientes que te la puedes y te dices "¡FÁCIL!" Un llamado a la acción es cuando te dices "¡VAMOS QUE SE PUEDE!"**
- **Apenas escucha internamente el llamado a la acción, imagínate, como si lo estuvieras haciendo en ese mismo momento, efectuando la tarea/acción mientras mantienes en mente la imagen de la tarea completada/misión cumplida.**
- **Repetir este proceso desde el paso número 1 al 4, cada vez más rápido, entre 3 a 5 veces o hasta que cada vez que se piense en la tarea/acción por hacer, eso lleve automáticamente a concentrarse en la imagen y la motivación.**
- **Una vez lograda la automatización de la motivación entonces definir dónde y cuando quieres hacerlo. Teniendo el dónde y el cuándo en mente imaginarse 3 a 5 veces estando en ese momento/lugar exacto y específico, haciendo la tarea con la imagen de la misión cumplida en mente.**

La idea es conectar en tu mente los beneficios de la acción o de completar la acción al concepto general que tienes de aquello y después conectar eso al lugar y momento más adecuado para su ejecución/logro.

Para que algo exista/ocurra debe existir/ocurrir en algún lugar y en algún momento. Una acción sin lugar o momento básicamente no existe. Motivación sin acción es bastante inútil. Hay circunstancias que la acción a ejecutar es pensar. Sí pensar puede ser una acción... genera diferencia. Entonces ese pensar... para ocurrir debe ocurrir en un momento/lugar.

Entonces la idea es que todo lo que te desmotiva del hacer lo visualizas primero, luego cambias eso por las imágenes que representan la tarea/acción ya completada/lograda, cuando se siente la motivación generada por la imagen de lo logrado entonces uno se enuncia internamente un llamado a la acción y luego se imagina que está ejecutando la acción... tipo manos a la obra mientras mantiene en mente la imagen del logro que logrará con lo que está haciendo.

Esta secuencia se repite hasta que queda "grabada/programada". Entonces se ensaya mentalmente hacerlo en el lugar momento que uno define como el mejor. Uno lo ensaya mentalmente hasta que de sólo pensar en el tema a uno le nace una sensación espontánea de ganas/motivación asociada además al mejor lugar momento para ejecutarlo.

Si todo esto funcionó, encontrarás que la próxima vez que te encuentres en ese momento/lugar, espontáneamente te recordarás de ejecutar la acción pertinente y además lo harás con ganas.

Hay un último punto extremadamente importante. Este es que debes estar absolutamente convencido que te es mejor hacer antes que después. Es decir, si todavía consideras que es mejor para ti postergar este hacer... sea este una responsabilidad o un placer... mientras no estés convencido de lo conveniente que es para ti hacerlo/disfrutarlo/terminarlo, la estrategia de motivación probablemente no se automatizará.

Uno sólo logra motivarse con estos pasos cuando uno ya está convencido de la ventaja de motivarse plenamente. Si aún hay dudas, esas debe resolverse, entonces estos pasos tienden a darte exactamente la motivación que deseas/requieres.

Esto porque nuestro organismo tiende a rechazar nuevas opciones que no se sienten como plenamente respetuosas para uno. Es un mecanismo de seguridad... de esos que en el mundo de la PNL consideramos que manifiestan como es importante la "ecología personal" en los cambios y como el organismo busca siempre cuidarse bien. No que siempre lo logre... es lo que busca eso sí.

Espero que con esto, como mínimo se entienda algo más del tema motivación y como máximo me encantará que personas logren motivarse para lo que desean... pruébenlo.

Alan Frenk Lamm
Director de la SCPNL