



AUTOMOTIVACIÓN

Descripción breve

Que significa el automotivación – Tipos de automotivación – Técnicas de automotivación

Autor: Ramiro Covarrubias
Senior Coach Ontológico Profesional – Nº As. 1446



AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación se refiere a la capacidad de una persona para motivarse y dirigir su propia conducta hacia la consecución de objetivos y metas sin depender exclusivamente de la motivación externa.

La automotivación implica tener una motivación intrínseca, es decir, un deseo interno de alcanzar un objetivo, en lugar de estar motivado por recompensas externas, como el dinero o la aprobación de los demás. Esto significa que la persona se siente motivada por la propia actividad en sí misma, en lugar de por el resultado final.

Para desarrollar la automotivación, es importante que la persona tenga claridad sobre sus objetivos, valores y metas personales. También es fundamental tener una actitud positiva y un fuerte compromiso para trabajar hacia el logro de los objetivos, incluso cuando se enfrentan obstáculos o contratiempos.

La automotivación es una habilidad importante en la vida personal y profesional, ya que permite a las personas ser más efectivas y productivas en su trabajo, estudios y en la consecución de sus metas personales.

La falta de motivación puede causar pereza, culpa y sentimientos depresivos. Por el contrario, estar motivado puede darnos un sentido de propósito y bienestar.

Es común intentar **luchar para mantener el impulso de la motivación en distintos aspectos cotidianos del trabajo y la vida personal**. Muchas personas relacionan la motivación con la fuerza de voluntad y piensan que el desarrollo de esta es esencial para la realización de ciertas tareas. Sin embargo, la fuerza de voluntad tiene un límite.

¿En qué meta te estás enfocando en este momento? Ya sea profesional o personal, antes de perseguir cualquier objetivo, debemos considerar lo que nos está impidiendo alcanzarlo.





Al interrogarnos sobre porque somos incapaces de conseguir ciertas cosas que nos proponemos, podemos comenzar a dar razones externas como primeras respuestas: no tener el tiempo, no contar con las habilidades necesarias o no tener dinero son algunas de las excusas más repetidas.

Pero, en última instancia, es la falta de motivación lo que nos impide progresar. Sin embargo, la motivación puede trabajarse y conseguirse utilizando las técnicas y recursos adecuados. Cuando contamos con ambos, podemos lograr lo que queramos, siempre y cuando tengamos el verdadero deseo de hacerlo. Además, mantenernos motivados puede ayudarnos en distintos aspectos de la vida cotidiana.

Cada aspecto de la vida contiene alguna forma de motivación o automotivación. Por ejemplo, comer está motivado por el hambre y obtener conocimiento está motivado por el deseo de educarse. La motivación es la fuerza impulsora detrás de las acciones orientadas a objetivos; ayuda a las personas a lograr cosas como perder peso u obtener un ascenso en el trabajo.

En pocas palabras, la motivación es la razón por la que alguien hace algo. Se refiere a las razones emocionales, sociales, mentales y físicas detrás de las acciones de una persona. Existen **dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca.**

La automotivación, elemento clave en la **Inteligencia Emocional**, se relaciona con la motivación intrínseca. No necesita la influencia de fuentes externas: se refiere a la capacidad de completar tareas sin necesidad de otros o situaciones específicas. **Las personas automotivadas se animan a sí mismas a seguir trabajando para lograr sus objetivos**, incluso cuando se enfrentan a tareas complicadas. Convierten los problemas en desafíos que se sienten motivados a resolver. Darse razones para actuar a través del impulso, el entusiasmo y el interés provoca la automotivación.

Pensemos en las personas exitosas que conocemos, estas no tienen por qué ser las más ricas o las más inteligentes. Las personas más exitosas suelen estar extremadamente motivadas por el deseo de lograr sus objetivos. Además, un rasgo común entre todas las personas exitosas es que sus ganas superan a sus miedos. Al tener suficientes ganas de conseguir lo que quieren, son capaces de automotivarse, establecer metas fácilmente y concentrarse en alcanzarlas.

Tipos de motivación

Dependiendo del tipo de recompensa que encontremos por realizar determinada tarea, diremos que nuestra motivación para llevarla a cabo es extrínseca o intrínseca.

- **Motivación extrínseca**

Sentimos que nuestra motivación es extrínseca cuando nuestra recompensa por realizar la tarea depende de un suceso externo a nosotros, es decir, cuando trabajamos para conseguir un sueldo a fin de mes, o para tener acceso a otros privilegios como viajar u obtener el reconocimiento de alguien importante para nosotros. **El inconveniente de este tipo de motivación suele ser que una vez que ha tenido lugar la recompensa hay que volver a buscar otra fuente de motivación o esperar a que la anterior se repita.**

- **Motivación intrínseca**

Sentimos que nuestra motivación es intrínseca cuando la recompensa estriba en el mero hecho de realizar la tarea. Un claro ejemplo es cuando tenemos un hobby.

También lo hemos podido sentir cuando estudiábamos algo que nos gustaba más que por conseguir un título o alcanzar unas notas.



Este tipo de motivación surge de intereses, curiosidades o necesidades personales. Por este motivo, cuando nuestra motivación es intrínseca sentimos que al realizar la tarea hemos crecido a nivel personal.

La ventaja que ofrece este tipo de motivación es que se autorregula por la propia persona, sin necesidad de depender de ningún factor externo.



Técnicas para fomentar la automotivación

La psicología de la motivación humana está llena de hechos sorprendentes que desconocemos. Los incentivos y el modelo de “palo y zanahoria” pueden ser una forma útil para lograr el comportamiento deseado. Sin embargo, la investigación sugiere que otros factores, como el deseo de lograr algo, pueden ser aún más motivadores.

Estas son algunas de las estrategias útiles que pueden ayudarnos a descubrir cómo motivarnos a nosotros mismos y los demás.

1. Asumir la responsabilidad de nuestra vida

La automotivación es compleja porque proviene de nosotros mismos. Para automotivarse de manera efectiva, primero debemos reconocer los problemas subyacentes e internos que la obstaculizan. **Si no lo hacemos, culparemos a los demás por nuestra falta de progreso, pero tampoco avanzaremos.** Es normal contar con la ayuda de amigos y fuentes externas para motivarnos. Sin embargo, en última instancia, depende de nosotros mismos trabajar y tomar el control de nuestra vida.

2. Encontrar nuestro por qué

Es necesario contar con un “por qué” antes de poder motivarnos, tener una idea de por qué hacemos lo que hacemos nos da un sentido de propósito. Esto significa tener metas que van más allá del éxito profesional o los deseos materiales. Debemos buscar motivos inspiradores y poderosos si queremos mantenernos motivados. El éxito, en última instancia, es hacer lo que queremos, cuando queremos y con



quien queremos. Al **conectar nuestros objetivos con nuestro propósito**, nunca nos faltará la motivación para lograr el éxito personal.

3. Pasar de las obligaciones a las decisiones

Muchos pensamientos comienzan con la frase “Tengo que...” todos tenemos rutinas, costumbres o incluso reglas autoimpuestas en nuestra vida que no son realmente decisiones personales. Es importante ir reevaluando nuestro proyecto de vida, no estancarnos e ir creando nuevas metas que nos permitan progresar. No cambiar e instalarse en costumbres y rutinas que no nos satisfacen es el camino para acabar sintiéndonos desmotivados e insatisfechos.

4. Ser fieles a nuestros propios valores

Cuando hablamos de valores, nos referimos a las convicciones intrínsecas que determinan nuestra forma de comportarnos y afrontar la vida. Estas tienen que ser únicas y provenir de uno mismo, nadie puede imponernos unos valores determinados. Es por esto que son tan poderosos, si actuamos de una forma de la que nos podemos sentir orgullosos, nos sentiremos motivados y empoderados a la hora de actuar y avanzar en pos de nuestras metas y objetivos.

5. Entender los errores como parte del aprendizaje

Luchar constantemente por alcanzar la perfección es la forma más segura de fracasar. En cambio, entender los errores como parte necesaria del proceso de aprendizaje y mantener una actitud positiva frente a ellos, nos pone en el camino correcto para el éxito. Tan pronto entendamos y seamos capaces de entender nuestras imperfecciones, empezaremos a mejorar de manera significativa.

6. Mantener una actitud vital positiva

Es difícil aprender a automotivarse cuando estamos atrapados en una espiral negativa o en la queja constante. Si queremos conseguir motivarnos debemos concentrarnos en la gratitud y mantener una mentalidad de abundancia. Es importante, agradecer las cosas buenas que tenemos en nuestra vida en vez de centrarnos en lo que nos falta. Cuanto más nos concentremos en lo bueno y cultivemos una mentalidad positiva, más fácil será mantenernos motivados. **Esto no significa interpretar los hechos negativos como positivos** o cultivar la paz interior sin pasar a la acción, más bien se trata de trabajar nuestra capacidad de resiliencia y enfrentarnos a la vida con ganas.





7. Utilizar la música

Seguramente más de una vez te has sentido con más motivación después de escuchar una de tus canciones favoritas. Esto tiene una explicación, nuestro cerebro está programado para responder a la música. Así bien, es una buena idea, si nos sentimos cansados u observamos que nuestros niveles de motivación empiezan a decaer, hacer una pausa y usar el poder de la música para conseguir un impulso extra en nuestro estado de ánimo o energía.

FUENTES CONSULTADAS:

Automotivación: qué es y cómo potenciarla

<https://psicologiaymente.com/psicologia/automotivacion>

Automotivación, la llave que abre la puerta a la felicidad

<https://itaepsicologia.com/automotivacion-la-llave-que-abre-la-puerta-a-la-felicidad/>