¿Cómo puedo mantener mi motivación en medio de tantos cambios?

Columna Revista HeldaHoy

Dra. Waleska Santiago-Pagán

Durante los últimos meses, como sociedad, hemos enfrentado muchos cambios. Noticias como el alza en el costo de la canasta básica de alimentos, el aumento en el costo del servicio eléctrico (“la luz”) y en el servicio de agua nos llevan a preguntarnos: ¿cómo podremos sobrellevar nuestro día a día? Al ponernos de frente a esta realidad, es de esperarse que surjan en nosotros múltiples preocupaciones e, incluso, que algunos sintamos desmotivación. ¿Cómo es posible que podamos estar motivados si todo lo que nos rodea tiene un tono negativo? Por motivación podemos entender que es el deseo, empuje, impulso o incentivo para realizar una labor basada en algún tipo de necesidad interna. Los estudios e investigación en psicología confirman, de forma que deja poco lugar a la duda, que el sujeto actúa para ejercer su voluntad libremente, pero estructura su ejercicio a partir de un fuerte sentido de responsabilidad personal (Garrido, 2000). La pregunta que resuena a largo de nuestros procesos decisionales es cómo seguir motivados si nuestro medio ambiente, las noticias, las conversaciones y hasta el contenido de las redes sociales nos llevan a sentirnos desmotivados. Tenemos que reconocer que desde niños hemos escuchado un repetitivo NO, NO, NO dirigido a nuestras iniciativas y a nuestras inquietudes. Por ende, nuestra forma de reaccionar ante tales mensajes, incluidas las respuestas de nuestro cerebro, han desembocado en patrones de respuesta y posturas cargados de negatividad. En muchas ocasiones, nuestra estructura mental y la forma de organizar nuestra experiencia nos hace ser demasiado críticos. Sin embargo, precisamente frente a este clima de adversidad que, ahora, nos corresponde a nosotros crear el escenario para que ocurran los cambios necesarios. Para ello, es imprescindible que trabajemos y examinemos nuestra motivación.

¿Qué podemos hacer? Primero, debemos evaluar qué es lo que enfrentamos y cómo queremos lograr hacer cambios significativos en la situación que nos aqueja. Santrock (2002) describe la motivación como un conjunto de razones por las que los individuos tienden a comportarse de las formas en que lo hacen. Esto es, el comportamiento en un individuo es vigoroso, dirigido y sostenido. Es por esto que ahora tenemos que comprometernos y pensar que es lo que necesitamos y queremos para nuestra vida. Por esto es que es bien importante que tomemos tiempo y evaluemos que pensamos de nosotros mismos y de nuestra situación. No podemos olvidar que un mal día o una mala experiencia no nos definen como seres humanos. Después de todo, C.S. Lewis (1961/ 2003) nos sugiere que “el sufrimiento es el cincel con que se esculpe la naturaleza humana”. Es momento de preguntarnos: ¿qué necesitamos para lograr nuestras metas? Para esto, comienza por sacar tiempo para dedicártelo a ti mismo o misma. Durante esos momentos, escribe que es lo que es realmente importante para ti. Examina tus metas a corto, mediano y largo plazo. Asegúrate que las metas que incluyas en tu proyecto de vida sean realmente tuyas y que contribuyen a garantizar que puedas expresar plenamente tu potencial. No olvides que no debes asumir metas que no sean tuyas porque solo lograras detener tu proceso. Organiza las tareas que rodean tu vida diaria alrededor ti mismo, tú debes ser el centro de tu vida. Si llevas a cabo algo que parece ser rutinario, dejará de serlo si está centrado en lo que es realmente importante para ti. Inclusive, identifica quienes son parte de tu grupo de apoyo y procura que reúna personas que aporten a tu vida y te generen una sensación de paz mental. Al mismo tiempo, estudia si existe algún distractor o alguna fuerza que te aleja de lo que quieres alcanzar. Por encima de todo, no prestes tanta atención a alcanzar un logro. Ese momento dura muy poco. Es preferible que a lo largo de tu proceso recompenses tu esfuerzo. Según nos han dicho por años que miremos que el vaso está medio lleno, en lugar de pensar que el vaso está medio vacío, al pensar en nosotros y apoderarnos de nuestro proceso y salud mental seremos celosos con lo que necesitamos para sentirnos bien. Siempre piensa que la persona más importante de tu vida eres tú mismo y ahora es momento de cuidar con recelo cada una de estos aspectos. Confía en tu potencial y veras como podrás comenzar a trabajar en los cambios que necesitas.

Referencias:

Garrido, I. (2000). La Motivación: Mecanismos de Regulación de la Acción [http://reme.uji.es/articulos/agarri4542212100/texto.html?iframe=true&width=90%&height=90%](http://reme.uji.es/articulos/agarri4542212100/texto.html?iframe=true&width=90%25&height=90%25)

Lewis, C.S. (1961/ 2003). A Grief Observed. Harper Collins

Santrock, J. (2002). Psicología de la educación. México: Mc Graw-Hill. Pp 432