

Automotivación en el Trabajo

¿Es el nuestro un gran deseo ser profesionales a carta cabal en el mundo de hoy? ¿Somos conscientes de que esa libertad para trabajar a conciencia nos capacita para construir un mundo mejor?

Motivación

La motivación es el motor de la personalidad. Todo en nuestra personalidad es motivado; aunque no nos demos cuenta, pero nunca hacemos nada sin una motivación previa; algo nos motiva a hacer algo, y por eso lo hacemos. Las buenas y firmes motivaciones nos hacen soportar bien hasta la más pesada de las rutinas. La buena motivación capacita para superar las mayores dificultades.

¿De qué calidad es nuestra motivación? Saber motivarse es garantía de éxito. La persona que actúa guiada por una buena motivación rinde más y se fatiga menos que aquella que actúa desmotivada o con una motivación frágil. Ahora bien, todos sabemos que la mejor de las motivaciones es la del amor, y por eso se dice con toda propiedad que el amor mueve montañas. La motivación ideal, relacionada con el amor, es la que procede de nuestra libertad y vocación. Cuando nos sentimos llamados a algo, con vocación y aptitudes para un objetivo determinado, nos sentimos impulsados a realizarlo de una manera que nos gratifica y realiza. Nos sentimos impulsados a realizar aquello que nos hará sentir felices. Actuamos con toda libertad, con ilusión, llevados por ese amor que consiste en servir de una manera generosa, y eso mismo hace que nos sintamos felices, realizados personal y profesionalmente en medio de nuestro actuar. El amor y la felicidad se irradian.

Motivación – Autoestima

¿Qué crees de ti mismo? En eso consiste la autoestima, en el juicio que cada uno hace de sí mismo, en lo que cree de sí mismo. El nivel de autoestima es fundamental para el nivel de motivación. La persona con elevado nivel de autoestima se exige más y se motiva más para el trabajo; va en ello su misma dignidad personal. Ve que tiene aptitudes para su trabajo, y lo realiza con gusto. El buen nivel de autoestima anima a la persona, como en un exigente desafío, a sacar el mejor rendimiento de sí misma.

Esta persona se desafía a sí misma a conseguir más y mejor; es lo que se llama “motivación para el logro”; es decir, se siente motivada no sólo a hacer las cosas, sino a hacerlas bien, con buen resultado, con éxito. En su actuar implica sentimientos, pensamientos, sueños, progresos, preocupaciones. Es así, porque en la vida humana existe una bonita relación entre procesos cognitivos, motivación y emociones humanas. Los éxitos no dependen siempre de causas externas o de la suerte, sino sobre todo de causas internas, estables, que conducen a emociones positivas y conductas gratas. Esto es lo que viven las personas orientadas al logro. Son las personas que trabajan bien, y además se dan tiempo de gratuidad para sí mismas.

Motivación para el trabajo profesional

Todo profesional bien motivado es alguien que toma conciencia de que vivirá su vida laboral en actitud de servicio a los demás; el buen profesional no se preocupa tanto de ostentar títulos y exhibir diplomas y grados, cuanto de servir bien a los demás. Su trabajo es un servicio acompañado de tal entusiasmo que, a su vez, es

altamente motivador. Todo buen trabajador sabe que el suyo es un servicio que contribuye realmente al buen funcionamiento de la entidad o empresa a la que pertenece, y por lo mismo desarrolla en alto grado el sentido de pertenencia. Por eso se sabe valorar a sí mismo y sabe valorar lo que hace: su servicio es indispensable y exige alta profesionalidad. El suyo es un trabajo que supone iniciativa y creatividad.

El trabajo bien hecho lleva a una manera de actuar que es retroalimentadora, es decir, este hombre o mujer que trabaja bien, a conciencia, vive cada día la experiencia de que su profesión, sea la que sea, es verdaderamente importante porque contribuye a la felicidad de los demás. Esta persona es la primera que se siente bien con su propio trabajo, con su excelencia profesional. A su vez, ese sentimiento de felicidad y autoestima le sirve de refuerzo para seguir trabajando cada vez mejor. Vive la experiencia retroalimentadora del verdadero amor: dando es como se recibe, y experimenta día a día cómo se potencia a sí misma en la intercomunicación con las personas con las que trabaja. Entre ella y los demás profesionales se da un mutuo fortalecimiento. Sirviendo – aprende; aprendiendo – sirve. Esta es una rica experiencia de crecimiento mutuo. El buen profesional percibe en sí mismo una maravillosa experiencia de cada día: al realizarse profesionalmente se realiza personalmente. Esto mismo le lleva a ser una persona feliz que irradia felicidad. Se siente feliz en todo lo que hace. Es alegre, feliz, amable y jovial, y esas características de su personalidad las irradia por cada poro de su ser.

Motivación – respuesta emocional

Quien en su trabajo de cada día alcanza la meta propuesta (el logro de sus expectativas) experimenta emociones positivas (alegría, entusiasmo, felicidad, dicha) que hacen grata la vida laboral. Por lo mismo, esas emociones positivas se convierten en motivación para la perseverancia, actitud hoy día tan poco común.

Al contrario, los resultados de fracaso suscitan emociones negativas (tristeza, angustia, depresión, ansiedad, miedo, ira, hostilidad, desagrado, desprecio, desesperación, vergüenza, culpa, aburrimiento). Estas emociones desmotivan para el trabajo y hacen que la persona se aburra y no sea perseverante en la labor emprendida, lo cual, lleva al nuevo fracaso. Así se va produciendo un círculo vicioso: porque no trabaja bien (persona desmotivada) no obtiene buenos resultados; ello le produce emociones negativas de desencanto, lo cual hace que se aburra en el trabajo y nuevamente se desmotive.

¿Cómo enfrentarlo? Todas las personas desarrollan sus formas preferidas para enfrentarse a estas situaciones de desagrado. Unas tienen éxito, pero otras fracasan.

¿Qué estrategias son estas?

A. Positivas

§ Reevaluación positiva. Consiste en revisar la situación problema y sacar de ella todo lo positivo que tenga. Concentrarse activamente en el problema para buscar toda la información posible que me ayude a superarlo.

§ Desarrollo personal. Parecida a la estrategia anterior, aquí el sujeto procura aprender de la situación que se ha producido, y así su mismo aprendizaje se convierte en autoestímulo para superar dicha situación problema. La persona se desarrolla en forma personal y profesional.

§ Resolver el problema. Se toman decisiones encaminadas a una acción directa y racional para solucionar el problema.

§ Apoyo social. Con humildad y sencillez se busca en otras personas la información y ayuda necesaria para solucionar el problema.

B. Negativas

§ Reacción depresiva. Actitud pesimista, sentirse mal ante el problema, sentirse desbordado y pensar que no tiene solución.

§ Negación. No se acepta el problema, se niega la realidad, se desvirtúan los hechos. De esta manera el problema no se puede corregir.

§ Conformismo. Tendencia a la pasividad: “Aquí nada se puede hacer; que venga alguien a arreglarlo”.

§ Desconexión mental. Predominan los pensamientos distractivos. Evadirse y “volarse” para pensar en otra cosa.

§ Control emocional. Reprimirse para no dar a conocer los propios sentimientos causados por esta situación de fracaso.

§ Expresión emocional. Se dirige hacia otras personas la expresión de las propias emociones pero sin una búsqueda racional de las causas del problema y la solución correspondiente. Tendencia a hacerse la víctima.

§ Respuestas paliativas. Conductas de compensación para neutralizar de alguna manera el malestar que se siente: fumar, comer, beber, pelar, murmurar, refunfuñar.

Peligros contra la motivación

Relaciones conflictivas o deseos encontrados. Para evitarlo tiene importancia cuidar del ambiente laboral: conviene rodearse de personas que piensan en positivo. Evitar murmuraciones y cotilleo. Controlar ambiente de maledicencia y chismorreo.

Desencantos, del exterior y del interior. Estos desencantos y desengaños producen reacciones de apatía y aburrimiento. Matan todas las ilusiones. Es importante en estos casos enfrentar los inconvenientes y conflictos cuanto antes y cara a cara.

Quedar fijados en los “buenos tiempos del pasado”. Si este tipo de comentarios se convierte en una especie de fijación en “aquellos tiempos” no se progresa y suelen producirse comparaciones dañinas.

Sentido de identidad, reforzador de la motivación

Recuerdo con cariño un barrendero de Salamanca (la Universidad del mismo nombre cumplirá pronto 800 años de existencia), del casco histórico, en pleno barrio universitario, que mantenía impecablemente limpio todo su sector; al encontrarme un día con él le saludé y felicité efusivamente, pues le dije cómo me llamaba la atención que siendo el suyo un lugar de tanto trasiego de jóvenes que iban y venían, en una encrucijada de calles de mucho viento, jamás se veía allí un papel, un plástico, ni una colilla de cigarro. “Mire, señor, - me dijo el buen profesional de la limpieza - esta es mi Salamanca y yo la cuido como a mi casa”. ¡Cómo aprendí de ese hombre! ¡Qué sabiduría encerraban sus palabras! Recordé entonces que esas mismas palabras las había usado un gran intelectual, rector que fue de esa histórica Universidad durante muchos años, Miguel de Unamuno,

quien escribió lindos versos dedicados a “Mi Salamanca” como él solía decir. Aprendí, gracias al barrendero, que el mismo sentido de pertenencia e identidad, envolvía al sabio intelectual, antiguo Rector, y al actual barrendero, gran profesional de la limpieza.

El sentido de identidad se relaciona con la actitud de permanecer fieles a nuestros compromisos iniciales y a nuestros grandes amores. Requiere del reencanto de lo sencillo que está presente en el quehacer cotidiano; pero ese reencanto puede ser difícil y exigente. Hay sentido de identidad en la persona que conserva intacta, como los niños sanos y felices, la capacidad de admirarse por las cosas simples y sencillas. Estas personas trabajadoras adjudican a cada una de sus tareas profesionales un valor positivo; saben reformular el trabajo en términos de importancia (son constructores de catedrales y no simples picadores de piedras, como cuenta la anécdota de la edad media). Sus actitudes básicas son la disciplina y fidelidad. El esfuerzo, la constancia y la perseverancia, en un mundo de inercia y comodidad, son como su vestido de cada día. El sentido de identidad supera frustraciones, desencantos, desengaños amorosos. Permite explicitar cada día el motivo por el cual trabajamos (la felicidad de los hijos, el desarrollo personal, etc). Posee sentido de identidad quien se identifica con la causa por la cual vive y trabaja.

¿Es nuestro gran amor el ser profesionales a carta cabal en el mundo de hoy? ¿Somos conscientes de que esa libertad para trabajar a conciencia nos capacita para construir un mundo mejor? Si ese amor se renueva en cada jornada laboral, entonces aprenderemos a trabajar bien, con sentido de conciencia autónoma; es decir, trabajamos no porque hay que cumplir la tarea, o porque seremos evaluados, o para recibir un sueldo mejor, sino sobre todo por propia convicción, porque nos gusta lo que hacemos, y nos sentimos realizados.

Adaptado de: José Luis Ysern de Arce