



Motivación en épocas de crisis.

El Problema

Un gran desafío con el que probablemente te hayas encontrado es el enfrentar situaciones de crisis. Es decir, situaciones en las que nuestra percepción de estabilidad se ve amenazada, y en consecuencia necesitamos realizar cambios y movernos a fin de reestablecernos. Es interesante cómo los seres humanos buscamos la estabilidad. El cambio, las transiciones, y por supuesto, las crisis, son eventos a los que asociamos una connotación negativa. Creo que se relaciona con nuestra ilusión de control. Nos encanta pensar que nos encontramos en control de las cosas: queremos controlar cómo sucederán las cosas (y así creamos expectativas), queremos controlar cómo actúan los demás (e idealizamos a otros, les exigimos y si no cumplen nos decepcionamos o los resentimos), queremos controlarnos a nosotros mismos (y así reprimimos nuestros deseos, nuestras necesidades y muchas veces nos comportamos de forma diferente a como realmente somos). Pero ¿existe acaso alguna situación en la que realmente tengamos el control?

La Introspección

¿Cuál es el problema con la inestabilidad? Me voy a permitir esbozar una teoría. No nos agrada la inestabilidad porque es ella la que nos enfrenta a nosotros mismos. Y no estamos por lo general entrenados para mirarnos de verdad al espejo. Piénsalo, ¿te has dedicado últimamente unos minutos para entender qué quiere ese individuo que permanece frente a ti cuando te lavas los dientes? ¿te has preguntado qué necesita? ¿por qué está donde está, se ve como se ve, y hace lo que hace? Tal vez sea una buena idea comenzar a hacerlo periódicamente. Porque por lo general no nos miramos al espejo. La introspección, si bien ha estado de moda en los últimos años, sigue siendo una práctica poco corriente. Y hablamos de una verdadera introspección, no de leerse unos cuantos libros de autoayuda y luego creer que somos mejores personas, más felices y positivas. Hablamos de desentrañar lo que escondemos, abrazar lo que nos aterra, y de ser más dueños de quienes somos. Mientras no lo hacemos, nuestras limitaciones siguen teniendo el mando. Ya que tanto se habla de liderazgo, un verdadero líder se lidera a sí mismo, lidera ese congreso interno con el que todos convivimos para guiarlo hacia sus metas, en vez de que cada congresista interno sabotee las iniciativas del que tiene al lado. De esos líderes no hay muchos, y los que hay, marcan la diferencia.

La Oportunidad

Una crisis es una gran oportunidad para resolver las dudas, superar los temores y reestablecerte en ti, confirmando que eres el propio líder de tu vida. Las crisis implican cambio, y eso puede ser muy positivo, siempre y cuando elijamos movernos con el cambio, cambiar nosotros para obtener un beneficio. Lo que probablemente nos frene a cambiar es que no lo creemos muy posible. No confiamos plenamente en nuestras capacidades para generar un cambio. Mantenemos un paradigma que nos limita, en vez de adoptar creencias e ideas que nos apoyen a crear algo que funcione para nosotros. En las crisis se crean situaciones nuevas y en esos reencuadres, hay oportunidades. Cualquier cosa que presente el

Transformando Potencial en Resultados



Mentor Group



día, sea de nuestro agrado o no, esté bajo nuestra zona de influencia o no, puede transformarse en un éxito si elegimos aprender acerca de ello. En cambio, cuando te estancas y reprochas acerca de las dificultades, no haces nada por aproximarte a tu meta, al contrario, te desgastas en el afán de reclamar tu razón acerca de cómo debieran ser las cosas. Generalmente las cosas son como son. Así que si es crisis lo que presenta tu vida actual, aprovecha el momentum que ésta ofrece y plantéate la reflexión. Mírate, chequea qué te mueve internamente, acerca de qué cosas te sientes inseguro y qué acciones puedes tomar para superarte.

La Motivación

Es cierto que lo planteado es un desafío, pero ¿acaso no nos motivan los desafíos? ¿no es bueno sentirse vivo, buscando ir más allá de lo que siempre hacemos? Estoy de acuerdo en que la incertidumbre produce miedo, lo he atravesado muchas veces, sé perfectamente de qué se trata. Pero también sé perfectamente que es en la incertidumbre donde residen las oportunidades y que si nunca me hubiese movido del plano en el que me sentía segura y protegida, nunca hubiera obtenido las grandes cosas que he logrado en mi vida. Asumamos el compromiso de enfrentarnos a nosotros mismos, y que la motivación para emprender cada día, sea crecer un poco más, conquistar y conquistarnos a fin de alcanzar un mayor nivel de libertad.

En resumen:

- Reconoce que la inestabilidad y el cambio es parte fundamental de la vida.
- Aprovecha la crisis para replantearte, conocerte y superar lo que te atemoriza.
- Cambia y aprovecha el cambio para generar nuevas oportunidades.
- Utiliza toda experiencia como una oportunidad de aprendizaje.
- Enfócate en conseguir mayor libertad interna y externa.
- Establécete como un líder, al conocerte mejor y reorientar las situaciones que te presenta la realidad a favor de tus objetivos.

Ana Laura Spósito es Graduada en Administración y Contabilidad, especialista en Estrategia y Comunicaciones. Director Ejecutivo de Mentor Group, Asesor en Administración y Recursos Humanos, Consultora, Coach y Relatora en empresas de relevancia internacional especializada en desarrollo humano y productividad.

Autor de varios libros, entre ellos: “Del paradigma a la perspectiva”, “Calidad sin Prisas”, “Emancipación”, “La Macroeconomía de la Satisfacción”. Investigadora económica centrada en el desarrollo de teorías macroeconómicas orientadas a la dignidad humana.

Si quieres leer más artículos relacionados con el tema ingresa a:

www.mentorconsulting.org

Transformando Potencial en Resultados

www.mentorconsulting.org
Callao 3366 of. 75
+562 813 23 40