



### 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). De hecho, un problema es algo que está fuera de nuestro control. Y no nos gustan los problemas. Los problemas son algo que necesita resolverse lo antes posible, y que mientras permanece genera todo tipo de emociones negativas: desde preocupaciones y miedo hasta rabia y frustración, sin olvidar la ansiedad, los nervios y los altos costos a nuestra autoestima. Pero ¿existe acaso alguna situación en la que realmente tengamos el control? Si empiezas a observar con detención probablemente pronto llegues a la siguiente conclusión: no, no estamos en control, pero para calmar nuestra mente, generamos una ilusión de control. Nos creamos una cajita de cristal que nos proteja y de paso nos esconda, pero que nos permita lograr un cierto nivel de estabilidad en el cual nos sea más cómodo y posible actuar.

#### **La Introspección**

Ahora, ¿cuál es el problema con la inestabilidad? Después de todo, ¿qué hay de malo con ella? 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 un verdadero recogimiento y una sincera confesión con nosotros mismos. De desentrañar lo que escondemos, abrazar lo que nos aterriza, 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



## *Mentor Group*



líder nace de adentro hacia fuera, un 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. Una oportunidad de 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 nos creemos muy capaces de producir una diferencia, no confiamos plenamente en nuestras capacidades para generar un buen negocio, no creemos que tengamos un diferencial muy importante como para que alguien más se interese en nosotros. Mantenemos un paradigma que nos limita a cambiar, y obtener un provecho de la situación presente, en vez de adoptar creencias e ideas que nos apoyen a crear algo que funcione para nosotros. Y podría, pero me voy a resistir de acotar anécdotas acerca de personalidades que han logrado hazañas en épocas turbulentas. Lo que sí voy a decir es que cuando hay crisis hay movimiento, hay creación de situaciones nuevas y en esas situaciones nuevas, en esos reencuadres, hay oportunidades. Quienes se mueven con el cambio y permanecen atentos a las oportunidades en vez de enfocarse en las dificultades, hacen negocios, mejoran sus relaciones, crecen o ganan dinero.

Las invenciones, innovaciones y los grandes avances de la humanidad se producen porque alguien piensa de una manera diferente a la que todo el resto de la humanidad ha pensado hasta ahora. ¿Qué tal si pudiéramos atrevernos a eso? A pensar diferente y por ende crear una diferencia. Lo que quiero decir es que cualquier cosa que presente el día, cualquiera, sea de nuestro agrado o no, esté bajo nuestra zona de influencia o no, puede transformarse en un éxito si así lo elegimos. El secreto está en el enfoque, si eliges que esa situación funcione para ti, probablemente logres obtener algo positivo de ella. Si eliges aprender acerca de aquello que se presenta, toda experiencia será un éxito. Por más inconveniente, complicada y fuera de tu control que esté la situación, si obtienes un aprendizaje de ella, estarás un paso más cerca de tu éxito. 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. Y si quieres tener poder acerca de lo que sucede, comienza a elegir con más cuidado tu actitud. Es lo que realmente puede hacer una diferencia.

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.

### ***Transformando Potencial en Resultados***



## **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](http://www.mentorconsulting.org)

***Transformando Potencial en Resultados***

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