**M**OTIVACIÓN y **A**UTO MOTIVACIÓN

<http://www.geocities.ws/gestalt_integral/AUTOMOTIVACION.htm>

El proceso de llegar a la automotivación-acción puede desarrollarse a través del trabajo en torno a tres dimensiones:

             SENTIR + SABER + HACER

Estas dimensiones se trabajan en el nivel individual y en el colectivo:

Como individuos somos una totalidad y somos lo que sentimos, lo que pensamos, lo que hacemos.

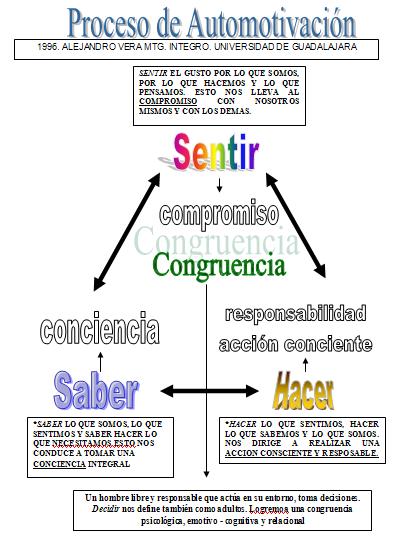
Como seres sociales, somos en nuestra *relación* con nuestros semejantes, somos parte de un ámbito social o *entorno colectivo.*

Para llegar a realizar una acción colectiva requerimos de desarrollar estas dimensiones y trabajarlas en el entorno:

***SENTIR* EL GUSTO POR LO QUE SOMOS, POR LO QUE HACEMOS Y LO QUE PENSAMOS. ESTO NOS LLEVA AL COMPROMISO CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS.**

***SABER* LO QUE SOMOS, LO QUE SENTIMOS Y SABER HACER LO QUE NECESITAMOS. ESTO NOS CONDUCE A TOMAR UNA CONCIENCIA INTEGRAL.**

***HACER* LO QUE SENTIMOS, HACER LO QUE SABEMOS Y LO QUE SOMOS. NOS DIRIGE A REALIZAR UNA ACCIÓN  CONSCIENTE Y RESPONSABLE.**



Si en estos tres aspectos hay congruencia, es decir, van en la misma dirección o corresponden uno con el otro, la acción resultante será efectiva.

Cuando localizamos incongruencias, significa, por ejemplo, que hacemos algo que no sentimos, o que lo hacemos sin pensar; que sentimos la necesidad y el deseo de hacer algo y que ya sabemos como, pero no actuamos, no hacemos nada; o bien, que sentimos la necesidad de actuar y lo hacemos pero sin tener la información o la conciencia de lo que es correcto hacer.

Sin congruencia nuestros actos no tienen compromiso, ni conciencia y por tanto son irresponsables.

Cuando de manera individual ya hemos desarrollado estas dimensiones del proceso de automotivación-acción y lo extendemos a nuestra comunidad, a nuestro entorno, entonces estamos realizando acciones de carácter social e histórico, estamos haciendo lo que se conoce como praxis colectiva, por que lo que hago lo hago en comunidad y esto cambia el entorno, lo transforma: estamos transformando el nivel de nuestras prácticas a  nuestra sociedad.

Un hombre libre y responsable que actúa en su entorno, toma decisiones. Decidir nos define también como adultos. Nuestra capacidad de elegir y actuar, de decidir, es una capacidad que se desarrolla con el tiempo y que va madurando. Si no somos capaces de tomar decisiones, menos aun lo seremos de responder por ellas. Para tomar decisiones correctas hay que ser congruentes con lo que sentimos, pensamos y hacemos, individual y colectivamente.

Este camino, este proceso nos lleva a un compromiso comunitario, a una conciencia social y a la toma de decisiones para una praxis colectiva fundamentada en la congruencia psicológica, emotiva y relacional.

**Técnica de Automotivación**

Muchas personas pasan la vida desmotivadas, trabajando por obligación y no por pasión. Todas ellas se quejan todo el tiempo de sus vidas incompletas y sin significado, creen que las distracciones y falsos pasatiempos son su refugio de sus vidas sin sentido, pero se equivocan.

A continuación se describe una técnica para motivarse a uno mismo, si se sigue esta técnica se convertirá en un hábito que producirá éxito en todos los niveles de la vida.

Paso 1: Lista de gustos y preferencias

El primer paso que debes seguir es enlistar todos tus gustos y preferencias, es decir, todas aquellas actividades que te provoquen satisfacción, risa, alegría y sobre todo que provoquen un deseo que haga brillar tus ojos.

Pero, si estas obligado a hacer una actividad que no te gusta pero que necesariamente debes hacer, entonces lo que debes hacer es un lavado mental, el lavado mental consiste en crear una lista de beneficios que obtendrás cuando acabes la tarea, esta lista debe ser lo más optimista posible y deberás leerla muy frecuentemente. La lista debe tener al menos 7 beneficios, y puedes ir aumentándolos cada vez que quieras.

Si tu actividad es hacer tu tarea los beneficios podrían ser los siguientes:

1. Estar preparado para el examen final
2. Practicar los ejercicios y mejorar tu velocidad al momento de resolverlos
3. Ganarte el aprecio de tus padres por tu responsabilidad
4. Desarrollar tu cerebro
5. Mejorar tus notas en matemáticas

Paso 2: Sembrando en el suelo fértil

Ahora que tu mente se ha convertido en tierra fértil, debes sembrar las semillas. Para esto deberás crear un plan general para concluir la actividad, este plan debe estar resumido en una hoja de papel. Luego deberás escribir micro planes y finalmente tienes que describir las tareas que se necesitan realizar para cada micro plan.

Ejemplo de técnica de motivación con micro planes:

Supongamos que la actividad que debes realizar es construir una casa para tu perro. El plan general es: “Diseñar un plano, conseguir madera, clavos, lija y pegamentos para construir una casa adecuada para mi perro”.

Los micro planes son:

* Diseñar un plano para una casa adecuada para mi perro
* Comprar madera durable
* Comprar una sierra
* Comprar pintura impermeable
* Comprar clavos adecuados al diseño de la casa
* Comprar lijas para el tipo de madera
* Comprar las cantidades exactas de cada material más una holgura del 5%
* Construir el techo de la casa
* Construir las paredes
* Cortar la puerta
* Ensamblar la casa
* Lijar las esquinas
* Pintar la casa

Paso 3: El control diario

Luego de planificar tienes que escribir una lista de tareas priorizada para el día siguiente, es muy conveniente que hagas esta lista antes de dormir para que tu cerebro trabaje toda la noche buscando los caminos más eficientes para lograr tu meta.

**Ejemplo de lista de tareas priorizada:**

Día: Lunes 25 de marzo de 2012

* Diseñar un plano para una casa adecuada para mi perro
* Comprar madera durable
* Comprar una sierra
* Comprar clavos adecuados al diseño de la casa
* Comprar lijas para el tipo de madera
* Comprar pintura impermeable
* Escribir la lista de tareas priorizadas para mañana

Como puedes ver esta lista está priorizada, antes de comprar la madera se necesita el plano para saber cuanta madera comprar, luego se necesita una sierra para cortar la madera. La lija y la pintura están al final de la lista porque solo serán necesaria cuando la casa esté casi terminada. Por último se debe realizar la tarea indispensable para el día siguiente y es: Escribir la lista de tareas priorizadas para mañana

Esta es una Técnica de Automotivación que puedes emplear cuando tomas conciencia de tu sentir, sabes para donde vas y hacer lo necesario para realizarlo; y por supuesto que todo plan requiere control.

**EXITOS !!!**