



Asesoría en Desarrollo  
Empresarial y Familiar

## La automotivación, consciente

Por Jorge A. Oriza Vargas © 245-2015

En muy diversas circunstancias de la vida contemporánea, se vuelve indispensable encontrar formas de motivación que nos permitan salir adelante en tantos problemas y situaciones complicadas que vivimos cotidianamente.

Saber automotivarnos, lograr nuestros impulsos motivacionales para enfrentar nuestros grandes retos, es un atributo de madurez que Peter Salovey y Daniel Goleman<sup>1</sup> nos plantean desde hace muchos años en su concepto de inteligencia emocional; nos hablan de *ordenar las emociones al servicio de nuestros objetivos y de nuestra creatividad*. Entonces, saber *automotivarnos*, es encontrar con la fuerza de nuestra voluntad, nuestras propias fuentes de motivación; hacerlo conscientemente, entendiendo la relación que guardan entre sí los dos conceptos asociados a nuestros estados de ánimo interiores, emoción y motivación; ambos tienen la misma etimología, y ambos se relacionan con las fuerzas que internamente nos mueven hacia nuestros objetivos; estar motivados, implica tener emociones positivas, alegría, entusiasmo, gusto, por lograr algo o al hacer algo.

Por eso hablamos de motivación consciente, porque subrayamos que en nuestras motivaciones importantes, hacemos *voluntariamente* cosas que provocan nuestra pasión o alegría hacia determinados objetivos o para tomar decisiones o resolver de formas específicas diversos problemas, a diferencia de otros elementos nos puedan motivar sin la intervención directa de nuestra fuerza de voluntad; como pueden ser algunas necesidades o algunos elementos del medio o algunos bienes, o recursos que nos presentan los medios de comunicación, en donde se generan motivaciones inducidas desde fuera de nosotros; podríamos decir que esas cosas nos emocionan, nos entusiasman, nos gustan, o las necesitamos, en lugar de decir que nos motivan. Porque las verdaderas causas de motivación en cada uno de nosotros, son internas, son pensadas, reflexionadas, y pueden llegar a ser trascendentes.

Si bien hay documentados varios factores de motivación que se han planteado en las muy diversas teorías al respecto<sup>2</sup>, siempre será importante comprender que los verdaderos factores y causas que nos motivan, que nos mueven, focalizando el poder de nuestra emociones hacia diversos objetivos, son internos, vienen de "adentro" de nosotros y dependen de nuestra propia personalidad y circunstancia.

Por eso hay una teoría no muy conocida, que sin embargo, en lo particular me parece muy acertada; la formuló Gordon Allport desde hace muchas décadas, y se denomina

---

<sup>1</sup> Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 1995, México 1 edición, p. 16, o p. 64

<sup>2</sup> Sugiero leer la cápsula ADEF no.8, en dos partes.

“autonomía funcional de motivos<sup>3</sup>”. En ella, se afirma precisamente que los motivos importantes de cada uno de nosotros, dependen de nuestra propia personalidad. Y por ello, los objetivos trascendentes de cada quién son tan diferentes; vocación, estudios, actividades recreativas, aficiones, todos estos elementos en cada uno de nosotros, nos motivarán de manera diferente, y habrá cosas que motiven significativamente a alguien, y para nosotros no tengan ningún interés.

Ser emocionalmente inteligentes, tener inteligencia emocional, implica por eso, saber automotivarnos, insisto, conscientemente. Y para ello, dos de los principales atributos de la inteligencia emocional<sup>4</sup>, son indispensables para lograr esta motivación conscientemente. Por ejemplo, *la autoconsciencia* de nuestros estados internos, el autoconocimiento de nosotros mismos, y *el autodomínio*, el poder de regular nuestros estados internos y canalizarlos en su caso hacia donde nos convenga, en fuerza y circunstancia.

Realmente encontrar nuestras propias fuentes de motivación demanda de entrada autoconocimiento. Saber qué cosas nos gustan y cuales nos disgustan; conocer nuestras cualidades, nuestras fortalezas, pero también, nuestras limitaciones, nuestras debilidades. De aquí se desprende la posibilidad de encontrar fuentes de motivación que vayan realmente con nosotros. Pongo un ejemplo; habrá alguna actividad remunerada que podemos hacer, que tenemos las capacidades y aptitudes para hacerla, con un importante incentivo económico (fuente extrínseca de motivación en las teorías clásicas), pero que puede no ir con nuestras fortalezas y cosas que realmente nos gustan o disfrutamos; al contrario de lo que podría esperarse por el incentivo, puede suceder que hacemos las cosas con poco “gusto” y sólo por el incentivo económico. Por eso es importante ser conscientes de las cosas que nos motivan realmente.

Sobre todo, es importante esforzarnos por encontrar las verdaderas fuerzas internas que nos pueden motivar, cuando estamos enfrentando problemas, o cuando tenemos la posibilidad de decidir sobre objetivos o metas hacia el futuro.

En fin, ojalá y tenga usted esa posibilidad de buscar y encontrar sus propias fuentes de motivación, consciente de que con ellas además de disfrutar lo que hace o va a hacer, lo busque hacer con pasión, entusiasmo y asuma el compromiso necesario para lograrlo. Espero que este inicio de año, le permita realizar este ejercicio. Hasta la próxima.

---

<sup>3</sup> Sugiero consultar el tema en nuestro libro: Relaciones Humanas, Editorial Trillas México, 1ª edición 2014. P.70

<sup>4</sup> La definición de inteligencia emocional incluye (Goleman op.cit, p18) *la autoconsciencia, el autodomínio y la empatía, además del arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar*. Nuestra definición en Relaciones humanas (op.cit, p.55) incluye además, “...*la capacidad de conducir nuestras emociones con apego a nuestro marco de valores fundamentales, evitando la formación de malos sentimientos y si en cambio, procurando la generación de buenos sentimientos...*”



Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se  mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.**