Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Segunda Sesión.

La motivación

El tema que vamos a tratar es un tema que nos afecta a todos en muchos momentos de nuestra vida y, fundamentalmente, a la propia dinámica de los equipos de SUPO, es la Motivación, la importancia de estar motivado para poder motivar.

La motivación empieza en uno mismo, pero se consolida con los demás cuando somos capaces de realizar una tarea juntos.

El lema de esta Escuela de Bienestar Emocional es que juntos mantenemos la ilusión. La motivación es importante porque es la garantía del bienestar personal.

Me encuentro bien cuando tengo ganas de hacer algo, tengo ilusión, tengo algún proyecto, en definitiva, cuando estoy motivado, y esto es importante porque facilita que me relacione bien con otras personas. Como estoy organizado bien conmigo mismo, no es difícil encontrarme, hablar, pactar, decidir con los demás.

La motivación es el motor que estimula la actividad de una persona y de un grupo, la ausencia de la misma suele generar malestar y muchas veces es la antesala de cuadros melancólicos y depresivos.

Hoy vamos a hablar de algunas pautas para aumentar la motivación en las Comisiones y generar ilusión y participación en los Socios de SUPO.

Empecemos preguntándonos qué es la Motivación. La Psicología la define como “el impulso que lleva a una persona a realizar algo con el convencimiento de que mediante esa acción se va a satisfacer una necesidad”. La motivación es la fuerza que impulsa la acción, no hay motivación sin objetivo, por eso es la energía que genera ilusión en los equipos, la fuerza que hace que los equipos de SUPO avancen en armonía, bienestar y calidad de vida. La falta de motivación cuando se instala en un equipo, casi siempre deteriora la vida del mismo y genera actitudes defensivas, agresivas o inhibitorias. Cuando un equipo se queda quieto, no se desarrolla, se deteriora. El primer síntoma que aparece es un sentimiento de vacío en sus miembros, desgana, melancolía.

Se pierde interés en hacer lo que se realizaba, surge tanto la autocrítica como la crítica a todo lo que hacen los demás, esto es justo lo contrario que pretendemos en SUPO, que queremos que los equipos crezcan, se desarrollen y consigan los objetivos. Tengo que reconocer que no es fácil mantenerse motivados en esta sociedad y en estos momentos de pandemia, no vemos el horizonte futuro, pero es posible y en esta Escuela de Bienestar Emocional vamos a fortalecernos para ir consiguiendo conquistas personales y grupales.

Vamos a encontrar tres aspectos que definan que un equipo está motivado:

* Un equipo está motivado cuando tiene un objetivo claro, un propósito, un proyecto, metas concretas y evaluables.
* Un equipo aumenta la motivación cuando se da cuenta que va acercándose a esos objetivos propuestos y consiguiendo el cumplimiento de los mismos.
* El tercero es la raíz que genera la fuerza de la motivación. Los miembros del equipo sabemos lo que se está consiguiendo, lo valoramos y lo reconocemos. La comunicación en el equipo es el sustrato que cohesiona al mismo.

Una vez hemos visto la motivación del equipo nos preguntamos ¿Quién motiva al motivador?, nosotros como personas tenemos que autocuidarnos para generar una automotivación que nos haga estar activos en los grupos de SUPO, ésta crece cuando uno tiene actitudes positivas, las cuales se generan a través de una buena comunicación en dos direcciones, hacia dentro, yo me valoro, me reconozco, me estimo y hacia fuera, valorando a los demás, creyendo en ellos.

Las actitudes en la vida son fundamentales, y en esta Escuela de Bienestar Emocional, en las próximas sesiones, hablaremos de lo importante que es ir generando actitudes positivas en la vida para aumentar la eficacia en nuestra vida personal y grupal.

La Actitud. La Psicología la define como “la predisposición interna que tiene una persona que la lleva a reaccionar de una manera valorativa ante un estímulo”.

La actitud puede ser positiva o negativa. Si es positiva me acerca y empatizo con la realidad a la que me estoy enfrentando, si es negativa, la reacción es de enfado, boicoteo.

La actitud positiva genera estados de bienestar, por eso yo quisiera que en estas Navidades tomáramos tres píldoras para ayudar a cuidar la automotivación.

En la primera sesión de esta Escuela de Bienestar, hemos dicho que en todas las sesiones terminaremos dando tres píldoras que ayudan a crecer, a sentirse bien y vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Son ocho sesiones, tres en cada una, al final de la Escuela tendremos 24 pildoritas que cada uno las tiene que ir tomando en su vida y que le van a evitar tomar otras que nos dan en algún momento con receta.

Las tres píldoras de esta sesión:

La primera píldora. Reconocer las cosas buenas que tenemos y resaltar nuestras cualidades. El reconocimiento propio alimenta la motivación.

La segunda píldora. Incorporar la cultura de la gratitud, gratitud de vivir, de tener familia, compañeros, amigos. La gratitud es importante en la vida, genera estima de uno mismo, agradecimiento a los demás. La gratitud hace que aumente el bienestar porque todo lo que se comparte en ambientes de actitud positiva aumenta el bienestar.

La tercera píldora. Ésta tiene que ver con una visión fuera de ti. La importancia de que tienes un equipo de valor, buen grupo. La vida son vínculos, encuentros, es participar y mantener contacto para reforzar esos vínculos.

Resumimos. Primera, reconocimiento de la propia valía. Segunda, la cultura de la gratitud. Tercera, tener un equipo.

Termino felicitando las Fiestas a todos, que pasemos unos días cercanos, unidos por el afecto, que sepamos distinguir y ralentizar la satisfacción y relegarla para vivir después lo que no es necesario ahora. Disfrutemos de estos días.

Gracias por participar en la Escuela de Bienestar Emocional.