

GUIA DE APOYO PSICOLOGICO PARA UNIVERSITARIOS

Crecimiento y Formación Integral

WALTER KÜHNE COVARRUBIAS (EDITOR), PATRICIA PEREZ MARINKOVIC, PATRICIA GALLERO
PARDO, MONICA LOPEZ HERNANDO, OMAR MATUS PEREZ, BEATRIZ PAINEPAN SANDOVAL,
CLAUDIO PIZARRO HIDALGO, HECTOR RODRÍGUEZ MOYA, ROMINA UBILLA CORRALES.



usach

Motivación: El Factor Esencial del Éxito

Patricia Pérez Marinkovic

La vida universitaria es una etapa más dentro del ciclo vital de una persona. En esta etapa la persona requiere realizar una serie de ajustes y adaptaciones en su mundo interno, ya que se enfrenta a una tarea que se constituye en un importante desafío en el proceso de construcción de su vida adulta.

Todos quienes escogen entrar a la universidad, sienten el entusiasmo de conectarse con el aspecto interno que les permite ir manifestando para su vida lo que desean, es decir, se conectan el deseo y la posibilidad cierta de hacer realidad sus sueños.

No obstante, hay muchas situaciones particulares que pueden comenzar a poner en riesgo este proyecto que se ha elegido y una de las principales se vincula a la motivación.

No es extraño escuchar estudiantes universitarios que se desmotivan independientemente de la etapa de la carrera en la que se encuentren. Algunos entran a su primer año ya desmotivados, generalmente son quienes no quedaron en la carrera y/o universidad que deseaban. Otros en este mismo grupo se han sentido de alguna manera obligados a escoger una carrera que no querían y a veces también la persona entra a la universidad con una motivación muy disminuida producto de un cambio importante en su estilo de vida. Estos casos suelen ser estudiantes provenientes de provincia que deben salir de sus hogares, dejar a sus amigos y muchas veces también a su pololo o polola, lo cual implica varios cambios difíciles a la vez.

¿Qué es la Motivación?

Cuando hablamos de motivación...¿a qué nos referimos? La Real Academia Española define motivación como el ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. Otra acepción es acción y efecto de motivar. Y motivar lo define como disponer del ánimo para proceder de un determinado modo. Surge también la acepción de dar causa o motivo para algo.

Estas definiciones resultan interesantes ya que se vinculan a dos aspectos fundamentales dentro de la psicología humana, uno de ellos es el pensamiento (ensayo mental) y el otro es el sentimiento (disponer del ánimo).

La motivación surge desde un sentimiento de deseo de obtener algo que es calificado como importante para nosotros. Por ejemplo: “voy a estudiar periodismo porque quiero trabajar en medios de prensa vinculados a la política, porque siento que puedo ser un aporte en esa área”. Claramente al hacer esa declaración, interna primero y posteriormente externa, me estoy conectando con la idea y la posibilidad de convertirme en ese periodista en el área de la política, y obviamente, esa idea me entusiasma, considero que sería un buen proyecto para mí y si logro imaginarme ese escenario para mí, simplemente me “enciendo”. Por lo tanto, surge la sensación de fuerza interna que me permitirá recorrer el proceso para convertir en realidad ese deseo.

Suena coherente, pero quizás también difícil. Uno de los aspectos que señala Daniel Goleman en su libro “La Inteligencia Emocional”, vinculado precisamente a este tipo de inteligencia, es la capacidad de auto motivarse. Quien no logra mantener su motivación en el largo plazo, puede ver seriamente amenazado su proyecto en la línea de la creación de lo que desea para sí mismo. Todos sabemos que aun cuando hemos partido muy motivados por algo, suele ocurrir que en alguno o en varias partes del camino que nos lleva a esa meta, surgen dificultades y obstáculos y entonces se requiere necesariamente “vencer resistencias” tanto en el mundo externo como en el interno. ¿Cuáles pueden ser aquellas vinculadas al mundo externo? (que son las que primero solemos percibir), cansancio por las exigencias de la vida académica, dificultades familiares (tanto afectivas como económicas), aburrimiento por lo extenso de la carrera, dificultades de adaptación tanto a la vida académica como en las interacciones humanas, resultados académicos negativos o por debajo de las expectativas personales, sentimiento de sacrificio vinculado a la escasez de tiempo para actividades distintas a los deberes académicos (por ejemplo, tiempo para la familia, los amigos y la pareja).

Todas estas dificultades suelen generar un descontento que algunas veces acaba poniendo en duda si realmente deseamos determinada meta.

Respecto a las dificultades en el mundo interno, suelen aparecer dentro de ellas la sensación de pérdida de libertad, dudas respecto a la afinidad con la carrera escogida, cuestionamientos respecto a la capacidad personal tanto a nivel intelectual como a nivel emocional, sensación extrema de cansancio interno vinculado a estar absolutamente exhausto ya que el esfuerzo personal ha sido titánico. Este cansancio es distinto al fisiológico, no obstante suele confundirse. Este cansancio de tipo psicológico, apunta a una vivencia de ya no poder más, son como los últimos metros de una carrera en la cual el atleta siente el impulso de renunciar al esfuerzo, siente que se ha esforzado ya demasiado y que simplemente no puede dar más. Este cansancio puede comenzar a “hablarnos” permanentemente a partir de un punto en el camino y generalmente nos influencia para renunciar a nuestra meta y a todo el camino ya conquistado. El cansancio fisiológico, por otro lado, se revierte al descansar adecuadamente uno o dos días. En cambio, este otro cansancio no se revierte si no tomamos conciencia de su existencia, es decir, darnos cuenta de que nos está hablando y podemos entonces decidir no escucharle tanto ni darle demasiada importancia.

Dispersión Interna versus Focalización de la Intención

La complejidad relacionada a los obstáculos internos y externos que debemos vencer o traspasar para mantener el camino hacia nuestro objetivo, es la que suele generar en algunas personas una sensación de dispersión.

Al entrar en esta dispersión interna, la persona comienza a desdibujar su objetivo, y por lo tanto, comienza a verlo cada vez más difuso y con menos claridad. Es decir, la certeza y la confianza comienzan a retirarse, ganando entonces espacio, el temor y la duda.

Las personas que consiguen objetivos deseados por ellas y que por supuesto eran importantes en su motivación, refieren que lo que estuvo presente como fuerza interna durante todo el trayecto desde que decidieron ir por lo que deseaban, hasta que llegaron a lo deseado, es la “certeza”, es decir, una vivencia de un nivel de confianza a prueba de cualquier obstáculo, tanto externo como interno. Cuando se activa la certeza no existe forma de que lo deseado no se manifieste. Pero cuando hablamos de certeza, hablamos necesariamente de la capaci-

dad de creer en lo invisible, ya que todos nuestros deseos y proyectos se gestan en primer lugar en el nivel de la idea y del sentimiento, aspectos que viven de lleno en el plano de lo invisible. Cuando por ejemplo una persona decide ser ingeniero, siempre la energía movilizada en ese deseo es inmaterial, pero es precisamente la intensidad de esa energía, de ese deseo, lo que generará resultados específicos, es decir, a mayor intensidad del deseo y por lo tanto, de la motivación, mayor posibilidad de concretar ese deseo, de recibir su título de ingeniero. Y a menor intensidad de ese deseo, menor posibilidad de convertirse en el ingeniero que se ha propuesto ser.

Para los docentes universitarios, no es novedad que los estudiantes motivados avanzan más rápidamente que los no motivados y en coherencia con eso, reprueban mucho menos las asignaturas de su carrera, pudiendo incluso llegar a no presentar reprobación aun en carreras consideradas especialmente difíciles.

Pero ante esta situación, muchos podrán decirse... “sí, pero...la motivación no es lo único que determina los resultados”, y entonces es necesario encuadrar esta información dentro de un escenario más amplio.

La motivación por sí sola no asegura resultados exitosos, no obstante, es el combustible fundamental para un proyecto victorioso. Puede haber disminución de muchos otros aspectos, pero si la motivación se mantiene, tarde o temprano será ella misma quien logre animar a los otros aspectos. Y en el otro polo, si hay mucha disposición de aspectos necesarios para ejecutar nuestro proyecto (recursos económicos, apoyo familiar, disponibilidad de tiempo, etcétera), pero la motivación ha disminuido, estos recursos se encontrarán dispersos y poco enfocados para el viaje hacia el objetivo.

La motivación es la fuerza del sentimiento que nos lleva a creer que es posible para nosotros obtener lo que deseamos. Es sentimiento y fuerza de vida en acción. Una persona altamente motivada es alguien que logrará conectarse con una certeza interna respecto a lo que desea conseguir. Por lo tanto, cualquier obstáculo que se presente en su camino será considerado transitorio, es decir, la persona persistirá en su objetivo hasta conseguirlo. Hay un refrán popular que transmite la idea de “el que la sigue la consigue”, y éste se refiere obviamente a la perseverancia que nace desde la motivación.

Activación de la Motivación

Pero, ¿qué permite que se genere la motivación? No es extraño en el medio universitario escuchar estudiantes que señalan que les cuesta motivarse por algo, o que se motivan y rápidamente se desvanece ese sentimiento. ¿Cuál será esa ansiada clave de acceso para que se despierte la motivación? La motivación más que un estado intelectual, es un estado del sentimiento. El intelecto viene a completar la vivencia de la motivación, pero no la determina. Es decir, si yo me conecto con sensaciones de plenitud y agrado cuando me permito soñar por ejemplo con ser médico, estoy accediendo a un nivel del sentimiento. Si desde mi intelecto lo considero como una posibilidad real, es decir, mi intelecto no le coloca objeción a mi sentimiento, entonces me es coherente y me hace sentido y puedo decidir actuar en coherencia con esto que estoy deseando para mí. Pero puede ocurrir también que mi deseo me conecta potentemente con la idea de ser médico, pero mi intelecto rechaza esta idea, la cuestiona, me dice: “eso no es para ti..., es demasiado difícil..., son palabras mayores para ti... no es lo que te toca vivir...”, entonces yo desisto de esa loca idea que se me ha ocurrido y decido prepararme para ser un buen matemático. Pero, curiosamente una vez que estoy en la carrera, comienzo a sentir que se me hace cuesta arriba y no lo entiendo, porque tengo las capacidades intelectuales requeridas para ese proyecto. Entonces un día cualquiera, veo en el patio de la universidad una serie de estudiantes de medicina vestidos con sus delantales blancos y lo encuentro genial o también podría enojarme mucho. Es decir, al parecer, mi intelecto renunció a la idea de convertirme en médico, pero mi sentimiento aún no lo hace. Y es porque muchas veces nuestro sentimiento cree más en nosotros mismos que nuestro pensamiento. Y sin embargo, estamos tan acostumbrados a darle toda la importancia y toda la tribuna a nuestro pensamiento, porque es “lo adecuado, lo sensato, lo que hay que hacer”.

Alguien en este punto puede decir... “sí, pero cómo me aseguro de no estar alimentando sentimientos que no tienen nada que ver con mis capacidades, imagínate que quiero ser médico y tengo un 5,0 de promedio y además siempre me costó la biología”. Bueno, sí es una posibilidad que algunas personas quieran ir a objetivos que no están al alcance de su mano, pero hay una distinción muy importante en este punto. Cuando la persona elige algo que no está vinculado a sus

capacidades (por ejemplo querer ser médico y le va mal en biología) es resultado de no tener un mayor *autoconocimiento* que le permita mirar de manera realista sus capacidades, pero por sobre todo, porque no se ha hecho consciente de sus talentos. Entonces, puede ser que la persona escoja su profesión simplemente desde la perspectiva del estatus social o desde la mirada del conocimiento popular: “mejor pájaro en la mano que cien volando” (entonces escoge la carrera para la cual le alcanzó el puntaje) o finalmente desde lo que otros le dicen que querrían de él o que sería bueno para él.

Re-conociendo mis Talentos

En lo expuesto anteriormente, se refleja que la persona no ha hecho un trabajo interno para aclarar qué desea, con qué cosas siente que fluye al pensar en una actividad profesional para su vida y simplemente se ha quedado en el nivel de la elección intelectual.

Cuando los seres humanos nos conectamos con nuestros talentos, instantáneamente sentimos que algo fluye en nosotros y nos genera mucho placer imaginarnos dedicándonos a eso. Obviamente después requiere de un trabajo intelectual en donde pueda indagar de qué manera yo puedo dar expresión a ese talento a través, por ejemplo, de una carrera universitaria específica. Ya que para la manifestación y concreción del talento, se requiere la canalización de éste a través de una forma, de una estructura y de un sentido, de lo contrario, queda solamente en el nivel de la dispersión intelectual creativa. Entonces por ejemplo, si me doy cuenta que mi talento va en la línea de compartir experiencias con otros, apoyar, sentir que me agrada el servicio hacia otras personas, puedo indagar en carreras que apunten a esa línea, y luego cada persona encuentra su propia veta y su propio estilo en la profesión escogida.

Y es precisamente el encontrar el sello personal en el quehacer de la profesión lo que mayor satisfacción genera.

Entonces, generar el espacio interno para responder preguntas tales como ¿qué cosas hago con gusto?, ¿qué comentarios me han hecho otros cuando he realizado una tarea que les ha agradado?, ¿qué características de mi personalidad son las que más me gustan y que también le agradan a otros?, ¿qué cosas he realizado y me he sentido muy satisfecho por haberlas hecho?, ¿qué cosas son las que hacen

que me “vuele” (inspire), a tal punto que ni siquiera me doy cuenta del transcurrir del tiempo, cuando las estoy haciendo?

Hablando del miedo

Intentar separar el intelecto del sentimiento es precisamente lo que pronostica resultados insatisfactorios en un proyecto. Es decir, me gusta periodismo (sentimiento), pero estudiaré ingeniería informática porque hay más campo laboral (intelecto).

Esta escisión en mi mundo interno genera inevitablemente un conflicto interno con el que me costará cada vez más convivir. Y entonces caben la preguntas, ¿por qué renuncio a mis deseos?, ¿por qué niego mis talentos?, ¿por qué me obligo a generar un proyecto que no está en total sintonía conmigo?, ¿qué me impulsa a renunciar a lo que quiero?

Comenzamos este capítulo mencionando que la motivación tiene un componente intelectual y otro vinculado al sentimiento. Y entonces, lo cierto es que no es posible actuar desde la ausencia de ambos aspectos. Cuando elijo algo distinto a lo que me motiva, también estoy eligiendo desde un pensamiento y un sentimiento. Generalmente el pensamiento nos da muchos argumentos para convencernos de que es la mejor decisión (es una buena carrera, los sueldos de mercado son altos, podré hacerme cargo de la empresa familiar, etcétera), sin embargo, el sentimiento nos puede estar mostrando temor. Y es que en realidad, siento temor a tomar mi propia decisión, siento temor a que una decisión distinta sea cuestionada por mi familia o amigos, siento temor a no sentirme apoyado en este proyecto, y en fin... siento incluso temor a que esta idea que tengo, sea una trampa y en realidad me equivoque.

Cuando el Miedo se Instala en mi Mundo Interno

Por cierto, si me conecto con el temor en sus distintas argumentaciones, y mi actitud es de escucharlo atentamente y más aun, termino creyéndole, es mejor quedarme quieto y congelado, ya que las consecuencias de mis decisiones pueden ser nefastas. Entonces, es preferible hacer algo que no me genera miedo, pero que tampoco

me genera motivación. Y por ende, muy pronto me encontraré sumido en la desmotivación, la frustración, la desvitalización y me sentiré preso de las circunstancias. ¿Suena mejor esto último?

Honestamente, creo que dentro de nuestra realidad en este plano de existencia, siempre nos movemos bajo un principio de incertidumbre, en el sentido que las cosas pueden resultar como pueden no hacerlo. Lo curioso es que por algún motivo que seguramente no es más que escuchar nuestro propio miedo y/o el de otros, creemos que si escogemos “lo seguro”, las cosas funcionarán. Y en oposición, si escogemos “lo incierto”, las cosas podrían no funcionar. Pero, ¿qué es lo que determina que califiquemos algo como seguro o algo como incierto?, si en estricto rigor, ambas situaciones se rigen por el mismo principio de incertidumbre. ¿Qué me hace creer que hay elecciones que escapan a esta ley?

Puedo escoger la carrera que no me gustaba, pero que tenía bastante campo en lo laboral, sin embargo, al momento de titularme, como ya han pasado algunos años desde mi decisión, el campo laboral puede no ser el mismo y encontrarse saturado en esa área. Simplemente, ocurrió que muchos pensaron lo mismo que yo, es decir, apostaron a lo “seguro”, por lo tanto, 4 o 6 años después, hay muchos profesionales en esa área y los sueldos ya no son tan atractivos. De hecho, esto es lo que ha ocurrido con muchas profesiones en nuestro país. Y si a eso le sumamos que dado que nuestro sentimiento no estaba en esa carrera, realmente fue un sacrificio sacarla, resulta que no soy muy creativo en esa área y, en consecuencia, tampoco he descubierto un plus personal en el ejercicio de esa profesión.

Entonces, creo que el temor no es un buen consejero en este tema de la motivación. Si te das el permiso para apartar de ti ese aspecto, o al menos no prestarle tanta atención, es muy probable que puedas conectarte con aquellas cosas que sí te motivan.

Atreviéndome a Desear:

Te sugiero que hagas el siguiente ejercicio. Busca un lugar privado agradable para ti, en el cual puedas estar a solas por un rato. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Relaja gradualmente los músculos de tu cuerpo, partiendo por los pies hasta llegar a la

cabeza. Imagina que te trasladas a un lugar hermoso en la naturaleza. Imagina que respiras ese aire y sientes la brisa de ese lugar.

Ahora permite imaginarte realizando un trabajo en el cual te sientes muy pleno. Visualiza el espacio físico, qué tipo de personas hay si es que las hay, cuál es tu vestimenta y visualiza con detalle qué función cumples tú allí. Es muy importante que registres cómo te sientes realizando ese trabajo, respira esa situación, percíbela y disfrútala. Es muy importante que no enjuicies lo que allí observas. Cuando estés empapado de esas sensaciones, regresa abriendo suavemente los ojos.

Ya de regreso puedes responder las siguientes preguntas:

¿Qué me motiva?, ¿qué me hace sentir vivo?, ¿qué talentos observé allí?, ¿cómo sería mi vida si esto que imaginé se convirtiera en realidad para mí?, ¿cómo puedo lograrlo?, ¿qué me detiene?, ¿qué me acerca a este estado?, ¿qué me aleja de este estado?

El ejercicio anterior no sólo sirve para aquellos que se sienten confundidos respecto a las decisiones que han tomado. También es beneficioso para quienes ya han elegido desde la alineación de su pensamiento y sentimiento su carrera. En estos casos este ejercicio ayuda a energizar la motivación permanentemente.

Cuando nos atrevemos a desear, literalmente “nos encendemos”, y esto a todo nivel, desde el plano físico hasta el psíquico.

¿Te has preguntado cómo sería nuestro mundo sin la existencia de seres que se han permitido desear lo que han imaginado? ¿Qué avances tendríamos? Sin duda, nuestro mundo sería un lugar muy monótono, repleto de “más de lo mismo”, ausente de innovación y creatividad.

Motivación y Creación

Crear la vida que deseamos para nosotros, requiere necesariamente alinear nuestros pensamientos con nuestros sentimientos. En este sentido, si estudio aquello que me gusta, estoy alineado. Por el contrario, si estudio lo que me conviene desde el intelecto y que no me gusta desde el sentimiento, estoy desalineado. Y lamentablemente,

no hay forma de alinear eso. Puedo “resignarme” y entonces genero una serie de estrategias para hacer más llevadera la situación, pero debo tener claro que es sólo eso, hacerla más sostenible.

Sin embargo, también puede ocurrir que estando ya en una carrera, comience a abrirme a la posibilidad que me brinda esa área del conocimiento y puedo “creativamente” encontrar “mi veta” en ello, generando un puente de conexión entre lo que estoy estudiando y aquello que me motiva realmente. Por ejemplo, estoy estudiando ingeniería comercial y me he dado cuenta que lo que me gusta realmente es el trabajo de apoyo con las personas. Quizá una buena manera de hacer este nexo es pensando en generar algún tipo de actividad en la que le entregue a las personas conocimientos a través de talleres, para que puedan abrir sus mentes y comenzar a transitar en la línea del emprendimiento. De este modo, paso de una situación en donde estoy “desalineado” a estar “alineado”, producto de mi creatividad y mi interés por cambiar mi situación. Es decir, puedo encontrar el espacio para mis talentos en donde yo decida encontrarlo.

Y Entonces... ¿Qué?

Entonces, si estás desalineado, es decir, no estás en la misma línea tu razón y tu sentimiento, es importante que generes el espacio interno para reflexionar acerca de ello (para ello te serán útiles las preguntas que anteriormente han sido planteadas).

Y si tu caso es que te encuentras alineado, entonces la invitación es a que refuerces permanentemente tu sentimiento de certeza respecto al logro de tu objetivo. Imagínate que tu deseo ya está siendo real en el presente, conéctate con el sentimiento de satisfacción y gratitud que se desprende de ese estado. Practica una vez a la semana el ejercicio de visualización que se propone en este capítulo y sobre todo...confía en que todo eso es posible para ti.

Referencias

Goleman D. (2005). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Zetabolsillo.