

Motivación para el cambio. Claves para afrontarlo positivamente

ESTEFANÍA RUIZ. DRA. EN PSICOLOGÍA
DIRECTORA ASISTENCIAL IPSIC (ERUIZ@IPSIC.ES)

Un cambio es...

...una transformación, una modificación o una transición, independientemente de que sea negativo o positivo. Son una parte importante de nuestra vida, pues, desde que nacemos, han estado presentes. Todos hemos deseado cambiar algo en algún momento o nos hemos visto obligados a ello. Los cambios nos obligan a estar en continuo proceso de adaptación y nos enfrentan a la necesidad de evaluar y reestructurar nuestra forma de pensar y actuar. Como dice el filósofo español, Eugenio Trías, *“En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis (los cambios), aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra”*. Un antes y un después en nuestra vida que, en ocasiones, conllevan decisiones muy complejas. Aprender a manejar estos cambios nos aportará seguridad y confianza en nosotros mismos.

Actividad 1

A continuación te propongo, hacer una lista de todos los cambios por los que has pasado a lo largo de la vida, todas aquellas veces en las que has sentido que empezaba o terminaba una etapa de tu vida. Después, escribe sobre cómo sucedió, qué significó para ti, a qué renunciaste y qué conseguiste, cuántas y cuáles emociones sentiste, cómo lo afrontaste, etc. Reflexiona sobre ello.

La fórmula de la motivación

La motivación es aquello que nos mueve y que nos impulsa hacia la acción. Marina explica en su libro que la fórmula de la fuerza de la motivación es el sumatorio entre el deseo, el valor y las circunstancias facilitadoras de la meta. ¿A qué se refiere con estos conceptos? El deseo es si la meta es interesante, es decir, si se relaciona con alguno de nuestros intereses. Valor es si, además, tiene algún atractivo o incentivo para nosotros. Y por circunstancias facilitadoras se refiere a si nos sentimos capaces de alcanzarla y sabemos cómo hacerlo. Así pues, cuando intentemos motivarnos, tendremos que actuar sobre alguno de estos tres factores. Aumentar el deseo en nuestra meta, aumentar el valor o aumentar las circunstancias facilitadoras (o lo que es similar, eliminar los obstáculos) para alcanzarla.

Tengo mis motivos

Nos movemos por motivos personales. Para motivarnos a nosotros mismos será imprescindible activar alguno de nuestros motivos fundamentales. ¿Y cuáles son esos motivos? Numerosos autores se han ocupado de esta cuestión durante décadas, desde la Teoría de la Jerarquía de las Necesidades de Maslow (1954), la Teoría de las Expectativas de Vroom (1964) o la Teoría de McClelland (1989), entre otras. Siguiendo con Marina, él habla de la Teoría de los Tres Deseos: 1) El deseo de bienestar personal, 2) El deseo de relacionarse socialmente, formar parte de un grupo o ser aceptado y 3) El deseo de ampliar posibilidades de acción. Este último deseo es lo que otros autores han denominado sentirse competente, autorrealización, búsqueda del sí mismo, motivación natural de crear, voluntad de poder, etc. Encontrar nuestros motivos será un primer paso hacia el cambio. ¿Los conoces?

¿Estamos todos preparados para cambiar?

Sí, si nos damos permiso para explorar otras realidades. Hace años se creía que únicamente algunas personas estaban preparadas para afrontar los cambios y la incertidumbre. Los avances en neurociencia nos han permitido conocer que el cerebro humano es capaz de adaptarse a los cambios a través de la plasticidad neuronal. Esta “adaptabilidad biológica” nos permite superar situaciones que ni siquiera somos capaces de imaginar. En este contexto aparece el concepto de resiliencia, definida como la capacidad de hacer frente a los cambios y salir fortalecidos por ellos. Como apunta la psiquiatra Rafaela Santos, *“resiliencia es saber aprender de la derrota y transformarla en oportunidad de desarrollo personal”*. Romper con lo previo o la capacidad de renuncia son procesos mentales que jugarán un importante papel en nuestro crecimiento personal. Además, la actitud ante la frustración, la creencia en la capacidad de mejorar y perseverancia nos darán el ánimo necesario para conseguir el cambio. Como decía Einstein, *“no es que yo sea más inteligente, es que me he enfrentado a los problemas durante más tiempo”*.

Compromiso para cambiar

Imagínate una tortuga que se dirige hacia su cueva, donde están sus crías, el resto de las tortugas.... Pero la tortuga, cada vez que llueve, cuando sopla el viento, cuando se topa con piedras, se mete en su caparazón. A veces sale del caparazón, avanza un poco, pero en cuanto ocurre a su alrededor algo inesperado (aparece una mariposa, ve un relámpago...) se mete dentro del caparazón. ¿Crees que de esa manera puede alcanzar lo que pretende? A lo mejor la alternativa es avanzar con todo el cuerpo fuera, en pleno contacto con el suelo, abierta a todo lo que pueda surgir en ese camino, notando todo lo que surja mientras avanza en dirección a sus crías, al resto de las tortugas... Probablemente no le gusten muchas de las cosas que están en ese camino, o tal vez sí, pero eso es absolutamente distinto de su compromiso de avanzar por el sendero... (Metáfora extraída de Wilson y Luciano).

Ser resiliente

Según Brooks y Goldstein, algunas de las claves para tener una vida resiliente son:

1. Cambiar los diálogos de la vida: reescribir tus guiones negativos.
2. Elegir el camino que te lleva a ser resistente al estrés en vez de estar estresado.
3. Ver la vida a través de los ojos de los demás.
4. Saber comunicar.
5. Aceptarse a uno mismo y a los demás.
6. Establecer contactos y mostrar compasión.
7. Saber lidiar con los errores.
8. Saber manejar el éxito construyendo islas de competencia.
9. Desarrollar la autodisciplina y el autocontrol.
10. Mantener un estilo de vida resiliente.

Manejo de los errores

Nos detenemos unos minutos en los errores por su estrecha relación con el sentimiento de culpa y frustración, y la influencia negativa que tiene sobre nuestra autoestima si no los manejamos correctamente. ¿Alguna vez te has insultado y enfurecido contigo mismo por cometer algún error? A partir de ahora, queda prohibido. Los errores son un requisito de cualquier cambio. No hay forma de aprender sin errores. Tenemos que entender el error como un aviso (en lugar de como un pecado), como información útil sobre lo que tenemos que corregir para conseguir nuestra meta u objetivo. No tienen nada que ver con nuestra valía personal. Acéptate un cierto número de errores. La disposición a errar nos hace más libres y flexibles. Una técnica que puedes aplicar es el reencuadre, es decir, cambiar su interpretación o punto de vista. En el caso de los errores, puedes aprender a pensar en ellos de una forma que suprima su carácter tan negativo. Ayúdame con el siguiente caso.

Actividad 2

C es una mujer de 42 años divorciada y con tres hijos. Algunos de los errores por los que se culpabiliza son los siguientes: podando el jardín hirió a su perro, haber confiado en su ex-marido, hablar mal a sus hijos en el proceso de divorcio, entregar un proyecto tarde en el trabajo.

Ayúdala a reencuadrar estos errores y a verlos desde otro punto de vista.

¿Cómo cambiar?

Boyatzis expone el Modelo de Aprendizaje Autodirigido. Un modelo de cambio individual basado en años de investigaciones que demuestran, que las personas pueden cambiar a través de las competencias asociadas a la inteligencia emocional. Además, parte de la premisa de que los cambios significativos y duraderos se producen cuando las personas quieren cambiar, de ahí el término autodirigido. Este modelo consiste en el desarrollo y consolidación intencional de algún aspecto de lo que somos, lo que queremos ser o de ambos a la vez. Atraviesa cinco fases diferentes que se denominan “descubrimientos”. Se resumen las fases a continuación. No obstante, se recomienda la lectura completa del libro “El líder resonante crea más” que aparece en la bibliografía.

Fases del modelo:

1. **Yo ideal.** La primera fase pretende dar respuesta a la pregunta, ¿quién me gustaría ser? Será importante que reflexionemos sobre nuestras metas a nivel personal, profesional, familiar y social. Y tener cuidado con no confundirlo con el yo debería, es decir, las expectativas que los demás tienen de nosotros.
2. **Yo real.** En esta fase conoceremos nuestro punto de partida, ¿quién estoy siendo? Identificar nuestras fortalezas y debilidades, quizá nos ayude a determinar qué queremos conservar y qué queremos cambiar o adaptar a las nuevas circunstancias. Está permitido preguntar a los demás. Cuidado con la autocomplacencia y el autoengaño, en ciertos momentos nos protegen para afrontar la vida con más facilidad pero en otros, pueden ser obstáculos para el cambio.

Fases del modelo:

3. **Agenda de aprendizaje.** Elabora un plan que te ayude a conseguir tus cambios. Recuerda establecer objetivos, frase clara y concisa que define específicamente qué quieres aprender, y ordenarlos en el tiempo. Es recomendable que el plan sea flexible, viable y graduado.
4. **Experimentar y practicar.** Para cambiar, es necesario tomar conciencia de los hábitos inadecuados y ejercitar deliberadamente una forma mejor de pensar, sentir o comportarse. Será importante que lo practiques tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en automático. La técnica de visualización o ensayo mental te ayudará a motivarte.
5. **Desarrollar relaciones de apoyo que posibiliten el cambio.** Esta fase puede estar presente a lo largo de todo el proceso. El contexto puede promover el cambio y otorgar la confianza necesaria para llevarlo a cabo. Las relaciones suponen un espacio adecuado para valorar el progreso realizado y verificar la utilidad de lo que hemos aprendido.

Actividad 3

A continuación te invito a que imagines cómo te gustaría ser dentro de quince años, dónde trabajarás, quién te rodeará, dónde vivirás, qué aspecto tendrás, cómo será tu casa, qué harás a lo largo de un día, y en fin de semana, ... No te preocupes por la viabilidad de esta visión, trata simplemente de evocar la imagen y de sentirse dentro de ella. Después sigue los pasos descritos en el modelo.

Obstáculos para cambiar

- **Querer tener la razón.**
- La frase, *tengo razones para estar así*, es muy utilizada como argumento para no avanzar. Seguramente la persona con la que estemos intercambiando opiniones también lo crea. Todos tenemos motivos que justifican nuestro comportamiento, nuestras creencias y nuestro estado de ánimo en determinados momentos. Pero la inflexibilidad no es la actitud correcta para el cambio. En muchas ocasiones, el querer llevar la razón actúa como un ancla que no nos permite crecer ni evolucionar. ¿Qué os parece la siguiente propuesta? A pesar de que creo que tengo la razón con la idea de proyecto que le hice a mi jefe... Terminad la oración. En el caso de que el querer llevar la razón os paralice, quizá la pregunta correcta sería, ¿qué significa para ti que tu jefe no te dé la razón?

Obstáculos para cambiar

- **La rutina, los hábitos.**
- La costumbre añade fuerza a nuestros comportamientos. Es por eso que nos cuesta tanto cambiar algo a lo que estamos tan acostumbrados o adquirir un nuevo hábito. Como apunta Fromm, *¿Es el hombre perezoso por naturaleza? No, el hombre disfruta con la acción. Hay, sin embargo, una pereza aprendida que se suscita cuando se reciben premios sin la necesidad de esforzarse.* Quizá el premio de la rutina es la comodidad y seguridad que aporta algo que ya has aprendido. No obstante, para cambiar es necesario el entrenamiento de nuevos hábitos adecuados o la modificación de hábitos existentes. Para facilitar el proceso estaría bien incorporar autorrefuerzos, es decir, recompensarnos de alguna manera. Por ejemplo, haciéndonos un elogio, comprándonos un regalo o haciendo algo que nos guste después de haber dado un paso más hacia el cambio.

Obstáculos para cambiar

- **La creencia “no se puede sufrir y ser feliz”.**
- Al igual que todos cambiamos, todos sufrimos. Lo que nos diferencia es cómo interpretamos ese sufrimiento y cómo lo gestionamos. Si nos paramos a pensar, en muchas ocasiones tendremos algún motivo por lo que estar preocupados, confusos, inseguros, etc. Exigirnos felicidad plena no nos da opción para ningún tipo de emoción negativa. Nos inculcan que si sufrimos es porque queremos. Y entonces cargamos también con la culpabilidad por sufrir. El sufrimiento se maneja aceptándolo, respetándolo y dejándolo salir. Se puede dejar un hueco para las emociones negativas y paralelamente seguir viviendo. Practica imaginar una estantería ordenada con cada una de las cuestiones importantes de tu vida, mantenlas en su estante hasta que no tengas que sacarlas, evita cogerlas todas a la vez y/o mezclar unas con otras para que no se desborden o inunden espacios equivocados.

¿Somos lo que pensamos?

Nuestra forma de comportarnos está directamente relacionada con lo que pensamos. El pensamiento es ese diálogo interno en el que damos un significado personal a una circunstancia ocurrida. También sucede que me suelo sentir según pienso. Por ejemplo, si tengo una reunión de empresa (situación) y creo que no lo voy a hacer bien (pensamiento), posiblemente me sentiré inseguro (emoción) y es posible que mi inseguridad me bloquee o me haga quedarme en blanco (comportamiento). Este sencillo esquema nos demuestra la importancia de nuestras creencias. Los pensamientos son nuestra interpretación de la realidad. Lo que pensamos puede afectar nuestras actitudes y determinarán hasta dónde llegamos. Resulta importante trabajarlos para transformarlos en creencias que potencien nuestras capacidades para alcanzar nuestras metas y objetivos. Primero, atrapa los pensamientos que te hacen sentir mal.

Creencias limitadoras y distorsionadas

A) Pensamiento polarizado o dicotómico. No existe término medio. Las cosas son blancas o negras, buenas o malas.

- Ejemplo. “Estoy tocando fatal”, “todo sale mal”.

B) Filtro mental o abstracción selectiva. Se tienen en cuenta los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran los aspectos positivos.

- Ejemplo. “Por llegar tarde, ya lo he estropeado todo”.

C) Generalización excesiva. Se extrae una conclusión general a partir de un elemento de la situación.

- Ejemplo. “Nunca voy a encontrar otro empleo”, “siempre estaré triste”.

Creencias limitadoras y distorsionadas

D) Descalificación de lo positivo. Ver nuestros comportamientos positivos como lo normal y pensar que las cosas agradables no hay que tenerlas en cuenta.

- Ejemplo. “Lo ha hecho para animarme, no porque esté bien”.

E) Conclusión precipitada. Interpretar las cosas de forma negativa sin datos que fundamenten las conclusiones.

- Ejemplo de lectura del pensamiento: “Ha pasado por mi lado y no me ha saludado, ha querido ignorarme”.
- Ejemplo de anticipación negativa (error del adivino): “Seguro que todos se aburrirán si yo organizo la fiesta”.

Creencias limitadoras y distorsionadas

F) Visión catastrófica. Exagerar la importancia o repercusión de las situaciones.

- Ejemplo. “Y si está serio porque quiere despedirme”.

G) Los deberías. Utilizar exigencias absolutistas y rígidas como normas acerca de uno mismo, los demás o la vida.

- Ejemplo. “Debería ser capaz de soportarlo”, “no debería sentirme mal”.

H) Razonamiento emocional. Suponer que lo que sentimos reflejan la realidad.

- Ejemplo. “Me siento fracasado, soy un perdedor”.

Creencias limitadoras y distorsionadas

I) Etiquetación. Hacer una evaluación global del ser humano basado en algunos aspectos negativos.

- Ejemplo. “Soy torpe”, “eres un desastre”.

J) Personalización. Tendencia a relacionar algo del contexto consigo mismo.

- Ejemplo. “No soy lo suficientemente bueno para estar en ese grupo”, “le escuchan a él pero no a mí”.

Aprende a pensar mejor

Después de identificarlas, sería conveniente que aprendiéramos a debatir nuestro pensamiento con preguntas que cuestionen su veracidad y que pongan en duda el significado erróneo que le estamos dando a las situaciones (segundo paso).

Seguidamente habría que esforzarse en buscar formas alternativas de interpretar la situación (tercer paso). Quizá la siguiente pregunta os ayude a generar los pensamientos alternativos (columna C), si vuestro mejor amigo os dijera el pensamiento de la columna A, ¿qué le contestaríais? Para automatizar la técnica es conveniente entrenarla desde unas dos semanas a varios meses.

A Pensamiento original	B Tipo de creencia distorsionada	C Reescribe el pensamiento
La única forma de dirigir la tienda es resistir aquí, detrás del mostrador. No puedo huir.	Debería	??

Actividad 4

Te recomiendo que observes tu diálogo interno durante unas semanas y apuntes en un bloc de notas, todos aquellos pensamientos que te limitan y no te dejan avanzar. Una vez escritos, elabora las tres columnas e intenta entrenar la técnica hasta que automatices una forma de pensar mejor.

Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca lleva contigo...

1. Amor, generosidad y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
2. Flexibilidad, actitud abierta a opiniones, oportunidades nuevas de aprendizaje, a evolucionar y experimentar.
3. Optimismo, una actitud positiva de valorar las circunstancias positivamente y de afrontar los cambios de manera activa.
4. Esperanza, el ánimo de esperar que suceda, de poseer objetivos , ilusión y entusiasmo para conseguirlos.
5. Paciencia, la capacidad para soportar las situaciones con paz y tranquilidad.
6. Perseverancia, la fortaleza de seguir adelante a pesar de los obstáculos.
7. Tolerancia, la capacidad de aceptar nuestras emociones y de aceptar a otras personas que no piensan de la misma manera o que tienen valores y reglas distintos a los nuestros.
8. Creatividad, la habilidad de fomentar en nosotros mismos nuevas formas de pensar, de sentir y de comportarse.
9. Sentido del humor, la capacidad para percibir las circunstancias de manera distinta.
10. Motivación, el impulso que nos ayuda a caminar.

¿Tienes todo esto para llenar tu mochila?

Algunas recomendaciones para ver

- Trías, E. Pienso, luego existo. Programa A la carta de RTVE. Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/pienso-luego-existo/pienso-luego-existo-eugenio-trias/1236912/>.
- León de Aranoa, F. (2002). Los lunes al sol.
- Campanella, J.J. (2004). Luna de Avellaneda.
- Parker, A. (1999). Las cenizas de Ángela.
- Muccino, G. (2006). En busca de la felicidad.
- El caballero de la armadura oxidada. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=48AyWx4HPw8>.
- Vallée, J.M. (2013). Dallas Buyers Club.
- Leder, M. (2000). Cadena de favores.
- Kaváfis, C. El viaje a Ítaca. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=m8GBAJmSIIdM>

Algunas recomendaciones para leer

- Albom, M. (2005). Martes con mi viejo profesor. Ed. Maeva.
- Navarrete, R. (2010). El aprendizaje de la serenidad. Para un control de la mente. Ed. San Pablo.
- De Mello, A. (2011). Despierta. Peligros y posibilidad de la realidad. Ed. Gaia.
- Carlson, R. (2009). No te ahogues en un vaso de agua. Ed. Debolsillo.
- Santos, R. (2013). Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia. Ed. Conecta.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y Mckee, A. (2003). El líder resonante crea más. Ed. Debolsillo.
- Marina, J. A. (2011). Los secretos de la motivación. Ed. Ariel.
- Dresel, W. (2012). Tómate un café contigo mismo. Ed. Planeta.
- Rojas Marcos, L. (2004). Nuestra incierta vida normal. Ed. Aguilar.