



www.NEOSISTEMAS.org ©

Consultoría presencial y virtual para Empresas Públicas, Privadas y Personas

Teléfono : 990364678 - Email: director@neosistemas.org - Lima/Perú

Autoestima y Automotivación

Por: **Lujan Campos Luis Alberto**

Consultor Investigador Senior

23 años de experiencia

www.neosistemas.org/lalc

Ingeniero Industrial egresado de www.uni.edu.pe

Miembro del Colegio de Ingenieros del Perú

<http://www.cip.org.pe/BusCol/busColegiado.php?id=1>

C.I.P. 57245 - Email: lujan@neosistemas.org

Lima – Perú

Marzo 2009

“Si usted hace algo por un mundo mejor, hágalo bien desde el inicio.”.

VUELVE a EMPEZAR

**Aunque el triunfo te abandone,
Aunque el error te lastime,
Aunque un negocio se quiebre,
Aunque una traición te hiera,
Aunque una ilusión se apague,
Aunque el dolor quemé tus ojos,
Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea la paga,
Aunque la incomprensión corte tu risa,
Aunque todo parezca nada,**

VUELVE a EMPEZAR

Qué es Auto motivación

Es la capacidad de la conciencia que tiene un ser vivo, que por un motivo de hecho y/o ideal se estimula, forma parte de la llamada conducta instintiva.

Qué es Autoestima

Es la capacidad de la conciencia que tiene un ser vivo, de apreciar y estimular el amor, el valor, el cariño propio, forma parte de la llamada conducta instintiva.

Nuestras emociones se controlan en el cerebro (hipotálamo, el sistema reticular y el sistema límbico) estas son estimuladas por el ambiente social y la naturaleza en sus diversas y variadas formas, estas genera la conducta motivada.

Nota : Leer : Fisiopatología, Teoría dopaminérgica : desregulación de mono aminas.

Sistema límbico = emociones, Núcleo acumbens = Premio = hace sentir bien Centro de la gratificación, Lo que nos gusta = Emoción + Conciencia Placer (Flujo cognitivo de la emoción FCE)

La auto motivación motiva objetivamente nuestras emociones, al cumplir estos objetivos, la motivación se convertirá en el impulsador para asumir responsabilidades y tener una conducta para lograr metas con altos niveles de eficacia.

La auto motivación generara un clima interno (psicológico), listo para asumir responsabilidades personales y sociales.

Para motivar hay que estar auto motivado : " para dar hay que tener. "

Inconscientemente y/o conscientemente sucede lo inverso en la vida diaria.

Leamos esta metáfora :

"Un reportero le preguntó a un agricultor si podía divulgar el secreto de su maíz, que ganaba el concurso al mejor producto, año tras año....". El agricultor contesto : "que se debía a que compartía su semilla con los vecinos".

"¿Por qué comparte su mejor semilla de maíz con sus vecinos, si usted también entra al mismo concurso año tras año?" preguntó el reportero.

"Verá usted, señor," dijo el agricultor. "El viento lleva el polen del maíz maduro, de un sembrío a otro. Si mis vecinos cultivaran un maíz de calidad inferior, la polinización

cruzada degradaría constantemente la calidad del mío. Si voy a sembrar buen maíz debo ayudar a que mi vecino también lo haga".

Lo mismo es con otras situaciones de nuestra vida. Quienes quieran lograr el éxito, deben ayudar a que sus vecinos también tengan éxito, porque el valor de una vida se mide por las vidas que toca.

Quienes optan por ser felices, deben ayudar a que otros encuentren la felicidad, porque el bienestar de cada uno se halla unido al bienestar de todos.

¿ QUÉ es hábito de la AUTOMOTIVACIÓN ?

ES UNA ACTITUD, UN MODO DE VIDA QUE SE GENERA Y MANTIENE POR UN HÁBITO DEL PENSAMIENTO.

EL "HABITO" NECESITA FIJAR METAS Y ORGANIZAR UN PLAN DE ACCIÓN.

TODOS PODEMOS SER PERSONAS CON INICIATIVA, NO SOLO ES POSIBLE, ES NUESTRA RESPONSABILIDAD.

NO PUEDES DETENERTE A ESPERAR QUE OTRO TE "EMPUJE" A LA REALIZACIÓN DE TUS METAS ESPECIFICAS, NADIE LAS CONOCE MEJOR QUE TU.

LA PRIMERA PERSONA QUE TENEMOS A CARGO SOMOS NOSOTROS MISMOS. NO SE PUEDE MOTIVAR SIN ESTAR MOTIVADO

LAS METAS BIEN DEFINIDAS GENERAN AUTOMOTIVACIÓN.

FUENTES DE AUTOMOTIVACION

1. NOSOTROS MISMOS: nuestros pensamientos, nuestra respuesta moral, nuestro comportamiento. ¿Por qué soy feliz?
2. AMIGOS, FAMILIARES Y COLEGAS. La clave es la confianza.
3. UN "MENTOR EMOCIONAL" (real o ficticio), que nos inspire, y nos sirva de modelo.
4. NUESTRO ENTORNO (aire, luz, sonido etc.) organizar el ambiente laboral de modo que nos beneficie.
5. EL CONOCIMIENTO: lo que tengas como experiencia, lo aprendido.

LEAMOS:

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo, el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo.

El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio...

Con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba.

Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos... Usa la tierra que te echan para salir adelante.

Recuerda las 5 reglas para estar listos para la auto motivación y la autoestima:

- 1-Libera tu corazón del odio.
- 2-Libera tu mente de preocupaciones.
- 3-Simplifica tu vida.
- 4-Da más y espera menos.
- 5-Ama más y... sacúdete la tierra porque en cada persona está la solución.

LOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A GENERAR LA AUTOESTIMA*

En la base de la autoestima está el concepto de conocerse a sí mismo, gracias al autoanálisis y al saber "mirar" para adentro y observándose.

La autoestima, es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es la dimensión afectiva de la imagen personal, la que se relaciona con datos objetivos, con experiencias espirituales(ideales) y con expectativas. La autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo por acto de introspección y auto contemplación del yo, de nuestras realizaciones y de nuestras sinceras e íntimas proyecciones de futuro, así como un poderoso autoanálisis del pasado.

Autores modernos, describen el concepto de autoestima dependiendo de varios factores:

- a) el sentido de seguridad se forma con auto respeto y responsabilidad;
- b) el sentido de identidad se logra con afecto y reconocimiento;
- c) el sentido de pertenencia se consigue con la aceptación y estructuración ambiental;
- d) el sentido de propósito se logra con la fijación de metas;
- e) el sentido de competencia se favorece realizando sus propias opciones, decisiones y autoevaluaciones;
- f) el sentido de personalidad se forma con el culto de la espiritualidad;
- g) el concepto de sí mismo, se va formando gradualmente a través del tiempo y de las experiencias vividas.

Hay algunas experiencias enriquecedoras para la percepción que el sujeto se va formando de sí mismo, son las experiencias fuertemente positivas o negativas.

Una persona con buena autoestima se sabe importante, competente y responsable, no se siente disminuida cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es fácil conocer el valor de los demás.

La autoestima está altamente relacionada con la responsabilidad por el éxito en una empresa o profesión, pero muy débilmente con la responsabilidad por el fracaso; éste produce sentimientos de falta de competencia y trae depresión.

La degeneración de la autoestima puede ser peligroso, ya que las personas pueden volverse orgullosas.

La autoestima es el sentimiento de saberse digno, honesto, honrado y capaz; el sentido de conciencia se siente como suprema manifestación de la vida.

Existen estrategias para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad: Se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abierto y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades, hacer esfuerzos y ser constante a pesar de las dificultades, percibir el éxito como el resultado de sus habilidades manuales, intelectuales y de su trabajo.

Otras estrategias para desarrollar la autoestima: cuando la persona se equivoca, ser capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores, no limitarse a auto culparse, ni culpar a los otros; tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica, ya que ella va socavando la valía de la persona.

Para estimular la autoestima, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, valorar la importancia de los recuerdos positivos, comprender que las relaciones interpersonales son recíprocas, ampliar el conocimiento de sí mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo. Las personas que son capaces de reír juntas también pueden crear juntas, desarrollar la identidad, solidaridad y el sentimiento de tenencia, conectarse con situaciones que permitan desarrollar la auto eficiencia.

Equivocarse, es parte inevitable de la vida. Por eso es necesario tolerar las frustraciones, identificarse con sus propios sentimientos.

La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que nos rodean, con las que tratamos o tenemos que dirigir, o aquellas que admiramos. Si con frecuencia se nos reconoce y se nos estimula, nos ayudan a reconocernos y aceptarnos como somos, si se destaca más lo positivo que lo negativo, si nos motivan a superarnos y nosotros hacemos lo mismo con los demás, tendremos una autoestima positiva y honesta.

La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.

El conocimiento de sí mismo es un aspecto central en el desarrollo de la autoestima; cuanto más nos conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. El esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, nos proporciona maduración, logros y satisfacción personal.



Cuando se tiene "buenos modelos", es decir, cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

*Fuente : <http://www.geocities.com/aulogc/Mandalas/7.htm>

Por último, para este tema, he escogido de la selección de www.neosistemas.org

Titulado :



www.NEOSISTEMAS.org ©



VUELVE a EMPEZAR

**Aunque el triunfo te abandone,
Aunque el error te lastime,
Aunque un negocio se quiebre,
Aunque una traición te hiera,
Aunque una ilusión se apague,
Aunque el dolor queme tus ojos,
Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea la paga,
Aunque la incomprensión corte tu risa,
Aunque todo parezca nada, ...**

VUELVE a EMPEZAR

Mas información: http://neosistemas.org/ndlp/index_i.htm

"Para encontrar el amor y lograr que perdure , ..
Ámese a si mismo, su relación con usted mismo es
el eje central, amarse a uno mismo, .. es un
requisito previo, para crear una unión auténtica y
exitosa".

Si usted desea colaborar escribanos desde www.neosistemas.org