

# EL SECRETO DE LA

# MOTIVACIÓN



— Por Alejandro Juan-Marcos Barocio  
[www.alejandrojjuanmarcos.com](http://www.alejandrojjuanmarcos.com)

Gozar de cada pequeña victoria en vez de esperar ver el resultado final es lo que nos convertirá en personas de éxito, con momentos de orgullo y posiblemente en individuos felices.

Honestamente, a lo largo de mi vida he acumulado algunos fracasos, he intentado y fallado una y otra vez, y pero aún, he abandonado muchos propósitos y metas sin ni siquiera haber trabajado por ellos (pensé en ellos, imaginé que se sentiría cumplirlos pero, nunca los empecé).

En estos dos escenarios, pensaba que lo que necesitaba era ese “chispazo” de motivación que me daría las ganas de comenzar a cumplir todas mis metas; sin embargo, conforme pasó el tiempo, aprendí que en realidad la motivación es el resultado de cumplir con nuestros objetivos, y que cada pequeño logro es lo que nos impulsa a seguir hasta la meta final.

El problema de esperar ese chispazo, es que es muy poco probable que llegue con tal intensidad que nos mantenga motivados al largo plazo (es como experimentar una subida de azúcar, en un principio se siente excelente, pero tarde que temprano llega el bajón y terminamos sintiéndonos peor anémicamente que al inicio).

¿A cuántas personas conoces que presumen sobre sus retos/objetivos que van a cumplir y ni siquiera los empiezan? Esto, de acuerdo al escritor Jeff Hadden, llega a pasar por querer tomar el camino fácil a hacia el resultado, pero en realidad no será fácil, ya que el éxito de largo plazo nunca lo es. Si quieres empezar un negocio debes de olvidarte de la fantasía de trabajar desde tu casa, si buscas correr un gran maratón, seguir el plan de “30 días” que promete el máximo de resultados con el menor esfuerzo no te llevará muy lejos.

**Jeff Hadden comenta en su libro: “The motivation myth” que solo existe una receta para la motivación: el éxito.** La dopamina que nuestro cerebro recibe cada vez que percibimos nuestro progreso, es lo que nos mantiene animados a continuar esforzándonos por lo que queremos; tener la capacidad de disfrutar y celebrar cada pequeño avance, nos facilitará el recorrido. - Cuando queremos aprender un nuevo idioma, nos sentimos orgullosos cuando podemos contar hasta 10 o si empezamos a hacer ejercicio es muy satisfactorio cuando logramos terminar los 30 minutos de cardio-. Cada pequeño progreso se vuelve realmente motivador.

Es por esto, que ya tienes todo lo que necesitas para empezar, la motivación es algo que obtienes, de ti mismo, al sentirte bien por cada pequeño logro que cumplas.

He conocido a gente exitosa, los cuales unos son inteligentes, otros astutos o creativos, pero ninguna de esas cualidades ha sido el factor determinante para su éxito; ellos nunca pensaron que llegarían a ser lo que son (a muchos todavía les cuesta creerlo). El factor determinante fue que no se enfocaron en lo que no tenían, sino que pusieron su energía en hacer su trabajo y en el proceso, día tras día, para así llegar a donde anhelaban.

Cuando constantemente cumples con tus responsabilidades, el éxito se vuelve algo predecible e inevitable.

Otro error sobre la motivación que se comenta en el libro, es que solemos hacer las cosas porque queremos ser “alguien”, queremos importar, pero cuando nos centramos solo en importarles a los demás, la motivación y felicidad que obtenemos al llegar a la meta es momentánea, es por eso que considero que para cumplir nuestros sueños, necesitamos enfocar toda nuestra atención en el proceso necesario para llegar a ellos, para así concentrarnos en qué es lo que tenemos que hacer el día de hoy para estar más cerca y cuando lo logremos, sintimos orgullosos, felices y continuar con el siguiente día.

*El camino hacia el éxito y la felicidad es el mismo.*