

MOTIVACIÓN

Las habilidades que se necesitan para cambiar una vida

Una pregunta para aumentar su motivación.

PUNTOS DESTACADOS

- La motivación a menudo disminuye una vez que se enfrenta a los desafíos del mundo real.
- Los procesos de flexibilidad psicológica son efectivos para ayudar a las personas a cumplir con sus compromisos.
- ¿Está dispuesto a comprometerse, sin ponerse a la defensiva, a experimentar la realidad y crear un comportamiento que refleje sus valores?

Por Lázaro Castillo Jr.



Todo el mundo está familiarizado con la lucha por retener las habilidades una vez aprendidas. Es un proceso que está siempre presente en la psicoterapia, por lo que descubrir cómo funciona allí puede proporcionar lecciones útiles para todos nosotros.

Aunque los clientes pueden parecer motivados en la sesión, la motivación a menudo disminuye una vez que se enfrentan a los desafíos del mundo real. Los compromisos se desmoronan. Las intenciones se olvidan. Y la próxima cita suele estar muy lejos. Este proceso puede ser frustrante tanto para los clientes como para los terapeutas, y ambos pueden verlo como una evidencia de sus propias deficiencias: una falta de seguimiento y una falta de motivación adecuada.

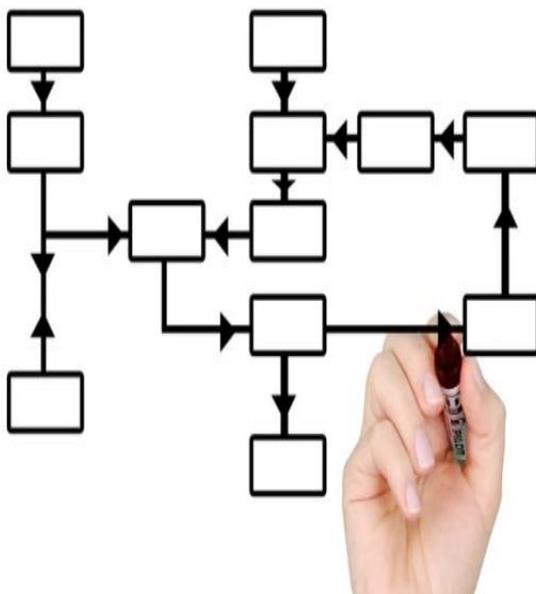
La evidencia sugiere que los procesos de flexibilidad psicológica son efectivos para ayudar a las personas a cumplir con sus compromisos. No motivándolos a “superar el poder”, sino enseñándoles cómo lidiar con pensamientos, sentimientos y sensaciones difíciles y brindándoles las herramientas para orientar sus vidas en torno a sus propias aspiraciones e ideales. Cuando tenía clientes que luchaban por poner en práctica en el mundo real las habilidades aprendidas en la terapia, tarde o temprano, les hacía la misma pregunta:



¿Estás dispuesto a experimentar tus experiencias como son, no como dicen que son, completamente y sin defensas innecesarias, y diriges tu atención y esfuerzo para crear hábitos de comportamiento cada vez más grandes que reflejen tus valores elegidos? Es cierto que esta formulación se despeja en un bocado, así que déjame desglosarlo por ti.

- **Parte 1.** ¿Estás dispuesto a.?

El compromiso tiene que ver con la elección. Se trata de ayudar a nuestros clientes a tomar decisiones conscientes y deliberadas. La respuesta a "¿estás dispuesto?" es sí o no. Tal vez no. No “solo un poco”. El contenido y el alcance del compromiso están sujetos a discusión (por ejemplo, enfrentar el miedo durante dos minutos en lugar de cinco). Sin embargo, una vez que se ha establecido la intención, la disposición se parece más a un interruptor que a un dial.



- **Parte 2.** Vive tus experiencias como son, no como dicen que son...

Experimentamos la realidad como filtros a través de nuestras propias historias e interpretaciones. Por ejemplo, en lugar de simplemente ser testigos de una tarde nublada, rápidamente etiquetamos la experiencia (es decir, “hay muchas nubes”), la juzgamos (es decir, “no me gusta el clima frío”), nos juzgamos a nosotros mismos por tener la experiencia (es decir, “¿por qué me da frío tan fácilmente?!”), y pronosticar el futuro (es decir, “parece que lloverá pronto”).

Para comprometernos de manera efectiva, debemos aprender a reconocer el parloteo de su mente, tal como sucede en el momento, y distinguirlo de su experiencia real.

- **Parte 3.** Totalmente y sin defensas innecesarias...

Durante la práctica, es probable que los clientes experimenten pensamientos, sentimientos y sensaciones difíciles. Cuando eso sucede, existe una gran tentación de desconectarse o detenerse por completo. Para comprometernos de manera efectiva, necesitamos tener la habilidad de la aceptación: cómo sentirnos plenamente y sin defensas innecesarias. Cuanto mejor nos sintamos incómodos, menos experiencias se interpondrán en el camino y mejor podremos concentrarnos en lo que importa.

- **Parte 4.** Y dirige tu atención y esfuerzo para crear hábitos cada vez más grandes...

El compromiso no es un trato de una sola vez. Es un viaje continuo con altibajos. Hay victorias y éxitos, pero también retrocesos y fracasos. Lo que importa no es una instancia sino el panorama general: ¿Están progresando los clientes? ¿Persisten por períodos de tiempo más prolongados? ¿Están mejorando en tropezar? ¿Es mejor volver a levantarse? El compromiso y la práctica consisten en ver el panorama general de los pequeños esfuerzos que se acumulan con el tiempo.

- **Parte 5.** De comportamientos que reflejen tus valores elegidos.

Todo lo que hacemos en terapia se centra en el bienestar de aquellos a quienes servimos. Eso significa que los médicos deben centrar la terapia en torno a los intereses, ambiciones y deseos del cliente. Esto incluye los resultados de la terapia, así como ejercicios individuales para que practiquen en casa. En lugar de imponer nuestros estándares e ideales, ayudamos a los clientes a identificar lo que les importa. Hacerlo no solo hará que la práctica sea más motivadora, sino que también la hará significativa.

Para que nuestros clientes practiquen habilidades, tienen que tomar una decisión consciente. Deben aprender a diferenciar el parloteo de su mente de su experiencia vivida y permitirse sentir plenamente, sin defensas innecesarias. Además, deben comprender que el compromiso es un viaje continuo, algo en lo que realmente no pueden fallar mientras continúen intentándolo. Por último, su práctica debe centrarse en lo que les importa. Enseñar a nuestros clientes estas habilidades, las habilidades de flexibilidad psicológica, es nuestra responsabilidad como terapeutas.

[La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados](#)

[Los aspectos positivos de la emoción negativa](#)

Estas mismas lecciones se aplican a todos y cada uno de nosotros. Ya sea que esté en terapia o no, su salud mental y conductual y su bienestar social requerirán que aprenda a cumplir con sus compromisos. Ninguno de nosotros es perfecto en eso, pero se sabe que las habilidades de flexibilidad psicológica ayudan. Es hora de aprenderlos.



- Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos
 - Münchhausen (Página 10)
 - 5 lecciones de vida de la filosofía griega
 - 6 formas de establecer límites sin culpa
 - Las Cinco Heridas del Alma que impiden ser Uno Mismo
 - 13 pistas de que la persona con la que estás puede ser un mentiroso patológico
 - La ciencia de la felicidad
 - Formas inconscientes en que las personas forman relaciones
 - 10 maneras que el trauma del desarrollo puede afectar negativamente las relaciones
 - Detectar signos sutiles de autosabotaje en tu vida
 - Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad
 - Los cuatro temperamentos
 - Los 8 tipos de personalidad, de acuerdo con Carl Jung
- Y, POR ÚLTIMO: La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido