

# Cómo emprender el camino hacia el bienestar



Para poder comenzar a hacer un esfuerzo, se necesita motivación. La motivación viene del concepto de movimiento, “moverse”. Piense en las fuerzas que impulsan su deseo de alcanzar su visión del bienestar óptimo.

## Existen dos categorías de fuerzas motivacionales:

- La **motivación externa** se da cuando otra persona, por ejemplo, su jefe, cónyuge o médico, le dice qué hacer. Usted puede actuar a partir de este incentivo para evitar conflictos u obtener una recompensa. Existe otro tipo de motivación externa que surge cuando actúa porque otra persona cree que esa acción es importante. Sin embargo, esta no necesariamente se alinea con sus valores fundamentales (lo que es realmente importante para usted). Aparece cuando otra persona le dice: “Debería...” o “Le convendría...”. Si bien la motivación externa puede funcionar a corto plazo, no suele ser una forma de motivación eficaz a largo plazo, ya que es probable que deje de actuar una vez que desaparezca la presión externa.
- La **motivación interna** viene de usted mismo y conduce a una motivación sostenible. La clase de incentivo que mejor funciona es relacionar una acción con algo que sea importante para su futuro o con algo que coincida con cómo le gustaría pensar y sentirse respecto de usted mismo. Esta forma de motivación más duradera y significativa lo ayudará a mantenerse encaminado mientras trabaja para alcanzar su visión.

## Importancia y confianza: dos componentes fundamentales de la motivación

Si bien la motivación interna es fundamental para alcanzar el bienestar, no es suficiente si no tiene confianza en usted mismo. Su motivación alcanza su punto máximo cuando la oportunidad es muy importante para usted y está muy confiado en que puede tener éxito. Siga los consejos a continuación para aumentar su confianza en esas situaciones importantes donde no se siente muy seguro.

### Consejos para desarrollar la confianza<sup>1</sup>

- Divida las tareas más grandes en pasos más pequeños y alcanzables, de modo que se sienta menos abrumado y pueda lograr el éxito más rápido. ¡El éxito conduce al éxito!
- Aproveche los recursos y las habilidades que ya tiene.
- Aprenda y practique una nueva habilidad, si es necesario.
- Dígase que puede hacerlo y lo hará.
- Concéntrese en dar el primer paso.
- Celebre su esfuerzo tanto como su progreso.
- No espere la “perfección”.

### Preparación para el cambio

A partir de investigaciones, se ha demostrado que los cambios de la vida se dan en etapas. A continuación se detallan las cinco etapas<sup>2</sup>:

**Etapas 1:** Se resiste al cambio; no piensa en este.

**Etapas 2:** Piensa en cambiar, pero no toma medidas para hacerlo.

**Etapas 3:** Está planificando el cambio o preparándose para este, lo cual puede incluir probar conductas nuevas.

**Etapas 4:** Está implementando activamente el plan de cambio de manera regular.

**Etapas 5:** Mantiene una nueva conducta a largo plazo.

Es fácil quedarse atascado en la **segunda etapa**, es decir, cuando sabe que una acción sería beneficiosa, pero no hace nada. Una estrategia eficaz para poder avanzar (motivación interna) es considerar los pros y los contras de la acción. Para cada área de la vida que desee cambiar, identifique los pros y los contras. Reflexione mucho durante esta tarea y haga una lista tan exhaustiva como sea posible.

### Actividad: Mis pros y contras

Deseo mejorar mi bienestar de la siguiente manera:

Pros (beneficios y ventajas)	Contras (límites y desventajas)

Cuando los pros de cambiar son más contundentes que los contras de no hacerlo, el equilibrio se inclina a favor del cambio e incrementa su motivación para actuar y comprometerse.

Tenga esta lista de pros y contras a mano durante el desarrollo de su plan de acción. Saber los contras lo ayudará a planificar maneras de superar los límites. A medida que alcance el éxito, añadirá muchos más pros a su lista y eliminará varios contras. Repasar los pros es una buena manera de mantenerse motivado y encaminado a largo plazo.



#### Motivación:

Cuando se trata de bienestar, la mayoría de las personas cometen el error de buscar una solución rápida. Cambiar es difícil, pero debe ser paciente con usted mismo e intentar no desanimarse. Usted puede cambiar el rumbo de su vida.<sup>3</sup>

Fuentes:

1. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Feeling good about yourself* (Programa de control de hábitos de vida: cómo sentirse bien con uno mismo), 2020.
2. Prochaska, JO y Norcross, JC. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (Sistemas de psicoterapia: Un análisis transteórico), novena edición. Nueva York, NY: Oxford University Press, 2018.
3. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Welcome* (Programa de control de hábitos de vida: bienvenida), 2020.

---

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.