

# TOMA DE DECISIONES Y AUTOMOTIVACION

ENSAYO

21/03/2023

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NADIA REBECA GONZALEZ RIOS

## INTRODUCCION

La definición de la automotivación es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. La motivación está presente en todas las funciones de la vida: actos simples, como el comer que está motivado por el hambre, la educación está motivado por el deseo de conocimiento.

La automotivación es una habilidad que ayuda al individuo a crecer y desarrollarse como persona y que, en el lugar de trabajo, puede suponer un importante pilar sobre el que sustentar su carrera profesional.

La capacidad de motivarse a sí mismo. Se trata de una habilidad importante, ya que impulsa a las personas a continuar progresando incluso frente a los contratiempos, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr.

La toma de decisiones es uno de los procesos más comunes en la vida de cualquier individuo, formando parte de su existencia personal y social en diferentes momentos. Aunque se supone que todos deberíamos tener la capacidad de elegir correctamente entre dos o más alternativas, muchas veces existen otras variables de por medio que complican la situación. Esto hace necesario aprender a reflexionar, y desarrollar ciertas habilidades para escoger la opción más adecuada en el plano laboral, familiar o sentimental.

## DESARROLLO

En una investigación sobre la motivación humana, pusieron en un curioso dilema a unos niños. Los dejaron solos en una habitación con una golosina encima de una mesa. Les dijeron: «Si quieres, te la puedes comer ahora mismo y ya está. Pero si tienes un poco de paciencia, más tarde te daremos dos". Los investigadores observaron sus comportamientos y las imágenes fueron muy reveladoras habiendo niños que no resistían la tentación y otros que desplegaron un sinfín de estrategias para resistirse a comerse la golosina. Eso es lo que nos diferencia a unos de otros, la capacidad de tolerar la ansiedad de la espera, de postergar la gratificación en lugar de responder al primer impulso.

La importancia de este proceso tiene una relación directa con la relevancia del problema que se busca solucionar. Por un lado se encuentran las decisiones triviales, como la

elección de un plato de comida en un restaurante o el color de una prenda de vestir. El razonamiento en estos casos no es nada complejo, e incluso puede llevarse a cabo de forma casi automática. Esto se debe a que la gravedad de las posibles consecuencias es prácticamente inexistente, pudiendo ser solucionadas de una manera bastante sencilla.

Por otro lado, las decisiones que involucran temas trascendentales para la vida exigen un análisis meticuloso, dedicado a comparar los resultados potenciales. Esto se ve reflejado en un mayor tiempo de reflexión, y son el tipo de procesos más habituales durante las diferentes etapas del desarrollo. Al margen de la personalidad y los gustos que se tengan, cada individuo enfrenta una creciente aparición de problemas, que son proporcionales a su independencia e integración en la sociedad.

Cabe mencionar que existen desordenes emocionales que afectan la toma de decisiones. Por ejemplo, la depresión o falta de autoestima genera inseguridad, esto impide que la persona pueda elegir entre dos o más opciones, incluso cuando se trata de cuestiones triviales. No obstante, todos podemos atravesar momentos de indecisión, haciendo necesario ejercitar el razonamiento lógico siempre que sea posible.

Hay muchos métodos que pueden ayudarnos a tomar decisiones de una manera más efectiva. Uno de ellos consiste en identificar y analizar el problema, luego se deben evaluar las alternativas disponibles, y finalmente aplicar la decisión escogida. Un paso extra es la evaluación de los resultados, que permite aprender de los errores cometidos para no repetirlos en el futuro.

Tal como ocurre con el pensamiento crítico, este proceso también involucra la observación, comparación y retroalimentación. Esto quiere decir que para ejercitar nuestra capacidad de razonamiento podemos llevar a cabo actividades con el mismo esquema. Entre las más notables se encuentra el ajedrez, cuyas reglas y sistema exigen tomar decisiones cada vez más complicadas. Este juego es de gran ayuda para desarrollar un alto nivel de concentración y elaboración de estrategias.

La motivación es lo que nos empuja a lograr nuestros objetivos, sentirnos más satisfechos y mejorar nuestra calidad de vida en general. Las personas pueden estar motivadas por muchas razones, tanto internas como externas, como el deseo de hacer algo, el amor a alguien o la necesidad de dinero. Por lo general, la motivación es el resultado de varios factores.

La motivación es una de las tres áreas de habilidades personales consideradas parte integral del concepto de inteligencia emocional. Daniel Goleman, autor de varios libros sobre esta materia, identificó cuatro elementos que componen la motivación:

- Impulso personal para lograr, el deseo de mejorar o cumplir con ciertos estándares;
- Compromiso con objetivos personales u organizacionales;
- Iniciativa o disposición para actuar en las oportunidades; y
- Optimismo, la capacidad de seguir adelante y perseguir objetivos ante los contratiempos. Esto también se conoce como resiliencia.

## CONCLUSION

Materia, vida y sociedad son tres grandes dinámicas que nos mueven; se podría decir que son como tres "dioses" de nuestro mundo real. No exigen creencia porque están ahí; pero sí nuestra atención permanente. Nuestra existencia se desarrolla en su presencia y nos hallamos sujetos a sus leyes. El individuo concreto, la persona consciente, debe reconocerlos y aceptarlos; a la manera como, en los santuarios helénicos, el primer paso para la curación consistía en hacer ofrendas a los dioses; eso es reconocer su existencia y su poder.

La motivación individual es la motivación que nos interesa, pero es bueno reconocer que, a menudo, existen esas motivaciones materiales, vitales y sociales que nos afectan en múltiples dimensiones sin que nosotros, como individuos particulares,

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.obsbusiness.school/blog/automotivacion-los-4-componentes-de-tu-pilar-profesional#:~:text=La%20capacidad%20de%20motivarse%20a,con%20lo%20que%20quieren%20lograr.>

[Automotivación Josep Roca · 2011](#)

[La inteligencia emocional Daniel Goleman · 1995](#)