

**UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**

A AUTOMOTIVAÇÃO EM RELAÇÃO A MOTIVAÇÃO

**ARTIGO DESENVOLVIDO COM BASE NO LIVRO
FAÇA DIFERENTE FAÇA DIFERENÇA**

Abel Benittis
Ana Claudia Dias
Dalila Queiroz de Oliveira
Karina Rodrigues Moreira Pedroso
Luciele da Silva Tamos Correa

Sorocaba/SP
2008

RESUMO

Este artigo tem como objetivo discutir o pensamento da automotivação e motivação, não necessariamente nas suas definições ou significados, mas na sua importância tanto do ponto de vista pessoal como profissional, bem como suas diferenças, os fatores que influenciam, e como esses fatores refletem em nosso modo de ser, pensar e viver e em nossos relacionarmos com outras as pessoas. Abordaremos a importância da automotivação em relação as suas diferenças da motivação. Este artigo foi desenvolvido com base de pesquisas em sites e bibliografias, referentes ao assunto.

A AUTOMOTIVAÇÃO EM RELAÇÃO A MOTIVAÇÃO

Existem diversos conceitos, significados e definições sobre a motivação, porém se observarmos veremos que direta ou indiretamente todos chegam a mesma conclusão do que é a motivação.

Contudo neste artigo nosso objetivo não será o seu significado em si, teorias ou definições e sim sua importância em relação à vida das pessoas tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

Muitas vezes ouvimos a expressão “estou desmotivado”, isso nada mais é do que uma maneira de buscar uma justificativa para sua falta d interesse por algo.

Quando alguém está motivado ele tem um motivo que gera uma ação para realizar algo que despertou seu interesse.

Em contrapartida ter automotivação é ter sempre uma busca continuada por aquilo que se acredita, onde um objetivo alcançado gera outro objetivo para se alcançar tendo sempre um ideal.

A pessoa automotivada, enxerga as situações de maneira positiva, ela não cria esperanças ou expectativas, ela abre caminhos e possibilidades para alcançar suas metas.

FATORES QUE INFLUEM NA AUTOMOTIVAÇÃO

Auto-estima

Auto-estima é sentir-se bem com a vida, estando de bem com ela. é ter a confiança no próprio modo de pensar e encarar os problemas invés de fugir deles, é o direito de ser feliz, de acreditarmos em nos mesmos, e de desfrutarmos dos resultados de nossos próprios esforços.

Quando uma pessoa se sente inseguro para enfrentar os problemas da vida, e não têm autoconfiança em seus atos e em suas próprias idéias, ela terá uma auto-estima baixa. Ou, então, se a pessoa se menospreza e não se sente merecedor de nada por parte dos outros, se não tem coragem de expor suas idéias, desejos e necessidades, novamente veremos uma auto-estima baixa, mesmo que ela tenha pontos positivos. Pois auto-estima baixa dela é maior.

A auto-estima fortalece, dá energia e motivação.

Quanto maior é a nossa auto-estima, mais vontade temos de crescer e batalhar por aquilo que acreditamos e desejamos pois temos motivação e confiança, crendo na própria capacidade, e não é apenas profissional ou financeiramente, mas dentro daquilo que esperamos viver e que planejamos durante nossa vida. Quanto mais baixa nossa auto-estima, menos desejamos fazer e é provável que menos possamos realizar, pois não acreditamos que podemos ou achamos que não somos merecedores, e ficamos desmotivados.

Otimismo

Otimismo é estar sempre levando as coisas pelo lado positivo, é ter confiança de que tudo vai dar certo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis. O otimismo é uma forma de pensamento, onde o otimista é aquele que prefere enxergar em uma roseira os botões entreabertos ao invés de lamentar as pétalas caídas.

Pessoas otimistas geralmente são automotivadas, pois elas enxergam nas dificuldades desafios e a medida que os vence, tem mais impulso para ir em busca de novos e maiores desafios crescendo a cada vitória.

Os otimistas também são considerados “os motivadores”, pois eles sempre tentam contagiar as pessoas ao seu redor com a sua força de vontade e positivismo.

Pessimismo

Já o pessimismo, pode prejudicar, e muito uma pessoa, pessimismo é um estado de espírito contrário ao otimismo, neste caso a pessoa vê as coisas sempre pelo lado ruim. Desta maneira ela pode bloquear os seus pensamentos e não enxergar as coisas boas que acontecem com ela. O pessimismo em grandes doses pode levar a pessoa a patologias graves, como por exemplo, o stress e a depressão.

Os pessimistas geralmente são os desmotivados, que não estão contentes com nada e sempre tentam justificar a sua falta de interesse fazendo-se de vítima.

Essas pessoas costumam ter tanto negativismo que acabam acreditando que não são capazes, que não conseguem e que não adianta tentar. Esse tipo de pessoa necessita sempre que “o motivador” (o otimista) esteja perto dela, para que ela se sinta mais segura.

MUDANDO DE ESTILOS

É possível mudar de estilos? O pessimista pode se tornar otimista e automotivado?

A resposta pode ser contestada, mas é afirmativa. O ser humano tem uma capacidade extraordinária para mudar e se transformar, e as situações do cotidiano e da vida tanto pessoal como profissional muitas vezes nos obrigam a mudar para sobreviver, é a teoria da adaptação.

Mas essa mudança não é tão simples, nem acontece da noite para o dia. É preciso que primeiro a pessoa reconheça seu estilo e aceite por si própria que precisa mudar, na verdade não basta só aceitar mas acreditar e buscar dentro de si o impulso, a motivação para fazer essa mudança acontecer.

A AUTOMOTIVAÇÃO E MOTIVAÇÃO NO ÂMBITO PESSOAL E PROFISSIONAL

A Motivação e a Automotivação é preconizada pelas seguintes visões: visão pessoal e visão profissional. Visão é um ponto onde se quer chegar , o alvo, o ponto máximo. Definindo as visões, tudo que fizermos na vida será no intuito de atingir estas visões. Todas as ações desencadeadas dentro de uma empresa são em função da visão desta. As empresas bem sucedidas assim o foram porque sabiam onde queriam ou querem chegar. Assim é a vida, temos que ter um rumo.

Visão Pessoal: é tudo o que você quer ser no âmbito de sua vida pessoal. É tudo aquilo que você deseja que as pessoas constatem após sua morte: "-Ele(a) foi um(a) ótimo(a) pai(mãe).", "-Ele(a) foi um(a) ótimo(a) filho(a)", "-Ele(a) pregou a paz sua vida inteira.", "-Ele(a) era um(a) amigo(a) fiel." -Ele(a) foi um(a) ótimo(a) profissional.", "-Ele(a) era uma pessoa muito caridosa.", etc..

Visão Profissional: é a sua realização no âmbito profissional, é o que você quer ser profissionalmente, fazendo aquilo que quer, o que sempre sonhou. Não é necessariamente a profissão, como "ser um médico", "ser um engenheiro", mas pode ser algo como "ter uma atividade onde eu possa me relacionar com o público" ou "ter uma atividade relacionada com artes", ou ainda, ser mais preciso como "ser um ator de televisão, reconhecido em todo o Brasil" ou "ser um consultor de empresas, ajudando-as a desenvolver seus processos de fabricação". E alcançar a satisfação naquilo que se faz e ser automotivado para fazê-lo.

AFINAL QUAL A DIFERENÇA DE AUTOMOTIVAÇÃO E MOTIVAÇÃO

Estar motivado é como mover-se de um ponto A para um ponto B, sendo que quando se chega ao ponto B é preciso buscar novamente motivação para poder mover-se até um ponto C.

Ser automotivado é avançar ponto a ponto, e a cada ponto que se avança surge um novo ponto para ser alcançado.

A pessoa automotivada esta sempre em busca de novos objetivos. Ela traça metas, planeja os caminhos a tomar e sempre sente dentro de si um impulso para continuar avançando. Enquanto a pessoa motivada precisa renovar seu impulso a cada vez que se move.

E como você está atualmente? Simplesmente movendo-se ou avançando?

Avance, trace metas e objetivos, lute pelo que você acredita, por seus valores e por sua realização tanto pessoal quanto profissional. Seja diferente, seja a diferença.

Bibliografia

Livros:

Faça diferente, Faça a diferença: uma parábola emocionante / Rodrigo Cardoso. – 3º ed. – Rio de Janeiro: Record, 2004.

Motivação e emoção: Motivation and Emotion, Edward J. Murray, traduzido da segunda impressão, publicada em 1965 pela Prentice – Hall Inc., de Englewood Cliffs, New Jersey, Estados Unidos da América, na série Foundations Of Modern Psychology, dirigida por Richard S. Lazarus...1964. 2º ed.

Sites de pesquisas

<http://www.ilv.com.br/noticias/2004/11novembro/portal/autoestima/oquee.html>, acessado em 15 de abril de 2008.

<http://www.via6.com/topico.php?tid=100147>, acessado em 15 de abril de 2008.

<http://educacao.aaldeia.net/motivacao.htm>, acessado em 15 de abril de 2008.

