

ÍNDICE



Prólogo de Marcelino Oreja Arburúa	9
Agradecimientos	13
Comencemos	15
Os pongo en situación	19
Tomar conciencia	27
El talento y su valor para generar motivación	31
A gatas, despacio, como un niño	47
Sé divertido	49
Comencemos con una sonrisa al día	51
Sé respetuoso	52
Afronta los retos	56
Como personas	56
En nuestras empresas	60

Un adelanto hacia la motivación	65
Tienes que seguir «aprendiéndote»	71
En busca de nuestra propia autonomía	81
Sé flexible y adáptate	87
Tienes que reconocerte antes de ser reconocido	97
Genera buen ambiente	105
No hay excusas, motívate	111



PRÓLOGO

Decía Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El Principito*, que antes de construir un barco hay que evocar en los hombres y las mujeres el anhelo del mar libre y ancho. El libro que tenemos en nuestras manos refleja precisamente esa idea: la ilusión y la confianza con la que debemos afrontar cualquier reto para superarlo con éxito. Trata, en definitiva, de algo tan necesario en todas las esferas de la vida como es la motivación.

Son muchos los artículos y ensayos sobre este asunto. No todos, sin embargo, están planteados bajo una perspectiva tan interesante como la que nos ofrece el autor, Antonio Sánchez-Migallón, al que tengo el privilegio de tener entre mis amigos. Él puede definir la motivación desde la experiencia, lo que le ha empujado durante toda su trayectoria profesional y lo que nos ha transmitido a todos los que le rodeamos en su vida privada.

Antonio juega con ventaja. Nació motivado. Conozco a pocas personas con tanto espíritu de superación. Pone ilusión y tesón en todo lo que hace e irradia ese optimismo a su alrededor.

Durante once capítulos, nos explica, con la naturalidad y la sencillez que le caracterizan, en qué consiste lo que él llama «motivarse a sí mismo», un arte que puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas y que todos deberíamos empezar a cultivar lo antes posible. Este libro pretende ser una guía para facilitarnos esa tarea.

Y el autor predica con el ejemplo: hace unos años, se marcó como reto personal y profesional plasmar en papel unas ideas en las que cree firmemente. Su convicción y el interés que ha tenido siempre en la docencia han hecho posible que termine de forma exitosa esta obra, una publicación que desprende fuerza y optimismo en cada una de sus páginas.

Cada capítulo arranca con unas palabras de un personaje histórico sobre la importancia de la motivación. La selección de citas no podía haber sido más acertada, pues recoge frases que resumen perfectamente el contenido y que tienen como autor a importantes personalidades que todos conocemos y que han destacado, precisamente, por el talento que han demostrado en distintas áreas de conocimiento.

Estas citas nos hacen reflexionar sobre aspectos clave como el aprendizaje, la capacidad de adaptación o la autoestima, y constituyen un excelente punto de partida para profundizar en cada uno de estos temas. A partir de ahí, Antonio nos da su visión personal y sus consejos para dominar ese arte que defiende y que va más allá del ámbito puramente empresarial.

El libro está lleno de consejos y técnicas que nos ayudan a mejorar. El diagnóstico de nuestro talento o talentos y cómo identificarlos o la importancia de la actitud y no sólo la aptitud en todo lo que hacemos son sólo un ejemplo de lo que nos podemos encontrar a lo largo de la lectura.

Motivarse a sí mismo es, o debería ser, para todos una filosofía de vida. Algo presente en nuestro día a día, que nos haga mantener la ilusión por todas las cosas que hacemos, incluso por aquellas que ya se han convertido en rutina, y que nos permite ver en cada fracaso una oportunidad para aprender y seguir creciendo.

Mantener una actitud positiva ante cualquier desafío es beneficioso para nuestra salud y nuestro estado de ánimo, pero

además resulta determinante a la hora de superar nuestros objetivos y conseguir resultados extraordinarios, tanto en la vida personal como en la profesional.

Centrándonos en el ámbito laboral, es por todos sabido que un profesional motivado ofrece mejores niveles de productividad, eficiencia, creatividad y compromiso. Pero, por encima de todo, un profesional motivado es alguien satisfecho con su trabajo y capaz de contagiar ese entusiasmo al resto de sus compañeros, contribuyendo, sin apenas darse cuenta, a desarrollar el potencial del resto del equipo.

En distintos momentos de mi vida he podido ver de cerca cómo proyectos que, *a priori*, parecían inalcanzables se han convertido en realidad, gracias al esfuerzo y la dedicación de grandes profesionales, que han confiado en sus capacidades y se han mantenido optimistas en los momentos de mayor dificultad o incertidumbre.

Tener la oportunidad de tratar directamente con personas que viven su trabajo con esa pasión y entrega me ha hecho reafirmarme en mi idea de que las empresas deben fomentar, de manera prioritaria, esa actitud entre sus empleados, reconociendo su talento y apostando de manera decidida por él.

La motivación es el motor de las buenas ideas y lo que hace que una empresa pueda seguir avanzando. Por eso, es fundamental que las compañías la integren como un elemento clave en su cultura empresarial, impliquen a sus profesionales en la marcha del negocio y pongan a su disposición incentivos para superarse a sí mismos y para ser perseverantes en la búsqueda de la excelencia.

Se trata de una política beneficiosa para ambas partes, una relación en la que todos ganan. La empresa logra mejores resultados y un mayor compromiso por parte de sus empleados, y el profesional obtiene nuevos conocimientos y se siente mejor valorado en su puesto de trabajo.

Sin embargo, para que esta fórmula sea realmente efectiva, es importante que cada uno de nosotros, de manera individual, ponga un poco de su parte. Es necesario que haya voluntad, que todos tomemos medidas para evitar caer en el conformismo y en los pensamientos negativos y que nos convenzamos de que nuestras posibilidades de contribuir a la compañía van más allá de una mera lista de tareas. De salir, como dice Antonio, de nuestra zona de confort.

En resumen, se trata de sustituir el «tengo que hacerlo» por el «voy a hacerlo y, además, voy a hacerlo bien porque tengo las capacidades y el talento para ello». Retomando la frase de Saint-Exupéry que citaba al principio: si quieres fabricar un barco no debes empezar por buscar la madera, cortar tablas o distribuir el trabajo; primero tienes que desear el barco y creer que de verdad eres capaz de construirlo.

Los que todavía estén lejos de interiorizar esa actitud pensarán que se trata de un camino largo y difícil. Algunos incluso lo considerarán una utopía. Como en cualquier otro objetivo, y por paradójico que parezca, para motivarse hace falta motivación, y eso es justo lo que podemos encontrar en este libro.

Antonio nos ofrece, de una forma amable y amena, consejos, ejemplos prácticos y lo más importante: fuerza para que el arte de motivarse a sí mismo se convierta, de manera definitiva, en un arte mayoritario o una forma de vivir.

Marcelino Oreja Arburúa
Consejero delegado de Enagás

AGRADECIMIENTOS

A mi mujer, consentidora y alentadora de mis proyectos, por su tiempo dedicado en mis ausencias, por su sufrimiento humilde y nunca expresado en mis disparates empresariales, por su pasión por las cosas que importan y por ser la mejor fuente para mi motivación.

A mis hijos Enrique y Rodrigo, por ser diferentes, por alegrarme mi vida y porque su sola existencia me permite seguir adelante.

Gracias a mis compañeros de trabajo, a lo largo de toda mi vida laboral, fuentes de inspiración y recursos para mis experiencias docentes.

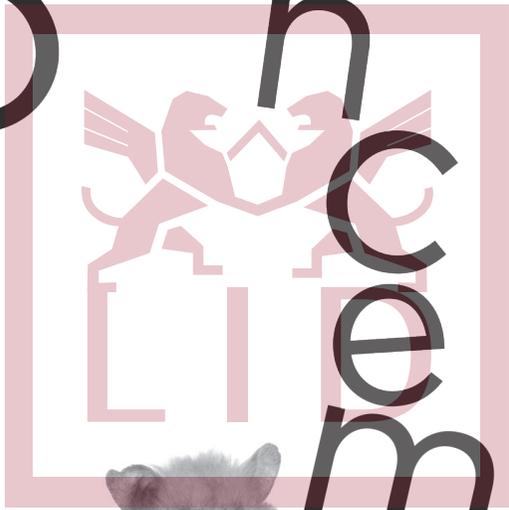
Gracias a todas las empresas de medio mundo con las que he crecido, gracias a mis alumnos, participantes de mis conferencias y cursos por el cariño mostrado todos estos años de profesión, por escucharme y aceptarme.

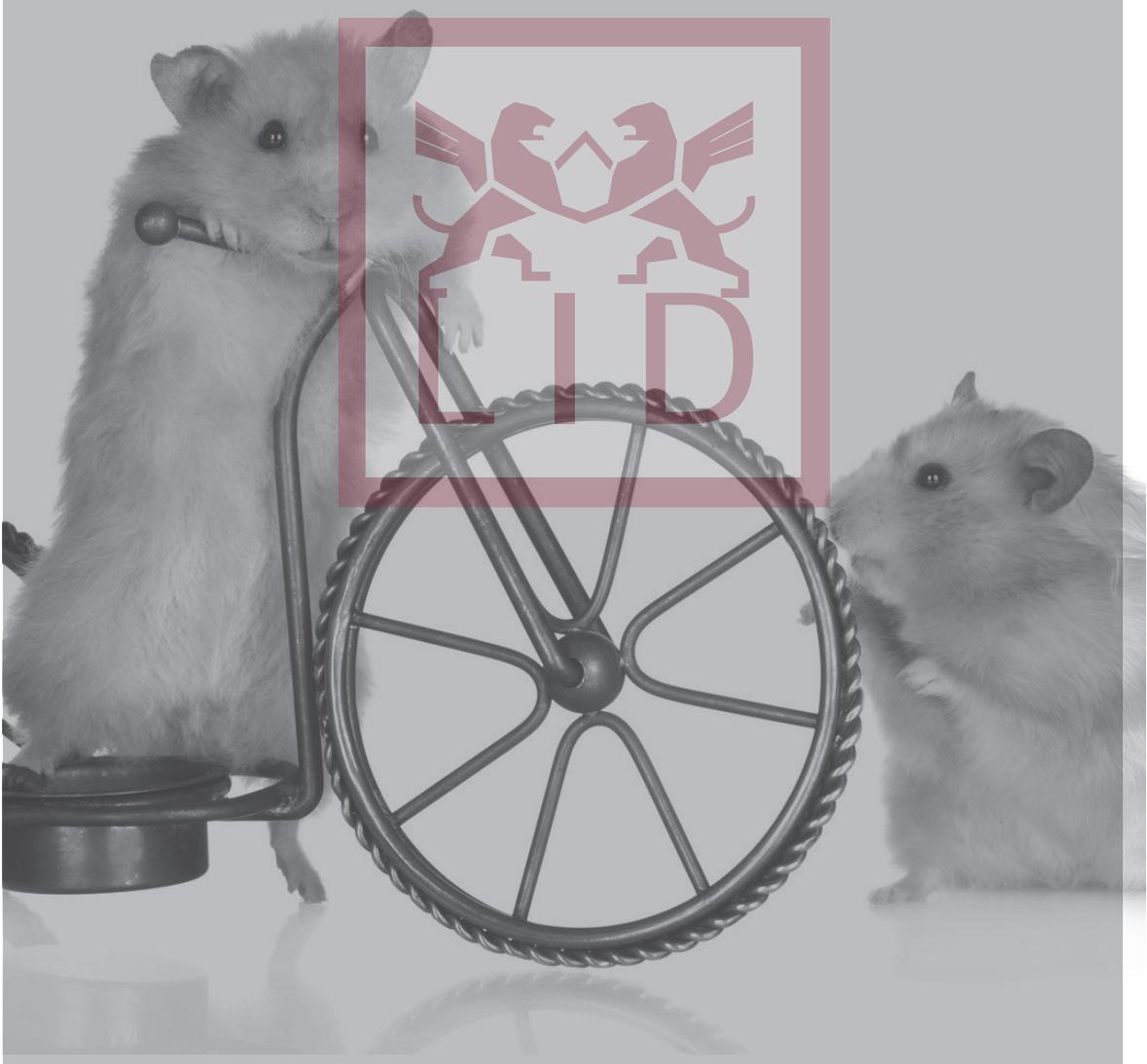
Y, por último, a mi hermana Claudia, alma y corazón de este libro, por plasmar mis emociones, por transformar mis intervenciones en palabras, por cambiar tu paradigma y el mío, por estimular mi corazón, por hacer realidad un sueño.

Gracias por esperar, gracias por entenderme en la primera ocasión que te expliqué este precioso proyecto, gracias por el sol de Alicante, gracias por tu sonrisa, gracias por tu semántica, por tus interpretaciones, por tu vida.

A todos, gracias de corazón.

Come
h
c
e
m
o
s





**«La capacidad que poseemos para procurarnos
nuestra motivación personal es el motor
para conseguir parte inmensa
de nuestra felicidad».**

Antonio Sánchez-Migallón Andrés



Llevo unos años dedicándome, casi por completo, al mundo de las palabras y a transmitir la importancia de modelar el lenguaje para asumir nuevos paradigmas. El potencial de las palabras y el poder del lenguaje transforman al individuo, hace mella en nuestro cerebro reptil, en nuestro cerebro límbico y en el neocórtex cerebral y nos llevan un paso adelante hacia la adaptación inteligente.

En mis intervenciones admiro la diversidad de personas que acuden a escuchar este tipo de conferencias y cómo, concluidas las mismas, incluso se interesan por ampliar conocimientos para alcanzar la motivación plena y sacar partido de la situación buscando su propia excelencia.

Ampliar este horizonte, generar un nuevo paradigma atendiendo a la personalidad, creencias, valores, experiencias, situación

real y actual de cada individuo, entorno familiar y profesional o necesidad de cambio es cuestión no poco complicada pero no por ello imposible de lograr.

En este humilde ensayo sobre mis propias experiencias mi intención es transmitir a los lectores de manera escrita lo que en una sala, aula, salón de actos, espacios abiertos, etc., conseguimos mi equipo y yo a base de esfuerzo, perseverancia y la absoluta creencia en el ser más adaptable de la naturaleza: el hombre.



OS
p
ong
en



SITUACIÓN



«Cuando no podemos cambiar la situación a la que nos enfrentamos, el reto consiste en cambiarnos a nosotros mismos».

Viktor Frankl



He escuchado conferencias sobre este tema: la motivación.

No es fácil asistir como espectador porque hay gente muy buena por ahí convenciendo a muchos de las capacidades que tenemos subexplotadas, del potencial ignorado que subyace en lo más profundo de nuestra intimidad, de cómo podemos cambiar nuestras vidas y en nuestros trabajos.

Los asistentes se van entregados con un «subidón» nada despreciable y, para que eso suceda, el ponente, el vendedor de palabras, ha dejado su garganta rota y varios cadáveres en el camino.

Hablar en público es un arte, contar cosas con fundamento es un logro, que la gente se entregue y se vuelque participando y respondiendo a los estímulos del orador es un lujo y además, a corto plazo, una satisfacción más allá de los resultados que consigamos. Es muy importante y vital para «los contadores» la asistencia, el calor y la aprobación del público.

Gracias a todos los que honradamente se exponen en público por un sueño: mis compañeros y competidores.

Todo lo que relato es tan cierto que, a veces, nos vamos con una sensación de amargura muy espesa que cuesta digerir.

Es como cualquier trabajo. Pero ¿qué aportamos con nuestras palabras?

Básicamente activamos el cerebro, la conciencia, los ojos, los oídos, cambiamos el aspecto del ceño, sacamos la sonrisa e incluso la lágrima.

Esta profesión, tan digna como edificante, me lleva a viajar por todo el mundo, por lo que estar ante vosotros a través de este medio tan complicado es un nuevo reto. Nunca he contado por escrito lo que hago. Por tanto, es algo muy especial.

Hablar de motivación será quizás el paradigma de lo que todos deseamos expresar. Es mi conferencia favorita. ¡Hablaremos de la felicidad!, que muchas veces brilla por su ausencia.

Soy de esos «palabristas» que en sus alocuciones puede dar dos vertientes de lo que cuenta: desde el punto de vista teórico o más pragmático y desde el punto de vista más coloquial. Que conste que a mí me gusta más este último. Es más cercano. Lo que me reconforta de cada uno de los que acudís a escucharme es vuestra amabilidad, vuestra capacidad camaleónica de adaptación y vuestra complicidad. No obstante, a pesar de los diferentes tipos de público a los que he tenido el honor de dirigirme, siempre comienzo, para implicar a todos los presentes con mis más sinceras disculpas por mi lenguaje y mis formas de expresión a fin de que nadie se sienta ofendido.

Es muy obvio que la mayoría de las oportunidades que la vida me ofrece para hacer lo que me gusta, me sitúa frente a personas

que nunca he visto, jamás he tratado con ellas y desconozco cómo se pueden sentir. Cualquier sensibilidad que pudiera herir no parte de mi intención, sino de lo que quiero contar desde la naturalidad y con el más absoluto respeto.

Dicho esto, me propongo hacer que os sintáis cómodos escuchando mientras me leéis. Al no estar en una sala ya no es necesario advertir que, dado que cuento historias, no puedo mirar al techo, ni es necesario tranquilizaros diciéndoos que no me dirigiré personalmente a ninguno de vosotros a menos que me hagáis alguna pregunta.

Cuanto más viajo, cuantas más cosas cuento, cuantos más clientes tengo, más respeto albergo por el ser humano.

Lo que hago es para que os divirtáis y os entretengáis dejando que vuestra cabeza se ponga en movimiento para darle a la vida otra actitud y ofrecerle a la felicidad otro aspecto.

¿Os apuntáis a cambiar vuestro paradigma?

La cabeza, los ojos, los oídos y los sentidos tienen que estar despiertos para recibir en mis intervenciones más de 400 impactos, por lo que, para muchos, recordarlos es imposible. Recordar estas palabras sin imágenes puede ser complejo.

Debido a ello me ayudaré, como hago habitualmente, de música relacionada íntimamente con lo que leéis y de canciones cuyas letras tendrán un profundo sentido, de composiciones visuales que hemos ido mejorando para que estos impactos os remuevan por dentro.

Intentaré, más allá de mi humilde relato, generar movimiento hacia el cambio que propugno.

Las posibilidades son diversas: podéis abordar el cambio desde el punto de vista puramente personal adoptando nuevas normas de vivir la vida y lo podéis extender a la vida profesional, a vuestros trabajos, que es sin duda mi deseo final.

Si estamos el 70% del tiempo de vigilia –despiertos– para ocupar el otro 30% en descansar o soñar o en aquello que más nos plazca y de ese 70% pasamos casi el 70% trabajando, de lunes a viernes, de lunes a sábado o, incluso, de lunes a domingo, es un triunfo extraordinario aplicar a lo que hacemos todos los días cualesquiera de las proposiciones que os planteo.

Ahora pienso que me gustaría veros para saber si ya estáis conmigo—presuntuoso o absurdo por mi parte—, para observar vuestras expresiones y poder ayudaros en la predisposición y complicidad con la que deseo captar vuestra atención; para poder hacer como en mis intervenciones públicas en las que al advertir cansancio vamos improvisando pausas y las aprovechamos para recibir el calor, la compañía, vuestras propuestas, las preguntas y los reproches.

Será que me estoy volviendo muy egoísta pero, aunque disfruto con esta publicación, os echo de menos.

El libro que proponemos surgió en mi mente hace unos años ante los continuos cambios que se están produciendo en el mundo y en todos nosotros a nivel personal, profesional y empresarial.

Este desarrollo tan complejo provoca que nos planteemos nuevas necesidades de adaptación inmediata y nos obligan a reposicionarnos y a estar continuamente sobreesforzándonos para ello.

La actual necesidad del ser humano de convertirse en un ser mimético en situaciones que escapan a su conocimiento y entendimiento, ocasionan momentos de paralización y desconocimiento de la reacción.

Los cambios en el entorno, en el marco empresarial, en el consumidor, en los medios de comunicación, en los productos, en la tecnología y en la distribución, están obligando a los emprendedores y a los empresarios consolidados a tomar conciencia de la velocidad con la que hay que reaccionar para determinar las prioridades y considerar estos nuevos factores que, en un pasado cercano, no se tenían en cuenta.

Debido a esta continua revolución a la que nos tendremos que acostumbrar en las próximas décadas, el ser humano debe partir de una predisposición flexible a modificar hábitos, tendencias, modas, estilos; debe aprender a adaptarse, a sentirse cómodo, a no paralizarse, debe sentir que su mente fluye y se apasiona de manera positiva por los nuevos acontecimientos. Sin esta conciencia inicial, la motivación desciende, se trunca, sobre ella se crea un muro de acontecimientos pasados que siempre pensaremos que fueron mejores.

El nuevo ser humano que propongo, sólo mira hacia atrás para reflexionar y acomodar el pasado en su hemeroteca particular, es un ser del presente, de lo que ocurre ahora, que proyecta el futuro, que genera expectativas, que es activo, dinámico, abierto.

Reflexiona ahora, pero de verdad. Párate en estas preguntas y dame una contestación, como si me tuvieras delante:

- Cuéntame: ¿qué crees que sucederá negativo, que aún está por llegar?
- Contéstame: ¿qué supondrá para ti un tropiezo próximo en tu vida sentimental?
- Explícame: ¿qué te deparará en los próximos años una bajada en tus ingresos?
- Trata de sentir: ¿qué te ocurriría ante la pérdida de un ser querido?

- Piensa y dime: ¿qué quieres adquirir en tu vida y no tienes recursos para conseguirlo?
- ¿Qué haces en este momento y cómo te encuentras?
- ¿Qué vas a hacer con pasión en los próximos minutos?
- ¿Qué tienes pensado realizar diferente a lo que acostumbras en los próximos días?
- Dime: ¿qué vas a cambiar que no te gusta de ti, a partir de esta pregunta?
- ¿Qué harás para ser aceptado por aquellos que esperan algo de ti?

Si has tenido respuesta para las cinco primeras, necesitas leer este libro con intensidad; si contestaste todas, necesitas leerlo de manera pausada; si sólo has respondido las cinco últimas, léeme y enséñame a cambiar el paradigma.