



Ongizate emozionalaren eskuliburua:



3. Automotibazioa



Ministerio de Sanidad y Consumo
Instituto de Seguros de España
Mutualia

mutualia **on!**

© 2019 Mutualia. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.



Automotibazioa

- 3.1 AKATSAK ETA PORROTAK
AUTOMOTIBAZIOAREKIN DUTEN HARREMANA.....3
- 3.2 ERRESILIENTZIA AUTOMOTIBAZIOAREN
FUNTSEZKO OSAGARRI GISA4
- 3.3 PSIKOLOGIA POSITIBOA
ETA AUTOMOTIBAZIOA5
- 3.4 INDARGUNEETAN ARRETA JARTZEA6
- 3.5 AUTOMOTIBATZEKO TRESNAK
ETA JARRAIBIDEAK10
- 3.6 IKUSPEGI BAT IZATEA
MOTIBAZIOAREN ELEMENTU GISA 12

Automotibazioa kontzeptu psikologiko bat da, eta **xede eta helburuak lortzeko kanpo-estimulu edo -pizgarrien beharrik gabe norbaitek bere burua motibatzen duen gaitasunari esaten zaio**. Fenomeno hori funtsezkoa da zenbait testuingurutan autotregulatzen eta jarduteko (esaterako, lana, hezkuntza eta bizitza pertsonala).

Ikuspegi teorikotik, motibazioaren zenbait teoriaren barruan kokatzen da automotibazioa. Adibidez, **Albert Banduraren autoeraginkortasunaren teoriak** iradokitzen du zeregin bat lortzeko duten gaitasunean sinesten dutenek joera handiagoa dutela zereginari ekiteko eta hura burutu arte lanean jarraitzeko. Horrenbestez, autoeraginkortasuna automotibazioaren funtsezko oinarria da, erronka eta aukeren aurrean jokatzeko behar den bultzada ematen baitu.

Beste eredu esanguratsu bat **Deci eta Ryanen autodeterminazioaren teoria** da; teoria horrek **bi motibazio-mota nagusi gisa identifikatzen ditu: barne-motibazioa eta kanpo-motibazioa**. Automotibazioa estuki lotuta dago barne-motibazioarekin; motibazio-mota horretan, plazeragatik eta gogobetetasunagatik egiten dira jarduerak, kanpo-sarien beharrik gabe.

Historikoki, automotibazioarekiko interesa aldatu egin da giza motibazio orokorrari buruzko azterketetan oinarrituta. Besteak beste, Abraham Maslowek eta haren beharren hierarkiak autoerrealizazioaren garrantzia nabarmendu dute funtsezko giza bulkada gisa. Hierarkiako mailarik gorenean, automotibazioa ezinbesteko elementu gisa ikusten da erabateko garapen pertsonala eta profesionala lortzeko.

Enpresen testuinguruan, automotibazioa erabakigarria da, automotibatuta daudenak produktiboagoak eta berritzaileagoak izan ohi direlako eta ziurgabetasuna eta gaitasun handiagoa dutelako estresa modu eraginkorrean kudeatzeko. Pertsona horiek modu eraginkorrean betetzen dituzte beren zereginak, eta, gainera, aktiboki bilatzen dituzte beren erakundeak hobetzeko eta haiei arrakasta lortzen laguntzeko moduak.

Hezkuntza-arloan, automotibazio-maila handiko ikasleek emaitza akademiko hobeak izan ohi dituzte. Gai dira beren ikaskuntza-prozesua bideratzeko, xedeak ezartzeko eta gainbegiratzeko-lan txikia eginez haiek erdiesateko. Hori bereziki esanguratsua da ikasketa-modalitate autonomoetan edo urrunekoetan, kanpo-egitura mugatua baitute.

Automotibazioa garrantzitsua da, halaber, **ongizate pertsonalean**. Adibidez, bizimodu osasungarria izateko beren burua motibatzen dutenek joera handiagoa dute ariketa-errutinak hartzeko eta dieta orekatuak egiteko kanpoko inork gainbegiratu edo lagundu gabe. Era berean, egoera kaskarretan, automotibazioari esker, jendeak barne-indarra aurkitzen du oztopoak gainditzeko eta ustekabekoetatik errekuaratzeko.

Ondorioz, automotibazioa oinarritzko trebetasuna da, eta eragin sakona du eraginkortasunean eta gogobetetasun pertsonalean, bizitzako alderdi askotan. Gaitasun hori ulertu eta garatuz gero, izugarri hobetu daitezke produktibitatea, sormena eta errerealizazio pertsonala. Hori dela eta, automotibazioa aztergai baliotsua eta iraunkorra da psikologia motibazionalan.

Automotibazioari esker, jendeak **barne-indarra aurkitzen du oztopoak gainditzeko** eta ustekabekoetatik errekuperatzeko.

3.1 AKATSAK ETA PORROTAK AUTOMOTIBAZIOAREKIN DUTEN HARREMANA

Akatsak eta porrotak automotibazioarekin duten harremana konplexua eta esanguratsua da, bereziki ezustekoei aurre egin ondoren irauteko eta aurrera jarraitzeko gertaera horiek norbanakoaren barne-motibazioari eragiteko duten moduari dagokionez.

Akatsa porrot gisa ikusiz gero, gaitasunik ezaren edo ezintasunaren zantzu gisa ikusten da. Testuinguru horretan, akatsak estigmatizatu egiten dira, eta beldurra, lotsa edo errua sentiaraz diezaiekete akatsak egiten dituztenei. Ikuspegi horrek bultzatu ohi duen kulturaren, arriskua eta berrikuntza baztertu egiten dira, ondorio negatiboen beldur. Norbanakoek ikuspegi kontserbatzailea beregana dezakete, eta akatsak eragin ahal izango lituzketen ekintzak saihestu; horrek norberaren eta erakundearen hazkundea mugatzen du.

Aldiz, akatsa ikasketa gisa hartuta, ikuspegi konstruktiboagoa lortzen da. Hor, akatsak garapen- eta hobekuntza-prozesuaren funtsezko zatitzat jotzen dira. Ikuspegi horren oinarria da akats bakoitzak informazio balio-tsua ematen duela funtzionatzen ez duenari eta etorkizuna hobetzeko moduari buruz. Ikuspegi hori duten inguruneetan, esperimentatzeko eta arrisku kalkulatuak hartzeko adore ematen zaio jendeari, eta argi ulertzen da akatsak saihetsezinak direla berrikuntzarako eta hobekuntzarako bidean.

Akatsetatik ikasteko pentsamoldea sustatzen duten erakundeek zenbait metodo erabili ohi dituzte gaizki zer atera den aztertzeko

eta etorkizunean antzeko akatsak saihesteko; esaterako, porroten berrikuspenak eta debriefingak. Horrek egokitzeko eta arazoak konpontzeko gaitasuna hobetzen du, eta gardentasunaren eta etengabeko hobekuntzaren kultura bultzatzen du.

Hezkuntzaren aldetik, akats bat ikasteko aukera gisa ikusiz gero, nabarmen alda daiteke ikaslearen esperientzia. Arreta txikiagoa jartzen denez kalifikazioetan eta handiagoa ikaskuntza-prozesuan, ikasleak askeago sentitzen dira esploratzeko, zalantzan jartzeko eta akatsak iritziaren beldur izan gabe egiteko, eta hori erabakigarria da garapen intelektualerako eta pertsonalerako.



3.2 ERRESILIENTZIA AUTOMOTIBAZIOAREN FUNTSEZKO OSAGARRI GISA

“Erresilientzia” terminoa latinezko resiliere hitzetik dator (“errebotatu” edo “atzerantz salto egin”). Hasiera batean, zientzia fisikoe-tan erabiltzen zen, presiopean egon ondoren material batek jatorrizko formara itzultzeko duen gaitasuna deskribatzeko, baina, gero, kontzeptua psikologiak egokitu zuen, eta **pertsonak zoritxarrei nola aurre egiten dieten eta haietatik nola erreku-peratzen diren deskribatzeko** erabiltzen hasi zen.

Psikologian, estresari, ezustekoei, krisialdiei edo zoritxarrei aurre egiteko, haie-tatik erreku-peratzeko eta, askotan, ado-retuago eta moldakorrango gailentzeko gaitasuna da erresilientzia. Gaitasun hori funtsezkoa da osasun mentalerako eta ongizate orokorrerako, eta aukera ematen digu eguneroko tentsioak eta bizitzako erronka esanguratsuak kudeatzeko.

Automotibazioaren testuinguruan, ikuspe-gia eta energia xedeetarantz bideratzeko aukera ematen die erresilientziak norba-nakoei, baita itxuraz dena motel doanean edo itxuraz gaindiezinak diren oztopoei au-rre egin behar dietenean ere. Hori bereziki garrantzitsua da epe luzerako proiektuetan edo etengabeko eta luzaroko ahalegina es-katzen duten xedeetan.

Gainera, erresilientziak hazkunderako pentsamoldea sustatzen du, automoti-bazioaren funtsezko alderdi bat. Hazkun-derako pentsamoldea duten pertsonak uste dute haien trebetasunak eta arrakastak gara daitezkeela dedikazioaren eta lan gogorraren bidez. Ikuspegi horri esker, akatsak eta porro-tak ez dira ikusten berezko mugen isla gisa, baizik eta ikasteko eta garatzeko prozesuan beharrezkoak diren urrats gisa.

Horrenbestez, erabakigarria da erre-silientzia lantzea automotibaziorako, beharrezko ikuspegia eta trebetasunak ematen baititu erronkei aurre egiteko, al-daketetara egokitzeko eta helburuak bi-latzen jarraitzeko.



3.3 PSIKOLOGIA POSITIBOA ETA AUTOMOTIBAZIOA

Psikologia positiboa arlo berri samarra da psikologiaren barruan, eta giza esperientziaren alderdi positiboak aztertzean jartzen du arreta. Norbanakoei eta komunitateei aurrera egiteko aukera ematen dieten faktoreak ulertzea eta sustatzea du helburu. Martin Seligmanek ezagutarazi zuen terminoa, 1998an. Psikologoek Amerikar Elkarteko lehendakaria zela, **ikuspegi hori proposatu zuen Seligmanek psikologiak tradizioz gaixotasun mentalak sendatzeari eman dion arreta osatzeko modu gisa**. Seligmanek argudiatu zuen psikologiak, halaber, aktiboki aztertu behar lituzkeela zoriona, erresilientzia eta ongizate orokorra dakartzaten ezaugarri positiboak eta bizi-baldintzak.

Psikologia positiboa bizkor hazi da ikerketa-arlo gisa, eta beste arlo batzuetan eragina izan du, hala nola hezkuntzan, osasun publikoan, coachingean eta enpresa-kudeaketan. Ikuspegi horren haritik, ongizatea lantzeko diseinatutako esku-hartzeak sortu dira, gaixotasun mentala soilik tratatu ordez, eta osasun mentalaren ikuspegi holistikoagoa sustatu da.

Psikologia positiboa giza esperientziaren alderdi positiboak aztertzean jartzen du arreta.

Psikologia positiboak oinarritzko zenbait euskarritan jartzen du arreta:



Emozio positiboak

Aztartzea nola hobetu dezaketen emozio positiboak (esaterako, alaitasuna, esker ona eta maitasuna) gure osasuna eta ongizatea.



Harremanak

Aztartzea zer garrantzi duten giza harremanek, eta nola laguntzen dieten gure zorionari eta ongizate psikologikoari.



Konpromisoa

Aztartzea nola guretzat erroka bat diren eta arreta osoa eskatzen duten jardueretik (esaterako, zaletasunak edo lana) hartzen dugun konpromisoak fluxu-esperientzietara eramán gaitzakeen, hots, denbora gelditu egin dela sentiarazten digun erabateko murgiltze-egoera batera.



Zentzua

Beste arretagune bat da bizitzan zer helburu dugun eta guretzat bizitzak zer esanahi duen bilatzea (adibidez, norbera baino handiagoa den zerbaít lortzen saiatzea).



Lorpena

Xedeak lortzeko nahia eta gaitasuna aztertzea, baita horrek gure gogobetetasun-eta arrakasta-sentsazioan nola eragiten duen ere.

3.4 INDARGUNEETAN ARRETA JARTZEA

Peter Drucker: *“Askos ere energia handiagoa behar da gaitasunik ezetik kaskarkeriara pasatzeko, errendimendu bikainetik bikaintasunera pasatzeko baino”*. Esaldi horrek nabarmentzen du zaila dela hasierako gaitasunik eza gainditzea edozein arlotan; hau da, **trebetasun-maila txikitik kaskarkeriara igotzeko egin beharreko ahalegina nabarmen handiagoa da goi-errendimendutik bikaintasunera hobetzeko egin beharrekoarekin alderatuta**. Kontzeptu horrek oinarri sendoen eta etengabeko garapenaren garrantzia nabarmentzen du, eta argudiatzen du, aditu-mailara iritsitakoan, errazagoa dela goi-errendimenduaren eta bikaintasunaren mailatarantz jarraitzea. Druckerrek askotan aztertu zuen nola erakundeak eta pertsonak eraginkorragoak izan daitezkeen, eta ideia horren ondorioa da oinarritzko trebetasunak indartu behar direla bikaintasuna lortu nahi izan baino lehen.

Aditu-mailara iritsitakoan,
errazagoa dela
goi-errendimenduaren
eta bikaintasunaren
mailatarantz
jarraitzea.

Esan dugun bezala, Martin Seligman izan zen psikologia positiboaren sortzaile eta sustatzailer nagusietako bat, eta ekarpen esanguratsuk egin ditu giza indarguneak eta ongizatean duten eragina ikertzeko. Haren ekarpen nabarienteko bat Christopher Petersonekin batera proposatu zuen “izaera-indarguneak” kontzeptuaren garapena da. Elkarrekin, indargune horien sailkapena egin zuten, “VIA Classification of Strengths and Virtues” (Indargune eta Bertuteen VIA Sailkapena), eta 2004an argitaratu zen.



3.4.1 Indargune eta bertuteen VIA sailkapena

VIA sailkapenak 24 izaera-indargune identifikatzen ditu, funtsezko sei bertutetan multzokatuta; bertute horiek askotariko kulturetan eta historian zehar balioetsi dira. Hona hemen sei bertute horiek:

BERTUTEAK	INDARGUNEEN ADIBIDEAK
○ Jakinduria eta ezagutza: ezagutza bereganatzea eta erabiltzea dakarten indargune kognitiboak barne hartzen ditu.	➤ Jakin-mina, ikastearekiko maitasuna eta ikuspegia.
○ Kemena: aurkaritza dagoenean (nola kanpokoak hala barrukoak) xedeak lortzeko borondateaz baliatzea dakarten indargune emozionalak biltzen ditu.	➤ Ausardia, iraunkortasuna eta integritatea.
○ Bihozberatasuna: “beste batzuk zaintzea eta bultzatzea” dakarten pertsona arteko indarguneak dira.	➤ Maitatzeko eta maitatua izateko gaitasuna, onberatasuna eta gizarte-adimena.
○ Justizia: bizitza komunitario osasungarriaren euskarri diren indargune zibikoak barne hartzen ditu.	➤ Ekitatea, lidergoa eta talde-lana.
○ Neurritasuna: gehiegikerietatik babesten duten indarguneak dira.	➤ Barkamena, umiltasuna, zuhertasuna eta autokontrola.
○ Transzendentzia: unibertsoarekiko loturak sortzen eta esanahia ematen duten indarguneak barne hartzen ditu.	➤ Edertasuna, eskertasuna, itxaropena, umorea eta espiritualtasuna.

Seligmanek bere ikerketaren bidez frogatu du izaera-indargune horiek erabiltzea eta lantzea funtsezkoa dela ongizate pertsonalerako, baina ez hori bakarrik: erresilientzia hobetu dezakete, bizitzarekiko gogobetetasuna areagotu, eta helburu pertsonal eta profesionalak bete daitezen sustatu. Gainera, indargune horiei esker, norbanakoek hobeto aurre egin diezaiekete zoritxarrei, eta gogobetetasun-maila handiagoa lortu beren harreman pertsonal eta profesioaletan.

Seligmanek izaera-indarguneei dagokienez duen ikuspegiak eragin handia izan du terapian eta coachingean, eta profesionalaiadore eman die bezeroei beren indargune pertsonalak modu eraginkorrarekin identifikatzen eta erabiltzen laguntzeko. Ikuspegi positibo hori oso baliagarria izan da psikologiaren ikuspegia aldatzeko, gabezia eta gaixotasunean ardzatzutako eredu batetik pertsonen ezaugarri positiboak goraipatzen eta bultzatzen dituen eredu batera.

3.4.2 Hizkuntza positiboa eta automatibazioa

Hizkuntza positiboa estuki lotuta dago automatibazioarekin eta gure indarguneen garapenarekin. Gure hitz egiteko moduan ikuspegi kontzientea eta positiboa hartuta, besteekin ditugun interakzioak hobetzen ditugu, eta geure burua motibatzeke eta geure trebetasunak eta lorpenak onartzeko dugun gaitasuna indartzen dugu. Ikus dezagun ea nola izan daitekeen hizkuntza positiboa tresna erabakigarria prozesu horretan:

- **Gaitasunen onarpena:** hizkuntza positiboak geure indarguneak identifikatzen eta berresten laguntzen du. Konfiantzaz hitz egiten dugunean eta gure arrakastak onartzen ditugunean ("Gogor egin dut lan, eta merezi dut lorpen hau"), gure autoestimua indartzen dugu, eta automatibazio handiagoa sustatzen dugu.

- **Xede positiboak ezartzea:** gure gaitasunak eta aukerak nabarmentzen dituen hizkuntza erabiliz, joera handiagoa izango dugu gure ahala islatzen duten helburuak ezartzeko eta lortzen saiatzeko. Adibidez, "Trebetasun honetan nola hobetu ikasiko dut" esaten badugu, eta ez "Ez naiz ona honetan", gure ikuspegia aldatu egiten da, eta gauzak egiteko gure motibazioa areagotu egiten da.

- **Autoelkarrizketa positiboa:** gure barne-elkarrizketak nabarmenki elikatzen du automatibazioa. Nork bere mugak gainditzeko gaitasuna ("Kudea dezaket erronka hau") eta erresilientzia ("Urrats bakoitzak gehiago hurbiltzen nau nire erronkara") azpimarratzen dituen barne-hizkuntza bat ezinbestekoa da une zailetan motibazioari eusteko.



Gure indarguneekin erlazionatzen badugu, hauetarako balio digu hizkuntza positiboak:

- **Ikaskuntza eta jakin-mina sustatzeko:** gure ikaskuntza-esperientziei buruz modu positiboan komunikatzen bagara ("Akats bakoitza hazteko aukera bat da"), trebetasun berriak aurkitzeko eta daudenak garatzeko motibatzen dugu geure burua.
- **Iraunkortasuna sendotzeko:** emailtzak ez ezik gure ahaleginak ere onartzen direnez ("Egunero egiten dut aurrera"), prozesua baloratzen eta erronken aurrean irauten laguntzen digu hizkuntza positiboak.
- **Laguntza-ingurune bat sortzeko:** besteen indarguneak nabarmentzen dituen hizkuntza bat erabiltzeak elkarri laguntzeko ingurune bat bultzatzen du, eta ingurune horretan guztiak sentitzen dira baloratuak. Ingurune-mota horrek, motibazio pertsonala hobetzeaz gain, lankidetzan jarduteko eta batera hazteko giro bat sustatzen du.

Gure hitz egiteko moduan ikuspegi kontzientea eta positiboa hartuta, geure burua **motibatzeko gaitasuna indartzen dugu.**

Hizkuntza positiboa automotibazioan eta indarguneen garapenean integratzeko, baliagarria da hausnarketa kontzientea egitea geure buruaz eta gure helburuez hitz egiteko dugun moduaren inguruan. Horren haritik, idazketa gogoetatsuko ariketak eta arreta barne-hizkuntzan jartzen duten mindfulness-eko jarduerak egin daitezke, edo, besterik gabe, egunean zehar atsedenaldiak egin daitezke gure barne-elkarriketari norabide positiboagoa eta motibatzaileragoa emateko.

Laburbilduz, hizkuntza positiboa erabiliz, besteekiko komunikazioa hobetzeaz gain, gure automotibazioa hobetzen dugu, eta gure indarguneak modu eraginkorragoan eta iraunkorragoan garatu. Horrenbestez, hizkuntza positiboa ezinbesteko tresna bihurtzen da bai garapen pertsonalean, bai profesionalean.



3.5 AUTOMOTIBATZEKO TRESNAK ETA JARRAIBIDEAK

Automotibatzeako modu eraginkorrak aurkitzea benetako erronka izan daiteke, bereziki teknika konbentzionalek denboraren poderioz efektua galtzen dutela dirudienean. Motibazioari goian eusteko gakoa ez datza soilik ulertzean zerk bultzatzen gaituen; horretaz gain, eguneroko ozto-poak gainditzeko lagunduko diguten tresna eta metodo berritzaileak aurkitu behar dugu.

Jarraian, zure ikuspegia eta energia susper dezaketen estrategia praktiko batzuk proposatzen ditugu; estrategia horiei esker, modu eraginkorragoan lortuko dituzu zure xedeak. Aholku horien artean, zereginei ekiteko metodo bizkorrak eta konpromisoa eta iraunkortasuna sendotzen duten teknika psikologikoak daude, besteak beste. Aholku horiek guztiek ongizaterako bidean jarraitzen lagunduko dizute.

Estrategia praktikoak



7 MINUTUEN METODOA

Metodo honen oinarrian dagoen ideia da edozein zeregin (zenbateraino handia den kontuan izan gabe) 7 minuturekin soilik has daitekeela. Horrek hasierako erresistentzia murrizten du, eta, askotan, behin hasitakoan, 7 minutu horien ondoren ere lanean jarraitzen duzu. Adibidez, txosten bat idatzi behar baduzu, hartu konpromisoa gutxienez denbora-tarte horretan idazteko.

BISTARATZE NEGATIBOA

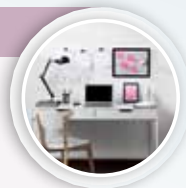
Nahiz eta kontraintuitiboa iruditu, teknika honek berekin dakar labur-labur imajinatzea ahalik eta egoerarik txarra edo zeregin bat ez burutzearen ondorioak. Hausnarketa-une labur horrek zereginari heltzeko eta burutzeko motibazio esanguratsua sor dezake, egoera hori saihesteko.



Automotibatzeako modu eraginkorrak aurkitzea benetako erronka izan daiteke.

INGURUNEA ALDATZEA

Batzuetan, ingurunean zerbait aldatzeak energia berria ekar dezake. Eskuarki eremu batean lan egiten baduzu, saiatu beste leku batera aldatzen zeregin espezifikoak egiteko edo ez aurrera ez atzera egiten ez duzula sentitzen duzunean. Kafetegi batek, liburutegi batek edo etxeko beste gela batek estimulu berriak sor ditzake, eta zure ikuspegia suspertu.



USTEKABEKO DENBORAZ OSATUTAKO BLOKEAK

Erabili aurreikusita ez zeneukan denbora-tarte oro (esaterako, bertan behera utzi den bilera baten ondoriozkoa) denbora-bloke horretan burutu ditzakezun zeregin txikiak egiteko. Horrela, ustekabeko bat aukera produktibo bihur daiteke.



KONPROMISO PUBLIKOAREN METODOA

Partekatu xedeak lagunekin, senideekin edo lankideekin. Zure asmoa publiko bihurtzen baduzu, beste motibazio-geruza bat sor daiteke presio soziala eta zure helburuen berri badutenei hutsik ez egiteko nahia direla eta.



ETORKIZUNEKO NIARENTZAKO GUTUNAK

Idatzi gutunak "etorkizuneko niari", ordurako zer lortzea espero duzun azalduz. Erabaki etorkizunean noiz irakurriko dituzun; zure xede eta asmoen oroigarri ahaltsu gisa erabil ditzakezu.



OHITUREN ARRASTOARI JARRAITZEKO APLIKAZIOAK

Erabili aurrerapenen jarraipena egiteko aukera eman-go dizuten aplikazioak. Zure jarraitutasuna ikustea eta zure xedeak zein egunetan bete ahal izan dituzun jakitea oso motibagarria izan daiteke aurrera jarraitzeko.



3.6 IKUSPEGI BAT IZATEA MOTIBAZIOAREN ELEMENTU GISA

Ikuspegi pertsonala edo enpresa-ikuspegia pertsona edo erakunde batek etorkizunean lortu nahi duena deskribatzen duen adierazpen argi eta ahaltsu bat da. Itsasargi batek bezala funtzionatzen du: erabakiak bideratzen ditu, eta ekintzak epe luzerako helburu batekin lerrokatzen ditu. Hauek ematen ditu:

○ Orientazioa eta norabidea

Ikuspegi argi batek norabidea ematen du, eta gure balio eta asmo zabalagoekin bat datozen xede eta helburu espezifikoak ezartzen laguntzen du. Hori funtsezkoa da automatibaziorako, norantz goazen eta aurrera egitea garrantzitsua zergatik den ikusteko aukera ematen baitigu, baita erronka edo ustekabekoei aurre egiten diegunean ere.

○ Energia- eta gogo-iturria

Helburuak presa- eta irrika-zentzua ematen digu, eta hori erabakigarria da energia- eta gogo-maila handiei eusteko. Ematen du-

gun pauso bakoitzak helburu handiago batera hurbiltzen gaituela jakiteak eguneroko zereginari kemen eta konpromiso handiagoz aurre egiteko aukera ematen digu.

○ Zoritzarrei aurre egiteko erresilientzia

Ikuspegi edo helburu sendoek ere areagotzen dute gure erresilientzia. Badakigunean zer lortu nahi dugun, errazagoa da garai zailetan bideari jarraitzea. Argitasun horri esker, gure azken helburuetara hurbiltzen gaituzten irakasgai gisa berrinterpretatzen ditugu porrotak, eta ez behin betiko amaiera gisa.

○ Erabakiak hartzen laguntzen du

Helburu argi bat izateak erabakiak hartzeko prozesua sinplifikatzen du. Aukera bakoitza gure ikuspegira hurbiltzen gaituen edo hartatik urruntzen gaituen kontuan hartuta ebalua daiteke. Hori bereziki askatzailea izan daiteke aukera mugagabez betetako mundu honetan, eta epe luzerako gure helburuekin ongien bat datozen bideak aukeratzeko laguntzen digu.

○ Konpromisoa eta iraunkortasuna handitzen du

Ikuspegi pertsonalak konpromisoa elikatzen du. Erdietsi nahi ditugun xedeak guretzat esanguratsuak direnean, gertuago gaude haietan denbora, energia eta baliabideak inbertitzeko. Konpromiso-maila hori funtsezkoa da automatibaziori eusteko, lanean jarraitze-
ra bultzatzen baikaitu, oztopoak gorabehera.

Ikuspegi pertsonala
edo enpresa-ikuspegia
**erabakiak bideratzen
ditu, eta ekintzak
epe luzerako
helburu batekin
lerrokatzen ditu.**

A woman with long dark hair, wearing a white button-down shirt, is pointing her right index finger at a line graph on a glass wall. The graph shows a line with four circular markers, starting high, dipping, and then rising. The background is bright and out of focus.

○ **Aurrerapena neurtzeko
esparru bat ematen du**

Azkenik, ondo zehaztutako helburu bat baldin badugu, gure aurrerapena zehatz-mehatz neurtu ahal izango dugu. Egunero-ko gure ekintzek gure helburu zabalagoak erdiesten zer neurritan laguntzen duten ebalua dezakegu, eta hori funtsezkoa da motibazioari eusteko. Benetan atsegin-garria eta motibatzailea izan daiteke gure ikuspegia gauzatzeko zer aurrerapen egin dugun ikustea.

Laburbilduz, helburua eta ikuspegia ez dira soilik ideia abstraktuak, baizik eta gure bizitzari energia eta egitura ematen dioten funtsezko alderdiak. Ekintza hasteko eta mantentzeko beharrezko bultzada ematen dute, erresilientzia eta konpromisoa errazten dituzte, eta gure inguruarekin interakzioan jarduteko eta gure helburuak erdiesteko dugun modua eraldatzen dute.

Helburua eta ikuspegia ez dira soilik ideia abstraktuak, baizik eta **gure bizitzari energia eta egitura** ematen dioten funtsezko alderdiak.

BIBLIOGRAFIA | Automotibazioa

"La sorprendente verdad sobre qué nos motiva"

Egilea: Daniel H. Pink

Argitaletxea: Gestión 2000.

"Mindset: La actitud del éxito"

Egilea: Carol S. Dweck

Argitaletxea: Océano.

"El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo"

Egilea: Charles Duhigg

Argitaletxea: Vergara.

"Grit: El poder de la pasión y la perseverancia"

Egilea: Angela Duckworth

Argitaletxea: Vergara.

"Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios"

Egilea: James Clear

Argitaletxea: Diana.

"Motivación y personalidad"

Egilea: Abraham Maslow

Argitaletxea: Ediciones Díaz de Santos.

Ongizate emozionalaren eskuliburua:

- 1 Estresaren kudeaketa
- 2 Denboraren kudeaketa
- 3 Automotibazioa
- 4 Gatazken kudeaketa
- 5 Enpatia-aren garapena
- 6 Elkarrizketa erabakigarriak

Egilea:

MUTUALIAREN PREBENTZIO AHOLKULARITZA