



## Cambiando las motivaciones

No es su responsabilidad ni su culpa. Sencillamente, no podemos hacer que los demás cambien. Lo que podemos hacer es aprender a crear un ambiente que les permita ser menos reactivos a lo que hacemos (podemos dejar de gritar o juzgar) y concentrarse más en sus propias conductas y sus consecuencias. No puede hacer que alguien quiera cambiar, pero puede ayudarlo a que se dé cuenta de que quiere cambiar. Y puede también ayudarlo a reducir la necesidad que tiene de defender su conducta y, por ello, de quedarse estancado ahí. Usted estará en posición de hacer esto si mantiene abierta la comunicación. No podrá hacerlo si se aleja.

Aquí tenemos unos ejemplos de lo que tiende a destruir nuestra motivación para hacer algo:

- Sentirse incomprendido y juzgado
- Que otras personas le presionen para que haga algo
- Tener solo una opción
- no tener razones que tengan sentido para usted para suspender esa conducta
- No creer que pueda hacerlo
- Que los demás le griten, critiquen o rechacen

**Buenas noticias:** por muy atoradas que parezcan las cosas, la motivación puede cambiar. Usted no tiene que ser un terapeuta para impulsar la motivación de su ser querido hacia una dirección positiva.

## Las cosas que pueden cambiar la motivación

En términos prácticos, *¿cómo puede influir positivamente en otra persona para que cambie sus motivaciones?* Según estudios, esto es lo que aumenta la motivación de las personas para hacer algo, y para seguir haciéndolo:

- Sentirse reconocido, comprendido y aceptado tal y como es (sin directamente depender que haga o no haga algo)
- Poder obtener información sin presión
- Tener opciones
- Contar con razones que tengan sentido para tomar una decisión en particular
- Tener la sensación de que se es capaz de cambiar o de seguir ciertos pasos
- Recibir una respuesta alentadora tras hacer cambios positivos



- *Sentirse reconocido, comprendido y aceptado tal y como es*
- *Poder obtener información sin presión*
- *Tener opciones*
- *Sentirse capaz*
- *Tener razones que tengan sentido*
- *Recibir/sentir animo*