

MOTIVACIÓ VERS LA RECERCA DE FEINA

Què és la motivació?



És un estat intern, un impuls mental que dirigeix la nostra conducta. És un procés de desig, de voluntat d'allò que vull aconseguir. Ens dóna força per iniciar, ometre o mantenir una determinada acció, és el que ens mou per assolir les nostres fites. En general, diríem que és essencial per a tots els aspectes de la vida. És la que ens porta a satisfer les nostres necessitats, la causa del nostre comportament. El que ens fa seguir endavant inclús en les situacions més difícils.

Elements que incideixen

La motivació depèn de diversos factors. Un d'ells és la **valència**, és a dir, el valor que atorguem als resultats de l'acció. A més valor, més motivació. Evidentment, les motivacions seran diferents per a cada persona i també poden ser diferents per una mateixa persona al llarg del temps. Això ens porta al concepte "dinàmic". Es diu que la motivació és **dinàmica**, fluctuant i canviant. Així, les fites que jo em proposava al principi de la meva trajectòria professional són diferents de les que em proposaré de cara al final de dita trajectòria. Per tant, les motivacions són canviants i els hi atorgo diferents valors segons les meves necessitats.

Un altre element és la **persistència**, la implicació, la quantitat de temps que estic disposat/da a invertir en les pròpies motivacions. Aquí també juguen un paper molt gran les diferències individuals, no tothom presenta el mateix nivell de persistència. Una **actitud positiva** i una **autoestima** adequada ajuden a mantenir-la.

Les **expectatives** són la creença sobre la possibilitat de veure complides les nostres fites. És a dir, si crec que ho aconseguiré o no. Si penso que sóc capaç, el meu nivell de motivació per dur a terme una acció determinada augmentarà, de forma contrària disminuirà si penso que no ho sóc.

És determinant el **temps** transcorregut fins que s'obté la recompensa desitjada, com menys temps passi entre acció i recompensa, més motivació. D'altra banda, com més temps, menys motivació. Per exemple, quan ens hem quedat sense feina i comencem a fer recerca, la majoria de les persones ho fan amb un nivell alt de motivació al principi, però quan va passant el temps i no en trobem, el nivell de motivació baixa.



Tipus de motivació

Segons la procedència de l'estímul:

Extrínseca

L'estímul o incentiu que mou una persona ve determinada des de fora de l'individu i de l'exterior de l'activitat o acció. Funciona a base de reforç, com per exemple els diners o el reconeixement dels altres. Sol ser una bona base motivacional a curt termini però no ho és a la llarga.

Intrínseca

Fa referència a la motivació que ve de l'interior d'un mateix. La persona realitza l'activitat per incentius interns, pel mateix plaer de realitzar-la. Està associada a l'autosatisfacció, autorealització i creixement personal. La motivació intrínseca és la més vinculada a la bona productivitat, ja que, sigui on sigui, l'individu no es limita a complir el mínim necessari, sinó que s'esforça per obtenir millors resultats. És la més potent i estable en el temps.



Estratègies per millorar la motivació vers la recerca de feina

- **Crea hàbits i rutines de treball.** La motivació t'ajudarà a arrancar, a prendre decisions i fer els primers passos per donar continuïtat al teu pla, professionalitzar la recerca de feina i ser constant.
- **Desenvolupa un pla d'acció,** divideix la meta final en petites submetes. Seran més fàcils d'aconseguir. Recorda de celebrar cada objectiu assolit.
- **Implica't i esforça't** amb allò que de veritat vols aconseguir. De vegades hem de gastar temps i/o diners a curt termini per assolir l'objectiu, mira-ho com una inversió i no com una despesa.
- **Obligat a actuar.** Hi ha cops que disposem de més energia que d'altres per realitzar les tasques. És millor no pensar si tenim ganes o no, de fet, no fa falta tenir ganes per fer les coses. Tots fem moltes coses al llarg del dia que no tenim ganes de fer però les fem igual, i un cop fetes, ens adonem que no era per tant.
- **No perdís de vista el teu objectiu.** Aparta les preocupacions i frustracions, els inconvenients formen part del procés, tot té la seva part positiva i negativa. Quan et faltin les forces recorda perquè vols realment aconseguir aquesta fita.
- **Reserva la teva energia** per utilitzar-la amb allò que realment vulguis aconseguir. No la malgastis amb coses que t'allunyin del teu objectiu.
- **Pren-te el rebuig constructivament.** Ser rebutjat per un lloc de treball és una vivència negativa, sobretot si has sortit de l'entrevista amb bones sensacions. És normal sentir-se descoratjat però assegurat de no agafar-t'ho com alguna cosa personal, sinó com una oportunitat de millorar per a la pròxima.
- **No gastes temps en queixar-te,** només et treu energia i no soluciona res.

- **Aprofita els dies** en què et trobes **amb més energia**, content i optimista per fer aquelles coses que et costin més.
- **Envoltat de persones optimistes**, de les que lluiten pel que volen aconseguir. Tot es contagia. Busca suport amb amics i familiars, t'ajudarà a desfogar-te.
- **Fixa't amb tot el que has aconseguit**, no amb el que et queda. No siguis molt dur amb tu mateix/a i recorda el capaç que ets. Valora tot el que saps i has après.
- **Gaudeix del camí**, no esperes a ser feliç quan hagi aconseguit el teu objectiu, ja que quan l'hagi aconseguit n'hauràs de buscar un altre.
- Mantén una **actitud positiva** i cuida el teu **diàleg intern**. Els pensaments negatius no ens ajuden ni aporten res però de vegades apareixen sense més. Si ets conscient d'ells, pots gestionar-los per què no t'afectin. Per cada moment i pensament negatiu tingues pensat un motiu de pes per seguir lluitant.
- **Dóna't temps**. Tot porta el seu procés, les oportunitats arribaran, tot i que no al ritme que voldríem.
- **Aprofita per conèixer-te millor**. Accepta els teus sentiments i aprèn sobre tu. Els moments difícils solen ser bons mestres, no malbaratis aquest aprenentatge.

- **Imagina't aconseguint el teu propòsit cada dia.**

Tanca els ulls i intenta visualitzar mentalment el resultat que vols aconseguir durant alguns minuts i amb molts de detalls. Gaudeix de l'èxit i satisfacció per haver-ho aconseguit, com et sents? Amb qui ho compartiries?

- **Podem fallar un dia però no dos de seguits.** Tots podem tindre dies dolents en què la peresa ens paralitza però el segon dia és clau. No podem permetre que ens boicotegi la peresa o qualsevol altra excusa.

- **Importància d'un bon conseller/a.** Busca a algú que hagi assolit un objectiu similar al teu i pregunta-li com ho ha fet per aconseguir-ho. De ben segur t'ajudarà.



Webgrafia:

<https://prezi.com/ln4ufgcvkody/para-que-sirve-la-motivacion-en-nuestra-vida/>

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/

<https://www.significados.com/motivacion/>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/claves-motivarse-motivacion>

<https://www.up-spain.com/blog/la-motivacion-laboral-que-es-y-como-implementarla/>

[https://www.pagepersonnel.es/advice/candidatos/consejos-para-buscar-
empleo/c%C3%B3mo-mantenerse-motivado-durante-la-b%C3%BAsqueda-de-empleo](https://www.pagepersonnel.es/advice/candidatos/consejos-para-buscar-empleo/c%C3%B3mo-mantenerse-motivado-durante-la-b%C3%BAsqueda-de-empleo)