

7.1

Manteniendo la motivación

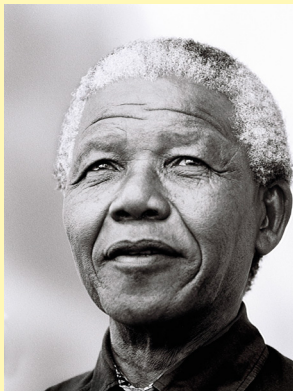
“Cuando la gente está [realmente] determinada, pueden superar cualquier obstáculo”.
Nelson Mandela

En general, la sola intención de llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzar una meta no es suficiente para conseguirla. Vamos, la intención es muy importante, pero además, necesitamos mantener una **motivación** para conservar el entusiasmo durante todo el proceso. En esta variación examinaremos la importancia de la motivación para cumplir nuestras metas, especialmente cuando éstas parecen ser algo complicadas.

El **reto es** aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

Lean en grupo el siguiente resumen sobre la vida de Nelson Mandela.



Nelson Rolihlahla Mandela (1918-2013)¹ fue un abogado, activista y político sudafricano que dedicó gran parte de su vida a combatir la discriminación institucionalizada que sufría su pueblo. Siendo joven se afilió al Congreso Nacional Africano, partido político desde el que se impulsó una ideología nacionalista que rechazaba el racismo y el imperialismo.

Entre 1951 y 1952, inspirado por la figura de Mahatma Gandhi, Mandela organizó varias campañas de desobediencia civil contra las leyes segregacionistas del *apartheid*.²

En 1963, fue condenado a cadena perpetua por cargos de traición y conspiración para derrocar al gobierno. Para este momento, Nelson Mandela ya era considerado un símbolo nacional de lucha contra la discriminación racial. Durante su juicio emitió estas palabras:

“He luchado contra la dominación blanca y he combatido la dominación negra. He promovido el ideal de una sociedad democrática y libre en la cual todas las personas puedan vivir en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal por el que espero vivir, pero si es necesario, es un ideal por el que estoy dispuesto a morir”.

1. Adaptado de: Nelson Mandela Foundation. (2018). Biography of Nelson Mandela. Consultado el 3 de septiembre de 2018. <https://www.nelsonmandela.org/content/page/biography>
2. El apartheid se refiere al sistema de segregación social, económica, cultural, política y territorial utilizado en Sudáfrica y Namibia para separar y privilegiar a los colonizadores de raza blanca frente a los nativos de piel negra.

Debido a una fuerte presión internacional, a los 21 años de su encarcelamiento, el gobierno sudafricano decidió ofrecerle el perdón a cambio de establecerse en el bantustan³ de Transkei. Mandela rechazó la oferta, argumentando que **su libertad no era más importante que el compromiso de enfrentar la opresión que afectaba a millones de personas.**

Durante 27 años, Mandela continuó su lucha desde prisión. No fue sino hasta 1990 que Frederik De Klerk, entonces presidente de la República Sudafricana, reconoció la importancia detrás de semejante movimiento de resistencia, legalizando el Congreso Nacional Africano y liberando a Nelson Mandela.

Actividad 2.

a. De manera individual, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron los motivos que permitieron a Nelson Mandela tener éxito después de tanto tiempo y ante muchas dificultades?

2. Si te pusieras en el lugar de Mandela, ¿hubieras aceptado la oferta inicial de salir en libertad o continuar en prisión como lo hizo él? ¿Por qué?

3. Piensa en una meta a largo plazo

¿Cuáles serían las ventajas de mantener la motivación en lograr lo que te propones?

¿Cuáles serían las desventajas de no comprometerte con dicha meta?

b. Comparte con el grupo tus respuestas.

3. El bantustan se refiere a la reserva territorial en la que el gobierno confinaba a la gente negra.

Reafirmo y ordeno

Tener la intención de alcanzar una meta es sólo el inicio del camino para llegar a ella. Durante el proceso habremos de experimentar diversas dificultades, tal como le pasó a Nelson Mandela. Por esta razón, resulta indispensable mantener una **motivación** que nos dé el impulso necesario para “no quitar el dedo del renglón” a pesar de las dificultades. Una estrategia para fortalecer nuestra motivación es identificar las ventajas de llevar a cabo la meta, las desventajas de ni siquiera intentarlo, así como el potencial que tenemos para lograr aquello que nos hemos propuesto.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Handwritten-style yellow notepad with horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

Piensa en una meta que tengas actualmente e identifica tu **motivación** para llevarla a cabo. Escríbela.

Five horizontal lines for writing a goal and motivation.

¿Quieres saber más?

Este es el discurso con el que Nelson Mandela tomó posesión como el primer presidente de raza negra en Sudáfrica. Para verlo busca “Discurso de investidura de Nelson Mandela” o entra a esta dirección: https://www.youtube.com/watch?v=_qe8pCKslos

Concepto clave

Motivación. Se refiere al impulso que nos facilita mantener cierta continuidad en las acciones que llevamos a cabo y nos acerca al cumplimiento de nuestras metas.