

AUTOMOTIVACIÓN Y VOLUNTAD

La automotivación es una de esas cualidades de las que no se suele hablar pero que están presentes detrás de la mayoría de acciones nacidas de una voluntad consciente que trata de lograr unos objetivos o resultados. Es una cualidad con la que se puede nacer, pero que también es entrenable como una técnica, con sus reglas, usos y recursos. La automotivación se puede entender como una forma de hablar y animar a la mente para que arrime el hombro a la hora de conseguir los objetivos que la persona se plantea (recordemos que la mente y la persona no son lo mismo, la mente funciona en automático, inconsciente y con una programación mental y emocional a menudo ajena a la voluntad de la propia persona).

Hablemos un poco de la voluntad. La palabra *voluntad* deriva del latín *volūntas*, derivado del verbo *velle*, que significa *querer*. Ahora bien, lo que se quiere, lo que se desea, no siempre es sencillo ni está al alcance de la mano, o de un clic, como ahora ocurre con las compras por internet. Un clic del ratón o pulsar un botón en la pantalla del móvil y ya hacemos realidad nuestro deseo de conseguir algo. Este tipo de acciones, tan comunes en el día a día de las personas, alimentan la motivación (externa), pero no la automotivación, alimentan el deseo de cosas, pero no la fuerza interior y la voluntad para conseguirlas, porque se consiguen con solo mover un dedo. Esto se está convirtiendo en un gran problema para la sociedad, porque nos estamos acostumbrando a conseguir nuestros deseos moviendo un solo dedo y, a veces, dando una orden a Alexia. Al no haber esfuerzo ninguno ese querer o ese deseo no requiere movilizar las energías que están detrás del esfuerzo, que son la voluntad y la automotivación.

Veamos ahora qué significa la palabra *motivación*. Según la R.A.E. *motivación* significa, entre otros, “estimular a alguien, despertar su interés; influir en el ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo”. Entran en escena los conceptos de estímulo, interés, influencia, ánimo... Si aceptamos que esta información se cree permanentemente fuera y entre en el cerebro, llega un momento en que el mismo cerebro se acostumbra a ello, olvidando su capacidad de crear esa motivación de dentro hacia afuera. Lo mismo sucede, por ejemplo, en el caso de las imágenes recibidas de pantallas (televisión, tabletas, ordenadores y móviles) frente a las imágenes creadas por el propio cerebro a partir de la lectura de un libro. En el caso de las pantallas la imagen llega al cerebro desde el exterior, ya elaborada, mientras que en el caso de un libro la imagen la tiene que crear el cerebro, lo que implica un acto de voluntad consciente y un cierto esfuerzo, al mismo tiempo que aporta unos beneficios: integración de la información, significación, interpretación, creación de imágenes, etc. Los procesos mentales que se ponen en marcha son diferentes y la voluntad y la motivación se utiliza más con la lectura activa que con la mirada pasiva a las pantallas. El cerebro, como los músculos, cuanto más se usa más fuerte y hábil se vuelve y más se puede usar esa fuerza para otras cosas, sobre todo cuando se es consciente de esa fuerza mental. Todo esto da como resultado cualidades como la automotivación.

Esta cualidad se puede adquirir a través de una serie de estrategias mentales y emocionales que, si se practican y normalizan hasta convertirlas en hábitos, permitirán el desarrollo y fortalecimiento tanto de la voluntad como de la motivación interior. Vamos a analizar algunas de esas estrategias clasificándolas en *cualidades* que la persona debe tener o desarrollar y las *acciones* que hay que llevar a cabo.



CUALIDADES

Autoestima. Es la cualidad que la persona tiene de amarse a sí misma. Esta cualidad puede aportar seguridad, autocuidado, motivación para hacer cosas para una misma, etc. Es un factor importante a la hora de emprender acciones, hace que la persona tenga cierto grado de seguridad y atrevimiento.

Iniciativa personal. Tiene que ver con no esperar que la vida u otras personas hagan las cosas antes, sino que parte de sí misma el impulso de hacer, de conseguir. Cuanto más le gusta a la persona lo que se propone hacer más fácilmente surgirá la iniciativa personal.

Realismo. Tener los pies en la tierra, ver la realidad como es y no con tintes idealizados que den una imagen distorsionada de la realidad que se vive. Esta cualidad es importante para que la automotivación y la voluntad se sostengan en el tiempo. La fantasía y la idealización crean las ideas, el realismo las materializa, si no fuese así la frustración llegaría tarde o temprano.

Discernimiento. La capacidad de diferenciar unas cosas de otras, lo posible de lo no posible, lo práctico de lo ideal, lo necesario de lo innecesario. Esta cualidad ahorra tiempo, energía y dinero.

Determinación. Es el valor y la firmeza a la hora de actuar. Esta cualidad, si se tiene, aporta un plus de energía para lanzarse a por lo que la persona quiere. ¿Y si no tengo esta cualidad?, entonces utiliza este mantra: “Hazlo. Y si tienes miedo, hazlo con miedo”.

Constancia. Se puede entender la constancia como una determinación que se sostiene en el tiempo. No basta con el acto de valor y firmeza puntual, la constancia ayuda a mantenerlo en el tiempo. La “arrancada de caballo, parada de burro” es lo opuesto a la constancia.

Perseverancia. La perseverancia es la constancia llevada al largo plazo. Se puede entender la determinación como el arranque, la constancia como mantenerse en el medio plazo y la perseverancia como seguir en el largo plazo. Muchos proyectos precisan no sólo de meses, sino de años para culminarse.

Autodisciplina. Esta cualidad es de gran importancia, pero, en el imaginario de muchas personas, está relacionada con situaciones de sufrimiento, obligación, castigo, etc., por lo que suele ser emocionalmente rechazada. La autodisciplina se puede entender como un conjunto de reglas y pactos internos que la persona hace consigo misma y que, al cumplirlos, le ayudan a seguir adelante en aquello que se ha propuesto.

Optimismo. Es la capacidad de enfocar la mente en los aspectos positivos de una situación. Esto no quiere decir que no haya aspectos negativos que tener en cuenta, quiere decir que, aunque los haya, la persona toma la decisión de darle más atención, enfoque y valoración a los positivos.

Paciencia. Significa saber respetar los tiempos y los ritmos de las cosas, saber esperar, invertir energía y tiempo en las cosas que se quieren siendo consciente y aceptando que la recompensa llegará en el futuro, a veces lejano. También implica saber que no todo lo que se hace obtiene resultados, pero ayuda a otras cualidades a que los obtengan.



Tolerancia a la frustración. Esta cualidad es de gran importancia a la hora de desarrollar la automotivación y la voluntad. La frustración es un conjunto de emociones y sentimientos que se activan cuando la persona no consigue algo que deseaba. Cada persona vive la frustración a su manera, pero se puede entender que se configura con enfado, tristeza, decepción, desesperación, autocrítica, crítica, culpabilidad, ira, desconcierto, incredulidad y otras emociones. Cuando la persona es capaz de reducir estas emociones a una justa medida o, mejor aún, de no vivirlas porque no están en su libro de instrucciones emocionales, la frustración no es un obstáculo que hace perder energía, tiempo e interés sino un impulso para seguir adelante.

Resiliencia. Es la capacidad de aceptar, superar y aprender de situaciones dolorosas que podrían llegar a paralizar a la persona pero que, si se enfoca en clave de aprendizaje y se le da un sentido de desafío o autosuperación, favorecen una recuperación más rápida y se le saca el beneficio de la sabiduría. Darle un sentido de aprendizaje a los tropiezos y los golpes de la vida es una manera de superar los impactos emocionales que, de otro modo, bloquearían e impedirían seguir adelante.

ACCIONES

Diálogo interno. La acción de hablar con uno mismo es fundamental para poder no sólo entenderse, sino también animarse y motivarse. Un diálogo interno sano, optimista, respetuoso y motivador es de gran ayuda a la hora de plantearse y alcanzar objetivos y metas.

Establecer Objetivos. A la hora de poner en acción la automotivación y la voluntad, establecer unos objetivos claros hacia los que enfocar la energía es de gran importancia. Los objetivos son el destino que define el rumbo que ha de seguirse, al menos en un primer momento, más adelante quizás sea necesario establecer un nuevo destino, lo que implicará establecer nuevos objetivos. Y es importante también plasmarlos por escrito en un cuaderno de trabajo o una agenda personal.

Metas alcanzables. Los objetivos o metas que la persona se marca han de ser alcanzables. Esto quiere decir que no han de ser una fantasía irrealizable, sino que deben estar dentro de lo materializable, aunque parezcan difíciles o lejanos. Si resultan metas demasiado elevadas puede ser conveniente dividirlos en micrometas, es decir, dividir el “todo” a conseguir en “partes” que sean más asequibles y que no lleven a un estado de frustración por la dificultad o imposibilidad de realizarlas.

Conocer las propias limitaciones. No siempre se puede con todo. Las limitaciones de cada uno no siempre pueden ser superadas y empeñarse en lograr algo que está más allá de las capacidades de uno puede llegar a ser un desgaste que no favorezca los rendimientos necesarios. Por ello, conocer y aceptar las propias limitaciones ha de formar parte de ese autoconocimiento y de los planes que se hacen.

Expectativas reales y motivantes. Las expectativas que la persona se plantea siempre han de ser realistas, pero suficientemente desafiantes para resultar motivadoras para el cerebro. La rutina es poco motivante para el cerebro, ya que le resulta cómoda y establece zonas de confort que son adecuadas para tomarse un respiro y disfrutar de lo conseguido, pero deberían ser una zona de descanso para volver a mirar fuera y plantearse nuevas acciones que mantengan al cerebro en disposición de afrontar retos. Esto es lo que le resulta estimulante.



Utilizar todos los recursos disponibles. Los recursos que una persona tiene son tanto internos como externos. Es importante ser consciente de esos recursos, conocerlos bien, incluso ponerlos por escrito y utilizarlos de manera consciente y eficaz. Son las herramientas para realizar el trabajo. El test de automotivación y voluntad que hay al final del texto te puede servir como listado de esos recursos internos.

Establecer el hábito. En relación a la energía de la motivación es importante, como en otros aspectos de la vida, la creación del hábito. Cuando se consigue establecer un hábito, el cerebro desarrolla engramas (conjuntos de neuronas y rutas neuronales) en los que se contiene la tendencia física, emocional, mental y motivacional, de manera que no hay que hacer el esfuerzo de crear de cero la motivación, sino que lo que hay que hacer es activarla, lo que requiere menos energía.

Salir de la zona de confort. Vivir en zona de confort es cómodo y da seguridad, aunque también puede llegar a resultar perjudicial. La automotivación y la voluntad necesitan los desafíos que se encuentran más allá de esa zona de confort, en la zona de incertidumbre. Los retos, los desafíos, lo nuevo, lo diferente, son la mejor forma de estimular al cerebro y a la mente, son un entrenamiento para la voluntad y la automotivación. Es cierto que requieren esfuerzo, pero esta inversión retorna en forma de energía para vivir la vida de una manera más sana y enriquecedora.

Entrar en la zona de miedo o incertidumbre. La zona de confort es la zona en la que nos sentimos seguros, sobre todo porque es lo conocido (aunque no nos guste), fuera de la zona de confort está lo desconocido, la zona de miedo o de incertidumbre. Si una persona quiere mantener activa su automotivación y su voluntad, tiene que atreverse a salir a esa zona de incertidumbre de vez en cuando, sea en el ámbito profesional, personal, amistades, ocio, etc. ya que esto significa un cierto desafío y un entrenamiento para el cerebro y sus cualidades de afrontamiento de lo nuevo, cualidades como las descritas en este artículo. Entrar en la zona de incertidumbre es la mejor gimnasia para tu motivación y voluntad. Por favor, desprograma el super dañino refrán de más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”.

Establecer el siguiente paso natural. A menudo las personas se pierden porque no saben qué paso es el siguiente que tienen que dar o porque contemplan el todo, pero no lo dividen en partes asequibles. Lo más eficaz es plantearse cuál es el siguiente pequeño paso que hay que dar, aunque parezca ridículamente pequeño, ¡y darlo! Después de ese pequeño paso vendrá otro y después otro, de modo que se van dando sucesivos pasos naturales que van definiendo el camino a seguir. No hace falta conocer todo el camino en profundidad para dar el siguiente paso natural, basta con reconocer ese siguiente movimiento para poder darlo y aceptar el grado de incertidumbre que conlleva no tener el control absoluto. La incertidumbre de un pequeño paso es menor que la de la totalidad.

Ajustar el esfuerzo a la necesidad. Hay personas que tienen la creencia de que, si ponen mucha energía en lo que están haciendo, seguro que consiguen su objetivo. Incluso llegan a poner toda su energía, de modo que en seguida se agotan y desisten del esfuerzo, quedándose con la sensación de que “tanto esfuerzo no ha servido para nada”. Es la actitud conocida como “arrancada de caballo, parada de burro”. Esta forma de funcionar, basada en la creencia consciente o inconsciente comentada al inicio, no suele conllevar otra cosa que el agotamiento de la energía, el abandono y la frustración. Es mucho mejor ser consciente de la energía que se



necesita en cada momento para realizar la acción y aplicar esa energía en su justa medida, ni de más, ni de menos. También puede pasar que la persona mantiene en su mente el todo que quiere conseguir y no lo divide en partes más pequeñas, por lo que el esfuerzo que hace, inconscientemente, es para conseguir el todo, en lugar de solamente para alcanzar una de las partes, lo que, de nuevo, suele llevar al agotamiento, el abandono y la frustración. Es importante aplicar el esfuerzo en justa medida, ajustado a la necesidad energética de la acción para conseguir sólo la parte que toca.

Acción-acción-acción. La automotivación y la voluntad no se alimentan sólo de pensar, también necesitan accionar. El pensamiento es un tipo de energía y la mente puede pasarse la vida entera pensando sin que esa energía se materialice. Las ideas tienen que salir del cerebro y convertirse en movimientos de las manos, de los pies, de la boca, de los ojos. Tienen que convertirse en acciones como escribir, dibujar, manipular, cargar, montar, desmontar, pintar, atornillar, conducir, etc. porque si no se pasa de las ideas a las acciones, aquello que se desea o se quiere lograr se queda dentro del cerebro y no se realiza y, de este modo, llega la desilusión, la frustración y el abandono. Sobre todo, es importante no pensar utilizando un lenguaje condicional como “tendría que...”, “debería...”, “me gustaría...” (este lenguaje le habla a la mente de anhelos y deseos pero que no tienen que ser materializados) y sí utilizar en ese lenguaje interno formas como “voy a...”. “tengo que...” (que le indican a la mente la intención de hacer).

Gestión de la energía. La energía de la que una persona dispone en el día a día no es ilimitada, aunque lo pueda parecer y emplear más energía de la necesaria en una acción no garantiza que ésta se consiga. Hay personas que friegan los platos como si estuviesen lijando el óxido de un metal, tal es la fuerza que ponen en ello, cuando no hace falta tanta energía. La suma de acciones en las que se ha puesto más energía de la cuenta hace que al final del día la persona haya consumido un exceso de su energía y que termine agotada. Si esta mala gestión de la energía se repite día tras día se entra en un bucle de desgaste y cansancio que acaba siendo desmotivador. Hay que aplicar la energía necesaria a cada situación, ni más, ni menos.

Gestión del tiempo. El tiempo es el segundo bien más preciado que tiene el ser humano (el primero es el Amor). Cuando una persona gestiona bien el tiempo o, mejor dicho, los tiempos, es capaz de organizar las acciones, encajarlas adecuadamente unas en otras y eliminar tiempos perdidos o muertos que, al final del día o de la semana pueden significar incluso horas que se han diluido en la nada. Para ello es necesario implementar una serie de acciones, estrategias y técnicas entre las que se pueden señalar: llevar al día una agenda, utilizar un organizador de trabajo, priorizar las acciones, concentrarse en una cosa de cada vez, saber cuándo una acción ha de ser terminada o postergada, delegar lo delegable, proponerse objetivos, ajustar el nivel de perfeccionismo y autoexigencia y establecer micro objetivos con plazos de tiempo. Estas son algunas de las estrategias que se pueden utilizar para mejorar la gestión del tiempo.

Gestionar todo lo gestionable. Si bien es imposible tener el control de todo, también es cierto que no se pueden dejar al azar factores que está en la mano gestionar. Por ello, es importante desarrollar un plan de acción en el que haya espacio para los imprevistos sin dejar de atender a todo aquello que se puede tener razonablemente bajo control. La pereza, la dejadez, el “ya lo haré” o la desgana no facilitan la consecución de objetivos y si se mantienen demasiado tiempo pueden llevar a la desmotivación.



Ajustar el nivel de control. Del mismo modo que la desgana en exceso perjudica el control excesivo y rígido, puede ser también limitante a la hora del rendimiento, ya que un control fuera de justa medida puede tener como consecuencia una baja tolerancia a la frustración, intolerancia, impaciencia y otros aspectos emocionales desmotivantes. Nada en exceso, nada en carencia, todo en justa medida.

Pedir ayuda. No siempre se puede con todo y hay que saber reconocerlo a tiempo para no desperdiciar energía inútilmente. Si en un momento dado se necesita ayuda, lo mejor es pedirla, pero también elegir bien a quién se le pide, porque no todas las personas tienen la cualidad necesaria para ayudar. Si va a ser peor el remedio que la enfermedad...

Delegar. Hay acciones o actividades en un proyecto que no son relevantes y que pueden ser realizadas por otras personas mientras que lo importante o necesario lo puede hacer quien se encarga del proyecto. Querer hacerlo todo uno mismo y tenerlo todo bajo un estricto control a menudo implica un gasto energético extra, cuando pueden buscarse personas de confianza en las que delegar ciertas tareas. Esta acción ahorra energía, lo que ayuda a mantener la voluntad para cuestiones más importantes.

Refuerzo positivo. Es importante centrar la atención en lo conseguido en lugar de lo no conseguido y en lo positivo en lugar de en lo negativo, sin dejar de tener en cuenta la necesidad de aprendizaje, mejora y evolución. También es motivante regodearse en los objetivos que se van alcanzando en el sentido de disfrutarlos durante un tiempo, eso sí, sin dormirse en los laureles. Una vez que se ha disfrutado de ese refuerzo positivo hay que seguir adelante con el trabajo constante.

Autopremio. El refuerzo positivo es una actitud constante, pero de vez en cuando, también hay que darse un premio (un día de descanso, una comida, un regalo, un capricho) para autoreconocer el esfuerzo hecho y permitirse sentirse premiado. Esta acción ayuda a que el cerebro se sienta reconocido y, con ello, motivado a seguir adelante.

Sensación de satisfacción. La voluntad y la motivación pueden ir de la mano, pero no son la misma energía. La motivación se nutre de lo que está por venir, y también de lo que se ha conseguido, por lo que hay que permitirse sentirse satisfecho, nutrirse de ese sentimiento positivo, darle un lugar dentro para que la automotivación tenga energía. No obstante, no hay que dormirse en los laureles, sólo se trata de un pequeño descanso, luego hay que volver a remangarse y seguir adelante.

Descanso y distracción. Un esfuerzo sostenido en el tiempo sin darse la oportunidad de descansar es como querer hacer mil kilómetros sin pararse a echarle gasolina al coche. Al final el depósito se vacía y nos podemos quedar tirados en cualquier lugar, lejos de una gasolinera. De igual manera, el cuerpo, la mente y la emocionalidad necesitan su tiempo de recuperación y renovación, por ello es importante saber darse tiempo para el descanso y para poner la atención en cosas más lúdicas, de modo que se recuperen fuerzas para seguir adelante.

Saber retirarse a tiempo. “Una retirada a tiempo es una victoria”. La automotivación y la voluntad son dos mecanismos internos que permiten alcanzar objetivos y metas, desarrollar proyectos, pero ¿y si ya no interesa ese proyecto?, ¿y si realmente no se puede alcanzar? Es importante saber cuándo hay que retirarse y evitar un desgaste innecesario de las energías. Una retirada no tiene por qué ser un fracaso, puede ser una victoria o un aprendizaje.



TEST DE AUTOMOTIVACIÓN Y VOLUNTAD

Dale un valor a cada cualidad (de 0 a 5, siendo 0 carencia total de la cualidad y 5 cualidad muy bien establecida). Suma todos los valores dando un punto a cada X que marques en la columna del uno, dos puntos a cada X que marques en la columna dos y así sucesivamente. Apunta el valor total de cada columna y luego suma el valor total de puntos. ¿Parece lioso?, es el momento de empezar a trabajar la voluntad 😊.

CUALIDAD/ACCIÓN	0	1	2	3	4	5
AUTOESTIMA						
INICIATIVA PERSONAL						
REALISMO						
DISCERNIMIENTO						
DETERMINACIÓN						
CONSTANCIA						
PERSEVERANCIA						
AUTODISCIPLINA						
OPTIMISMO						
PACIENCIA						
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN						
RESILIENCIA						
DIÁLOGO INTERNO						
ESTABLECER OBJETIVOS						
METAS ALCANZABLES						
CONOCER LAS PROPIAS LIMITACIONES						
EXPECTATIVAS REALES Y MOTIVANTES						
UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES						
ESTABLECER EL HÁBITO						
SALIR DE LA ZONA DE CONFORT						
ENTRAR EN LA ZONA DE MIEDO						
SABER EL SIGUIENTE PASO NATURAL						
AJUSTAR EL ESFUERZO A LA NECESIDAD						
ACCIÓN-ACCIÓN-ACCIÓN						



GESTIÓN DE LA ENERGÍA						
GESTIÓN DEL TIEMPO						
GESTIONAR TODO LO GESTIONABLE						
AJUSTAR EL NIVEL DE CONTROL						
PEDIR AYUDA						
DELEGAR						
REFUERZO POSITIVO						
AUTOPREMIO						
SENSACIÓN DE SATISFACCIÓN						
DESCANSO Y DISTRACCIÓN						
SABER RETIRARSE A TIEMPO						
VALORACIONES						
SUMA DE TODAS LAS VALORACIONES						

De 0 a 50. Automotivación y voluntad bajas. Necesitas incrementar el número de cualidades y acciones o bien incrementar su presencia y su fuerza en tu vida. Con esta valoración tienes muy poca automotivación y voluntad y te va a costar mucho tener proyectos u objetivos y conseguirlos. Esto puede hacer que seas una persona pesimista, que te sientas frustrada, que no tengas iniciativa y que te dejes llevar por las circunstancias. De alguna manera no tienes el control de tu vida o no todo el que te gustaría, pero no pones los medios para que esto no ocurra, quizás porque te sientas poco motivado, quizás porque no sepas por dónde empezar o que creas que no merece el esfuerzo porque no lo vas a conseguir. Si revisas la tabla verás que te faltan muchas cualidades y acciones o poner más fuerza en ellas para que haya energía suficiente para la materialización. Hay factores que dependen de ti, otros que no, pero en aquellos que sí, si tú no los activas no vas a conseguir tus objetivos y proyectos o te costará mucho.

De 50 a 100. Automotivación y voluntad medias. Este nivel medio te ayuda a proponerte proyectos e ideas pequeñas y medias y a alcanzar objetivos medios, pero quedan fuera de tu alcance proyectos importantes que te pueden cambiar la vida. Sigues viviendo incómodamente cómodo en tu zona de confort y sales poco de ella, Quizás no te frustras demasiado, pero tampoco afrontas grandes desafíos, algo parecido a la fábula de la zorra y las uvas de Esopo. Deberías revisar aquellas actitudes y acciones que no aprovechas en todo su potencial y desarrollar aquellas que te faltan para poder sacarle más partido a tu vida y tus intereses, de ese modo te sentirás más satisfecho/a con tu vida y contigo. (Por cierto, si no has buscado la fábula en internet y no tenías intención de hacerlo, esa falta de curiosidad o de interés es el que mantiene en esta valoración media).



De 100 a 150. Automotivación y voluntad altas. Estás en un nivel alto de voluntad y automotivación, seguramente muchas de las estrategias y cualidades que has leído ya las conocías y las pones en práctica. Esto hace de ti una persona voluntariosa, que va a por lo que quiere y muchas veces lo consigues, incluso aprendiendo de tus tropiezos. Centra tu atención en aquellas cualidades o acciones que has marcado con menor valor y trabaja con ellas para desarrollarlas o afianzarlas. A medio y largo plazo lograrás una fuerza de voluntad casi inquebrantable.

De 150 a 175. Automotivación y voluntad muy altas. Estás en los niveles más altos de automotivación y voluntad. Si tienes algún punto débil seguro que tú mismo/a te lo trabajarás para mejorarlo. Sigue así, pero recuerda que una retirada a tiempo es una victoria y que muchas veces se aprende más de los procesos que de los resultados alcanzados.

Este texto y el test que le acompaña han sido elaborados por el centro NORAY TERAPIA Y FORMACIÓN, centro dedicado desde el año 2006 al mundo de la salud emocional y del desarrollo personal.

En nuestra web y canales encontrarás audios, podcasts, videos, artículos y libros que hemos desarrollado para trabajar con el mundo emocional adulto e infantil. También impartimos charlas, talleres y cursos. Anímate a consultarnos. Búscanos en las redes, busca NORAY TERAPIA.

Centro Noray Terapia y Formación
Ctra. alicún, 350, portal Europa oficinas,
planta 1, oficina 3, el Parador, 04720,
Roquetas de mar, Almería, España.

www.norayterapia.com

info@norayterapia.com

tlf. 636 014 943

