

Sobre motivación!

**UNA GUÍA
PRÁCTICA**

POR PS. DANIELA SOFIA

EMAIL

psicologadanielasofia@gmail.com

WEB

<https://www.danisofia.com/>

¿QUÉ ESPERAR?



- Aprender sobre motivación
- Promover el sentimiento de motivación
- Actividades prácticas

Gracias por descargar esta guía práctica de motivación!

La motivación es un aspecto muy importante en nosotros y juega un rol muy importante en nuestra salud mental. Cuando no logramos motivarnos, podemos percibir las tareas diarias como retos muy difíciles de cumplir. Cuando esto pasa, creamos mayor resistencia.

En esta guía explico conceptos sobre motivación y para auto-reflexión. Conocimiento sobre lo que me puede estar pasando es el primer paso para lograr un cambio.

Así mismo, incluyo algunas técnicas y herramientas para que puedas ponerlas en práctica.

La motivación no es una habilidad ni un tipo especial de personalidad. Recuerda que todxs somos únicxs y que debemos ir a nuestro propio paso.



Descargar y trabajar con esta guía práctica no constituye una relación terapeútica con Daniela Sofía. Esta guía no es reemplazo de ayuda profesional. No retrase su búsqueda de ayuda profesional por esta guía. Daniela Sofía no es responsable de ningún reclamo que surja por esta guía práctica.

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La motivación no es algo con lo que nacemos. Es una emoción que se aprende y construye en el tiempo.

La sensación de que estás lleno de energía yquieres hacer algo no se puede confiar en que siempre estará allí.

Dominar la motivación es construir la capacidad para hacer lo que es más importante para ti. aún cuando una parte de tí no lo sienta así

Si algo te importa y es beneficioso para ti y tu salud no esperes a estar motivado, HAZLO!

¿CÓMO NUTRIR ESE SENTIMIENTO?

La motivación es más que la razón para hacer algo. La ciencia nos dice sobre cosas que funcionan para la mayoría, pero el valor que le agregamos observando lo que nos da curiosidad en nuestra vida, agrega mayor valor

¿Qué cosas haces que están seguidas de motivación y energía?



O

ALGUNAS ACTIVIDADES

Mover el cuerpo!

Investigación demuestra que mover el cuerpo incluso en pequeñas cantidades es mejor que nada.



Puedes empezar por actividades simples como salir a caminar, correr 20 min. o bailar. ¿qué harías tu?

ALGUNAS ACTIVIDADES

Mantente conectadx con el objetivo

En terapia establecemos objetivos para encaminar la terapia y se recuerda que las actividades que se hacen son para lograr el objetivo. Al final de la sesión los clientes se sienten satisfechos por que es un paso más para el objetivo a cumplir.

Lo mismo debemos recordarnos en nuestra actividad diaria. Reconectar nuestras actividades con el objetivo o meta final es escencial.

A continuación tienes un espacio en blanco para anotar tus objetivos y recordarlos diariamente.

MIS OBJETIVOS

PERSONALES

Laborales

MIS OBJETIVOS

ACADÉMICOS

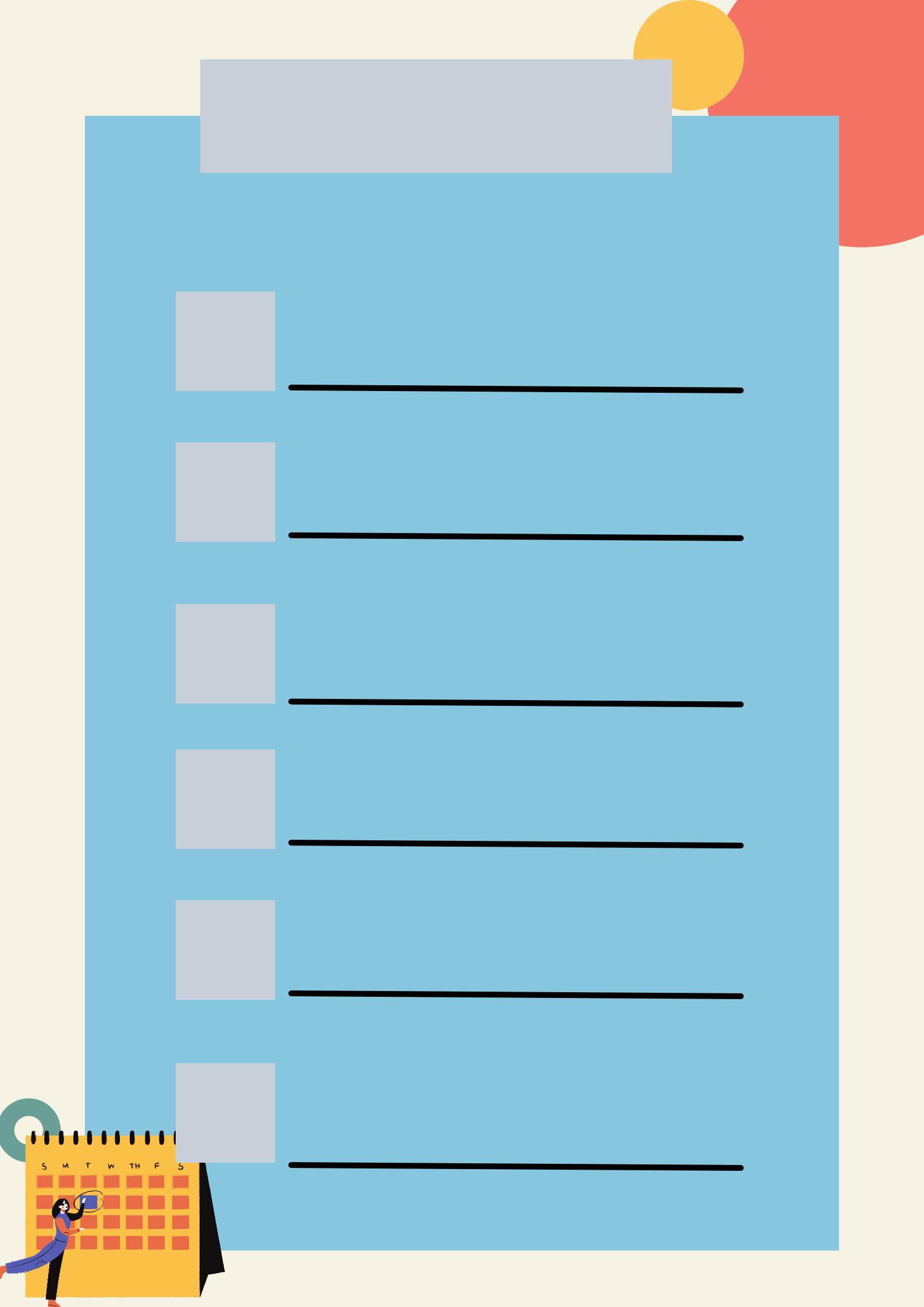
SOCIALES

Mantenlo simple!

Cualquier tarea grande invitará a la desmotivación por ello es importante dividirla en partes pequeñas en las que me pueda mantener enfocado. Las personas transforman sus vidas en terapia pero eso no ocurre de la noche a la mañana, requiere metas pequeñas cada día para conseguir el objetivo final.

A continuación anota tu objetivo y divídelo en pequeñas tareas.





Cambia tu relación con el fracaso

Algo que puede derrumbar la motivación es el fracaso. Pero eso depende de la relación que establecemos con la idea de fallar.

Muchas veces no somos conscientes de la auto-crítica y del impacto que ella tiene en nuestro miedo al fracaso y la motivación

Intenta esto:

Cambia tu relación con el fracaso

Cuando experimentas fracaso, ¿qué te dice la auto crítica?

¿Qué emociones experimentas?

¿Supones que equivocarte te define tu capacidad y competencia como persona?

Cambia tu relación con el fracaso

¿experimentas vergüenza o desesperanza?

¿Qué estrategias de afrontamiento siguen a la auto crítica?

¿cómo impacta en tu objetivo principal?

Cambia tu relación con el fracaso

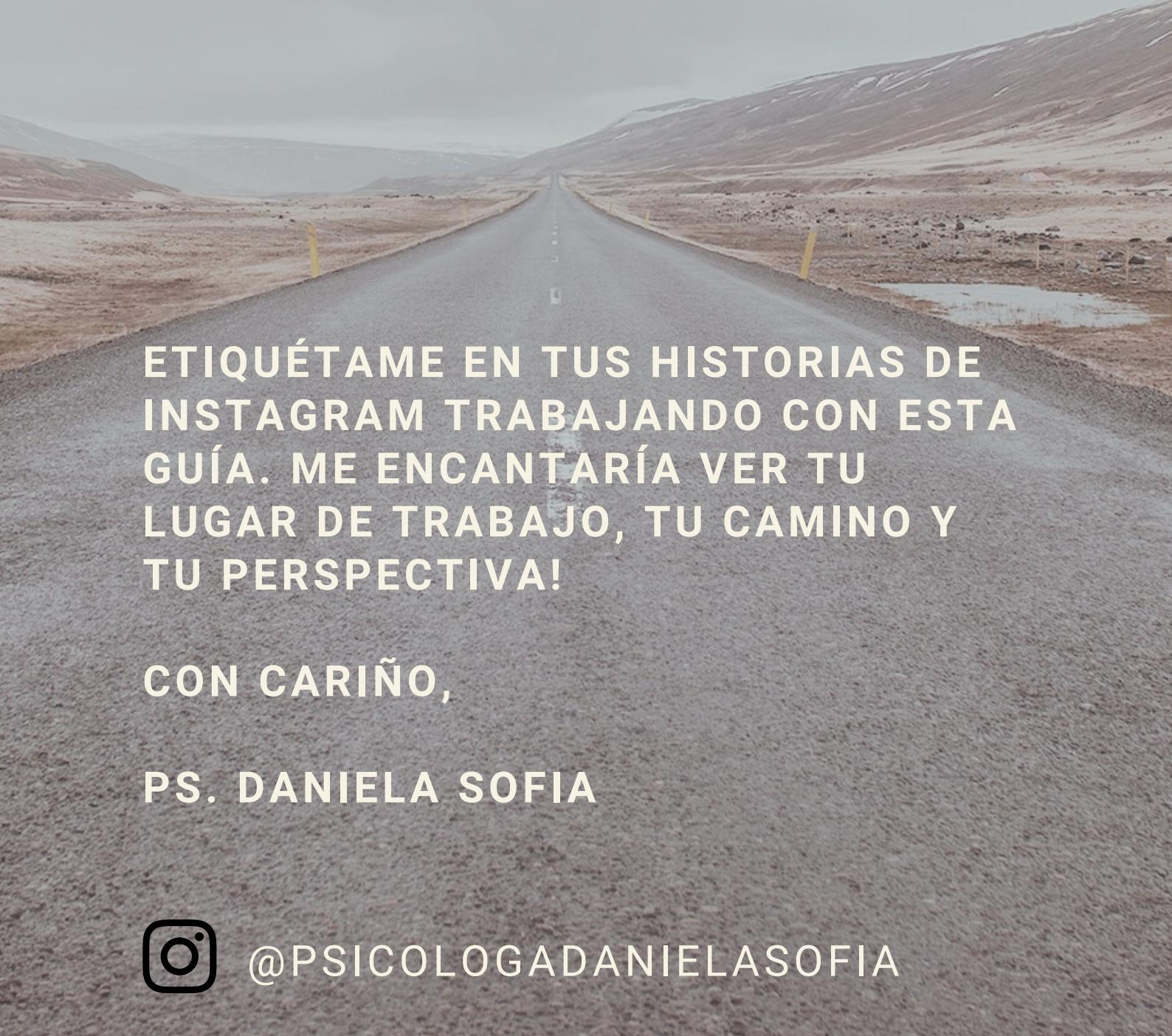
Piensa en algún momento en que fallaste y alguien reaccionó con amabilidad, ¿cómo te sentiste con esta respuesta? ¿cómo te ayudó?

Cambia tu relación con el fracaso

Traiga a la mente un recuerdo reciente de un fracaso o contratiempo. Trabaja a través del siguiente ejercicio.

1. Fíjese qué emociones trae ese recuerdo y dónde los sientes en tu cuerpo.
2. ¿Cómo sonó la autocrítica? ¿Qué palabras y frases vinieron? y cómo influyeron en cómo te sentiste?
3. ¿Cómo respondiste entonces a los sentimientos?
4. Recuerda a alguien a quien amas o respetas. Si ellos experimentaron el mismo fracaso, ¿cómo podrías haber respondido a ellos? ¿por qué lo hubieras hecho?
5. ¿Cómo le gustaría que percibieran el contratiempo para guiarlos nuevamente a su objetivo?

**LA FORMA EN QUE TE
HABLAS A TÍ MISMOS
ES IMPORTANTE. TÚ
ERES IMPORTANTE**



**ETIQUÉTAME EN TUS HISTORIAS DE
INSTAGRAM TRABAJANDO CON ESTA
GUÍA. ME ENCANTARÍA VER TU
LUGAR DE TRABAJO, TU CAMINO Y
TU PERSPECTIVA!**

CON CARIÑO,

PS. DANIELA SOFIA



@PSICOLOGADANIELASOFIA