

Cómo encontrar cosas en tu vida que aumenten la satisfacción interior

Lo que debes saber

Hay muchas razones por las que los adolescentes creen que no tienen éxito. Sus expectativas pueden superar sus capacidades. Tal vez sus padres les orientan en direcciones que no se ajustan a sus intereses. Puede que sean perfeccionistas y establezcan normas que son casi imposibles de alcanzar.

Hay formas de medir el éxito, pero el tipo de éxito más importante es la "satisfacción interior". En pocas palabras, es aquella que, aunque no hubiera calificaciones, dinero o incluso reconocimiento externo de por medio, seguirías realizando esta actividad. La satisfacción interior es el verdadero éxito.

Los psicólogos dicen que la satisfacción interior proviene de hacer actividades que se sienten casi como si no requirieran ningún esfuerzo. El tiempo pasa y apenas se piensa en ello. Llamamos a este estado mental "fluir". Fluir se refiere a actividades que te ayudan a crecer y aprender, pero que también son un reto. Jugar a los videojuegos, ir de compras, salir con los amigos o ver vídeos es divertido, pero no te aporta una sensación de éxito o satisfacción interior. La fluidez se produce cuando abordas una actividad desafiante que otros podrían considerar un trabajo, pero que a ti te resulta absorbente incluso cuando es difícil.

Qué hacer

¿Qué actividades te ponen en un estado de fluir? Encierra en un círculo cualquier actividad que disfrutes tanto que parezca que no te supone ningún esfuerzo.

- música
- baile
- escritura
- arte
- drama
- deportes de equipo
- deportes individuales
- artes marciales
- ajedrez
- debate

- política
- trabajo voluntario
- activismo medioambiental
- activismo social
- emprendimiento
- artesanías
- construcción
- invención
- enseñanza
- tutorías
- hablar en público
- trabajar con animales
- estar en la naturaleza
- otra:

- otra:

- otra:

- otra:

¿En cuál de las actividades anteriores ya participas?

¿Hay actividades que solías hacer pero que ya no las haces?

¿Se te ocurren formas de incluir más actividades que te den una sensación de fluidez? Describe.
