

Formas de aumentar tu motivación

Lo que debes saber

La motivación es el deseo de hacer las cosas. Todo el mundo necesita la motivación para completar objetivos, responsabilidades y tareas a corto y largo plazo. Necesitas la motivación para empezar tus deberes, terminar un gran proyecto, limpiar tu habitación e incluso levantarte de la cama por la mañana.

Tener mucha motivación es bueno, pero es habitual tener altibajos. Puede que hoy estés muy motivado(a) para trabajar en un proyecto, pero que mañana no te sientas bien y acabes viendo videos toda la tarde.

¿Por qué es importante la motivación? Es el impulso que te ayuda a hacer lo que tienes que hacer. Cuando estás muy motivado(a), a menudo puedes realizar una tarea con rapidez y facilidad. Sin embargo, si estás desmotivado(a), terminar esa misma tarea puede parecer un reto y llevar mucho tiempo.

Aquí tienes algunas estrategias para aumentar tu motivación.

- 1. Mantente positivo(a).** Cuando eres positivo(a), es más fácil mantener la motivación.
- 2. Encuentra formas de mejorar tu estado de ánimo.** Busca formas de mejorar tu estado de ánimo para aumentar tu motivación. Puedes tirar al aro, ver un vídeo divertido o pasar tiempo con tu mascota. Si no te sientes bien, es probable que no des lo mejor de ti.
- 3. Trabaja hacia tu objetivo.** Conoce lo que quieres para poder dar los pasos necesarios para conseguirlo.
- 4. Date recompensas.** A veces, el hecho de planear un pequeño premio para cuando acabes una tarea, como tiempo para jugar a tu videojuego favorito o salir con tus amigos, puede ayudarte a completarla.
- 5. Empieza con una sola cosa.** A veces es difícil empezar. Así que haz una lista y elige una sola cosa para hacer. Una vez que lo consigas, será mucho más fácil seguir adelante. Tómate un descanso si lo necesitas.
- 6. Utiliza recordatorios y señales.** Los recordatorios pueden ser en papel, en formato electrónico o un recordatorio verbal de tus padres u otro adulto. Los recordatorios pueden impulsarte a ponerte en marcha.

7. **No te rindas.** No dejes que el fracaso te desvíe del camino. Puede que te sientas mal contigo mismo(a) si no te va bien en algo, pero es importante encontrar formas de superar los fracasos y seguir adelante.

8. **Celebra el éxito.** Dedicar tiempo a sentirte bien por haber completado tareas o metas. Aprende a sentirte satisfecho(a) cuando logres algo.

¿Utilizaste ya alguna de estas estrategias? Si es así, ¿cuáles? ¿Te funcionaron?

Qué hacer

En primer lugar, responde a las siguientes preguntas.

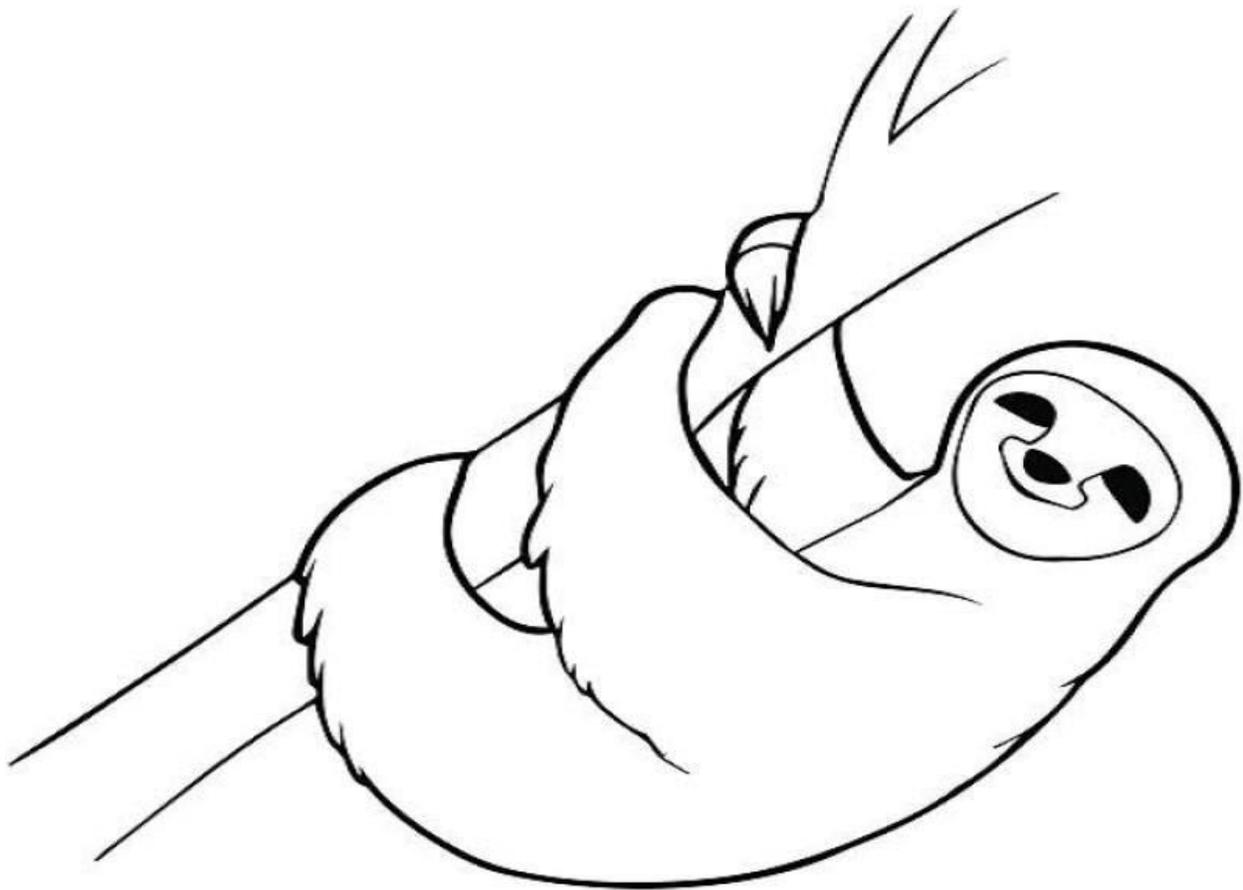
¿Qué significa para ti tener motivación?

Describe algunos momentos en los que te hayas sentido realmente motivado(a). ¿Qué estabas haciendo? ¿Qué te ayudó a terminar la tarea o el proyecto? Sé específico(a).

¿Cómo puede ayudarte aumentar tu motivación ahora y en el futuro?

En el recuadro siguiente, escribe un proyecto, tarea o responsabilidad que hayas estado posponiendo o que te haya costado mucho completar.

¡Sammy el perezoso necesita motivarse! Piensa en la tarea o el proyecto que has descrito anteriormente e imagina los pasos que puede dar Sammy para completar la tarea. Escribe los pasos en las líneas de abajo.



Ahora vuelve a consultar las ocho estrategias para aumentar la motivación. Elige 2 o 3 estrategias de la lista anterior para ayudar a Sammy a completar la tarea.

¿Cuál es una estrategia que te ayudará a completar la tarea?
