

2019, septiembre

## Motivación y establecerse metas

La motivación es el deseo de actuar y cumplir una meta. Es la diferencia entre despertarse al amanecer y correr, y quedarse tirado todo el día en el sofá viendo televisión. La motivación puede ser extrínseca, es decir, una persona se ve inspirada por fuerzas externas o por otras personas, o puede ser intrínseca, donde la inspiración proviene desde adentro de la persona. Investigaciones muestran que las personas tienen la habilidad de influenciar sus propios niveles de motivación.

### Cómo establecer metas

El primer paso para alentar la motivación y lograr metas es establecerse metas eficaces.

Algunas estrategias pueden ser de ayuda:

- Piense en porqué ha establecido la meta y lo que desea cambiar. Identificar la importancia de la meta puede enfocar su atención y fortalecer la motivación para cumplirla.
- Evalúe el nivel de dificultad. Si la meta es muy difícil de alcanzar, tal vez se sienta muy intimidado para comenzar. Si la meta es muy fácil, podría aburrirse y no terminar. La meta óptima presenta un reto, pero alcanzable.
- Divida la meta principal en una serie de tareas pequeñas, específicas y mensurables. Las metas pequeñas son más fáciles de lograr, y tachar cada una de la lista podría darle más ánimo para continuar. Trazarse metas mensurables también le permite reconocer y celebrar cuando ha terminado cada una para luego pasar a la siguiente.
- Crear un plan para cumplir cada pequeña meta.



### Cómo lograr las metas

Trabajar regularmente hacia el logro de una meta es un paso primordial en su logro. Al trabajar por lograr su meta, considere lo siguiente:

- Programe tiempo para trabajar en esa meta todos los días durante algunos días. Esto es importante para que la meta se convierta en rutina. El hombre es un animal de costumbres, y una vez que la actividad se integre a la vida diaria, a menudo quedará bien arraigada.
- Si falta motivación, intente cambiar el lugar o estilo de trabajo. Esto puede ayudarle a reencender la llama de la creatividad y entusiasmo.
- No se olvide de marcar sus metas o logros, y de celebrar sus pequeños triunfos.
- Si todavía tiene problemas, explore las barreras que se interponen en su camino. Quizás necesite ajustar su periodo de tiempo o resolver un asunto emocional interno. Si sigue persiguiendo sus metas a pesar de los tropiezos, eso le llevará a crear un sentido de confianza en sí mismo.
- Otros consejos útiles incluyen asegurar un descanso adecuado y hacer ejercicios regularmente para aumentar la energía y claridad.

*Artículo modificado de <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation>*

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.