

6 pasos para recuperar tu motivación en el trabajo

25/07/2013

Fijarnos una meta es por demás útil para superarnos día a día. Si no tenemos ninguna razón por la que esforzarnos a diario, es probable que nos sintamos desmotivados.



Para mantenerte motivado, plántate una meta desafiante. Fuente: Universia

Lo primero que debes hacer para recuperar tu motivación en el trabajo es fijarte una meta precisa y desafiante

En todos los ámbitos de nuestra vida **debemos sentirnos motivados**. En lo laboral, para lograrlo es clave **fijarnos una meta que nos obligue diariamente a dar más de nuestras capacidades**. Si cada vez que te suena el despertador para ir a trabajar lo único que quieres es seguir durmiendo, será mejor que busques **plantarte un objetivo que te anime** y te ayude a salir adelante. **La monotonía es la principal enemiga del entusiasmo**. Por esto, no te dejes vencer por la comodidad de la rutina y piensa en cómo hacer tus obligaciones de todos los días pero de manera

distinta. El **portal Bien simple** publica un artículo con seis pasos claves que cualquier individuo debe proponerse si desea superarse: 1. Fíjate un objetivo preciso y desafiante **Determinar una meta es vital**. Ésta debe implicarte un desafío y esfuerzo pero, paralelamente, también deberá ser posible de ser cumplida. De lo contrario, solo te generaría frustración. 2. Diseña una estrategia Para lograr lo que te has propuesto, deberás establecer una estrategia que te permita alcanzarlo y que incluya plazos a mediano plazo. 3. Define indicadores para medir tu esfuerzo Para saber el grado de cumplimiento de tus planes, es adecuado que establezcas indicadores que te permitan darte cuenta, de manera objetiva y externa, cómo vas avanzando. 4. Fortalece tu confianza Para mantenerte motivado y llegar a la meta final, es adecuado que te plantees objetivos pequeños a diario. De esta forma, siempre te sentirás reconfortado e irás ganando confianza en tu persona. 5. Sé perseverante Las personas perseverantes son las que alcanzan lo que se proponen. Por esto, no te desanimes si alguna tarea de tu plan te acarrea dificultades. Busca la forma de seguir adelante. 6. Aprende a solucionar los problemas La diferencia entre una dificultad y una oportunidad está en cómo veas el asunto que tienes frente a tus ojos.

Fuente: Universia España