

# 4 consejos a tener en cuenta para mantenerte motivado en tu trabajo

09/09/2013

Escuchar las distintas opiniones, no quejarte, analizar tu discurso y brindar ayuda a tus colegas, son algunos de los puntos fundamentales para mantenerte motivado en tu puesto de trabajo.



Para mantener tu motivación laboral evita las quejas y escucha la opinión de los demás. Fuente: Universia

*Si bien es cierto que hacer las mismas tareas todos los días durante años puede terminar aburiéndote, existen maneras de revertir esta situación*

En el ambiente laboral, las personas que más se destacan son aquellas que apuntan a la permanente innovación, pero para eso **es imprescindible sentirse motivado**. Es verdad que hacer las mismas tareas todos los días durante años puede terminar aburiéndote pero, afortunadamente, existen distintas maneras de hacer que tu motivación se incremente y así **contribuir a tu desarrollo profesional**. **Lee también: 5 tips para mejorar tu actividad laboral**

**7 consejos para ser más feliz en tu trabajo**

## ¿Cómo evitar la frustración en el trabajo?

A continuación, **te ofrecemos 4 consejos que te ayudarán a mantenerte motivado en tu actual puesto de trabajo**, según publica el portal Careerealism.

### 1. No te quejes

Quejarse de forma constante es una manera poco inteligente de perder energías. Muchas veces, **las quejas no llevan a ningún lado** y lo único que lograrás es cargarte de sentimientos de odio y resentimiento. Esto te desmotivará cada vez más, ya que estarás permanentemente recordándote lo insatisfecho que te sientes.

### 2. Escucha la opinión de los demás con el fin de comprender los distintos puntos de vista

Otro aspecto a tener en cuenta para mantener tu motivación en el trabajo es “**escuchar para comprender**”. Muchas veces solamente estamos esperando que nuestro colega termine su idea para refutarlo con una teoría diferente. Intenta interiorizarte con su punto de vista y la próxima vez que interactúen, escucha lo que te están diciendo con el fin de nutrirte de las distintas experiencias.

### 3. Analiza tu discurso

Es posible que al no prestar atención a las palabras que utilizas, le hagas daño a los que te rodean sin tener la menor intención. Prueba escuchando detenidamente tu discurso. **Implementa palabras amables y evita repetir chismes de oficina**. De esta manera, crearás un entorno agradable tanto para ti como para tus compañeros donde dé gusto trabajar y verás cómo se formará un buen equipo de trabajo.

### 4. Brinda tu ayuda

No desperdices la oportunidad de ayudar a los demás. Cuanto más tiempo pases brindando tus servicios a otros, más feliz serás en el trabajo ya que estarás construyendo relaciones y sistemas de apoyo que pueden también ser de ayuda para ti.

Fuente: Universia Puerto Rico Autor: Universia Puerto Rico