



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 4  
10-2007

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



#### Motivación, Depende de Tí

Cada uno de nosotros lleva en su interior un ganador, listo para la batalla. A aquello que nos impulsa a seguir adelante y sortear los obstáculos para alcanzar la meta, le llamamos motivación.

El término proviene de la unión de dos palabras: *motivo* y *acción*. Es igual a decir que la motivación es nuestro motivo para tomar acción. La energía, entrega y pasión que entregamos para lograr las cosas que deseamos.

Hay diferentes teorías en cuanto a la motivación se refiere. Sin embargo todas coinciden en que la esencia de la motivación humana es satisfacer unas necesidades. Depende cuán importante para nosotros sea esa necesidad, así será el tiempo y el esfuerzo que invertiremos en su lo estás considerando pero ahora resulta que pronto será la reunión de tu clase y quieres que te vean muy bien. La motivación para lograr la meta, recibió el impulso de la reunión, de otra manera quizás lo seguirías aplazando.

Debes saber que cualquier cosa que se desea conseguir que verdaderamente valga la pena, exige sacrificio y perseverancia y un concepto claro de lo que quieres. Es decir:

**Para que desees ponerte en acción debes tener claro tu objetivo y moverte hacia él.**



#### **Pasos para ponerte en acción:**

- Escribe una meta que desees y que has estado posponiendo
- Pregúntate, ¿Cuál ha sido la razón para posponerla? ¿Vale la pena?
- Anota todos los beneficios y la felicidad que recibirás, si te pones en acción.
- Sal de tu zona de comodidad.
- Comienza a pensar en **YO PUEDO**. Nunca sabrás si puedes, si no lo intentas.
- Cambia los debería por tengo. Ej. Debería aprobar el curso por Tengo que aprobar el curso.
- Vence el miedo. El primer paso es el más importante, pronto estarás caminando.
- Emprende el camino con entusiasmo y determinación.
- No permitas que te desanimen. Rodéate de personas positivas.

Por último **SUEÑA EN GRANDE**. Ese es el cimiento de los grandes logros. Es el gigante de la motivación. Si tu deseo es viajar, recorta láminas de los sitios que desees visitar y pégalas en la nevera, en el baño. Si tu deseo es concluir tus estudios, dibuja un diploma o una tarjeta de presentación con el título que desees obtener y ubícala donde la veas. En fin idea algo que te recuerde tu objetivo y te despierte el deseo de perseguirlo. Ponte en movimiento, sal de tu zona de comodidad. **TU PUEDES.**