

7 tips para encontrar motivación en esta cuarentena



El frenar de manera **inesperada y forzosa** tus planes por la pandemia del **COVID-19** pudo haber generado en muchas personas una **pérdida de ánimo**, por lo que aquí te **compartimos tips para motivarte**.

Marcela Rodríguez, psicóloga de Asesoría y Consejería del Tec campus Monterrey considera que **la motivación es el motor que nos hace actuar**.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

La especialista explica que hay **2 tipos de motivación**:

- **La externa**: es generada por el **reconocimiento de otros**, como ser elogiados u obtener un premio.
- **La interna**: lo que es **positivo para ti**, aunque no sea notado por otros o no reconocido por los demás.

ESTOS SON LOS 7 TIPS DE MOTIVACIÓN QUE TE DAMOS:

1) Identifica qué te motiva

Pueden ser cosas que te gusten, pero también pueden ser necesidades según la etapa de tu vida, como sentirte más independiente, seguro de ti mismo o tener una vida más saludable.

2) Define tus objetivos y traza el camino para alcanzarlos

Ten claras cuáles son tus metas y actúa: puede ser aprender algo nuevo, mejorar la relación con tu familia, hacer las cosas bien durante la contingencia, ayudar a alguien o hacer ejercicio.

3) Habla contigo mismo

Cuando ya sepas qué es lo que has hecho bien o tus fortalezas, usa tu diálogo interno: es importante que hablándote a ti mismo promuevas la motivación, ¡se vale echarse porras!



4) Usa la diversión a tu favor

Cuando estamos **contentos** la **creatividad** está más presente y es posible que haya más motivación; si estamos alegres vamos a poder generar nuevas ideas vamos a sentir ganas de seguir adelante.

5) Disfruta el proceso

Si solo piensas en el resultado final y aún estás lejos de esa meta te puedes quedar sin energías; se vale pensar en tu objetivo, pero también disfruta el proceso para apreciar esos detalles del trayecto.

6) Rodéate de optimistas

Estar con personas que creen en nosotros nos da un panorama más amplio; también puedes tener presente a personas que te inspiren. Ubica a una persona que admires y pregúntate qué haría.

7) Haz una retroalimentación positiva

Puede ser sobre cómo me siento con esto que estoy haciendo, si me hace sentir contento y me da un sentido de bienestar; o la retroalimentación externa, del reconocimiento, del elogio, que te digan que es valioso lo que estás haciendo.

“La motivación es un ingrediente básico para mantenernos activos, enfocados en nuestras metas, seguir desarrollándonos como seres humanos y generar un sentido de la vida”, concluye la psicóloga para **CONECTA**.

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa **Cuida Tu Mente**, en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

Mente saludable

Mente positiva

Mente conectada

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec
Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec

El programa **T**Queremos de atención médica y psicológica 24horas y la nueva sección de contenidos **CUIDA TU MENTE** son parte de los recursos para cuidado personal tec.mx

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: