PROPÓSITO:

Guía No. 13: Cómo lograr la Motivación Personal.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz, como la que llevan los habitantes de Okinawa, la isla con la población mas longeva del mundo. Las diez leyes del ikigai: 1. Mantente siempre activo, nunca te retires. Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer, pierde el sentido de su vida, por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral oficial, es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dan do forma a nuestro pequeño mundo. 2. Tómatelo con calma. Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio, caminado despacio se llega lejos. Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado. 3. No comas hasta llenarte. También en la alimentación, para una vida larga, menos, es más. Según la ley del 80%, para preservar la salud mocho tiempo, en lugar de atiborrarse, hay que comer un poco menos del hambre que tenemos. 4. Rodéate de buenos amigos. Son el mejor elíxir para disolver las preocupaciones con una buena charla. Contar y escuchar anécdotas que aligeren la existencia, pedir consejo, divertirnos juntos, compartir, soñar, en suma, vivir. 5. Ponte en forma para tu próximo cumpleaños. El agua se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad. 6. Sonríe. Una actitud afable hace amigos y relaja la propia persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora, en este mundo lleno de posibilidades. 7. Reconecta con la naturaleza. Aunque la mayoría de los seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente, volver a ella para cargar la pilas del alma. 8. Da las gracias. A tus antepasados, a la naturaleza que te provee aire y alimento, a tus compañeros de vida, a todo lo que ilumina tu día a día y te hace sentir dichoso de estar vivo. Dedica un momento del día a dar las gracias y aumentarás tu caudal de felicidad. 9. Vive el momento. Deja de lamentarte por el pasado y de temer al futuro, todo lo que tienes es el día de hoy. Dale el mejor uso posible par que merezca la pena ser recordado10. Sigue tu ikigai. Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus díasy te empuja a

dar lo mejor de ti mismo hasta el final. Si no lo has encontrado aún, como decía Víctor Frank, tu próxima misión será encontrarlo…"

EXPLICACIÓN:

Para disfrutar de los beneficios de la motivación personal, primero, es preciso saber qué nos motiva. Aunque puede parecer obvio, sin ser conscientes de cuáles son nuestras motivaciones, no podemos enfocar nuestra energía en alcanzar objetivos. Además, hay que tener en cuenta que las cosas que nos motivan cambian a lo largo de nuestra vida, según se transforman nuestras necesidades, lo que repercute en el modo en que priorizamos nuestras metas. La motivación personal es una de las claves del éxito de la trayectoria profesional de algunos individuos. Son personas que han sabido canalizar su deseo de hacer un esfuerzo y han conseguido mejorar su rendimiento, alcanzando los objetivos que se habían fijado en el plano laboral. Vista así, la motivación personal es multidimensional, combina elementos de necesidades, intereses y características de personalidad que reflejan el estímulo, la dirección y la persistencia de los comportamientos relacionados con la carrera. La motivación personal aplicada a la perspectiva profesional se construye en base a tres dominios. 1.La visión profesional: es el estímulo energizante. Podría definirse como la capacidad de las personas de ser realistas sobre sí mismas y sus carreras. Las personas con un alto conocimiento de la carrera tienen una comprensión precisa de sus fortalezas y debilidades y establecen objetivos profesionales más claros. 2.La identidad profesional: aporta el componente de dirección. Esta es la medida en que las personas se definen por sus carreras. Está vinculada conceptualmente con el compromiso laboral, el compromiso organizacional y la ciudadanía organizacional. Las personas con una alta identidad profesional están muy involucradas en sus trabajos, sus organizaciones y / o sus profesiones. Se esfuerzan por el avance, el reconocimiento y buscan un papel de liderazgo. 3.La resiliencia profesional: es el componente de persistencia. Esta es la capacidad de adaptarse a las condiciones cambiantes y superar las barreras profesionales. La resiliencia se relaciona conceptualmente con la necesidad de tranquilidad, la capacidad de superar barreras, la resistencia, la autoeficacia, la asertividad y la motivación de logro. Las personas que tienen una alta capacidad de recuperación profesional creen en sí mismas, necesitan alcanzar sus metas laborales y están dispuestas a asumir riesgos razonables para hacerlo.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Observar el video recomendado en la guía.

4. ¿Qué opinión le merece el tema? Explique brevemente.

5. ¿Cómo aplica usted los diez secretos para una vida larga, joven y feliz?

6. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).
Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.obsbusiness.school/blog/motivacion-personal-definicion-impulso-e-importancia