

1.2

Lo que en verdad me interesa

“Para tener éxito, primero debemos creer que podemos tenerlo”.

Nikos Kazantzakis.

Si te propones algo que en verdad te interesa, haces todo por realizarlo. Pero si algo no te parece atractivo, lo más probable es que tarde o temprano sientas desinterés.

En este curso abordaremos la importancia de tener **interés** en tus metas, para mantenerte motivado y lograr alcanzarlas.

El reto es identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

Actividad 1.

Cuando conocemos personas nuevas, solemos hablar de los que nos gusta, lo que disfrutamos, lo que en verdad nos interesa. Imagina que vas a una fiesta y te presentan a una chica o a un chico que parece interesado en saber de ti. Tú te sientes a gusto con él o ella, y te pregunta: “¿Y qué cosas son las que te interesan más? ¡Cuéntame!”

- Escribe aquí la respuesta que le darías a esa persona. Puedes hablarle de cualquier tema de tu interés: deportes, arte, naturaleza, ciencia, cine, matemáticas, comunidad...¡cuéntale qué te gusta más!

Algunas de las cosas que en verdad me interesan son:

- Cuando termina la fiesta, te vas a casa motivado por todo lo que platicaste con tu nuevo amigo o amiga. Y ahí, te quedas pensando en tus intereses y en tus planes a futuro. ¿Cómo se ven reflejados éstos en tu proyecto de vida?

- ¿Qué papel juega la motivación para que logres alcanzar tus metas?

- Ahora, piensa en una actividad que debes realizar pero que has postergado o abandonado. ¿Qué te ayudaría a concluir esta actividad?

- ¿Qué podrías hacer para sentirte motivado a realizar una segunda actividad para lograr la meta?

Actividad 2.

- Compartan con el grupo cómo se sintieron en la actividad anterior.
- Establezcan dos estrategias que podrán poner en marcha si en el camino para alcanzar sus metas, comienzan a sentir desinterés. ¿Cómo podrían motivarse de nuevo?

Reafirmo y ordeno

Para tener éxito en el logro de tus planes y metas, es muy importante que te sientas realmente interesado en hacerlo, de lo contrario, la motivación disminuye o desaparece. Es recomendable que hagas una revisión acerca de las razones por las que te has planteado metas a corto, mediano y largo plazo, y buscar estrategias para mantenerte motivado para concluir las.



Para tu vida diaria

Comparte con tu familia tus reflexiones después de realizar las actividades de esta variación. Pídeles que te cuenten sus metas que más les motiven, si ha habido algunas que han abandonado, y escucha las razones que tuvieron para hacerlo. Valora con ellos si se trataba de falta de desinterés o de otros aspectos. Anímalos a realizar aquéllas en las que están realmente interesados.

¿Quieres saber más?

Revisa el artículo *10 Consejos para estar motivado/a* en el que en el que encontrarás algunas ideas para mantenerte motivado/a y alcanzar tus metas. Puedes encontrarlo en el enlace: ow.ly/k8KB30mxhFq

CONCEPTO CLAVE

Interés:
Inclinación hacia alguien o algo que atrae nuestra atención y que nos motiva.