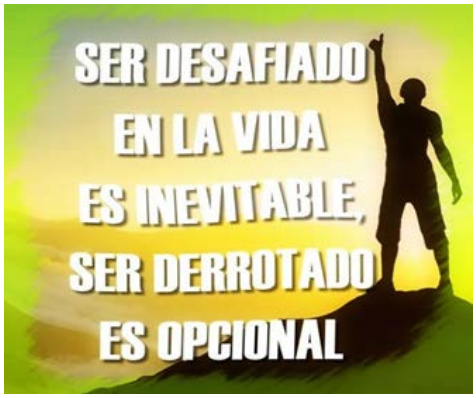
PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE)

¿Qué puedo hacer?

- **Mantén una actitud mental positiva en el logro de metas.**
- **Fortalece la confianza en ti mismo en cuanto a tu capacidad de lograr las metas.**
- **Escribe tu/s meta/s en un lugar visible de manera que te refuerce enfocarte en lograr la misma.**
- **Visualiza en tu mente constantemente la/s meta/s que quieres lograr.**
- **Expresa en voz alta cada día las metas que quieres alcanzar, así como tus logros, aunque sean pequeños.**
- **Intenta disfrutar el proceso en el que estás trabajando.**
- **Maneia bien las emociones.**



MOTIVACIÓN Y LOGRO DE METAS

María de los A. Rivera Torres, MPHE

La navidad es una de las épocas del año en la que, con más frecuencia, las personas se establecen metas que quieren alcanzar. Para que una persona pueda tener éxito en el logro de las mismas, se requiere que ésta tenga un alto nivel de motivación. La motivación se define como la necesidad o el deseo que activa y dirige el comportamiento de un ser humano. Hay diferentes razones que pueden llevar a una persona a alcanzar las metas deseadas. Entre las que se pueden destacar se encuentran tener dinero ahorrado, una mejor salud, paz interior o aprender nuevas destrezas entre otras.

En muchas ocasiones, las personas enfrentan situaciones que pueden afectar el alto grado de motivación que una vez tuvieron cuando comenzaron a trabajar por esa meta. Entre las que se pueden mencionar se encuentran tener alguna enfermedad, problemas familiares y de dinero, además de tener una autoestima baja. Como resultado, pueden llegar sentimientos negativos de frustración, mal humor y coraje, sentimientos que pueden desviar a la persona del logro de las mismas.

Uno de los aspectos más importantes que las personas necesitan trabajar para mantenerse enfocados en el logro de metas es la actitud. Esto no es otra cosa que la capacidad propia de las personas con la que enfrentan el mundo y las situaciones que se le podrían presentar en la vida real. La actitud de una persona frente a una dificultad marca la diferencia, pues, cuando algo inesperado sucede, no todos tienen la misma respuesta, por lo que la actitud demuestra la capacidad del ser humano de superar o afrontar las situaciones. Mantener una actitud positiva y rodearse de personas positivas ayudará a poder continuar motivado para lograr tu meta.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.