



## 4 CLAVES para mantener un buen nivel de automotivación Por Grupo DICTEA

**U**no de los factores que más determinan nuestro camino profesional es la **automotivación**. De hecho, está muy relacionada con el **bienestar laboral**.

Aunque pueda parecer increíble, el **nivel de automotivación nos influye** en casi todo momento. La **energía y nuestras circunstancias emocionales y físicas** son capaces de condicionar cómo nos enfrentamos a una [entrevista de trabajo](#), a la **jornada laboral** o a **reorientar nuestro futuro profesional**.

Por ello, la automotivación es uno de los aspectos de la **inteligencia emocional** que necesitamos estimular y trabajar de forma continua. Estas cuatro claves nos ayudarán a **mantener un buen nivel de automotivación**:

**1. Vigile sus pensamientos.** Controlar el diálogo interno es muy importante para sentirse motivado y generar positividad. **¡Déle la vuelta a los pensamientos negativos!!!**

**2. Marque objetivos realistas y medibles.** La automotivación se nutre de pequeños hitos a los que llegar. Procure que sean alcanzables y evaluables para medir sus avances.

**3. Actúe y aproveche la energía del movimiento.** No deje que la parálisis por análisis le frene. Tome impulso para generar más automotivación y sentirse activo.

**4. Comience a pensar que las cosas que elige, no son una obligación.** Los típicos “tengo que...” nos llevan a la desmotivación. **¡¡Piénselo!!!: ¿por qué haces lo que hace?**

Cuidar el nivel de motivación nos ayudará a tener una **actitud más positiva** ante la vida y hacer una mejor **gestión del talento**. Además, trabajar y modular su automotivación es imprescindible tanto si emprende un proyecto en solitario como si trabaja para otros.

Fuente: GRUPO DICTEA (2018). 4 claves para mantener un buen nivel de automotivación. Recuperado de: <https://bit.ly/2OEhqzq>