Aprende a lograr tus objetivos

MOVIMIENTOFELICES.ORG

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Hoy hablaremos de la orientación al logro de objetivos personales y comunitarios a través de la evidencia que nos aporta la psicología positiva.

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

¿Qué es el logro desde la psicología positiva?

El logro es un elemento esencial del bienestar que permite brindar una retroalimentación positiva de las acciones realizadas dentro de un proceso determinado, inspiràndonos e impulsándonos a prosperar y florecer.

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Recomendaciones para definir objetivos y orientarnos al logro

- Primeramente, definamos objetivos concretos que puedan cumplirse y que sean específicos, medibles, alcanzables y evaluables en el tiempo.

- Adoptemos un enfoque de mentalidad de crecimiento. Recordemos que el fracaso es un resultado que implica inicialmente emociones displacenteras, pero que a la larga nos permite aprender, reorientar nuestro camino y desarrollar nuestra flexibilidad en el marco de un proceso de mejora continua.

- Finalmente, procuremos hacer del bienestar un objetivo. Las personas que tienen objetivos orientados al crecimiento personal y a la conexión con los demás obtienen un mayor nivel de bienestar y propósito.

La importancia de celebrar tus logros

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Hagamos una bitácora de nuestros logros

Los logros y la reflexión sobre los mismos generan positividad, refuerzan la resiliencia y nos dan una idea de lo que sabemos hacer. Si reflexionamos sobre los logros pasadosya sean grandes o pequeños,, podemos
experimentar fácilmente la gratitud, lo que desencadena todo un ciclo de positividad para nosotros mismos y para los demás.

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Tarea Individual

Haz una lista de todos tus logros en los últimos 12 meses

- Te recomendamos tener un cuaderno o bloc de notas exclusivo para ello.

- Incluye tus logros y avences, grandes y pequeños, en materia de nuevas experiencias, aprendizajes y crecimiento personal

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Plan de Trabajo

Si bien el escenario externo cambia permanentemente, se recomienda siempre contar con una hoja de ruta que permita brindar un norte a nuestros días.

Paso 1: Luego de repasar tus logros anteriores, establece objetivos para el presente año en las siguientes áreas:

✓ Laboral/académica

✓ Financiera

✓ Relaciones familiares y afectivas

✓ Crecimiento y mejoramiento personal

Paso 2: Evalúa si cada objetivo es alcanzable. Selecciona los de este año y establece un periodo de tiempo y acciones específicas para lograrlos..

✓ Ej.: Lograr una alimentación más saludable.
Meta de cumplimiento: Abril 2021.
Acciones:
1 Evaluación nutricional.
2. Seguir pauta de alimentación
3. Beber más agua
4. Ser gentil con tu proceso

Paso 3: Evalúa cada objetivo respecto a la fe.cha de cumplimiento que estableciste

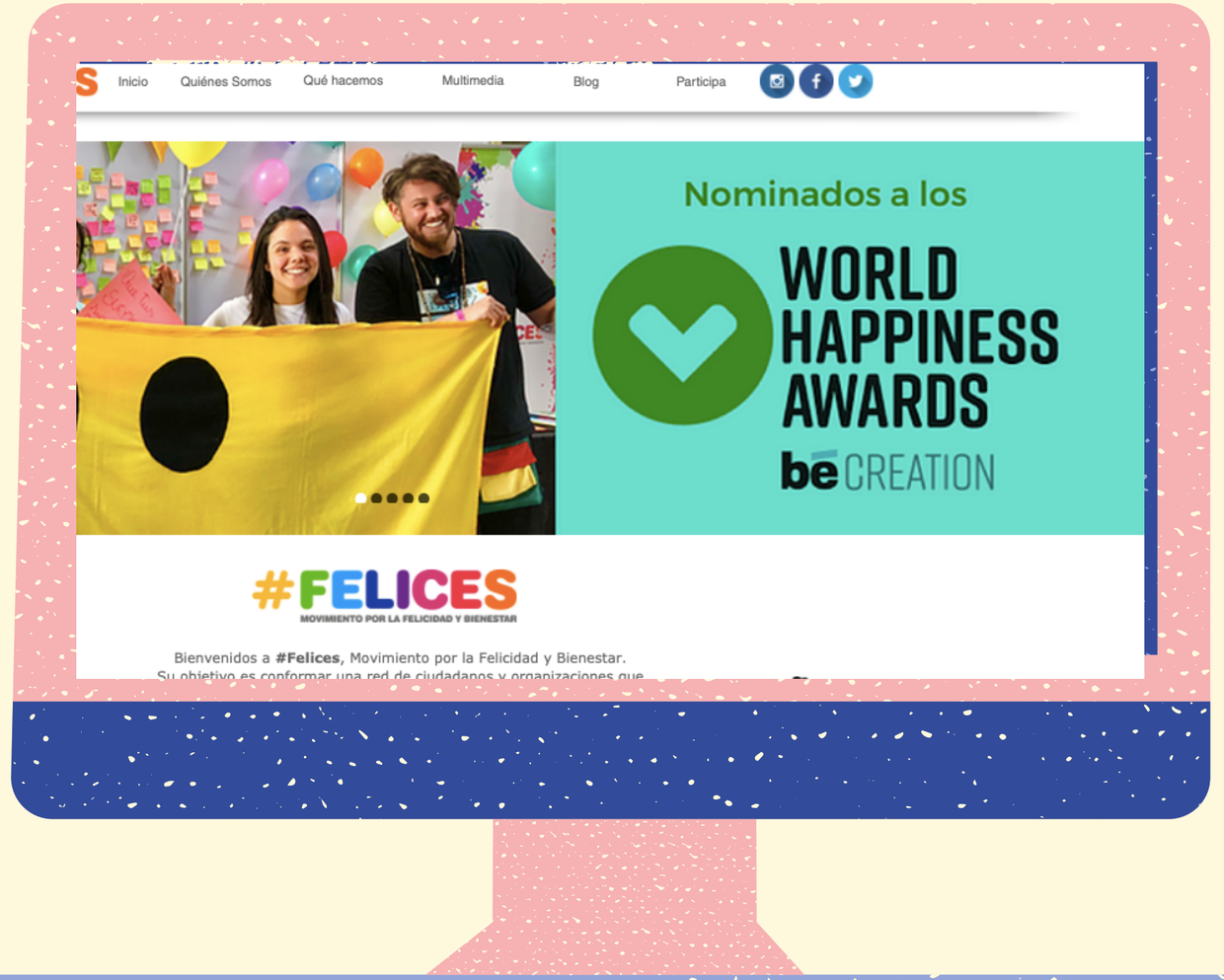
✓ A junio 2021:
-Logro de ahorro financiero de $xxxxx monto ((meta cumplida en un 100%)
-Logro de destinar 2 horas diarias en familia sin distracciones tecnológicas (45 de 60 días)

La importancia de la perseverancia

Sabemos que los hábitos cuestan al comienzo, pero una vez te acostumbras y lo haces parte de tu rutina, todo será muchísimo más fácil

La capacidad de ser perseverantes
también contribuye a la sensación de logro, una experiencia que podemos
saborear y recordar para motivarnos cada vez que nos enfrentemos a un nuevo
desafío.

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

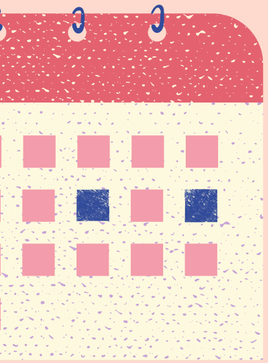


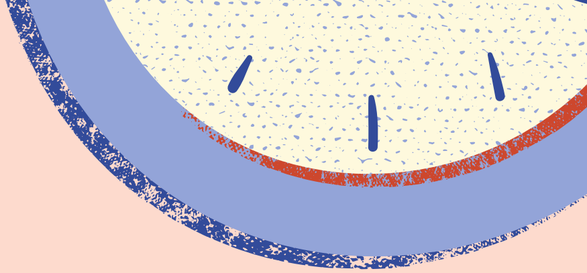
Síguenos

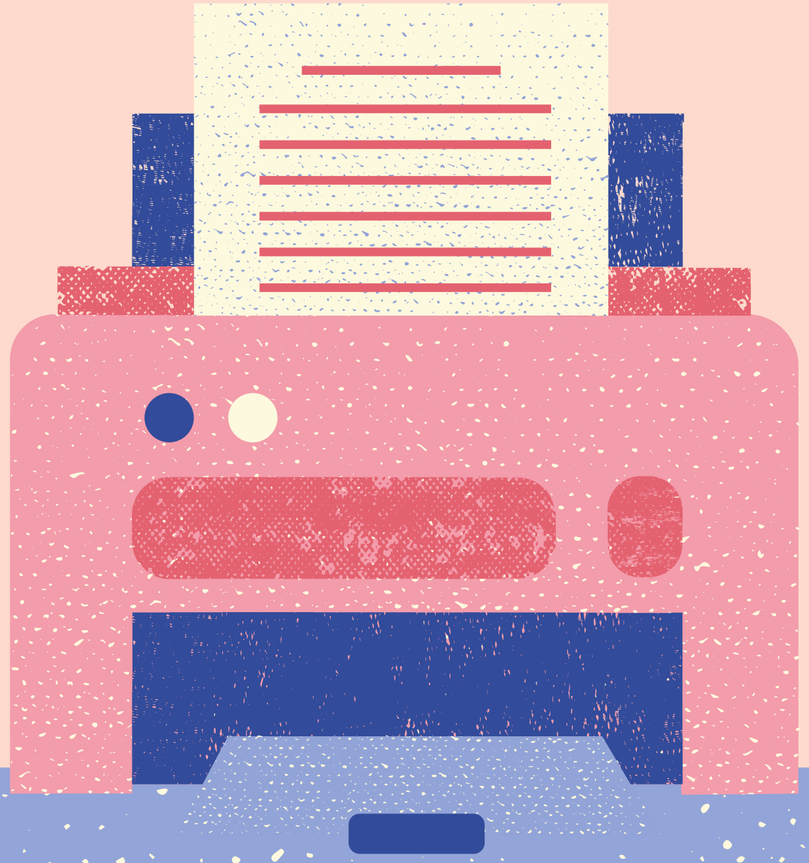
Contamos con una comunidad de personas de diversas partes de Latinoamérica enfocadas en el bienestar y la felicidad!

Si deseas unirte a nosotros, visita http://movimientofelices.org y escríbenos a info@movimientofelices.org

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR







¡Gracias!

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR