ACTIVA TU MOTIVACIÓN

EN 7 PASOS

GUÍA PRÁCTICA PARA DESCUBRIR TU MOTOR INTERNO Y ENTRENAR TU MENTALIDAD EN SOLO UNA SEMANA



LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de **esperanza**

UN VIAJE ANUAL...

Descubrir tu motor interno es el primer paso hacia una vida más plena, coherente y enfocada en tu bienestar. Esta guía práctica te acompañará durante una semana para conectar con lo que verdaderamente te impulsa, comprender tu mentalidad y comenzar a entrenarla con pequeñas acciones que generan grandes resultados.

No necesitas experiencia previa ni grandes cambios: solo disposición para mirar dentro de ti y dar el primer paso hacia una transformación real.
Pero este no es un viaje de una sola parada: es una experiencia de un año.

Cada mes encontrarás un nuevo recurso descargable que te ayudará a fortalecer un aspecto diferente de tu crecimiento personal: desde el manejo del estrés hasta la organización, el sueño, la gratitud y mucho más.

Cada guía, planner o checklist está pensada para acompañarte en tu proceso, paso a paso, con herramientas simples y efectivas.

Te invitamos a descargar no solo esta guía, sino todas las que forman parte de este viaje transformador. Haz de cada mes una oportunidad para aprender algo nuevo sobre ti y construir la mejor versión de tu vida.

GLOSARIO DE RECURSOS

- **Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad**
- Febrero: Planificador descargable de metas
- Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa
- Abril: Recetario saludable digital (5 recetas + listas + consejos)
- Mayo: Guía para el manejo del estrés (10 tips prácticos)
- Junio: Lista de higiene del sueño + tracker
- Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles (con fotos)
- Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas
- Septiembre: Guía “Inteligencia emocional para tu mejor versión”
- Octubre: Guía práctica de organización personal (Planificador)
- Noviembre: Diario digital de gratitud
- Diciembre: Certificado digital de transformación

INTRODUCCIÓN

¡Nos encanta tenerte por acá!

Queremos regalarte esta guía porque creemos que tu mejor inversión está en ti mismo.

Aquí encontrarás pasos simples, ejercicios y consejos para despertar tu motivación y entrenar tu mentalidad de crecimiento.

Sabemos que la vida puede ser un reto, pero también que tienes dentro de ti la chispa para avanzar.

Esta guía es un mapa corto pero poderoso para empezar hoy mismo.

¡Gracias por dejarnos acompañarte en este camino!



CÓMO APROVECHAR ESTA GUÍA

- Para quién es: personas que desean claridad, energía y foco para cumplir metas personales o profesionales.

- Qué aprenderás: a identificar tu motivación, superar bloqueos y crear un plan de acción de 7 días.

- Qué necesitarás: 20 minutos al día, una libreta y un bolígrafo (o app de notas).

Un vistazo a lo que vas a lograr:

- Conectar con tu propósito
- Crear metas claras y alcanzables
- Formar hábitos que sostengan tu motivación
- Superar la autocrítica y el miedo
- Aprovechar tu entorno como aliado.
- Practicar visualización y gratitud
- Celebrar tus avances sin exigencia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción: el poder de tu mentalidad — 06

Capítulo 1: Descubre tu “por qué” — 07

Capítulo 2: Diseña metas que realmente funcionan — 08

Capítulo 3: Cultiva hábitos poderosos — 09

Capítulo 4: Cómo manejar la autocrítica y el miedo al fracaso — 10

Capítulo 5: Rodéate de entornos y personas que te impulsen — 11 - 12

Capítulo 6: Usa la visualización y la gratitud como motores diarios — 13

Capítulo 7: Reconoce tus logros y celebra el progreso — 14

Problemas frecuentes y soluciones — 15-16

Llévalo a la práctica — 17





INTRODUCCIÓN

¿Por qué nos cuesta mantenernos motivados?

A todos nos pasa: comenzamos un proyecto con entusiasmo, pero al poco tiempo sentimos que la energía se desvanece. Esto no significa falta de disciplina ni de fuerza de voluntad; en realidad, es parte de cómo funciona nuestro cerebro.

Según la Teoría de la Autodeterminación *(Ryan & Deci, 2000)*, la motivación crece cuando sentimos tres cosas: autonomía (decidir por nosotros mismos), competencia (sentir que podemos) y conexión (saber que no estamos solos).

Cuando uno de estos tres pilares falla, nuestra motivación se apaga.

Si alguna vez te sentiste “flojo” o “incapaz de mantener el ritmo”, no es que te falte algo: solo necesitas reenfocar y reconectar con esos tres motores. Esta guía es tu espacio para lograrlo.

Fuente: *Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. Psicología Americana.*

CAPÍTULO 1:
DESCUBRE TU “POR QUÉ”



¿Qué lograrás aquí?
Entenderás que la motivación más fuerte no viene de recompensas externas, sino de tu propósito interno.

Simon Sinek en Empieza con el porqué (2009) explica que las personas y empresas que inspiran y perduran tienen claro su “por qué”: la razón profunda detrás de sus acciones. Lo mismo aplica en tu vida.

Pregúntate:

- ¿Qué impacto quiero generar en mi vida o en otros?
- ¿Qué me hace sentir vivo, incluso si no hay recompensa inmediata?

Cuando conectas con tu propósito, tu motivación deja de ser un “empujón externo” y se convierte en un motor interno.



Ejemplo:
María quería empezar a correr para “bajar de peso”, pero abandonaba rápido. Un día cambió su enfoque: “Quiero correr para estar sana y jugar con mis hijos sin cansarme”. Ese “por qué” profundo la sostuvo incluso en días difíciles.

Tu propósito no tiene que ser grandioso ni heroico. Puede ser tan simple como “quiero tener más energía para disfrutar a mi familia”. Lo importante es que sea auténtico y tuyo.

CAPÍTULO 2: DISEÑA METAS QUE REALMENTE FUNCIONAN

¿Qué lograrás aquí?
Aprenderás a transformar tus deseos en metas concretas, realistas y alcanzables.

Descubrirás cómo estructurarlas para que te impulsen y no terminen abandonadas a mitad de camino.

Tener un "por qué" es el motor, pero necesitas un mapa para que esa energía no se disperse. Aquí entran en juego las metas bien diseñadas.

La investigación psicológica muestra que los objetivos más efectivos son los que siguen la fórmula SMART: específicos (Specific), medibles (Measurable), alcanzables (Achievable), relevantes (Relevant) y limitados en el tiempo (Time-bound). *(Doran, 1981).*

Por ejemplo: en lugar de decir "quiero hacer más ejercicio", una meta SMART sería: "Caminaré 30 minutos, 4 veces a la semana, durante los próximos 2 meses".

Además, según la teoría de establecimiento de metas de *Locke & Latham (2002)*, los objetivos claros y desafiantes generan un rendimiento significativamente mayor que los vagos o fáciles. La clave está en que sean lo bastante retadores para motivar, pero no imposibles que frustren.

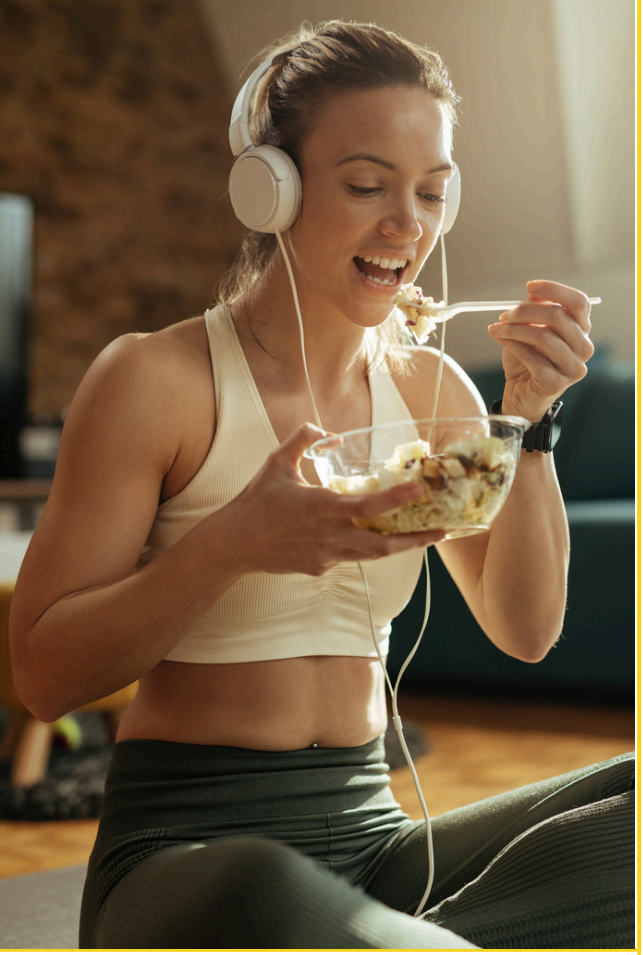
Pregúntate:

- ¿Mi meta es lo bastante específica para que cualquiera entienda qué quiero lograr?
- ¿Puedo medir con claridad si estoy avanzando?
- ¿Está alineada con mi propósito (mi "por qué" del capítulo anterior)?
- ¿Puedo comprometerme en el tiempo con ella?

Ejemplo: Carlos soñaba con "aprender inglés", pero lo veía como algo enorme y lejano. Redefinió su meta con el método SMART: "Estudiar 20 minutos diarios con una app y tomar una clase grupal semanal durante 3 meses".

Al ver sus avances medibles, la motivación aumentó y pudo sostener la práctica hasta convertirla en hábito.





CAPÍTULO 3: CULTIVA HÁBITOS PODEROSOS

¿Qué lograrás aquí?

Aprenderás por qué los pequeños cambios son más sostenibles que las grandes promesas y cómo diseñar micro-hábitos que se vuelvan automáticos con el tiempo.

Cambiar tu vida no suele ocurrir por un esfuerzo gigante una sola vez, sino por repeticiones pequeñas y bien diseñadas. *B.J. Fogg* propone que la conducta sucede cuando convergen motivación, habilidad y un estímulo, (*Modelo de Comportamiento de Fogg),* y que lo práctico es bajar la fricción: hacer la acción tan pequeña y fácil que no puedas decir que no. Empezar con micro-hábitos reduce la resistencia y facilita el encadenamiento de comportamientos. (*Hábitos Pequeños)*.

La investigación sobre formación de hábitos en contextos reales muestra que la repetición en un mismo contexto (misma señal/contexto) incrementa la automaticidad del comportamiento con el tiempo; el proceso no es idéntico para todas las personas (algunos tardan 18 días, otros varios meses), pero la regla es clara: consistencia + contexto estable = hábito. *Biblioteca en línea de Wiley.*

Pregúntate

¿Qué micro acción puedo hacer hoy que tome menos de 2–5 minutos?
¿Qué acción diaria ya hago y puede servir como “ancla” para apilar un hábito nuevo?
¿Qué barreras (tiempo, herramientas, lugar) necesito eliminar para facilitarlo?

No necesitas un cambio épico para empezar a cambiar tu vida. Deja la idea del “todo o nada”: los micropasos suman, y sentir progreso, aunque pequeño, mantiene la motivación viva.

CAPÍTULO 4: CÓMO MANEJAR LA AUTOCRÍTICA Y EL MIEDO AL FRACASO

¿Qué lograrás aquí?
Entenderás por qué la autocrítica y el miedo al fracaso aparecen y aprenderás estrategias prácticas (mentalidad, autocompasión, reframing) para convertirlos en impulsores de aprendizaje.

La mentalidad con la que interpretas el error marca la diferencia: quienes adoptan una mentalidad de crecimiento ven los errores como oportunidades de aprendizaje; quienes mantienen una mentalidad fija tienden a evitar riesgos y a paralizarse ante la crítica, *Dweck*.

Cambiar el enfoque cognitivo reduce la evitación y mejora la persistencia. *ADR Vantage*.

El miedo al fracaso está bien estudiado: puede medirse y comprende varias dimensiones: vergüenza, autodevaluación, consecuencias sociales.

Reconocer su origen (por ejemplo, miedo a la humillación) ayuda a intervenir con técnicas específicas.

La autocompasión; *Neff*, tratarse con amabilidad ante la dificultad, aceptar la experiencia como parte de la humanidad compartida y sostener atención equilibrada, es una estrategia que reduce la rumiación, la ansiedad y la procrastinación relacionada con la culpa, y mejora la resiliencia al retomar tareas después de fallar.

Pregúntate

- ¿Qué pensamientos automáticos aparecen cuando fallo (p. ej. “soy un fracaso”)?
- ¿Puedo nombrar ese pensamiento y reformularlo en modo aprendizaje?
- ¿Qué frase compasiva me calmaría ahora mismo?



Tu crítico interno intenta protegerte, pero muchas veces te frena más de lo que te ayuda.

Reconocer esa voz, hablarle con amabilidad y probar un pequeño experimento (hacer la tarea sin juzgar el resultado) te dará datos, no solo emociones, sobre lo que sí funciona.

CAPÍTULO 5: RODÉATE DE ENTORNOS Y PERSONAS QUE TE IMPULSEN



¿Qué lograrás aquí?

Sabrás cómo diseñar tu entorno físico y social para que te facilite la acción (en vez de poner fricción), y entenderás el papel de la pertenencia y el apoyo social en la motivación sostenida.

El entorno importa: pequeñas modificaciones en la arquitectura de opciones y señales ambientales influyen mucho en lo que hacemos (la idea de diseño de decisiones y nudges.

Diseñar tu espacio para que la opción deseada sea la más fácil aumenta la probabilidad de actuar, *Thaler & Sunstein.*



El apoyo social y la sensación de pertenencia tienen efectos medibles sobre el rendimiento y el bienestar: intervenciones breves que mejoran la sensación de pertenencia incrementan el rendimiento académico y la salud a largo plazo; a nivel individual, contar con redes de apoyo eleva la adherencia a metas y reduce el estrés.

Por eso, elegir aliados y contextos que refuercen tu objetivo es una estrategia poderosa.

Pregúntate

- ¿Qué objeto o hábito en mi entorno facilita (o dificulta) mi objetivo?
- ¿Quién en mi círculo me anima y quién me distrae o critica?
- ¿Qué cambio pequeño puedo hacer hoy en mi espacio para hacerlo más fácil?

Ejemplo: Laura quería cocinar comidas más sanas. Cambió su compra semanal (llenó la despensa con ingredientes fáciles) y dejó fruta a la vista en la mesa. Además, se sumó a un grupo de amigos que cocinaban juntos una vez por semana. Cambios sencillos en ambiente y compañía hicieron el cambio sostenible.

No es debilidad necesitar apoyo; es estrategia inteligente. Tu entorno y tu gente pueden ser tus mejores aliados o tus mayores frenos. Ajustar ambas cosas es parte del proceso de cuidado hacia ti.





CAPÍTULO 6: USA LA VISUALIZACIÓN Y LA GRATITUD COMO MOTORES DIARIOS

¿Qué lograrás aquí?

Aprenderás técnicas de visualización orientadas a la acción (simular proceso vs. solo resultado) y prácticas de gratitud que aumentan energía, enfoque y bienestar.

La visualización puede aumentar la probabilidad de acción, pero la investigación distingue entre dos tipos: simulación de proceso (imaginar los pasos concretos) y simulación de resultado (imaginar el éxito final).

Simular el proceso, visualizar los pasos, obstáculos y cómo sortearlos, favorece el rendimiento y la preparación práctica más que imaginar solo el resultado. Esto fortalece la intención de iniciar y facilita el diseño de un plan realista. *Publicaciones SAGE*

La práctica de gratitud (por ejemplo, llevar un diario semanal de agradecimientos) ha mostrado beneficios en emociones positivas, optimismo y hasta en comportamientos saludables: las personas que registran gratitud suelen reportar mejor ánimo, sueño y disposición para tomar acciones que beneficien su salud. *Pubmed.*

La gratitud funciona como un recordatorio diario de recursos y logros, y así alimenta la motivación.

Pregúntate

- ¿Puedo imaginar hoy, paso a paso, cómo comenzaré mi tarea más importante?
- ¿Cuáles 3 cosas puedo agradecer esta semana que me conecten con mi objetivo?

Visualizar y agradecer no son trucos mágicos; son entrenamientos mentales que te ayudan a prepararte y a recordar por qué vale la pena seguir. Si suena “suave”, pruébalo por una semana y observa resultados concretos.

CAPÍTULO 7: RECONOCE TUS LOGROS Y CELEBRA EL PROGRESO

¿Qué lograrás aquí?
Comprenderás por qué celebrar avances (incluso pequeños) aumenta la motivación y cómo llevar un sistema sencillo de registro y feedback que te mantenga en la rueda del progreso.

Ver progreso claramente tiene un efecto motivador directo: *El principio del progreso; Amabile y Kramer,* explican que hacer notar las pequeñas victorias mejora la "Vida interior laboral"; emociones, motivación y desempeño, y crea un ciclo positivo donde el progreso genera más esfuerzo y mejores resultados.

Además, una meta bien monitoreada incrementa las probabilidades de logro.

La meta-análisis sobre monitorización del progreso encuentra que intervenir para aumentar la frecuencia de seguimiento promueve el cumplimiento de metas (especialmente cuando el progreso se registra físicamente o se hace público).

Registrar y revisar avances es una estrategia de autorregulación muy efectiva.

Pregúntate

- ¿Cómo voy a medir y registrar mi progreso esta semana? (aplicación, lista, foto)
- ¿Qué pequeña recompensa me doy cuando cumplo una meta semanal?
- ¿Con quién puedo compartir mis avances para ganar apoyo?



No confundas celebrar con vanidad: celebrar es reconocer que estás cuidando tu esfuerzo. Pequeñas celebraciones son gasolina para seguir; no esperes "el gran logro" para valorarte.



PROBLEMAS FRECUENTES

1. **Quiero resultados rápidos; me frustro**
   - Por qué pasa: esperamos efectos inmediatos. La evidencia sobre formación de hábitos y cambio de conducta muestra que el progreso suele ser gradual. *Biblioteca en línea de Wiley*
   - Qué hacer: define mini-metas y regístralas. Celebrar pequeños avances evita la sensación de estancamiento.

2. **Me comparo constantemente con otros y me desmotivo**
   - ¿Por qué pasa?: la teoría de la comparación social explica que tendemos a medir nuestro valor en referencia a otros (Festinger, 1954). Comparaciones poco realistas dañan la motivación. *Publicaciones SAGE*
   - ¿Qué hacer?: usa comparaciones a ti mismo (¿mejoré respecto a mi ayer?) y limita la exposición a redes cuando generan malestar.

3. **Perfeccionismo: paraliza, en lugar de ayudar**
   - ¿Por qué pasa?: buscar resultados perfectos impide comenzar. La autocompasión reduce la rumiación y mejora la retoma tras fallos.
   - ¿Qué hacer?: plantea “versión 0.1” de tu tarea y mejora iterativamente.

4. **Procrastinación ligada al estrés**

- Por qué pasa: la procrastinación suele ser fuga emocional (evitar malestar), no solo mala gestión del tiempo. Estudios la relacionan con estrés y mala regulación emocional. *PMC*
- Qué hacer: combina micro-hábitos (bajar la barrera de inicio) + técnicas de autocompasión y planificación.

5. **Los "empujones" de motivación funcionan, pero no siempre sostienen cambios a largo plazo**

- ¿Por qué pasa?: cambiar la elección inmediata ayuda, pero sin internalización suele desaparecer. La arquitectura de la elección es útil para arrancar, no siempre para sostener sin otras estrategias internas. *El Guardian.*
- ¿Qué hacer?: usa la motivación inicial como empujón para facilitar la acción inicial y acompáñala de prácticas de identidad/hábito para sostener el cambio.





Llévalo a la práctica

Has recibido herramientas prácticas y basadas en evidencia: define tu “por qué”, diseña metas SMART, cultiva micro-hábitos, maneja la autocrítica con autocompasión, ajusta tu entorno, usa visualización & gratitud, y registra tus avances.

La ciencia nos dice que la constancia, la estructura y la amabilidad contigo mismo son lo que sostienen el cambio; no el empuje épico del primer día. *Pubdmed*.

Si te sientes atascado (a) , recuerda: estás intentando algo humano y valioso.

Perdónate por lo que no salió; **aprende** lo que sirvió; **celebra** lo que lograste; **vuelve a intentarlo** con cariño.



LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza



¡Gracias!

Para más contenido como este y videos educativos te invitamos a hacer clic en el botón de abajo y seguirnos en nuestras redes

@laboratoriosremeny