

# AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA - Quiero ser – Quiero hacer

## 1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

### Quiero ser – Quiero hacer

Este ejercicio es ideal para motivar a las personas y ayudarlas a identificar sus verdaderos objetivos en la vida. La mayoría de las personas sólo son conscientes de unos pocos objetivos y deseos. Por lo demás, no piensan en ellos todos los días, ni siquiera todos los meses. Sin embargo, si se les pregunta, expresan su deseo de poseer algo o de vivir una experiencia determinada.

Esto se relaciona con lo que se conoce como la "ley de la atracción". Ésta recoge el sencillo principio de que "lo semejante atrae a lo semejante". Si eres positivo y piensas en objetivos positivos con mayor frecuencia, es más probable que los consigas. Si no piensas en estos objetivos y no eres consciente de ellos constantemente, es menos probable que los consigas.

Esta herramienta te ayuda a demostrar el poder de esta importante ley y también permite a las personas darse cuenta de qué áreas de su vida necesitan más atención.

## 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

La herramienta persigue los siguientes objetivos:

- Identificar los verdaderos objetivos en la vida.
- Reflexionar y tomar conciencia de sus objetivos vitales.
- Identificar qué áreas de su vida necesitan más atención.

## 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

Esta herramienta está estrechamente relacionada con la automotivación. Ésta se define como el impulso para alcanzar tus objetivos o necesidades. Sin embargo, encontrar tu motivación puede ser un reto. Es útil entender qué significa la motivación para ti, para que puedas encontrar tus propias formas de motivarte. En ella influye lo mucho que desees el objetivo, lo que puedas ganar, tus expectativas personales.

## 4) MATERIALES Y RECURSOS

Para esta herramienta son necesarios los siguientes materiales:

- Papeles
- Bolígrafo rojo
- Bolígrafo azul



# AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA - Quiero ser – Quiero hacer

## 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Esta herramienta consta de tres etapas. Lo ideal es realizar la primera etapa al principio de la sesión y la segunda hacia el final de la misma. La demora entre las dos etapas es importante porque da la oportunidad de incubar las ideas. El objetivo de la última etapa es obtener comentarios sobre la herramienta.

- **Paso 1. Explicar el ejercicio. 2 minutos.**
- **Paso 2. FASE 1. 5 minutos.**
  - Pide a los participantes que escriban una lista de todas las cosas que quieren hacer. Pueden hacer una lista o un mapa mental.
  - Los participantes deben identificar todas las áreas que les interesan. Deben escribir sin parar utilizando los bolígrafos azules. Explícales que no deben preocuparse por las faltas de ortografía o el estilo. Es importante que plasmen lo que tienen en mente en el papel lo antes posible.
  - Explica que los participantes no tienen que compartir nada que no quieran con los demás, por lo que deben ser lo más sinceros posible consigo mismos mientras realizan este ejercicio.
  - Asigna 5 minutos para esta parte. El tiempo asignado a esta parte debe ser bastante corto. Su objetivo es obligar a los participantes a registrar lo que son totalmente conscientes ahora, sin pensar demasiado. Como variación, puedes considerar la posibilidad de conceder incluso menos de 5 minutos.
- **Paso 3. FASE 2. 10 minutos (5 minutos compartiendo + 2 minutos de reflexión + 3 minutos añadiendo más objetivos)**
  - Al final de la sesión, pide a los participantes que compartan partes de sus listas con los demás. Son libres de compartir lo que quieran o lo que no quieran. El objetivo es inspirar a los demás sobre las ideas.
  - Ahora explica que todo lo que no hayan incluido en sus listas o mapa mental es algo que no van a tener en la vida. En otras palabras, si no está en sus listas, ¡no lo conseguirán!
  - Haz una pausa. Deja que la gente piense en esto durante un rato. Que se den cuenta realmente de la implicación de esto; que cuando no son conscientes de un deseo específico, es muy poco probable que lo consigan. Esto se debe a que no están pensando en ello y, por lo tanto, no están haciendo nada para facilitar su obtención. Sólo confían en el azar. Es sólo un deseo que tienen, no algo que realmente quieran. Si no hacen algo para conseguirlo, ¡no lo conseguirán!
  - Deja unos minutos de reflexión y posibles debates y comentarios.
  - Pide a los participantes que vuelvan a pensar en cualquier cosa que hayan pasado por alto. Deberán añadirlos a sus listas o mapas mentales con los bolígrafos rojos. Pide a los participantes que sean lo más sinceros posible.
  - Dedicar 3 minutos a esta parte.
- **Paso 4. FASE 3. Feedback del grupo. 10 minutos.**
  - Continúa con un debate. Puedes utilizar las siguientes preguntas como ejemplo:
  - ¿Qué te parece este ejercicio?



## AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA - Quiero ser – Quiero hacer

- ¿Te han sorprendido los resultados?
- ¿Se te escaparon muchos objetivos importantes y acabaste añadiéndolos en rojo?
- ¿Qué te sugiere esto?
- ¿Qué vas a hacer en el futuro para seguir siendo consciente de tus objetivos más importantes?
- ¿Te ayuda esto a ser proactivo en la consecución de tus objetivos, en lugar de esperar a que sucedan?

### 6) QUÉ APRENDER

- Esta herramienta ayuda a reconocer y comprender que no todo el mundo está motivado por las mismas razones. Cada persona tiene sus propias motivaciones.
- Te ayuda a clarificar e identificar tu objetivo para que sepas exactamente para qué estás trabajando.
- Te ayuda a centrarte y a comprometerte a ver cumplido tu objetivo.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone  
New ways of coaching