

AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA – Aprecia lo que tienes

1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Aprecia lo que tienes

Esta herramienta ayuda a los participantes a apreciar lo que ya tienen. La mayoría de las personas, en su afán por conseguir más, experimentan más y poseen más, olvidan lo que ya han conseguido. La búsqueda y el enfoque en el futuro es, de hecho, algo bueno y debe ser salvaguardado. Sin embargo, la apreciación ayuda a aumentar la autoestima y hace que la persona sienta que está experimentando una vida plena.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

La herramienta persigue los siguientes objetivos:

- Estar centrado en la consecución de objetivos.
- Sentirse bien y feliz con uno mismo.
- Enseñe a su mente a centrarse en lo positivo de su vida.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

This tool is closely connected to self-motivation. One of the best ways to stay motivated is to celebrate our accomplishments. Whenever you reach a goal, you have good reason to start a celebration. For every meaningful accomplishment in your life, you've made sacrifices and overcome obstacles along the way, and it's important to acknowledge those personal wins and take pride in those achievements.

4) MATERIALES Y RECURSOS

Los materiales necesarios para llevar a cabo la herramienta son los siguientes:

- Papeles
- Bolígrafos rojos
- Bolígrafos azules

5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Esta herramienta consta de tres fases.

- **Paso 1, Explicar el ejercicio, 2 minutos.**
- **Paso 2. FASE 1: 5 minutos**
 - Pide a los participantes que consideren sus logros, posesiones y realizaciones. Pídeles que escriban una lista o que los plasmen en un mapa mental.
 - Pide a los participantes que escriban tan rápido como puedan en cuanto les vengan ideas a la cabeza. El objetivo es que plasmen lo que ya tienen en mente en lugar de pensar mucho para encontrarlo.
 - Para esta parte, indica a los participantes que escriban con bolígrafos azules.



AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA – Aprecia lo que tienes

- Explica que no tienen que compartir nada que no quieran con los demás. Deben ser sinceros consigo mismos mientras realizan el ejercicio.
- Dedicar 5 minutos a esta parte.
- **Paso 3. FASE 2, 18 minutos (5 minutos compartiendo + 3 minutos añadiendo ideas + 10 minutos de debate)**
 - Pide a los participantes que compartan lo que han captado con los demás y que expliquen lo que aprecian. De nuevo, son libres de compartir lo que les gusta. El propósito aquí es inspirar a los demás en cuanto a ideas.
 - Asigna 5 minutos a esta parte.
 - Ahora, pide a los participantes que vuelvan a consultar sus listas o mapas mentales y añadan más ideas sobre lo que aprecian o han conseguido. Esta es su segunda oportunidad para anotar lo que podrían haber pasado por alto en la primera parte.
 - Pide a los participantes que escriban estos elementos adicionales con bolígrafos rojos.
 - Dedicar 3 minutos a esta parte.
 - Ahora, pide a los participantes que miren sus listas y se centren en los elementos en rojo que se acababan de añadir. ¿Por qué los han pasado por alto en la primera ronda? ¿Sugiere esto que quizá no aprecien estas áreas tanto como deberían? ¿Por qué han considerado ciertas áreas primero (azul) en lugar de las áreas que consideraron después (rojo)?
 - Fomenta un debate sobre lo que esto sugiere. (10 minutos)
- **Paso 4. FASE 3. Feedback del grupo. 10 minutos.**
 - Continúa con un debate. Puedes utilizar las siguientes preguntas como ejemplo:
 - ¿Cómo te sientes después de haber realizado este ejercicio?
 - ¿Te ha hecho reflexionar sobre aspectos que no habías tenido en cuenta durante un tiempo?
 - ¿La apreciación de tus logros, realizaciones y suerte en el pasado te ha hecho tener más confianza en ti mismo?
 - ¿Qué opinas de las áreas que se te pasaron por alto?
 - ¿Te ha ayudado el hecho de que los demás te recuerden que tú también tienes esas posesiones y logros?
 - ¿Qué piensas hacer en el futuro para no olvidarte de apreciar lo que ya tienes?



AUTOMOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA – Aprecia lo que tienes

6) QUÉ APRENDER

- Esta herramienta puede animarte a establecer objetivos adicionales que te gustaría cumplir.
- Ayuda a fortalecer el trabajo en equipo, la camaradería y el sentido de comunidad entre los miembros del equipo.
- Motivaré e inspiraré a otros para que emulen tu trabajo duro, tu dedicación y tu compromiso
- Puede alimentar la motivación para seguir avanzando. Puede evocar una actitud más positiva sobre tus tareas y ayudarte a estar más alineado con tus objetivos.
- Puede inducir a la felicidad al instante.
- Ayuda a tener más confianza en ti mismo. Es más probable que sigas haciendo lo que se te da bien. Es capaz de elogiar las grandes cosas que hacen lo que eres.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching