CONSEJO: Desafiarte a ti mismo

Author: Marian de Villanueva & Gonzalo Santamaria (**ITE NETWORK)**

Centro de atención

Reflexiones clave sobre la motivación y la perseverancia

- ¿Cuáles son tus objetivos y pasiones en la vida?
- ¿Dirías que tuviste un crecimiento o una mentalidad fija?
- ¿Cómo lidias con los contratiempos?
- ¿Cuáles son tus estrategias para mantenerte motivado?
- ¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a poner en algo para lograrlo?

Finalidad y destinatarios

El objetivo principal de este consejo es:

- Definir el concepto principal de "Motivación y Perseverancia"
- Identificar la motivación y la perseverancia: una mentalidad de crecimiento
- A la diferencia entre motivos internos y externos
- Ejemplos de perseverancia: Desafiarse a sí mismo
- Establecer objetivos SMART

Descripción de la punta

Ideas para demostrar la competencia en la motivación y la perseverancia

- Experiencia en el extranjero, por ejemplo, World Challenge/intercambio cultural/programa de voluntariado
- Trabajo voluntario
- Tutoría de estudiantes más jóvenes
- Obras de caridad/recaudación de fondos
- Trabajar por tu sueño: elegir universidades/aprendizajes/programas de gestión/crear una empresa/
- Competencia entre empresas y negocios
- Participar en deportes/competiciones/música/teatro

Mejores prácticas o ejemplos útiles

Enlaces de Youtube

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Los Cuatro Estilos de Automotivación con Gretchen Rubin
https://www.youtube.com/watch?v=A-79Oo6YHuk&t=26s

Dan Pink La ciencia de la motivación
https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y

Artículos en línea

Houri, S. Una historia oculta y olvidada sobre la resiliencia: ¿Por qué algunos sobreviven mejor que otros? (2018)
https://medium.com/swlh/a-hidden-and-forgotten-story-about-resilience-cce0c1158946

Scottberg E. 9 personas famosas que te inspirarán a no rendirte nunca (2020)
https://www.themuse.com/advice/9-famous-people-who-will-inspire-you-to-never-give-up

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.