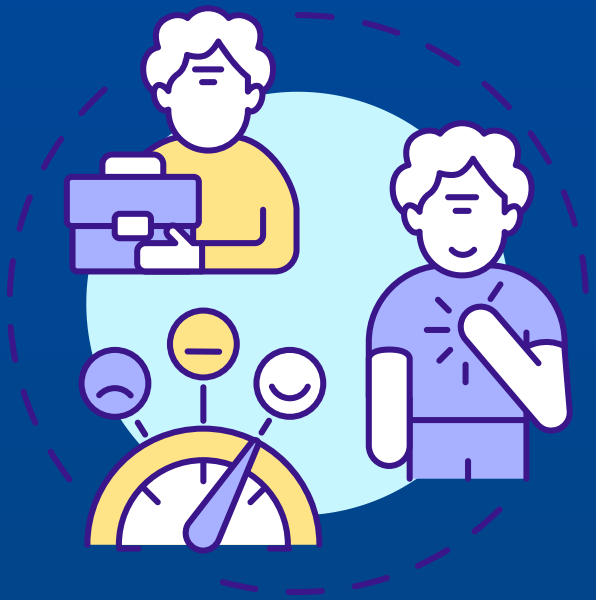
DESUBRE EL

SENTIDO

DE TU TRABAJO



WWW.POWERPSICOLOGIA.CL

INTRODUCCIÓN

¿Te has preguntado cuál es el sentido de tu trabajo? ¿Por qué, a veces, se siente tan difícil levantarse cada mañana para ir a trabajar? Estas preguntas son más comunes de lo que crees, y la clave para encontrar la motivación está en descubrir el sentido de lo que haces.

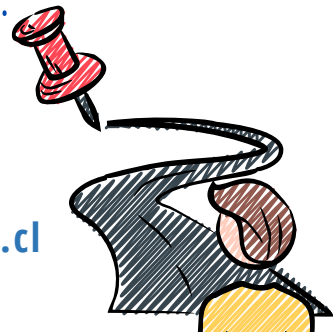
En este eBook, te guiaré a través de una serie de reflexiones para ayudarte a identificar el propósito en tu trabajo, reconectar con lo que te inspira y encontrar significado en tu día a día.

1 CONECTA CON TU PROPÓSITO PERSONAL

¿Qué es lo que realmente te inspira?

- ¿Qué actividades te hacen sentir pleno o realizada?
- ¿Cuáles son tus valores más importantes?

Piensa en cómo tu trabajo puede vincularse con ese propósito. Tal vez ya existe una conexión que no habías notado, o quizá es momento de buscar oportunidades para alinear tus pasiones con tu rol.



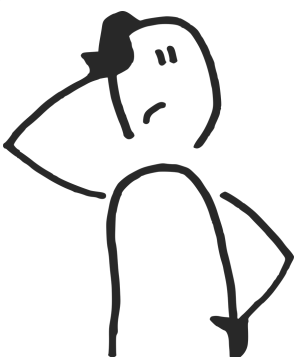
2 IDENTIFICA EL IMPACTO DE TU ROL

MUCHAS VECES SUBESTIMAMOS EL VALOR DE LO QUE HACEMOS.

CIERRA LOS OJOS E IMAGINA

¿CÓMO AFECTA TU TRABAJO A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN? ¿QUÉ CAMBIOS POSITIVOS GENERA EN TUS COLEGAS, CLIENTES O LA SOCIEDAD?

TOMA UN MOMENTO PARA RECONOCER QUE, INCLUSO LAS TAREAS MÁS PEQUEÑAS, PUEDEN TENER UN IMPACTO SIGNIFICATIVO.



3 VALORA LAS RELACIONES HUMANAS



¿CUÁNTO VALOR LE DAS A LAS PERSONAS CON LAS QUE TRABAJAS?

PIENSA EN UN MOMENTO EN EL QUE ALGUIEN TE APOYÓ O EN EL QUE TÚ AYUDASTE A ALGUIEN.

¿CÓMO TE HIZO SENTIR ESA CONEXIÓN? ¿CÓMO PODRÍAS FORTALECER LAS RELACIONES EN TU LUGAR DE TRABAJO?

LAS RELACIONES AUTÉNTICAS NO SOLO MEJORAN EL AMBIENTE LABORAL, SINO QUE TAMBIÉN APORTAN UN SENTIDO DE PERTENENCIA.

4 EXPLORA TUS OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO

REFLEXIONA SOBRE TUS METAS PERSONALES Y PROFESIONALES:

¿HAY ALGO EN TU TRABAJO ACTUAL QUE TE DESAFÍE?
¿QUÉ HABILIDADES TE GUSTARÍA DESARROLLAR?

EL CRECIMIENTO CONTINUO PUEDE RENOVAR TU ENTUSIASMO Y DARTE UNA RAZÓN PARA BUSCAR NUEVOS RETOS DENTRO DE TU ORGANIZACIÓN.

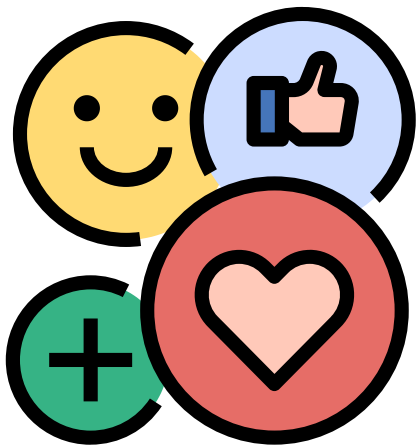


5 ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR

ES FÁCIL SENTIRSE ABRUMADO POR FACTORES EXTERNOS, PERO

¿QUÉ COSAS DEPENDEN DE TI? ¿CÓMO PUEDES ELEGIR UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LOS RETOS DIARIOS?

RECUERDA QUE TU PERSPECTIVA PUEDE TRANSFORMAR CÓMO EXPERIMENTAS TU TRABAJO.

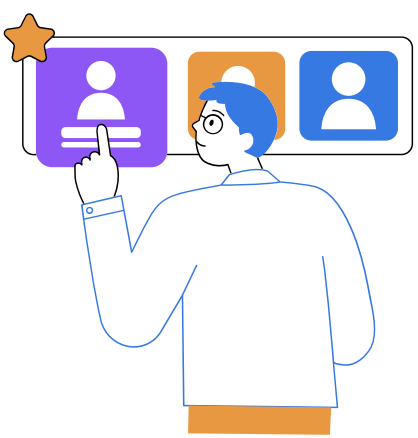


6 RECONOCE TU PAPEL EN ALGO MÁS GRANDE

PIENSA EN LA MISIÓN Y VISIÓN DE TU ORGANIZACIÓN.

¿CÓMO CONTRIBUYE TU TRABAJO A ESOS OBJETIVOS?
¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES TU ROL DENTRO DE ESTE SISTEMA?

RECONOCER QUE ERES PARTE DE ALGO MÁS GRANDE PUEDE MOTIVARTE A SEGUIR ADELANTE.



7 BUSCA ACTIVIDADES CON SIGNIFICADO SOCIAL

¿EXISTEN PROYECTOS O ACTIVIDADES EN TU ORGANIZACIÓN QUE TENGAN IMPACTO SOCIAL O COMUNITARIO?

PARTICIPAR EN ESTE TIPO DE INICIATIVAS PODRÍA AYUDARTE A ENCONTRAR UN PROPÓSITO RENOVADO. PREGÚNTATE

¿CÓMO PODRÍA CONTRIBUIR MÁS ALLÁ DE MIS RESPONSABILIDADES HABITUALES?



8 AGRADECE Y RECONOCE

TOMA UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR:

¿QUÉ COSAS POSITIVAS TE HA DADO TU TRABAJO?

¿QUÉ LOGROS RECIENTES TE HACEN SENTIR ORGULLOSO O AGRADECIDO?

LA GRATITUD PUEDE CAMBIAR LA MANERA EN QUE PERCIBES TU ENTORNO LABORAL.



9 REFLEXIONA SOBRE TUS LOGROS

HAZ UNA LISTA MENTAL O ESCRITA DE TUS LOGROS RECIENTES:

¿QUÉ HAS HECHO BIEN?
¿QUÉ MOMENTOS TE HAN HECHO SENTIR VALORADO?

ESTO TE AYUDARÁ A VALORAR TUS ESFUERZOS Y A MANTENERTE MOTIVADO.

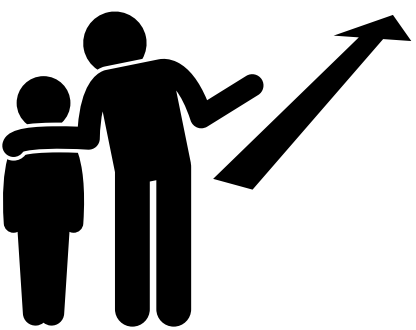


10 BUSCA APOYO CUANDO LO NECESITES

SI TE RESULTA DIFÍCIL ENCONTRAR EL SENTIDO EN TU TRABAJO, ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA. CONSIDERA:

HABLAR CON UN MENTOR O UN COLEGA DE CONFIANZA.
BUSCAR ORIENTACIÓN CON UN COACH O UN PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL.

A VECES, UNA PERSPECTIVA EXTERNA PUEDE SER CLAVE PARA ENCONTRAR CLARIDAD Y MOTIVACIÓN.



ENCONTRAR EL SENTIDO DEL TRABAJO NO SIEMPRE ES UN CAMINO LINEAL, PERO ESTA REFLEXIÓN GUIADA ES UN PRIMER PASO

PARA RECONECTAR CON LO QUE VERDADERAMENTE IMPORTA. RECUERDA QUE NO SOLO SE TRATA DE LO QUE HACES, SINO DE CÓMO ELIGES VERLO.

¡EL SENTIDO DE TU TRABAJO ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE CREES!

