



Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”



IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

Perseverancia

Caja de herramientas



**SECRETARÍA DE
ADMINISTRACIÓN**

DIRECCIÓN DE
CAPITAL HUMANO



Presentación



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **"Perseverancia"**. Su objetivo es ofrecerte algunas **ideas y estrategias prácticas para fortalecer esta habilidad**. Así mismo tendrás más elementos para aprender a tomar decisiones más conscientes.



PERSEVERANCIA

Es la capacidad de mantener esfuerzo y motivación hacia un objetivo a pesar de los obstáculos, frustraciones o falta de resultados inmediatos.

La perseverancia permite superar dificultades, mantener constancia y lograr metas a largo plazo. A lo largo de esta caja de herramientas encontrarás diferentes técnicas como:

Tener objetivos claros y alcanzables

Establecer rutinas y hábitos consistentes

Desarrollar una mentalidad de crecimiento

Recordar y reconectar con tu propósito

Celebrar tus logros, incluso los pequeños



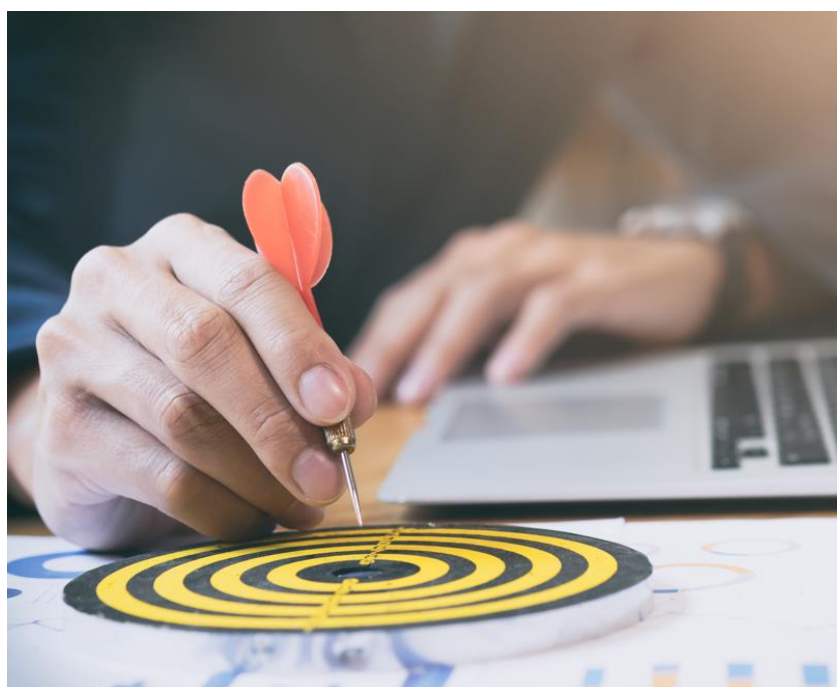


TENER OBJETIVOS CLAROS Y ALCANZABLES

Significa definir metas específicas, realistas y con un plazo determinado, lo que dirige el esfuerzo, aumenta la motivación y reduce la frustración.

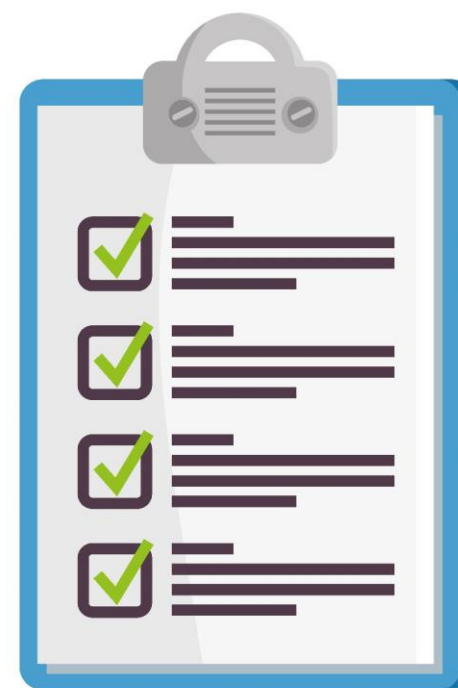
Divide las metas grandes en pasos pequeños y realistas:

Dividir una meta grande en partes pequeñas facilita avanzar paso a paso.



Hacer una lista semanal de tareas y marcar los avances:

Te da claridad sobre lo que debes hacer. Al ir marcando lo que completes, ves tu progreso y refuerzas la motivación y el sentido de logro.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

ESTABLECER RUTINAS Y HÁBITOS CONSISTENTES

La perseverancia se construye con disciplina diaria, empieza tu día con una pequeña rutina (por ejemplo, organizar tu espacio), y termina con otra que te ayude a desconectarte (como dejar listo lo del día siguiente), a continuación te presentamos consejos que te pueden ayudar:

Diseña un inicio y un cierre de tu jornada laboral

Al inicio anota qué tareas son más importantes y organiza el orden en que las vas a hacer, así trabajas con más claridad y menos estrés.

Planifica tu día al comenzar y evalúa tus logros al finalizar

Antes de terminar, revisa qué conseguiste, reconoce tus avances y piensa en qué puedes mejorar para mañana.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

DESARROLLAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Significa pensar que siempre puedes mejorar si te esfuerzas y aprendes de lo que vives, a continuación te presentamos ejercicios que te ayudarán:

Observa los errores como oportunidades de aprendizaje:

En lugar de sentirte mal, piensa que cada error es una manera de descubrir cómo hacerlo mejor.

Después de una equivocación, escribe:

Cuando algo no sale como esperabas, anótalo: ¿qué ocurrió?, ¿qué aprendiste? y ¿qué harás diferente la próxima vez?. Esto te ayudará a transformar la experiencia en una oportunidad de crecimiento.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

RECORDAR Y RECONECTAR CON TU PROPÓSITO

Significa volver a pensar en lo que te inspira, en por qué haces lo que haces y en lo que realmente te motiva. Esto te da energía y claridad para seguir adelante:

Pregúntate: ¿para qué hago esto?

Te ayuda a recordar tu motivación y el objetivo detrás de tus esfuerzos.

Escríbelo y tenlo visible en tu espacio laboral:

Al escribirlo, lo haces más real y concreto, y al hacerlo visible, tu propósito se vuelve más real y te ayuda a mantenerte enfocado cada día.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

CELEBRA TUS LOGROS, INCLUSO LOS PEQUEÑOS

Disfruta y aprecia cada avance que logras, por pequeño que parezca.
Esto te da motivación y fuerza para seguir perseverando hacia tus metas.

Reconoce tus avances al terminar una tarea importante:

Tomarte un momento para notar lo que lograste refuerza la motivación. Incluso pequeños progresos suman y te ayudan a mantener la constancia hacia metas más grandes.



Date un pequeño premio:

Un descanso, un café especial o una felicitación a ti mismo. Premiarte refuerza la sensación de logro y convierte el esfuerzo en una experiencia positiva. Esto ayuda a que la perseverancia se vuelva más natural y sostenible en el tiempo.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Recuerda practicar estos consejos y herramientas
continuamente para obtener resultados.

[Da click aquí para conocer todo el material disponible
que tenemos para ti en la página de IPN Conexión
Saludable.](#)