

1

SI NECESITAS MOTIVACIÓN

Cada día es una oportunidad para crecer. Tus esfuerzos importan, incluso en los momentos difíciles. Confía en ti mismo/a, persevera con pasión y verás tus sueños convertirse en realidad.

La constancia te acerca a tu mejor versión.

Para tener resultados diferentes prueba a hacer cosas diferentes.

Esto es una carrera de fondo, se necesita tiempo para incorporar hábitos más saludables.

¡Adelante!



2

SI NECESITAS MOTIVACIÓN

- Busca apoyo social: Habla con amigos, familiares o un profesional de la salud mental. Compartir tus sentimientos y preocupaciones puede ayudarte a sentirte comprendida y obtener consejos útiles.
- Establece una rutina saludable: Mantén un horario regular de actividades, incluyendo ejercicio, alimentación balanceada y suficiente descanso. Una rutina saludable puede mejorar tu estado de ánimo y energía. Además, establece metas pequeñas para sentir un sentido de logro.



3

SI NECESITAS MOTIVACIÓN

- Practica la gratitud: Todos los días, reflexiona sobre las cosas por las que estás agradecida. Esto te ayudará a enfocarte en lo positivo de tu vida y a cambiar tu perspectiva.
- Establece metas realistas: Define metas específicas y alcanzables para ti. Al lograr pequeños objetivos, ganarás confianza en ti misma y, tu motivación aumentará.

