



aprofem



HABILIDAD - MOTIVACIÓN



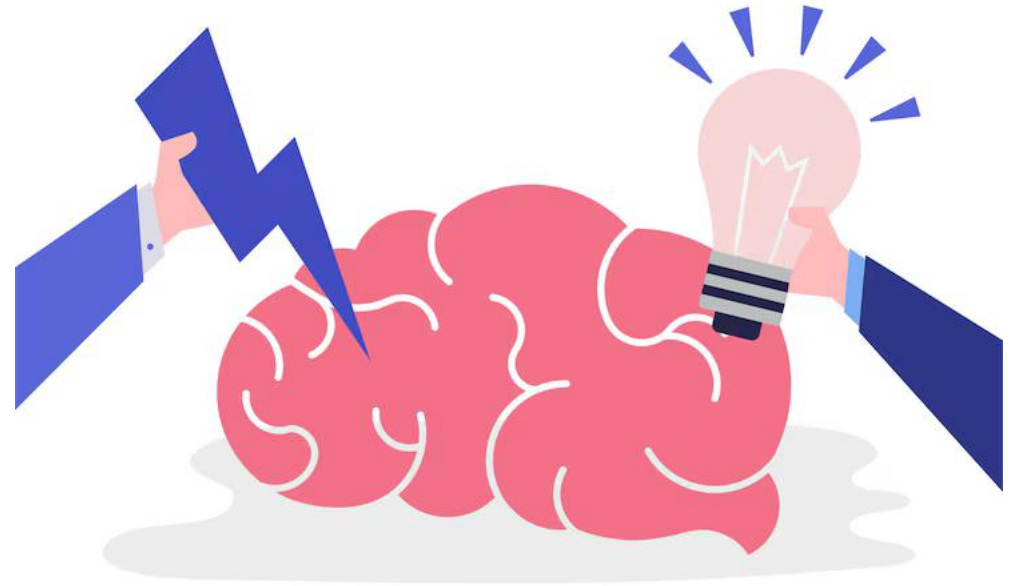


APUNTAR

Comprender qué impulsa el comportamiento personal y colectivo y aprender a mantener la motivación frente a los desafíos o la rutina.

OBJETIVOS

- Definir la motivación y explorar sus tipos
- Identificar fuentes personales de motivación
- Aprender estrategias para mantener la energía y el compromiso.
- Aplicar herramientas de motivación a los objetivos personales y de equipo.



¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La motivación es el impulso interno que nos impulsa a actuar.

Puede ser **intrínseca** (desde dentro) o **extrínseca** (proveniente de recompensas o presión).

Sin motivación, el conocimiento y el talento quedan latentes.



TIPOS DE MOTIVACIÓN

1. **Intrínseco:** Propósito, pasión, curiosidad
2. **Extrínseco:** Recompensas, elogios, plazos
3. **Introyectado:** Culpa, presión, miedo al fracaso.
4. **Identificado:** Impulsado por valores, alineado con la identidad



SEÑALES DE BAJA MOTIVACIÓN

- Dilación
- Apatía o desconexión
- Sentirse abrumado o agotado
- Diálogo interno negativo



Estas señales son señales, no debilidades. Indican necesidades no satisfechas.



DESENCADENANTES MOTIVACIONALES

Cada persona está motivada por diferentes elementos:

- Autonomía
- Maestría
- Propósito
- Reconocimiento
- Pertenencia
- Desafío



REFLEXIÓN PERSONAL: TU “POR QUÉ”

Pregúntese:

- ¿Por qué me importa esto?
- ¿Qué valores expreso aquí?
- ¿Qué me energiza incluso en momentos difíciles?



OBJETIVOS Y MOTIVACIÓN

La motivación es más fácil de mantener cuando los objetivos son:

- ✓ Específico
- ✓ Significativo
- ✓ Medible
- ✓ Limitado en el tiempo
- ✓ Flexible cuando sea necesario



ESTADOS EMOCIONALES Y MOTIVACIÓN

Las emociones positivas potencian la motivación:
alegría, curiosidad y conexión.
El estrés crónico o el miedo pueden frenarla.
El autocuidado es combustible para la motivación.



CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN A LO LARGO DEL TIEMPO

- Divida sus objetivos a largo plazo en hitos
- Celebre los pequeños triunfos
- Rodéese de personas energizantes
- Reconéctese con su propósito regularmente



MOTIVACIÓN EN EQUIPOS

Equipos motivados:

- Compartir una visión común
- Apoyar el progreso de los demás
- Reconocer las contribuciones
- Fomentar la autonomía y la creatividad










- Microgestión
- Falta de retroalimentación
- Metas poco claras
- Desconexión del impacto
- Agotamiento emocional



REENCENDIENDO LA MOTIVACIÓN

Utilice estos cargadores rápidos:

-  Música
-  Movimiento físico
-  Replantear pensamientos negativos
-  Ejercicios de gratitud
-  Hablar con alguien inspirador



EL DIÁLOGO INTERNO IMPORTA

Reemplazar:

- ✗ "No soy lo suficientemente bueno"
- ✓ "Todavía estoy aprendiendo"
- ✗ "Esto es muy difícil"
- ✓ "Esto es un desafío y puedo crecer a partir de ello"



RESUMEN

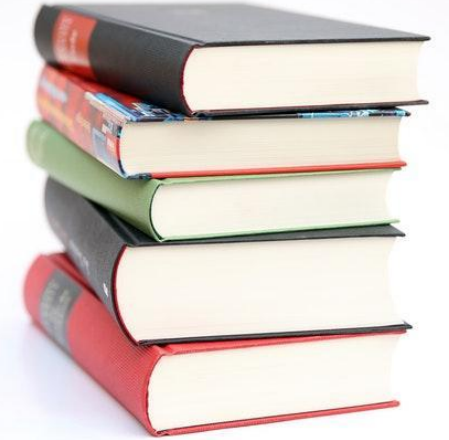
La motivación no es constante.

Es una llama que puedes aprender a reavivar: reconectando con el significado, regulando tu energía y creando hábitos que te apoyen.

Se suele decir que la motivación no dura. Bueno, bañarse tampoco, por eso lo recomendamos a diario. — Zig Ziglar

Referencias

- Deci, EL, y Ryan, RM (1985). *Teoría de la autodeterminación*.
- Pink, D. (2009). *Drive: La sorprendente verdad sobre lo que nos motiva*.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia*.





WWW._____
WWW.FACEBOOK.COM/_____

Aviso legal: Esta publicación se ha elaborado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta página es responsabilidad exclusiva de los socios y no refleja en ningún caso las opiniones de la AN ni de la Comisión.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

