



aprofem



MOTIVACIÓN POR HABILIDADES



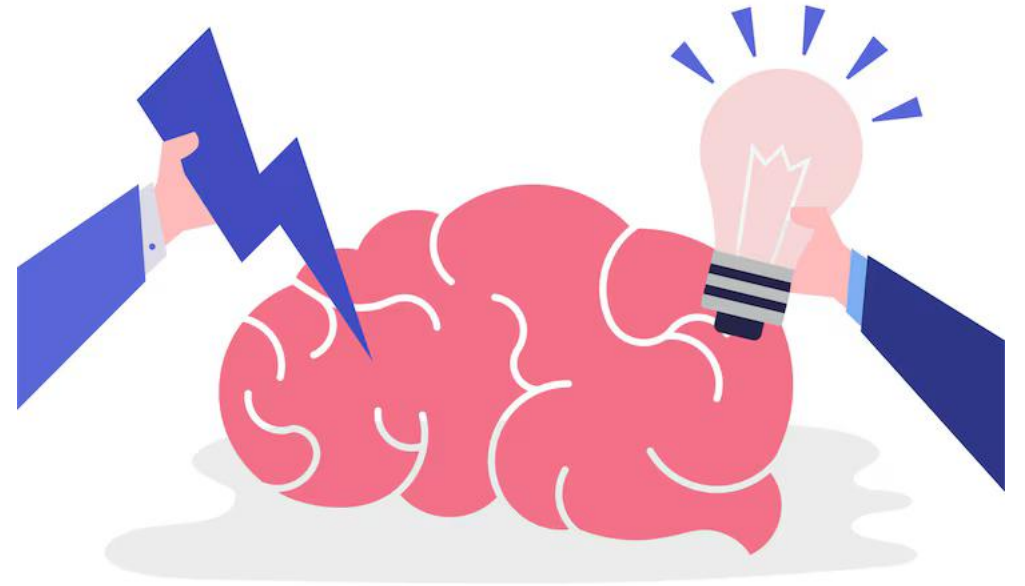


APUNTAR

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.

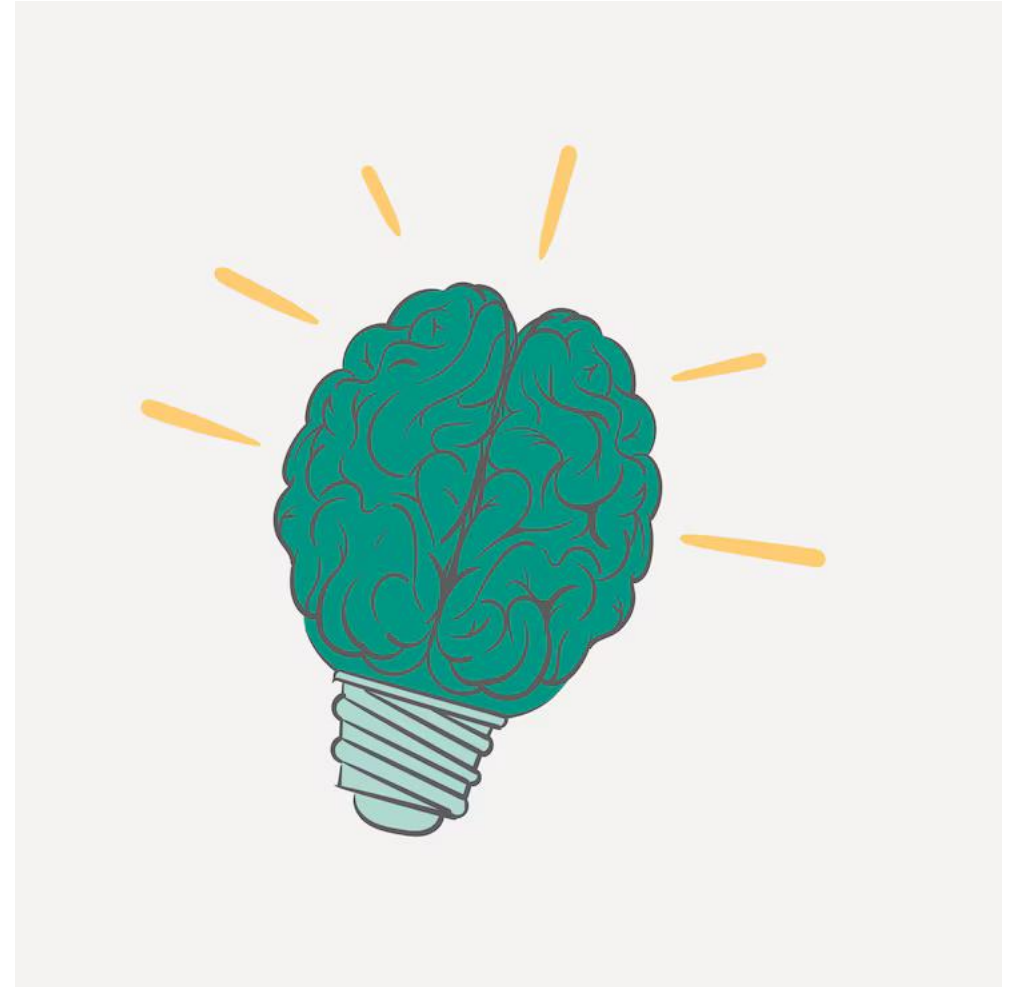


¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

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.
Señalan necesidades que no están satisfechas.



DESENCADENANTES MOTIVACIONALES

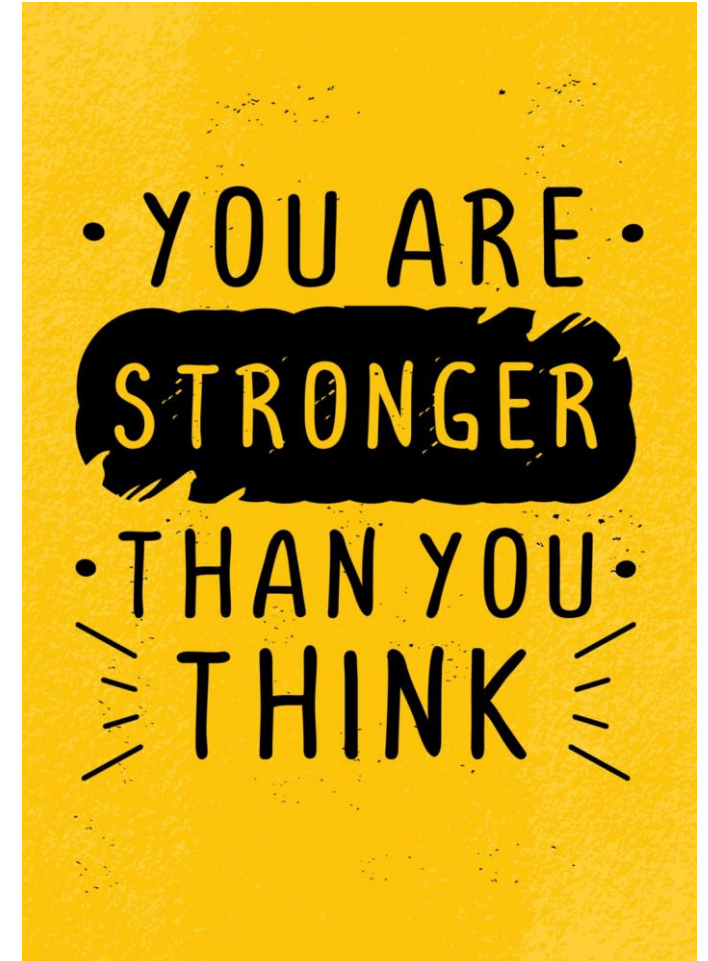
Cada persona está motivada por diferentes elementos:

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



El poder de la emoción en la motivación

- Las emociones son el motor detrás de nuestras acciones.
- Los sentimientos positivos aumentan la energía, la creatividad y la concentración.
- La motivación no es sólo cuestión de disciplina , es cuestión de alineación emocional.



Las emociones positivas como combustible

- **La alegría** aumenta el compromiso y la persistencia.
- **La curiosidad** impulsa la exploración y el aprendizaje.
- **La conexión** crea propósito y trabajo en equipo



El peso de los estados negativos

- **El estrés** crónico reduce la atención y la creatividad
- **El miedo** provoca evasión en lugar de crecimiento
- **La negatividad** conduce al agotamiento y a la duda sobre uno mismo.

Don't
Forget

To Smile
Today

Regulación emocional y autocuidado

- El descanso y la reflexión ayudan a restablecer el equilibrio emocional.
 - La atención plena y la gratitud mejoran la conciencia emocional
-
- Los pequeños rituales (como escribir un diario o caminar) fomentan la resiliencia.



Construyendo un clima emocional positivo

- Rodéate de personas que te apoyen
- Celebre los pequeños triunfos para reforzar los sentimientos positivos
- Crear entornos que inspiren curiosidad y crecimiento.





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

