



HABILIDAD - MOTIVACIÓN

ERIA



HABILIDAD - MOTIVACION



BOOST
TRAIN & RETAIN

- 1) **Objetivo** - El propósito de este material educativo es aprender sobre la naturaleza de la motivación, sus posibilidades, necesidad, su entrenamiento y desarrollo. ¿Por qué es necesaria la motivación?
- 2) **Objetivos** –
 - a) Comprender y aprender la habilidad de la motivación.
 - b) Por qué la motivación es importante.
 - c) Conocer diferentes técnicas de motivación.
- 3) **Contenido** –
 - ¿Qué es la motivación?
 - Por qué es importante.
 - Motivación negativa y positiva.
 - Tipos de motivación.
 - Beneficios de la motivación.

HABILIDAD – MOTIVACIÓN diferentes definiciones

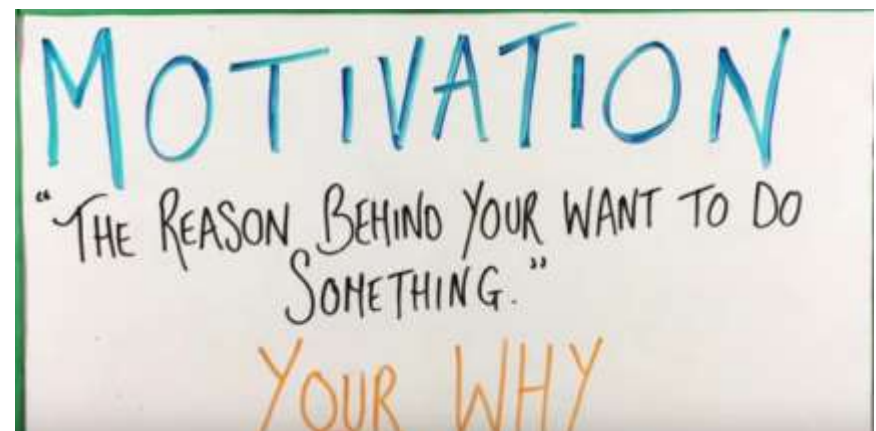


BOOST
TRAIN & RETAIN

La motivación es esa energía interna que nos impulsa a actuar y perseguir nuestras metas y objetivos. Es como un impulso emocional que nos anima a esforzarnos, persistir y superar obstáculos en la búsqueda de lo que deseamos..

***La motivación** puede surgir de diferentes fuentes, como el deseo de éxito, la pasión por algo que nos entusiasma o la búsqueda de la satisfacción personal. Cuando estamos motivados, encontramos propósito y significado en nuestras acciones y nos sentimos inspirados para dar lo mejor de nosotros. **La motivación** nos ayuda a superar la procrastinación y nos impulsa hacia el logro y el crecimiento personal.*

La **motivación** son intereses internos, impulsos, deseos, actitudes que causan acciones humanas y dirigen sus acciones. La motivación se modela como necesidades, establecimiento de objetivos, acción para lograr el objetivo. Es importante en la motivación: factores que hacen que un empleado se comporte con una actitud especial hacia el trabajo.





BOOST
TRAIN & RETAIN

MOTIVACION - ¿Por qué es importante?

Es nuestra naturaleza esforzarnos, querer y movernos en la dirección de algo que deseamos y consideramos valioso.

¿Por qué nos importa lo que la gente quiere y por qué lo quiere?

- Porque puede mejorar nuestras vidas.
- Comprender la motivación nos da muchos conocimientos valiosos sobre la naturaleza humana.
- Nos explica por qué establecemos objetivos, nos esforzamos por lograr y tener poder, por qué tenemos deseos de intimidad psicológica y sexo biológico, por qué experimentamos emociones como el miedo, la ira y la compasión.
- Aprender sobre la motivación es valioso porque nos ayuda a entender de dónde viene la motivación, por qué cambia, qué la aumenta y disminuye, qué aspectos de ella pueden y no pueden cambiarse y nos ayuda a responder la pregunta de por qué algunos tipos de motivación son más beneficiosos que otros.



La acción no siempre trae felicidad, pero no hay felicidad sin acción..

William James

MOTIVATION



BOOST
TRAIN & RETAIN

REWARD



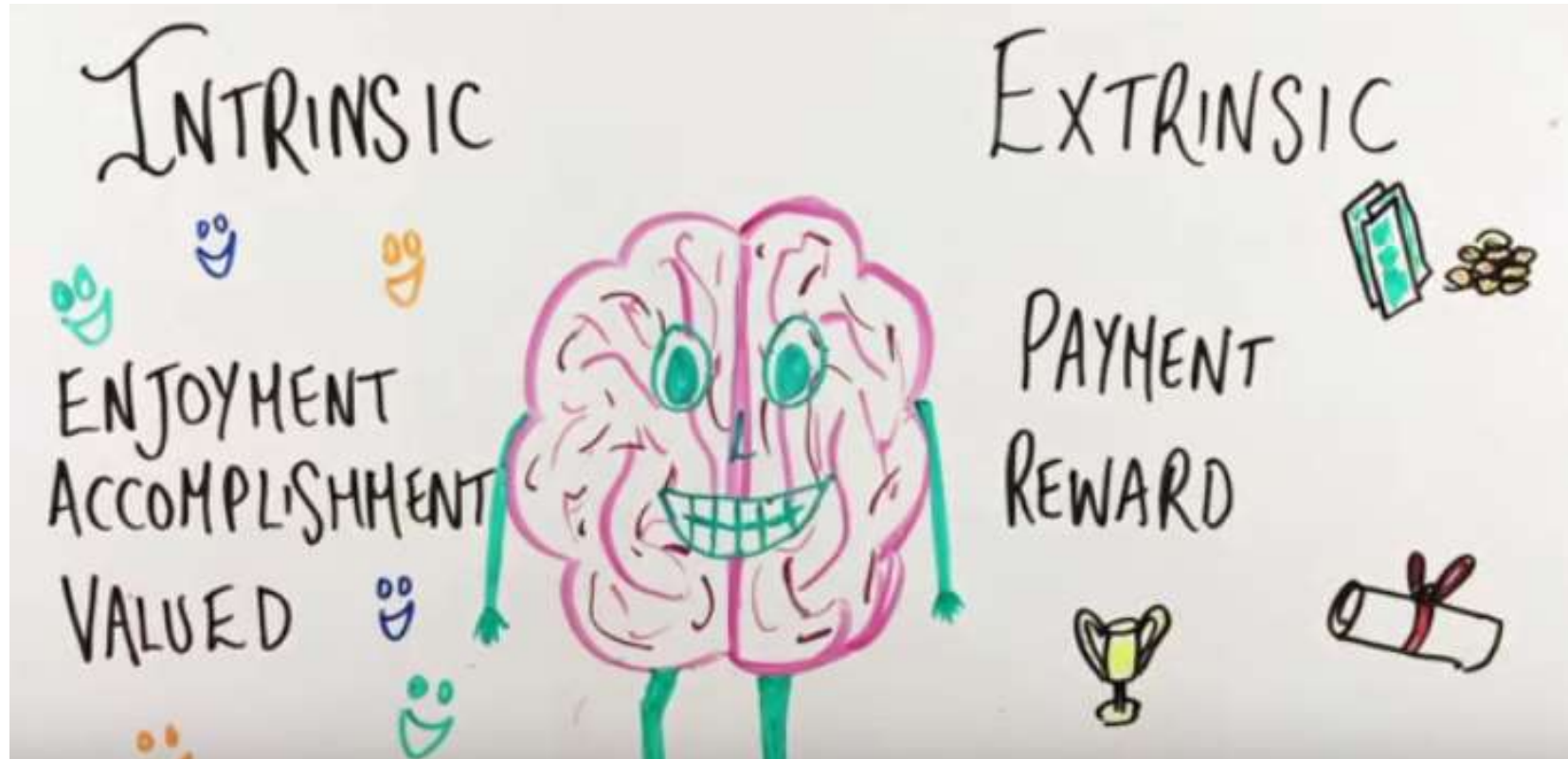
NO REWARD



a challenge for fun, and people who do it
for a reward show similar activity throughout

<https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>

La motivación puede ser Intrínseca y Extrínseca



LA MOTIVACIÓN ES IMPULSADA POR:



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

I. FACTORES NEGATIVOS -

La motivación negativa se refiere a la motivación que es impulsada por emociones negativas como el miedo, la ansiedad o la presión en lugar de objetivos o deseos positivos:

- Motivación basada en el miedo
- Presión externa
- Culpa o vergüenza
- Autocharla negative
- Comparaciones con otros
- Percepción de falta de opciones
- Venganza o resentimiento
- Evitar consecuencias
- Falta de propósito
- Autosabotaje



Es importante reconocer cuándo la motivación está impulsada por factores negativos y trabajar para cambiar hacia fuentes de motivación más positivas y constructivas para el bienestar y la realización a largo plazo.

LA MOTIVACIÓN ES IMPULSADA POR :



2. FACTORES POSITIVOS - Es importante reconocer cuándo la motivación está impulsada por factores negativos y trabajar para cambiar hacia fuentes de motivación más positivas y constructivas para el bienestar y la realización a largo plazo.

- Motivación intrínseca
- Pasión
- Optimismo
- Crecimiento personal
- Establecimiento de metas
- Entorno de apoyo
- Modelos a seguir inspiradores
- Sentido de comunidad
- Mejora personal
- Gratitud y positividad



Cultivar una motivación positiva y centrarse en fuentes de inspiración, pasión y satisfacción personal permite a las personas aprovechar el poder de la positividad para impulsar sus acciones y lograr sus objetivos.

BENEFICIOS DE LA MOTIVACIÓN



BOOST
TRAIN & RETAIN

La motivación juega un papel crucial en la configuración de nuestros comportamientos, actitudes y objetivos. Aquí algunos beneficios de la motivación:

- 1. Aumento de la productividad:** Las personas motivadas tienden a ser más productivas, ya que están impulsadas a alcanzar sus metas y completar tareas de manera eficiente.
- 2. Mejora del rendimiento:** La motivación a menudo conduce a un mejor rendimiento en varios aspectos de la vida, como el trabajo, los deportes o los estudios.
- 3. Niveles más altos de satisfacción:** Alcanzar metas que uno está motivado a perseguir puede llevar a un sentido de logro y satisfacción.
- 4. Mayor enfoque y concentración:** La motivación ayuda a las personas a mantenerse concentradas en sus tareas y objetivos, reduciendo distracciones y mejorando la concentración.
- 5. Mayor confianza:** La motivación puede aumentar la confianza en uno mismo y la autoestima al ver el progreso hacia las metas.



BENEFICIOS DE LA MOTIVACIÓN



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

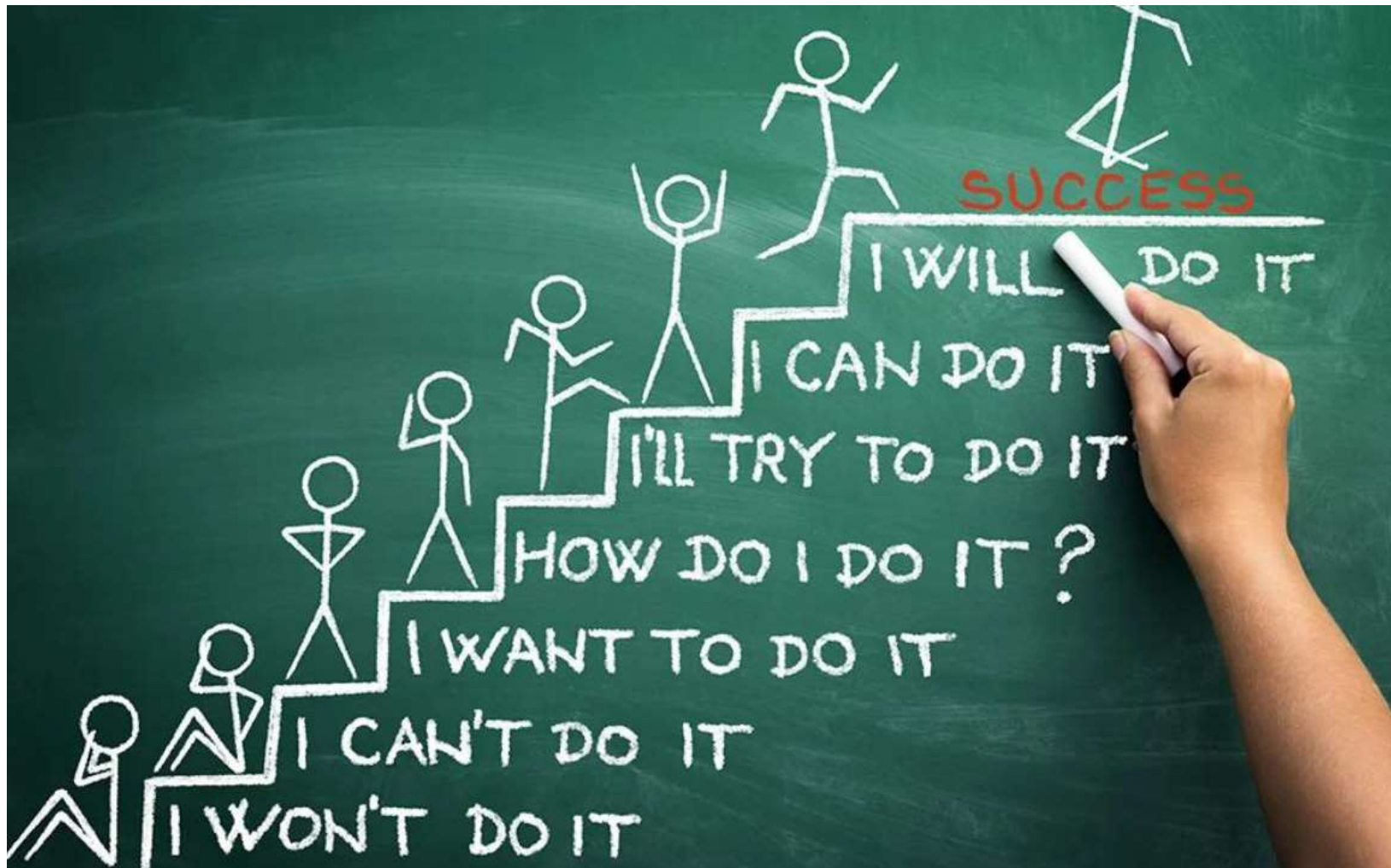


6. Resiliencia: Las personas motivadas son más propensas a perseverar frente a desafíos y contratiempos, ya que están impulsadas por sus metas y aspiraciones.
7. Claridad de metas: La motivación ayuda a las personas a clarificar sus objetivos y prioridades, facilitando alinear sus acciones con lo que quieren lograr.
8. Mentalidad positiva: Las personas motivadas a menudo tienen una perspectiva más positiva de la vida, lo que puede llevar a un mejor bienestar mental y felicidad general.
9. Crecimiento personal: La motivación impulsa a las personas a aprender nuevas habilidades, enfrentar desafíos y superarse, llevando a un crecimiento y desarrollo personal.
10. Beneficios para la salud: La motivación también puede tener beneficios para la salud física, como reducir los niveles de estrés y promover un estilo de vida más saludable.

En general, la motivación es una fuerza poderosa que impulsa a las personas a tomar acción, superar obstáculos y alcanzar sus metas, llevando a una vida más plena y exitosa.

Preguntas importantes: ¿Por qué? Define tu "por qué"


BOOST
TRAIN & RETAIN



- ¿Por qué lo necesito?
- ¿Por qué lo quiero?
- ¿Por qué lo hago?

CONFIGURA TU MENTALIDAD:


BOOST
TRAIN & RETAIN

Mantente enfocado -> Sé motivado -> Ten confianza en lo que haces -> Mantente en el camino -> Deja salir el estrés -> ¡Alcanza la meta!





The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

