

# MOTIVACIÓN



# ¿QUE ES LA MOTIVACION?

La motivación es la acción y efecto de motivar. Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción, se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona. Es uno de los sentimientos más vitales que existen porque nos aportan una gran energía. Este sentimiento surge como consecuencia de un alto grado de implicación en la consecución de una meta que nos estimula de verdad, generalmente, por pura ley natural, tendemos a sentirnos más motivados en el inicio de un nuevo proyecto que cuando llevamos un tiempo embarcados en esa aventura.



# ¿QUÉ ES LO QUE NOS MOTIVA?

A veces, nuestra propia obcecación nos impide conocer cuáles son los motivos verdaderos y actuamos de manera equivocada, debemos reflexionar cuáles son las motivaciones que impulsan nuestras decisiones. Conocer nuestras motivaciones es conocernos como personas, es el camino del autoconocimiento. A continuación encontraras un listado para que identifiques cuales de ellos te motivan laboralmente:

1. Trabajar en equipo y en un entorno colaborativo.
2. Innovar aportando soluciones creativas.
3. Contribuir al bien común desde la empresa.
4. Plantearme nuevos retos profesionales.
5. Establecer relaciones de calidad con otras personas.
6. Desarrollarme como persona.
7. Aprender algo nuevo cada día.
8. Contribuir a los objetivos de la empresa.
9. Mejorar la situación económica.
10. Oportunidades de formación y desarrollo.

# LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

<b>Motivación intrínseca</b>	<b>Motivación extrínseca</b>
Es voluntaria	Es involuntaria
Busca la satisfacción sin obtener nada a cambio	Persigue la aprobación de otra persona
Disfruta de los resultados obtenidos y aprende de aquellos que no se han logrado	Solo persigue el cumplimiento de la meta
Disfruta del recorrido	Disfruta de la meta alcanzada
No necesita de la fuerza	Necesita de la fuerza
Motivada por un sentimiento	Motivada generalmente por la razón
Proviene del interior del individuo	Proviene de factores externos
Persigue las recompensas intangibles	Persigue recompensas tangibles

# LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Es aquella que nace del interior de la persona con el fin de satisfacer sus deseos de autorrealización y crecimiento personal, no nace con el objetivo de obtener resultados, sino que nace del placer que se obtiene al realizar una tarea, es decir, al proceso de realización en sí.

En esta motivación actúan dos factores: la competencia y la autodeterminación.

- La competencia es la interacción efectiva que hace el individuo con el ambiente, lo que produce un sentimiento de eficacia.
- La autodeterminación es la capacidad para elegir y que estas elecciones determinen las acciones.



# MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

La motivación extrínseca se da cuando se trata de despertar el interés motivacional de la persona mediante recompensas externas, como por ejemplo dinero, ascensos, etc. Otra característica de la motivación extrínseca es que los motivos que impulsan a la persona a realizar la acción son ajenos a la propia acción, es decir, están determinados por esas recompensas externas, no sólo depende de este aspecto sino de otros como el ambiente laboral, la estructura de la organización, tener en cuenta también las competencias y motivaciones de los trabajadores en la empresa, teniendo en cuenta que la única motivación no es el dinero, sino que se puede llevar sistemas de recompensas pero mucho más que eso, crear un buen ambiente en el trabajo.



# CONCLUSIÓN

En conclusión, lo recomendable para cualquier ámbito es estimular un crecimiento e interés de manera interna, es decir, estimular la motivación por hacer, por realizar, por experimentar, independientemente del fin que se persiga. La motivación extrínseca y la motivación intrínseca son muy diferentes entre sí, nuestro deber es complementar y combinar ambas de tal manera que realicemos y consigamos nuestros objetivos de la manera más productiva y provechosa posible.



**NO HAGAS  
LO QUE  
LOS DEMÁS  
HACEN.  
HAZ LO QUE  
LOS DEMÁS  
QUISIERAN  
HACER  
Y NO  
SE ATREVEN**

**GRACIAS!!**