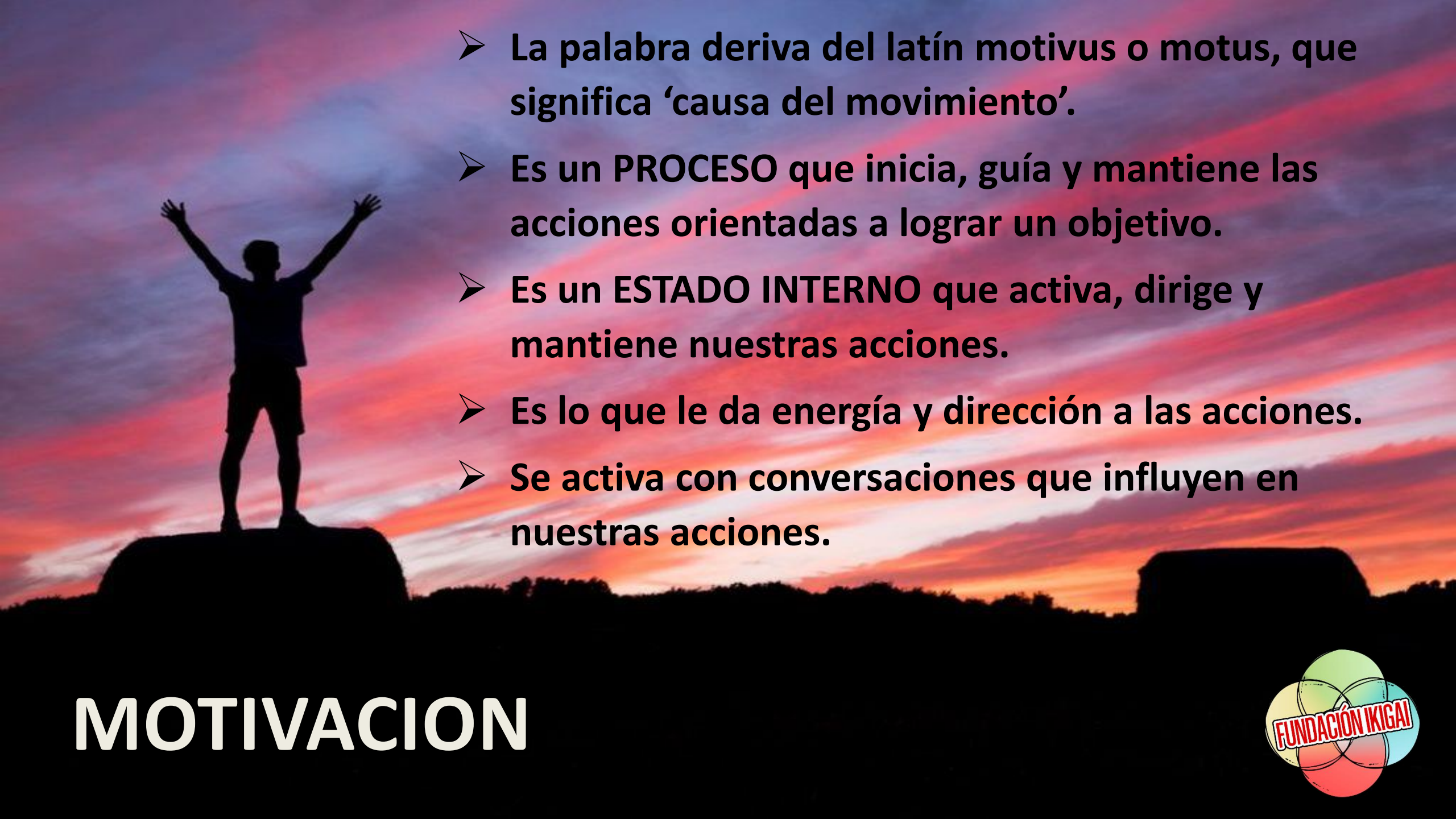



# *AUTOMOTIVACION*



- 
- La palabra deriva del latín **motivus** o **motus**, que significa ‘**causa del movimiento**’.
  - Es un **PROCESO** que **inicia, guía y mantiene** las acciones orientadas a lograr un objetivo.
  - Es un **ESTADO INTERNO** que **activa, dirige y mantiene** nuestras acciones.
  - Es lo que le da **energía y dirección** a las acciones.
  - Se **activa con conversaciones** que influyen en nuestras acciones.

# MOTIVACION



- 
- **LA MOTIVACION**, esta relacionada con aquello que nos importa y nos comprometemos a accionar para conseguirlo.
  - **LA MOTIVACION**, tiene una intensidad energética que es directamente proporcional a la importancia que le damos a aquello que queremos obtener.

# MOTIVACION




- La motivación está en continuo movimiento en nuestros estados de ánimo.

Hay días en los que se puede notar mucha energía para luchar por algo y otros en los que cuesta mucho arrancar.

- La perseverancia es una variable para tener en cuenta en nuestra automotivación.

# MOTIVACION



- 
- **MOTIVACION EXTERNA:** Los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.
  - **MOTIVACION INTERNA:** Se asocia a los deseos personales de autorrealización, crecimiento personal, la satisfacción que siente la persona al realizar una actividad.

# MOTIVACION



# REFLEXIÓN Y DEBATE:

- 1.- En que áreas notas que te hace falta trabajar mas tu motivación. Menciona al menos tres áreas o aspectos de tu vida.*
- 2.- ¿Que es lo que mas te importa lograr de esa área?*
- 3.- ¿De una escala del 0 al 100%, en que porcentaje esta tu motivación en cada una de esas áreas?*
- 4.- ¿Qué crees que te esta haciendo falta para llegar al 100% en esas áreas?*

# MOTIVACION



# AUTO-MOTIVACION

**PREFIJO AUTO:** de origen griego, que se une a sustantivos o a verbos y **significa** 'por sí mismo o por uno mismo'

- ***Auto-motivación es encontrar en uno mismo las razones que nos movilizan a realizar una acción específica.***
- ***Es la Capacidad que una persona tiene para motivarse a sí misma en pos de una meta u objetivo que se ha planteado alcanzar.***



# AUTOMOTIVACION

- ✓ Es intervenir en tu estado de ánimo o en tu actitud, para poder accionar de una manera efectiva en un aspecto de la vida.
- ✓ Es adquirir una fuerza interna que sea como un motor que impulsa constantemente hacia adelante. Una energía necesaria para realizar esfuerzos extraordinarios y lograr un determinado objetivo o meta.



# AUTOMOTIVACION



- ✓ Es vital para toda persona que quiera proponerse nuevos retos y superarse día tras día.
- ✓ Requiere de un trabajo constante y planificado.
- ✓ Es fundamental que la persona busque mejorar y gestionar algún aspecto de su vida.





*Teniendo en cuenta el  
concepto de  
automotivación:  
¿Cuales son los  
factores que  
consideras que te  
desmotivan?*



# Desmotivación



Es un estado de ánimo que suele aparecer ante los “EMERGENTES”, obstáculos que impiden resultados deseados, surge un estado de angustia y pérdida de entusiasmo.



# Desmotivación



- ✓ Es un estado de ánimo que no te permite avanzar o alcanzara sus metas.
- ✓ Se manifiesta a través de un sentimiento de bloqueo que causa intranquilidad y angustia en las personas.



# Desmotivación



- ✓ Las causas están ligadas a las experiencias y su interpretación, que experimente una persona
- ✓ Según nuestras expectativas, “como creo que son las cosas y como creo que deberían ser”, el exceso de perfeccionismo, control. Ausencia de desafíos.



# Desmotivación



- ✓ TENER EN CUENTA EL FENÓMENO CONTEXTUAL.
- ✓ No esta en el interior de la persona. Tiene que ver con su mundo relacional.



# Desmotivación



## CARACTERÍSTICAS:

- Pérdida de interés. Limita nuestra capacidad de relacionarnos.
- Conversaciones o pensamientos de no posibilidad con uno mismo.
- Irritabilidad o cambios en los estados de ánimo.
- Cambios físicos: Insomnio. Falta de apetito. Falta de aseo.



# Desmotivación



**La desmotivación no es necesariamente un estado negativo.**

De hecho, en algunos casos puede ser una señal que nos indica que debemos reflexionar y cambiar el rumbo pues lo que estamos haciendo no nos satisface ni nos hace felices.



# ALGUNAS FUENTES DE MOTIVACION

- **Nosotros mismos.**
- **Nuestra familia, amigos, colegas...**
- **Personas que admiremos.**
- **Lectura o música de nuestro interés.**
- **Conversaciones con profesionales.**



# ALGUNOS FACTORES DE LA Auto-motivación

- ✓ Una finalidad. Propósito. Lo que me hace sentido.
- ✓ Una tarea o proyecto.
- ✓ Capacidad de resistencia a la frustración.
- ✓ Gestión de nuestras conversaciones (pensamientos) de posibilidad.
- ✓ La autoestima. Mi imagen.
- ✓ Las expectativas.

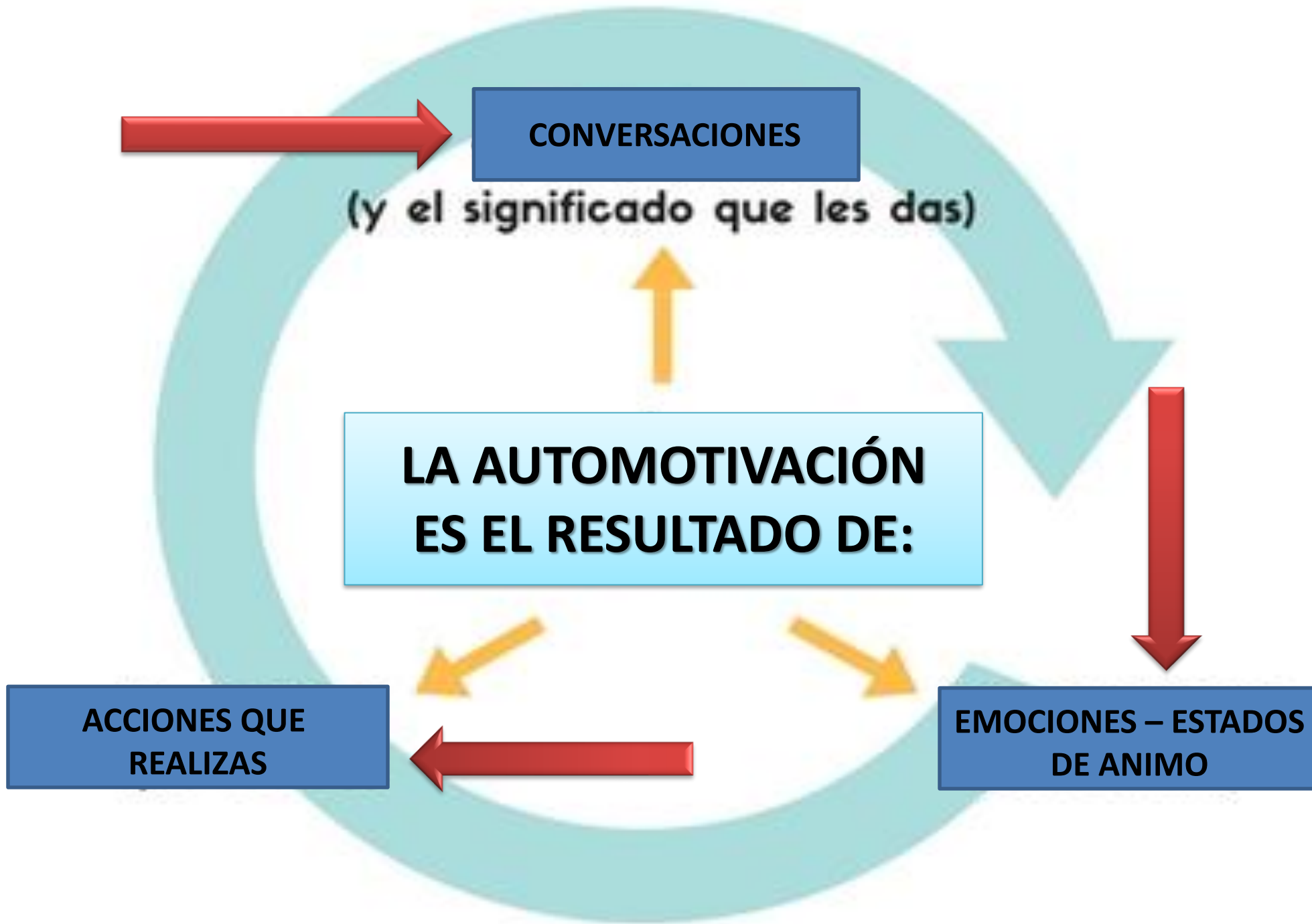


**LA MOTIVACION  
SOSTIENE LA ACCIÓN  
Y LA ACCIÓN  
NECESITA DE  
PERSISTENCIA  
PARA DAR  
RESULTADOS**



# EL RESULTADO = MOTIVACIÓN + ACCIÓN





# CLAVES PARA AUTOMOTIVARSE

- ✓ **DESCUBRIR LO QUE TE HACE FELIZ**
- ✓ **ENCONTRAR SIGNIFICADO – EL SENTIDO. TU PROPÓSITO.**



# CLAVES PARA AUTOMOTIVARSE

- **PENSAR EL FUTURO DE UNA FORMA INSPIRADORA**
- **VIZUALIZA, DISEÑAR Y CONSTRUIR EL CAMINO**
- **DAR UN PASO A LA VEZ**



# CLAVES PARA AUTOMOTIVARSE

- RECOMPENSA AL SALIR DE LA ZONA DE CONFORT
- RECOMPENSA AL PONER FECHA A LOS OBJETIVOS Y CUMPLIRLOS
- RECOMPENSA AL LLEGAR A TU META



# ***AUTOMOTIVACION***



**MUCHAS GRACIAS!!!**