



PSICOLOGIA DE LA MOTIVACION

La motivación es un poderoso motor que impulsa nuestras acciones, decisiones y logros en la vida cotidiana. Es la chispa que nos lleva a emprender desafíos, alcanzar metas y superar obstáculos. Desde las tareas más simples hasta los proyectos más ambiciosos, la motivación es la fuerza subyacente que determina nuestro compromiso y entusiasmo en todo lo que hacemos.

Diego Ivan Mondragon Guerrero 292659

Introducción a la motivación

*PUSH YOURSELF,
BECAUSE NO ONE ELSE
IS GOING TO DO IT
FOR YOU.*



*PUSH YOURSELF,
BECAUSE NO ONE ELSE
IS GOING TO DO IT
FOR YOU.*



La motivación es clave

La motivación es indispensable para lograr cualquier objetivo que tengas en mente y para enfrentar los desafíos de la vida.

Impacto en la vida cotidiana

La motivación influye en la felicidad, el bienestar emocional y la calidad de vida.

Impulsa al éxito

La motivación es un motor para el éxito personal y profesional.



Tipos de motivación

Motivación Intrínseca

Es la motivación que surge desde el interior de uno mismo, el deseo de hacer algo porque nos satisface personalmente.

Motivación Extrínseca

Es la motivación que proviene de factores externos a uno mismo, como el deseo de recibir un aumento, una promoción o un reconocimiento.

Teorías de la motivación

1

Teoría de la Autodeterminación

La motivación surge cuando existe una sensación de autonomía, competencia y relación con los demás.

2

Teoría de la Expectativa

La motivación está influenciada por las creencias del individuo sobre su capacidad para lograr un objetivo y la relación entre el esfuerzo invertido y los resultados obtenidos.

3

Pirámide de Maslow

La motivación surge de la satisfacción de las necesidades básicas como la seguridad personal, la alimentación, el afecto, la estima y la autorrealización.

Beneficios de la motivación



Aumento de la productividad

La motivación ayuda a ser más eficiente y a lograr más en menos tiempo.



Satisfacción laboral

La motivación aumenta la satisfacción laboral y la retención de empleados.



Logro de metas

La motivación es clave para lograr objetivos y alcanzar el éxito.

An abstract background on the left side of the slide, featuring overlapping geometric shapes in various shades of blue, from light sky blue to deep navy blue, creating a dynamic, layered effect.

Cómo mantenerse motivado

1 Establecer metas claras

Definir objetivos claros y alcanzables es fundamental para mantenerse motivado.

2 Rodearse de personas positivas

La energía y la actitud positiva de otras personas pueden influir en la motivación propia.

3 Recompensar a uno mismo

Celebrar los logros de uno mismo y recompensarse es importante para reconocer el esfuerzo invertido.

Datos y estadísticas

DATOS EN MEXICO	Porcentaje
Fatiga Laboral	75%
Exhaustos de su trabajo	40%
Laboralmente estresados	57%

Ejemplos de motivación famosos

Walt Disney

La perseverancia y la motivación de Disney lo llevaron a crear el imperio que conocemos hoy en día. A pesar de los múltiples fracasos, nunca perdió la motivación por su trabajo.

Stephen Hawking

Gracias a su motivación y a su deseo de dejar una huella en el mundo de la ciencia, Hawking realizó avances significativos en la física y otras áreas de estudio.

Michael Jordan

Uno de los mejores exponentes del éxito personal gracias al poder de la motivación. El amor por su deporte y el deseo de alcanzar siempre nuevos retos lo llevó a la cima del baloncesto.