



Universidad Veracruzana



ProAcciónUV

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación
de la Universidad Veracruzana

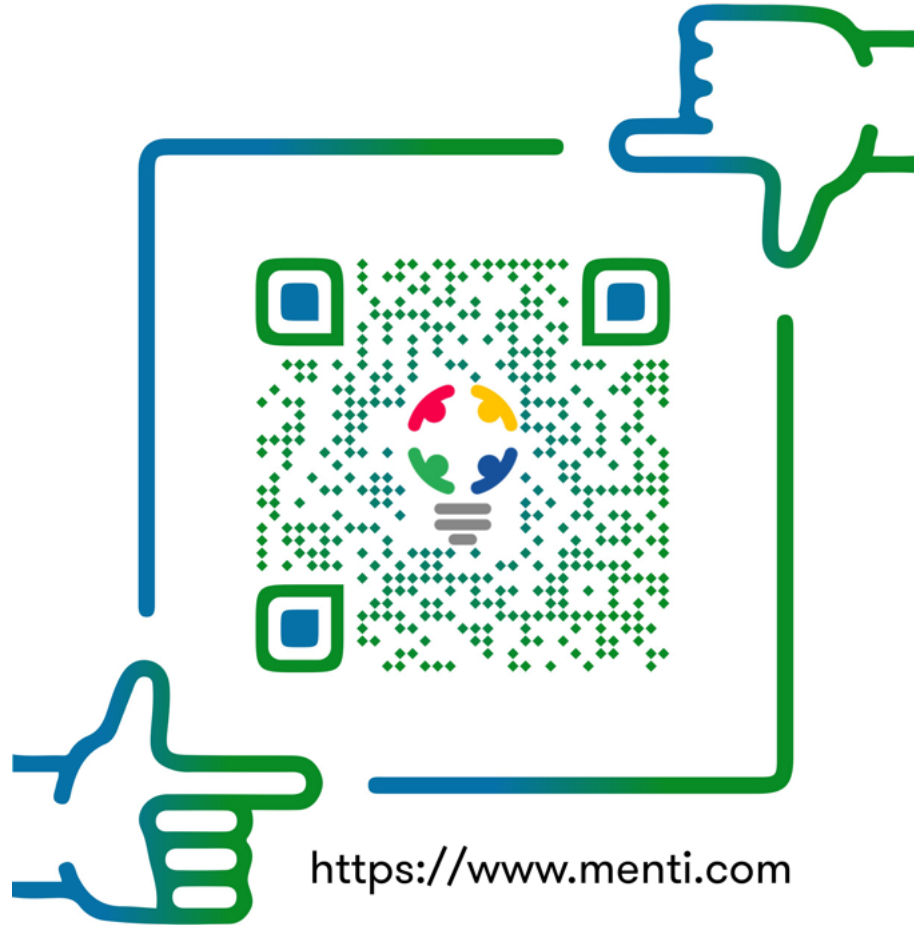
A scenic landscape photograph featuring a wooden fence in the foreground, rolling hills in the middle ground, and a bright sun setting or rising behind a layer of clouds in the background. The sky is a mix of blue and orange, with rays of light emanating from the sun. The overall mood is peaceful and inspiring.

Motivación



¿Motivación?

<https://www.menti.com/>



<https://www.menti.com>

Algunas definiciones

Motivación

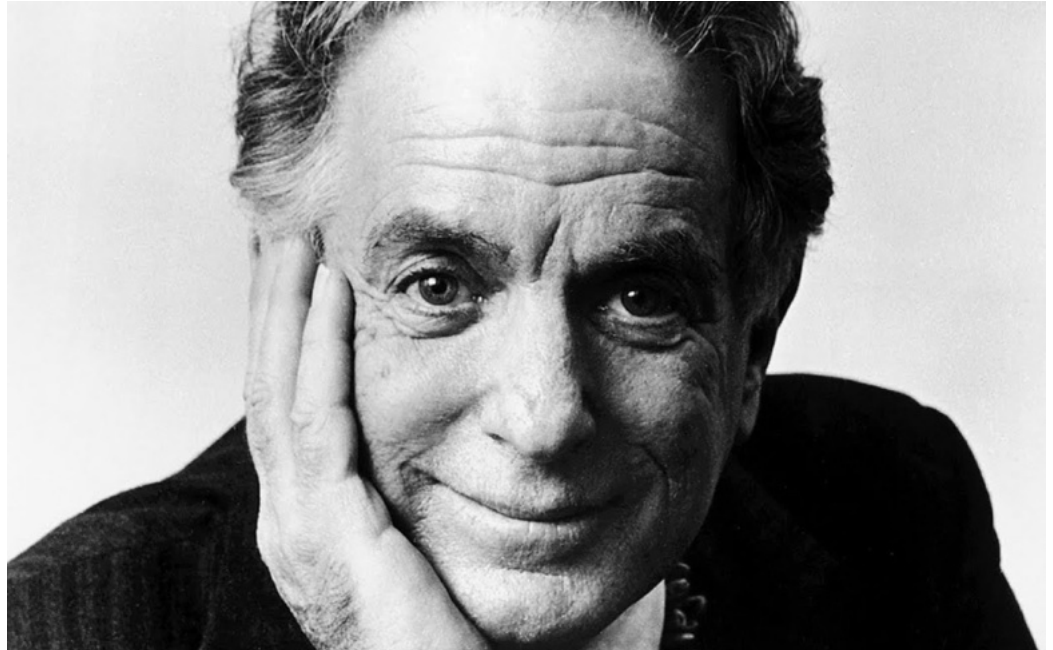
Abraham Maslow

Es el resultado de una jerarquía de necesidades que las personas buscan satisfacer, comenzando por las necesidades básicas como la alimentación y la seguridad, y avanzando hacia necesidades más elevadas como la autorrealización.



Frederick Herzberg

Existen dos tipos de factores que influyen en la motivación: los factores de higiene, que son necesarios para prevenir la insatisfacción, y los factores que son necesarios para generar satisfacción y motivación en el trabajo.



Victor Vroom

Está determinada por tres factores: la expectativa de que un esfuerzo conducirá a un rendimiento exitoso, la creencia de que ese rendimiento será recompensado y el valor que se otorga a la recompensa.





Intrínseca

Es el impulso que lleva a un individuo a realizar una actividad por el placer y la satisfacción personal que encuentra en la propia actividad, en lugar de por una recompensa externa o presión.

Este tipo de motivación surge del interior y está relacionada con el disfrute, el interés personal y la realización de metas personales.



Extrínseca

Se refiere a la realización de una actividad con el fin de obtener una recompensa externa o evitar un castigo, en lugar de por el placer o la satisfacción inherente a la actividad misma.

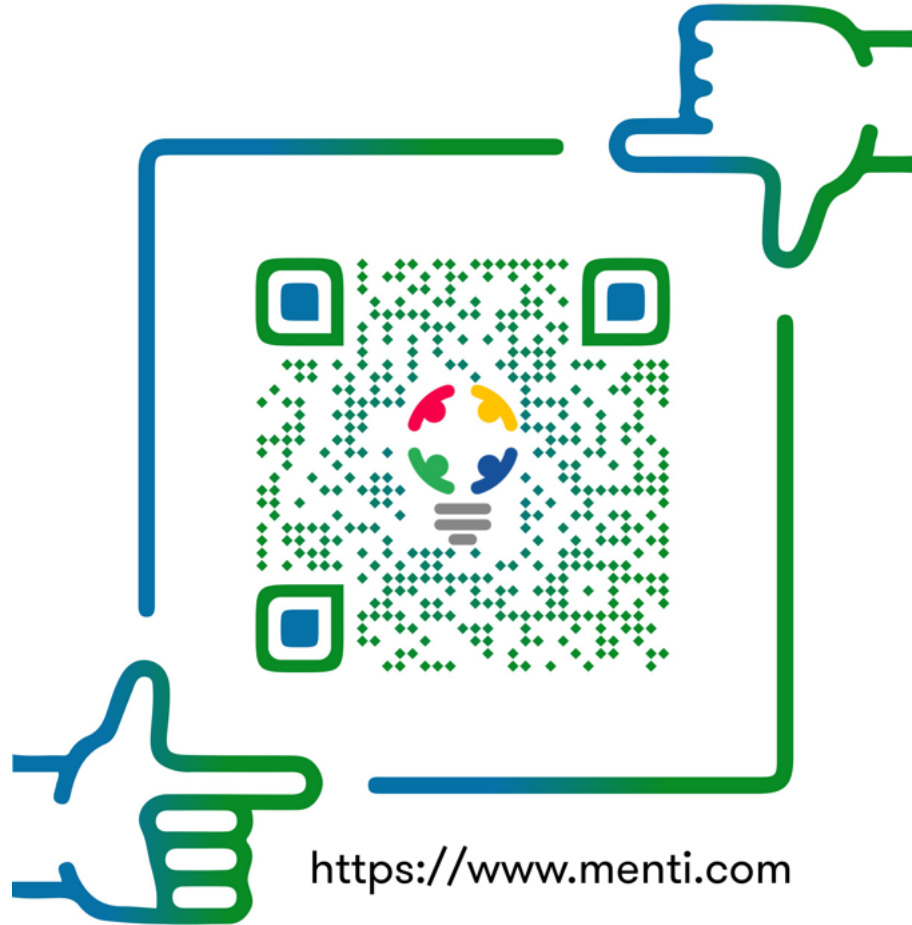
Está impulsada por factores externos al individuo, como el dinero, las calificaciones, los premios, el reconocimiento social o la aprobación de los demás.





¿Qué te motiva?

<https://www.menti.com/>



<https://www.menti.com>

Nuevo concepto
Metas

Motivación - Metas

La motivación intrínseca y extrínseca juega un papel crucial en la relación con las metas personales.

Intrínseca - Metas

La motivación intrínseca, que surge del interés y el disfrute personal, puede ser potenciada al establecer metas que sean personalmente significativas y alineadas con los valores y pasiones individuales.



Extrínseca - Metas

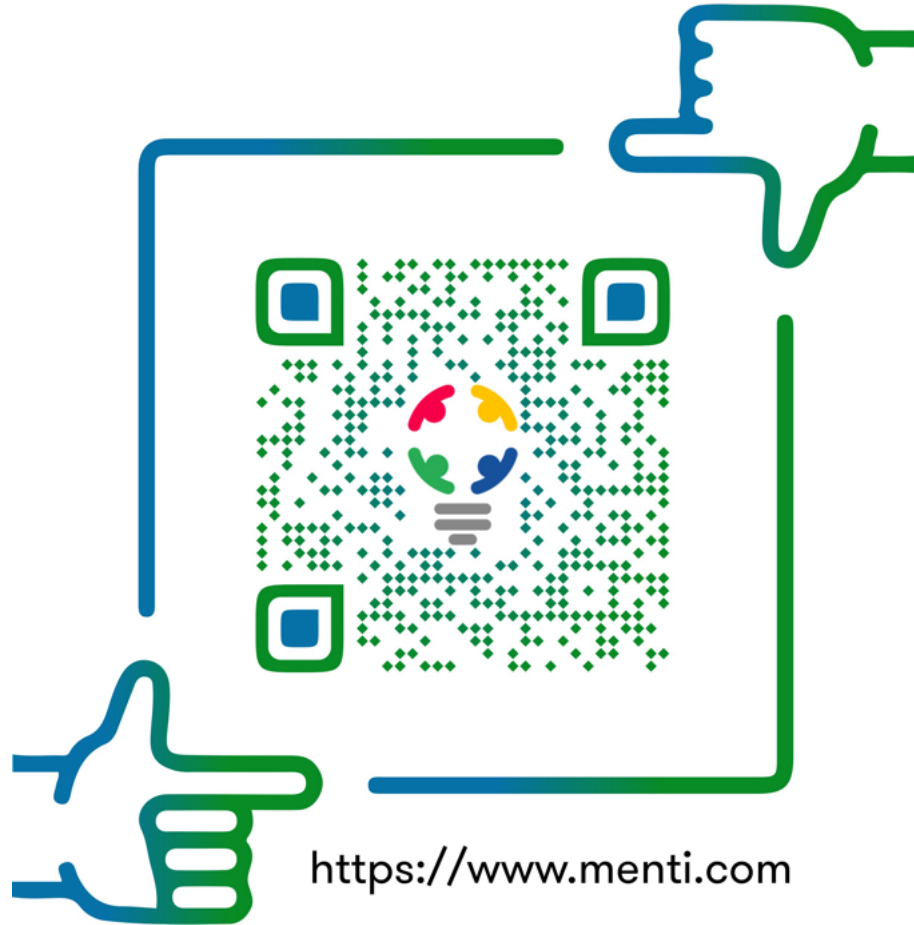
La motivación extrínseca, que se basa en recompensas externas, puede ser útil para iniciar y mantener el esfuerzo hacia metas específicas, especialmente en contextos donde las recompensas externas son prominentes.





¿Tienes metas?

<https://www.menti.com/>



<https://www.menti.com>



Metas

Plan de acción

Clave



Compartir y buscar apoyo.

Nuevo concepto
Procrastinación

Definición

La procrastinación es el acto de retrasar o posponer tareas o decisiones que deben realizarse, a menudo optando por actividades menos importantes o más placenteras en su lugar.



Piers Steel

La procrastinación puede explicarse mediante una fórmula que considera la expectativa de éxito, el valor de la tarea, la impulsividad y el tiempo disponible para completar la tarea.

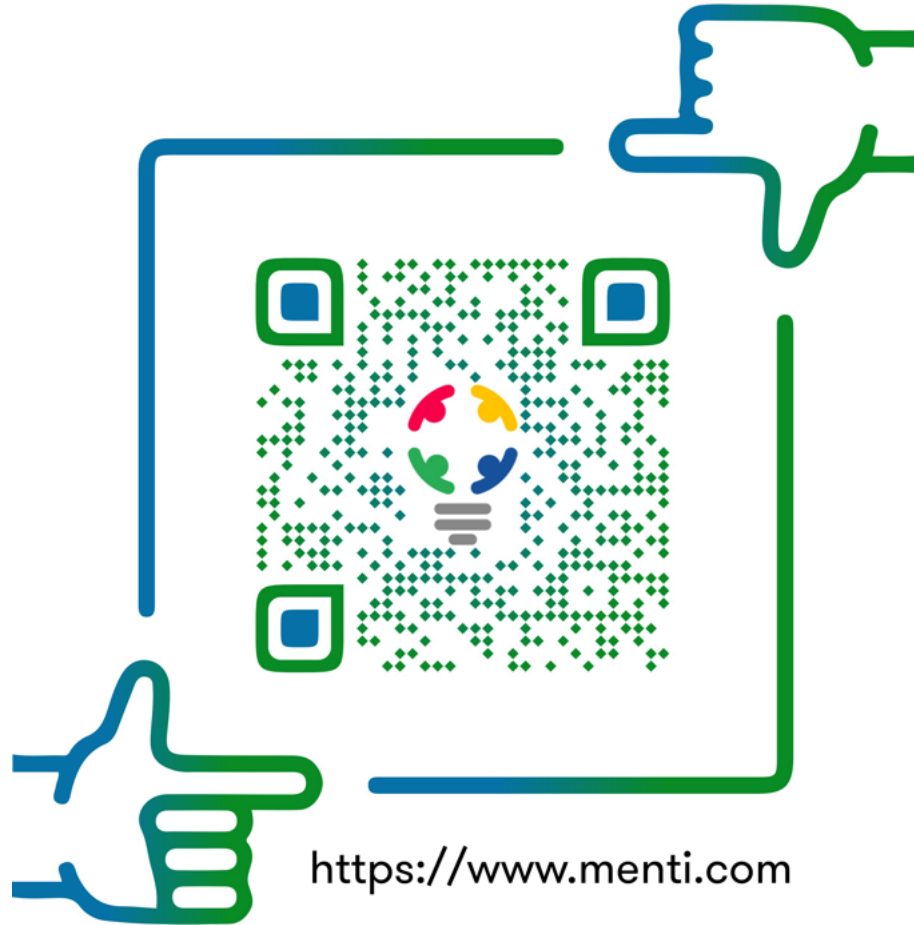
«The Procrastination Equation»





¿Procrastinas?

<https://www.menti.com/>



<https://www.menti.com>

Gracias

Herson Castellanos Celis
hecastellanos@uv.mx