**Understanding the Power of Intrinsic Motivation**

Summary.

At some point, we all are assigned to work that we find tedious and unchallenging. If we don’t figure out how to turn these tasks into interesting and challenging problems to solve, we’ll struggle to complete tasks in a timely and reliable manner, sabotaging our own success and growth at work. One skill that can help you do this is intrinsic motivation, or the incentive you feel to complete a task simply because you find it interesting or enjoyable. Learning how to harness this skill early in your career will help you build the resilience you need to reach your goals in any field. Here’s how to get started.

* Look to understand how your job fits into the bigger picture. If you don’t feel like you’re contributing value, you’re more likely to become demotivated. The next time you’re assigned a vague task ask: What problem are we trying to solve by doing this work? How am I helping contribute to the solution? When you know that your contributions have a purpose, your tasks will immediately feel more interesting.
* Perform easy tasks right away. When we check items off our to-do lists, feel-good hormones are released in our brains. This makes us feel accomplished, which makes the task more interesting and rewarding, which in turn, makes us more motivated to do it.
* Avoid too much “mindless” repetition. When a task starts to feel boring, it’s often because the outcome of completing the task is no longer interesting to you. What can you do to change that, and make the outcome feel exciting? For example, can you challenge yourself to execute the task in less time while still achieving the same result or better?
* Look for opportunities to help others. One of the easiest ways to tap into intrinsic motivation is to participate in activities you find inherently rewarding. Helping others is an easy way to do this.

At our jobs, we will inevitably face activities that don’t naturally interest us or that we perceive as boring, irrelevant, uncomfortable, or too difficult. This is rooted in how our brains are designed: Though the brain rewards us for [spending mental energy on expanding ourselves](https://www.stevenkotler.com/rabbit-hole/introduction-to-the-optimized-brain), it rewards us even more for [conserving our energy](https://www.forbes.com/sites/nicolelipkin/2022/10/25/our-brains-want-to-be-lazy-heres-how-to-win-the-battle/?sh=308648b3a3ad) — which is why we struggle with activities that don’t immediately spark our curiosity, or why we tend to get bored with things over time.

If we don’t figure out how to turn these activities into interesting and challenging problems to solve, we’ll struggle to complete tasks in a timely and reliable manner, sabotaging our own success and growth at work.

This is where tapping into our intrinsic motivation can help. Intrinsic motivation is a term used to describe the incentive we feel to complete a task simply because we find it interesting or enjoyable. Extrinsic motivation is what we feel when we complete a task for some external reward.

In short, [intrinsic motivation](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5364176/) allows us to perform at our very best. Learning how to harness this skill early in your career will help us build the resilience we need to reach our goals in any field, and teach us how to bring more joy into your day-to-day job. Here are six simple ways to tap into your intrinsic motivation.

**Look to understand how your job fits into the bigger picture.**

When you’re assigned a project or a task at work, it’s typically a part of the solution to a larger problem or a step on the way to reach a larger goal. But early in your career, it may be difficult to see the value you’re contributing — and if you don’t feel like you’re contributing value, you’re more likely to become demotivated, as most people have a psychological need to feel that their efforts aren’t in vain.

The next time you’re asked to do something vague — “Can you deliver this to me by 1 pm tomorrow? “Can you look into this for me?” “Can you create materials X and Y and email them to me?” — ask questions like:

* What problem are we trying to solve by doing these tasks?
* How big is the problem?
* How frequently does the problem occur?
* What negative consequences does it cause?
* What additional benefits could be gained by solving it?
* How am I helping contribute to the solution?

The answers will help you discover the value you’re bringing. For example, let’s say you’re asked to make 100 copies of a press release for a new product. Initially, this may seem tedious, but if you dig a little deeper you could discover your work is helping to bring in new customers or put the product in front of communities who need it. Or maybe you’re asked to alphabetize a large spread sheet of data. At first, the task probably feels boring. But after asking a few questions, you may learn that you’re making important information more accessible to people across your company. When you know that your contributions have a purpose, your tasks will immediately feel more interesting.

**Perform easy tasks right away.**

Be action-oriented and strive to perform simple tasks right away. If you’re in a meeting, for instance, and it’s decided that another meeting is required to complete the discussion, send out the invite for the additional meeting right after the current meeting concludes. If someone calls or emails to request information, and you have it readily available, send the information over right away.

It may sound like the advice here is to complete simple tasks quickly just to get them out of the way. But the idea is actually to collect easy wins. When we check items off our to-do lists, [feel-good hormones are released in our brains](https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists). This makes us feel accomplished, which makes the task more interesting and rewarding, which in turn, makes us more motivated to do it. If you adopt this habit, you’ll do more than increase your intrinsic motivation to complete easy tasks. You’ll also begin to establish and even perceive yourself as a responsive and helpful professional, while avoiding a backlog of work.

**Avoid too much “mindless” repetition.**

Another way to make a task more interesting is to change how you approach it. Because we’re energy-conserving creatures, we often stop challenging ourselves and start performing tasks the same way repeatedly out of habit. This leads to boredom because, over time, the tasks become less challenging.

What can you do to make the outcome feel exciting? For example, can you challenge yourself to execute the task in less time while still achieving the same result or better? I use this approach every day to sharpen my mind, perform better, and to make sure that I continuously improve some aspect of my work.

**Look for opportunities to help your colleagues.**

One of the easiest ways to tap into intrinsic motivation is to participate in activities you find inherently rewarding. For example, when we help people, we take a break from our own worries, [which relaxes us](https://www.operationinasmuch.org/blog/why-we-feel-good-when-we-serve/?gclid=Cj0KCQiAxbefBhDfARIsAL4XLRr2a4HNrAF_ULdv1wcT5o0N6AVZsQyYAeX-Ee2beU6Imd-G6cQgWzQaAqisEALw_wcB). When we succeed in helping someone, we get energizing feedback that tells us we are okay, strong, and in control.

Every day, make it a goal to help a colleague in some way. For instance, if your peer is struggling to design a presentation, and you’re especially skilled in this area, offer to lend them a hand. If you’re great at data analysis, and someone is finding it difficult to measure the outcome of a project, see if you can give them feedback. These positive experiences will motivate you to continue sharing knowledge, making your workday more rewarding and enjoyable.

**Channel your frustrations into solutions.**

It’s normal to feel frustrated from time to time at work. But letting negative feelings overwhelm you is the kryptonite to intrinsic motivation and will ultimately derail you from reaching your goals. Negative thoughts and feelings, when unmanaged, slow your brain down, [increase your stress levels](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4267914/), and make it more difficult to solve problems.

To avoid this, set aside 15 to 30 minutes on your calendar whenever you feel overwhelmed by negative emotions at work. Use this time to privately to reflect: You might process difficult interactions, vent about a bad day, or scream about how annoying your boss is. This will help you decompress in a healthy way, and stop those thoughts and feelings from overwhelming you. Upon reflection, you may realize that you have fewer reasons to be negative than you think. The goal is to better understand what’s driving your feelings and address those things — as opposed to avoid them — making you better equipped to move forward.

**Turn a boring meeting into a learning opportunity.**

Meetings are not always the most interesting use of time. Especially when you’re early in your career, you may be asked to sit in on meetings that feel like they have nothing to do with your role or responsibilities. Still, passive participation in these meetings ultimately helps no one. Even if you believe that a meeting doesn’t directly impact you or your career growth, there are easy way to use the time to your advantage. If you can do that, you can turn the meeting from “boring” to “rewarding,” and tap into your intrinsic motivation.

For instance, if you’re in a meeting that feels boring, don’t immediately check out. Instead, consider what you can learn from the other participants. If you’re watching another department present, pay attention to how they think, how they share information, and what they’re particularly good at. Ask yourself: How can I emulate that in my next team meeting to become a stronger presenter? How can I use this information to grow? Suddenly, you’ve turned a boring meetings into a learning opportunity. As a result, you’ll be more motivated to participate, pay attention, and learn something new.

**. . .**

Developing intrinsic motivation takes practice. Thankfully, once this process has begun and we start seeing the positive effects of our efforts, we’ll naturally start to reinforce these habits and techniques in our everyday life. Growth is an incredible motivator, which we must cultivate for ourselves. External rewards can only get us so far before they lose their appeal. Intrinsic motivation, on the other hand, evolves with us as we grow and helps develop our own incentives to do great work.

Resumen.

En algún momento, a todos nos asignan trabajos que nos parecen tediosos y poco desafiantes. Si no descubrimos cómo convertir estas tareas en problemas interesantes y desafiantes de resolver, nos esforzaremos por completar las tareas de manera puntual y fiable, lo que saboteará nuestro éxito y crecimiento en el trabajo. Una habilidad que puede ayudarlo a hacerlo es la motivación intrínseca, o el incentivo que siente para completar una tarea simplemente porque le parece interesante o divertida. Aprender a aprovechar esta habilidad al principio de su carrera le ayudará a desarrollar la resiliencia que necesita para alcanzar sus objetivos en cualquier campo. He aquí cómo empezar.

* Intente entender cómo encaja su trabajo en el panorama general. Si siente que no está aportando valor, es más probable que se desmotive. La próxima vez que se le asigne una tarea vaga pregunte: ¿Qué problema estamos intentando resolver con este trabajo? ¿Cómo puedo ayudar a contribuir a la solución? Cuando sepa que sus contribuciones tienen un propósito, sus tareas se sentirán inmediatamente más interesantes.
* Realice tareas sencillas de inmediato. Cuando tachamos cosas de nuestras listas de tareas, se liberan hormonas para sentirse bien en el cerebro. Esto hace que nos sintamos realizados, lo que hace que la tarea sea más interesante y gratificante y, a su vez, nos motiva más para hacerla.
* Evite demasiadas repeticiones «sin sentido». Cuando una tarea empieza a resultar aburrida, a menudo se debe a que el resultado de completarla ya no le interesa. ¿Qué puede hacer para cambiar eso y hacer que el resultado sea emocionante? Por ejemplo, ¿puede desafiarse a sí mismo a ejecutar la tarea en menos tiempo y, al mismo tiempo, lograr el mismo resultado o mejor?
* Busque oportunidades para ayudar a los demás. Una de las formas más fáciles de aprovechar la motivación intrínseca es participar en actividades que le resulten intrínsecamente gratificantes. Ayudar a los demás es una forma fácil de hacerlo.

**Aviso:** Traducido con el uso de inteligencia artificial; puede contener errores. Participe en esta [encuesta](https://hbp.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3avqQIGTlIML2Fn?source=aviso&article=https%3A%2F%2Fhbr.org%2F2023%2F03%2Funderstand-the-power-of-intrinsic-motivation) para hacernos llegar sus comentarios y obtenga información en las [preguntas frecuentes](https://hbphelp.zendesk.com/hc/en-us/articles/360043642334-La-Traducción-Automática).

En nuestro trabajo, inevitablemente nos enfrentaremos a actividades que no nos interesan de forma natural o que percibimos como aburridas, irrelevantes, incómodas o demasiado difíciles. Esto tiene sus raíces en la forma en que se diseña nuestro cerebro: aunque el cerebro nos recompensa por [gastar energía mental en expandirnos](https://www.stevenkotler.com/rabbit-hole/introduction-to-the-optimized-brain), nos recompensa aún más por [conservar nuestra energía](https://www.forbes.com/sites/nicolelipkin/2022/10/25/our-brains-want-to-be-lazy-heres-how-to-win-the-battle/?sh=308648b3a3ad) — razón por la que nos cuesta realizar actividades que no despiertan inmediatamente nuestra curiosidad, o por eso tendemos a aburrirnos de las cosas con el tiempo.

Si no descubrimos cómo convertir estas actividades en problemas interesantes y desafiantes de resolver, nos esforzaremos por completar las tareas de manera puntual y fiable, lo que saboteará nuestro éxito y crecimiento en el trabajo.

Aquí es donde aprovechar nuestra motivación intrínseca puede ayudar. La motivación intrínseca es un término que se utiliza para describir el incentivo que sentimos para completar una tarea simplemente porque nos parece interesante o agradable. La motivación extrínseca es lo que sentimos cuando completamos una tarea para obtener una recompensa externa.

En resumen, [motivación intrínseca](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5364176/) nos permite dar lo mejor de nosotros. Aprender a aprovechar esta habilidad al principio de su carrera nos ayudará a desarrollar la resiliencia que necesitamos para alcanzar nuestras metas en cualquier campo y nos enseñará cómo aportar más alegría a su trabajo diario. Estas son seis formas sencillas de aprovechar su motivación intrínseca.

**Intente entender cómo encaja su trabajo en el panorama general.**

Cuando se le asigna un proyecto o una tarea en el trabajo, normalmente es una parte de la solución a un problema mayor o un paso en el camino hacia una meta mayor. Pero al principio de su carrera, puede resultar difícil ver el valor que aporta y, si no siente que está aportando valor, es más probable que se desmotive, ya que la mayoría de las personas tienen la necesidad psicológica de sentir que sus esfuerzos no son en vano.

La próxima vez que se le pida que haga algo impreciso: «¿Puede entregarme esto mañana antes de la 1 de la tarde? «¿Puede investigar esto por mí?» «¿Puede crear los materiales X e Y y enviármelos por correo electrónico?» — haga preguntas como:

* ¿Qué problema estamos intentando resolver con estas tareas?
* ¿Qué tan grande es el problema?
* ¿Con qué frecuencia se produce el problema?
* ¿Qué consecuencias negativas provoca?
* ¿Qué beneficios adicionales se podrían obtener al resolverlo?
* ¿Cómo puedo ayudar a contribuir a la solución?

Las respuestas lo ayudarán a descubrir el valor que aporta. Por ejemplo, supongamos que se le pide que haga 100 copias de un comunicado de prensa para un producto nuevo. Al principio, esto puede parecer tedioso, pero si profundiza un poco más, podría descubrir que su trabajo ayuda a atraer nuevos clientes o a poner el producto a las comunidades que lo necesitan. O tal vez se le pida que ordene alfabéticamente una hoja de cálculo grande con datos. Al principio, la tarea probablemente parezca aburrida. Pero después de hacer unas cuantas preguntas, descubrirá que está haciendo que la información importante sea más accesible para las personas de su empresa. Cuando sepa que sus contribuciones tienen un propósito, sus tareas se sentirán inmediatamente más interesantes.

**Realice tareas sencillas de inmediato.**

Oriéntese a la acción y esfuércese por realizar tareas sencillas de inmediato. Si está en una reunión, por ejemplo, y se decide que es necesaria otra reunión para completar el debate, envíe la invitación a la reunión adicional justo después de que termine la reunión en curso. Si alguien llama o envía un correo electrónico para solicitar información y usted la tiene disponible, envíele la información ahora mismo.

Puede parecer que el consejo aquí es completar tareas sencillas rápidamente para quitarlas del camino. Pero la idea es conseguir premios fáciles. Cuando tachamos artículos de nuestras listas de tareas, [las hormonas para sentirse bien se liberan en nuestro cerebro](https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists). Esto hace que nos sintamos realizados, lo que hace que la tarea sea más interesante y gratificante y, a su vez, nos motiva más para hacerla. Si adopta este hábito, hará algo más que aumentar su motivación intrínseca para completar tareas fáciles. También empezará a establecerse e incluso a percibirse como un profesional receptivo y servicial, a la vez que evitará la acumulación de trabajo.

**Evite demasiadas repeticiones «sin sentido».**

Otra forma de hacer que una tarea sea más interesante es cambiar su enfoque. Como somos criaturas que ahorran energía, a menudo dejamos de desafiarnos a nosotros mismos y empezamos a realizar las tareas de la misma manera repetidamente por costumbre. Esto lleva al aburrimiento porque, con el tiempo, las tareas se vuelven menos desafiantes.

¿Qué puede hacer para que el resultado sea emocionante? Por ejemplo, ¿puede desafiarse a sí mismo a ejecutar la tarea en menos tiempo y, al mismo tiempo, lograr el mismo resultado o mejor? Utilizo este enfoque todos los días para agudizar mi mente, rendir mejor y asegurarme de que mejoro continuamente algún aspecto de mi trabajo.

**Busque oportunidades para ayudar a sus colegas.**

Una de las formas más fáciles de aprovechar la motivación intrínseca es participar en actividades que le resulten intrínsecamente gratificantes. Por ejemplo, cuando ayudamos a la gente, nos tomamos un descanso de nuestras propias preocupaciones, [lo que nos relaja](https://www.operationinasmuch.org/blog/why-we-feel-good-when-we-serve/?gclid=Cj0KCQiAxbefBhDfARIsAL4XLRr2a4HNrAF_ULdv1wcT5o0N6AVZsQyYAeX-Ee2beU6Imd-G6cQgWzQaAqisEALw_wcB). Cuando logramos ayudar a alguien, recibimos comentarios energizantes que nos dicen que estamos bien, que somos fuertes y que tenemos el control.

Todos los días, establezca el objetivo de ayudar a un colega de alguna manera. Por ejemplo, si su compañero tiene dificultades para diseñar una presentación y usted es especialmente hábil en esta área, ofrézcase a echarle una mano. Si se le da bien el análisis de datos y a alguien le resulta difícil medir el resultado de un proyecto, compruebe si puede darle su opinión. Estas experiencias positivas lo motivarán a seguir compartiendo conocimientos y harán que su jornada de trabajo sea más gratificante y agradable.

**Canalice sus frustraciones en soluciones.**

Es normal sentirse frustrado de vez en cuando en el trabajo. Pero dejar que los sentimientos negativos lo abrumen es la kriptonita de la motivación intrínseca y, en última instancia, impedirá que alcance sus objetivos. Los pensamientos y sentimientos negativos, cuando no se controlan, ralentizan el cerebro, [aumente sus niveles de estrés](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4267914/) y dificultar la resolución de los problemas.

Para evitarlo, reserve de 15 a 30 minutos en su calendario cada vez que se sienta abrumado por las emociones negativas en el trabajo. Aproveche este tiempo para reflexionar en privado: puede procesar interacciones difíciles, desahogarse por un mal día o gritar por lo molesto que es su jefe. Esto le ayudará a relajarse de forma sana y a evitar que esos pensamientos y sentimientos lo abrumen. Tras pensarlo bien, se dará cuenta de que tiene menos motivos para ser negativo de los que cree. El objetivo es entender mejor qué es lo que impulsa sus sentimientos y abordar esas cosas, en lugar de evitarlas, de modo que esté mejor preparado para seguir adelante.

**Convierta una reunión aburrida en una oportunidad de aprendizaje.**

Las reuniones no siempre son el uso más interesante del tiempo. Especialmente cuando está al principio de su carrera, es posible que le pidan que asista a reuniones porque parece que no tienen nada que ver con su función o sus responsabilidades. Aun así, la participación pasiva en estas reuniones, en última instancia, no ayuda a nadie. Incluso si cree que una reunión no tiene un impacto directo en usted ni en el crecimiento de su carrera, hay formas sencillas de aprovechar el tiempo a su favor. Si puede hacerlo, puede convertir la reunión de «aburrida» a «gratificante» y aprovechar su motivación intrínseca.

Por ejemplo, si está en una reunión que parece aburrida, no se vaya inmediatamente. En cambio, considere lo que puede aprender de los demás participantes. Si está viendo la presentación de otro departamento, preste atención a cómo piensan, cómo comparten la información y en qué es especialmente bueno. Pregúntese: ¿Cómo puedo emular eso en mi próxima reunión de equipo para convertirme en un mejor presentador? ¿Cómo puedo usar esta información para crecer? De repente, ha convertido una aburrida reunión en una oportunidad de aprendizaje. Como resultado, estará más motivado para participar, prestar atención y aprender algo nuevo.

**. . .**

Desarrollar la motivación intrínseca requiere práctica. Afortunadamente, una vez que este proceso haya comenzado y empecemos a ver los efectos positivos de nuestros esfuerzos, empezaremos naturalmente a reforzar estos hábitos y técnicas en nuestra vida diaria. El crecimiento es un motivador increíble, que debemos cultivar para nosotros mismos. Las recompensas externas solo nos pueden ayudar hasta cierto punto antes de que pierdan su apelación. La motivación intrínseca, por otro lado, evoluciona con nosotros a medida que crecemos y ayuda a desarrollar nuestros propios incentivos para hacer un buen trabajo.