

Programa Bienestar Emocional - 3. Automotivación y fortalezas



XUNTA
DE GALICIA

ÍNDICE

≡ Índice

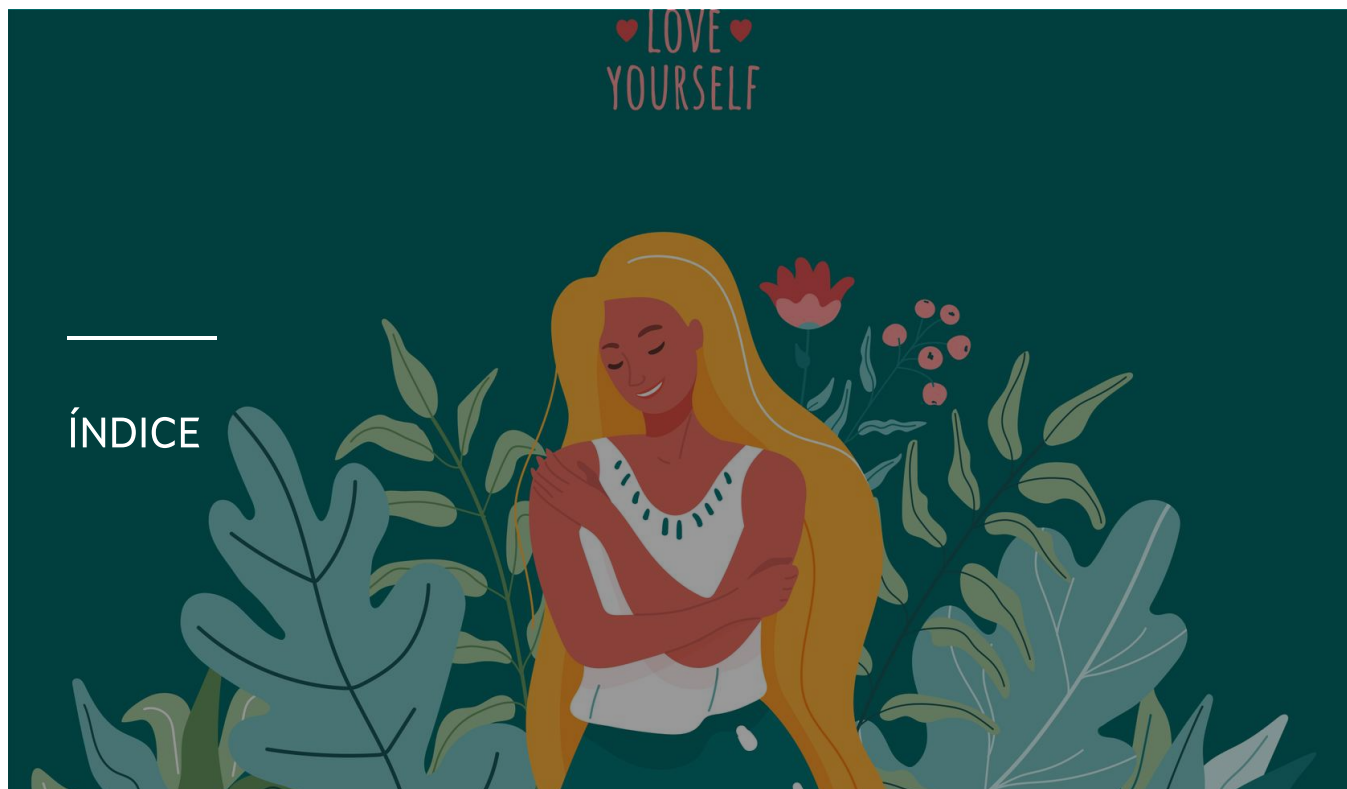
CONTENIDO INTERACTIVO

≡ Motivación y automotivación

≡ Perfil de fortalezas

≡ La química del bienestar

Índice



Índice

- 1 Motivación y automotivación
- 2 Perfil de fortalezas
- 3 La química del bienestar

**IMPORTANTE:**

Los contenidos desarrollados en este módulo tienen una **finalidad formativa**, que aporten nuevos conocimientos y algunas herramientas útiles para los participantes. En ningún caso pretenden sustituir la intervención de un profesional en materia de salud mental.

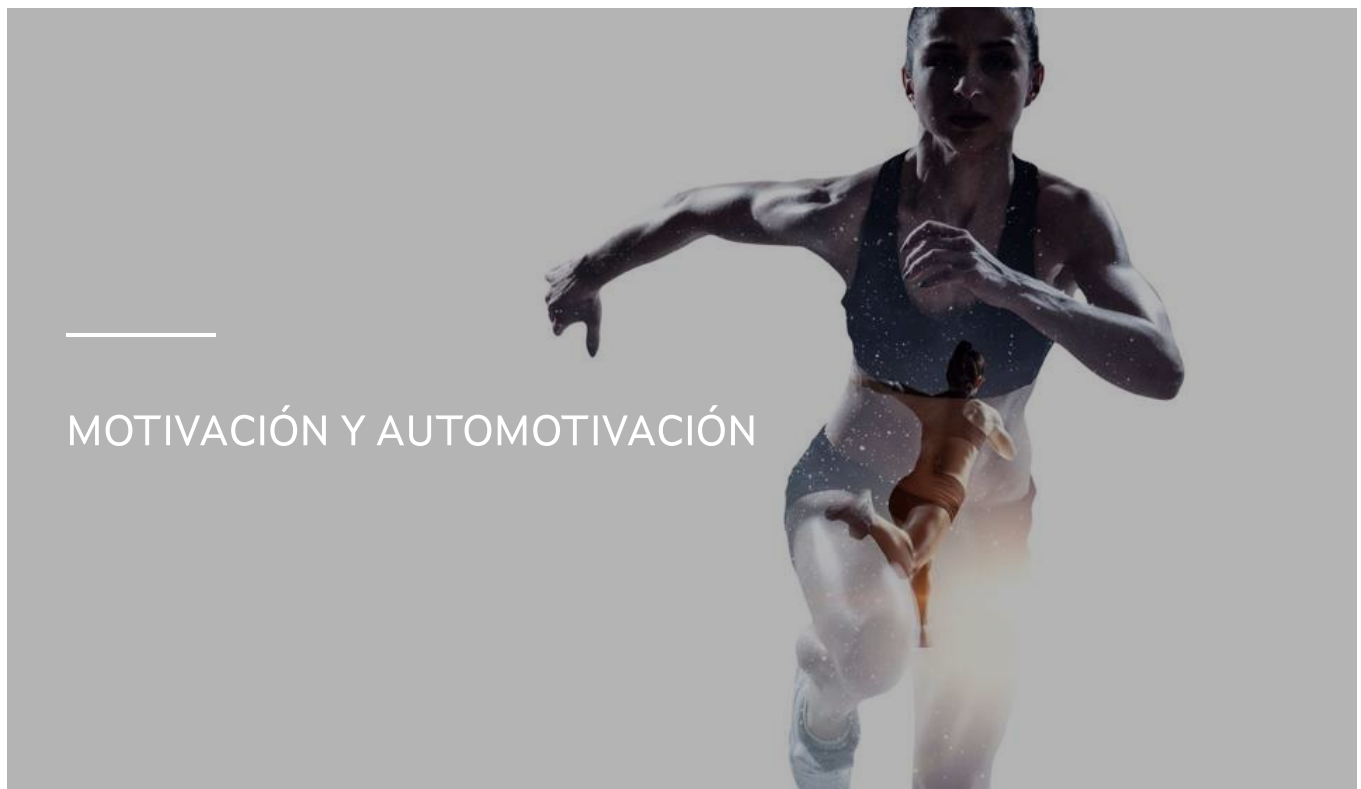


“Recuerda pulsar en “SALIR Y GUARDAR PROGRESO” en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances.”

CAU

EMPEZAR UNIDAD

Motivación y automotivación



MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN

- El vocablo **motivación** viene del latín "motivus o motus" significa "motivar y motivo" y el sufijo "ción" que es de "acción y efecto de motivar", "motivus" también se refiere a "movimiento".
- Podemos definir la motivación como el conjunto de factores internos que incitan a poner en marcha una acción. Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de las personas.

- La motivación se encarga de estimularnos y hacer que nos esforcemos con el objetivo de alcanzar ciertas metas.
- La motivación es el resultado de varios factores tanto internos como externos y cada persona se siente motivada con cosas diferentes.



La motivación es lo que nos empuja a lograr nuestros objetivos y sentirnos más satisfechos.

Como habilidad de la inteligencia emocional, la automotivación viene del interior de la persona. Supone **utilizar nuestras preferencias más profundas** para avanzar hacia los objetivos que nos

proponemos, para orientarnos en la toma de decisiones, para tomar la iniciativa hacia unos comportamientos y no otros o para perseverar frente a los contratiempos y frustraciones.

Las personas con gran automotivación:

- Tienen afán por alcanzar metas y logros
- Tienen un alto grado de compromiso
- Muestran gran iniciativa
- Son optimistas y persisten pese a los obstáculos

CONTINUAR

Algunas teorías sobre motivación:

Pirámide motivacional de Maslow



Abraham Maslow, psicólogo estadounidense y uno de los fundadores de la psicología humanista, formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas, conocida como "Pirámide motivacional de Maslow"

Defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados.

Teoría bifactorial de Herzberg

Frederick Irving Herzberg, psicólogo muy influyente en la gestión administrativa de empresas en el siglo XX, propuso la «Teoría de los dos factores», también conocida como la «Teoría de la motivación e higiene». Según esta teoría, las personas están influenciadas por dos factores:

Factores higiénicos o factores extrínsecos —

Tiene que ver con las condiciones laborales y el entorno físico, salario, la seguridad,...

Si estos factores faltan o son inadecuados, causan insatisfacción. Sin embargo, su presencia tiene muy poco efecto en la satisfacción a largo plazo.

Factores motivacionales o factores intrínsecos —

Tiene que ver con un trabajo estimulante, el reconocimiento de un trabajo bien hecho, la adquisición de mayor responsabilidad, el sentimiento de contribuir a la realización de algo de valor...

Para Herzberg son estos factores, los motivacionales, los que generan la satisfacción y una motivación más profunda y estable.

Teoría de encaje laboral (Dawis & Lofquist)

La teoría de encaje laboral (Dawis & Lofquist, 1984), define seis motivaciones ocupacionales diferentes.

Motivaciones

Definición

Preguntas clave

Logro- Autorrealización	Las personas con esta motivación están orientadas a los resultados y buscan ocupaciones que les permiten desarrollar sus competencias y habilidades para alcanzar sus objetivos.	¿Te gustan los trabajos que te ofrecen retos?
Independencia	Las personas con esta motivación, buscan ocupaciones en las que puedan trabajar de manera autónoma y tomar decisiones.	¿Prefieres trabajar de manera autónoma y seguir tu propio criterio?
Apoyo	Las personas con esta motivación buscan ocupaciones donde se les ofrezca un apoyo y una supervisión claras.	¿Lo más importante para ti es recibir instrucciones claras y sentirte apoyado por tu jefe-a en el día a día?
Condiciones de trabajo	Las personas con esta motivación buscan ocupaciones donde se les ofrezca seguridad y buenas condiciones económicas.	¿Crees que el mejor trabajo para ti es el que te ofrece las mejores condiciones laborales?
Reconocimiento- Poder	Las personas con esta motivación buscan ocupaciones de prestigio, que ofrezcan posibilidades de crecimiento profesional y liderazgo.	¿Piensas que lo más importante es encontrar un trabajo con prestigio que te dé la oportunidad de escalar posiciones?
Relación con los demás	Las personas con esta motivación buscan preferentemente profesiones que les permitan dar servicio a otras personas en un entorno de trabajo cooperativo.	¿Lo que te interesa de un trabajo es la posibilidad de establecer buenas relaciones con tus compañeros/as?

CONTINUAR

Actividad



La **motivación** supone utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos que nos proponemos. Conectar nuestro trabajo con nuestros valores y preferencias impulsa el compromiso, la motivación y la mejora continua. Tómate un tiempo para contestar a las siguientes preguntas. Te ayudarán a reflexionar sobre tus motivaciones.

1. ¿En qué trabajos has disfrutado más?
2. ¿En cuáles has obtenido mejores resultados?
3. ¿En cuáles te has sentido más satisfecho/a?
4. ¿Con qué valores conectaba ese trabajo?
5. ¿En qué estás trabajando cuando el tiempo pasa más rápido?
6. ¿Cuál es la parte de tu trabajo que te encanta, aquello que te proporciona la mayor realización y alegría?
7. ¿En qué habilidad te gustaría destacar y dedicar más tiempo a especializarte en ella?
8. ¿A que dedicarías todo el tiempo si fuera posible?
9. ¿Cómo crees que contribuyes a los demás con tu trabajo?
10. ¿Cuándo te sientes más útil?

ACTIVIDAD

Arrastra cada afirmación según la consideres verdadera o falsa

Verdadera

La automotivación es una
habilidad de la inteligencia
emocional

Cuando los factores
higiénicos del trabajo son
óptimos evitan la
insatisfacción

Para Herzberg los factores intrínsecos generan una motivación más profunda

Falsa

La obtención de logros no tiene nada que ver con la motivación

Todas las personas estamos motivadas por los mismos factores

Si las condiciones laborales no son óptimas es imposible sentir motivación

[SIGUIENTE APARTADO](#)

Perfil de fortalezas



Martin Seligman, pionero de la psicología positiva, sostiene que la felicidad no siempre depende de nuestro estatus social, nuestra religión o nuestra belleza física. La felicidad en realidad es una combinación única de lo que él llamó "fortalezas distintivas".

Fue en los años 90 cuando, dio una conferencia para señalar algo que a su parecer consideraba importante: La psicología necesitaba dar un nuevo paso, era necesario estudiar desde un punto de vista científico todo aquello que hace feliz al ser humano.

“La psicología no solo se centra en los comportamientos no saludables. También ayuda en la educación, el trabajo, la pareja e incluso en los deportes. Los psicólogos trabajan para ayudar a las personas a **construir fortalezas** en todos estos dominios”



Identificar mis fortalezas

¿Cuáles son nuestras fortalezas, qué hacemos realmente bien? Contestar esta cuestión es verdaderamente importante para desarrollar una vida plena y experimentar bienestar.

Saber cuáles son nuestras fortalezas:

- Es una palanca en la que nos apoyamos para superar dificultades y a dar lo mejor de mi mismo en momentos de plenitud.
- Desbloquea/fomenta tu potencial



Incrementa las conexiones y el sentimiento de pertenencia dentro de un grupo ya que se nos reconoce por ellas.

ACTIVIDAD

¿Cuál dirías que son las fortalezas presentes en cada uno de estos ejemplos?



Competir hasta el final



Colaboración



Valor



Inspirar confianza

CONTINUAR

Fortalezas de actividad y fortalezas de carácter

Observa los siguientes ejemplos. Son fortalezas de ACTIVIDAD. Es decir cosas que se nos puede dar muy bien hacer:



Planificar el trabajo



Esquiar rápido



Encontrar el regalo perfecto



Hacer que el equipo se sienta bien



Centrarme en una tarea sin dispersarme



Tocar el piano



Cerrar negociaciones



Innovar y crear cosas nuevas



Realizar llamadas difíciles

Las fortalezas de CARÁCTER son lo que necesitamos para conseguir hacer bien todas esas actividades. Dan soporte a nuestras fortalezas de actividad.



Planificar el trabajo
AMOR POR EL APRENDIZAJE



Esquiar rápido
CORAJE



Encontrar el regalo perfecto
AMABILIDAD



Hacer que el equipo se sienta bien
INTELIGENCIA SOCIAL



Centrarme en una tarea sin dispersarme
AUTO-CONTROL



Tocar el piano
PERSISTENCIA



Cerrar negociaciones
LIDERAZGO



Innovar y crear cosas nuevas
CURIOSIDAD



Realizar llamadas difíciles
PACIENCIA

CONTINUAR

Modelo VIA Character de fortalezas

El modelo VIA Character tiene como objetivo definir y focalizar la atención en aquellas fortalezas que son fuente de bienestar y logro.

Identifica 6 familias de fortalezas:

Sabiduría y conocimiento

- Curiosidad
- Amor por el aprendizaje
- Mente abierta
- Creatividad
- Sabiduría

Justicia

- Trabajo en equipo
- Equidad
- Liderazgo

Transcendencia

- Amor por la belleza
- Gratitude
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad

Templanza

- Perdón
- Modestia / humildad
- Auto-control
- Prudencia/ cautela

Coraje

- Valentía
- Perseverancia
- Honestidad
- Entusiasmo

Humanidad

- Capacidad de amar y ser amado
- Amabilidad
- Amistad/inteligencia social

Todas las personas tenemos como mínimo estas 24 fortalezas, sin embargo el peso que cada una de ellas tiene en nosotros es diferente.



Actividad:



Ahora es el momento de identificar que es lo que te gusta y se te da bien. ¿Cuáles son las fortalezas que te diferencian? Piensa en tu trabajo, en qué factores son críticos para tu profesión y establece aquellas cosas que consideras que haces muy bien.

CONTINUAR

¿Cómo se forjan las fortalezas?

K. Anders Ericsson hizo una investigación en la Academia de Música de Berlín en 1993 para determinar como "se construía" un virtuoso. Para ello dividió a los alumnos en 3 grupos y analizó cuantas horas invertían al estudio:



Grupo 1: las estrellas, los que tenían más potencial para ser músicos de talla o virtuosos.

10.000 h



Grupo 2: los que eran juzgados por sus profesores como simplemente buenos.

8.000 h



Grupo 3: los estudiantes que tenían escasas posibilidades de acabar dedicándose profesionalmente a la música.

4.000 h



Según las cifras, podemos observar que los virtuosos, eran además los que más horas invertían con diferencia.

Aunque en muchas ocasiones solemos hacer bien las cosas que nos gustan, no siempre es así. Puede que me guste cantar pero por ello, no tiene necesariamente que dárseme bien.

Al igual que el virtuoso se hace, dedicando muchas horas a perfeccionar la técnica, **las fortalezas se construyen y mejoran con la práctica.**

Por otro lado **la pasión (la automotivación) es clave en la construcción de fortalezas**, nadie va a dedicar 10.000 horas a convertirse en virtuosos de un instrumento sin que le apasione tocarlo.



Nuestro bienestar aumenta cuando somos capaces de alinear nuestras fortalezas con nuestras motivaciones y cuando sabemos que estamos contribuyendo a algo.

Completa la frase con la palabra que falta:

Las fortalezas de _____ son lo que necesitamos para conseguir hacer bien nuestras fortalezas de actividad.

Escriba su respuesta aquí

SUBMIT

SIGUIENTE APARTADO

La química del bienestar



En los capítulos anteriores hemos visto que poner en juego nuestras fortalezas y conectar lo que hacemos con nuestras motivaciones, son fuente de bienestar.

En este último apartado vamos a descubrir que esa sensación de bienestar y satisfacción tiene que ver también con la química de tu cerebro.

DOPAMINA

El químico de la recompensa

OXITOCINA

La hormona del amor

ENDORFINA

El analgésico

SEROTONINA

Estabilizador del humor

DOPAMINA

La dopamina es una molécula que se produce en nuestro cuerpo de manera natural y que está presente en diferentes áreas del cerebro. Actúa como mensajero químico o neurotransmisor, es decir, transmite señales entre las neuronas. Interviene sobre la regulación del estado de ánimo, está vinculada al placer y todas las

sensaciones positivas como bienestar, alegría, euforia, etc. Nos estimula para realizar o buscar situaciones y actividades agradables.

Según el investigador Thorsten Kierast, de la Charité University de Berlín, la cantidad de dopamina es diferente en cada persona. Su déficit puede producir depresión, desinterés, enfermedad de Parkinson e, incluso, predisposición a diferentes adicciones.

CÓMO GENERAR DOPAMINA

1. Evita el azúcar, el café y las bebidas excitantes ya que producen un rápido subidón, a largo plazo interrumpen la captación normal de este neurotransmisor.
2. Prioriza la cooperación sobre la competición.
3. Escucha tu música favorita.
4. Practica la gratitud. Se ha demostrado que las personas agradecidas muestran unos niveles de felicidad mayores.
5. Disfruta de los pequeños placeres de la vida.
6. Mantén tus niveles de estrés a raya.
7. Márcate objetivos y persíguelos.
8. Duerme un mínimo de 7 horas al día (8 sería lo ideal).
9. Aumenta tu consumo de alimentos ricos en tirosina: chocolate, sandía, almendras, plátanos, aguacates, carne, té verde, lácteos, arándanos, soja y derivados, etc... y mantén una dieta rica en frutas y verduras.
10. Practica yoga, meditación o mindfulness.
11. Establece rutinas y horarios.
12. Cultiva tu curiosidad. La curiosidad nos mueve a la exploración, la investigación y el aprendizaje.
13. ¡Deja que la vida te sorprenda! En el museo, en el cine o en una ruta en coche por lugares nunca vistos...

LAS ENDORFINAS

- Las endorfinas son unas sustancias químicas que produce el organismo y que cumplen la función de estimular las zonas del cerebro donde se generan las emociones placenteras.
- Gracias a las endorfinas podemos sentir placer y disfrutar de la vida y por eso se las conoce como hormonas de la felicidad.
- Contribuyen a mitigar la sensación de dolor, es decir, son un analgésico natural, intervienen en la regulación del apetito y ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune.



CÓMO GENERAR ENDORFINAS

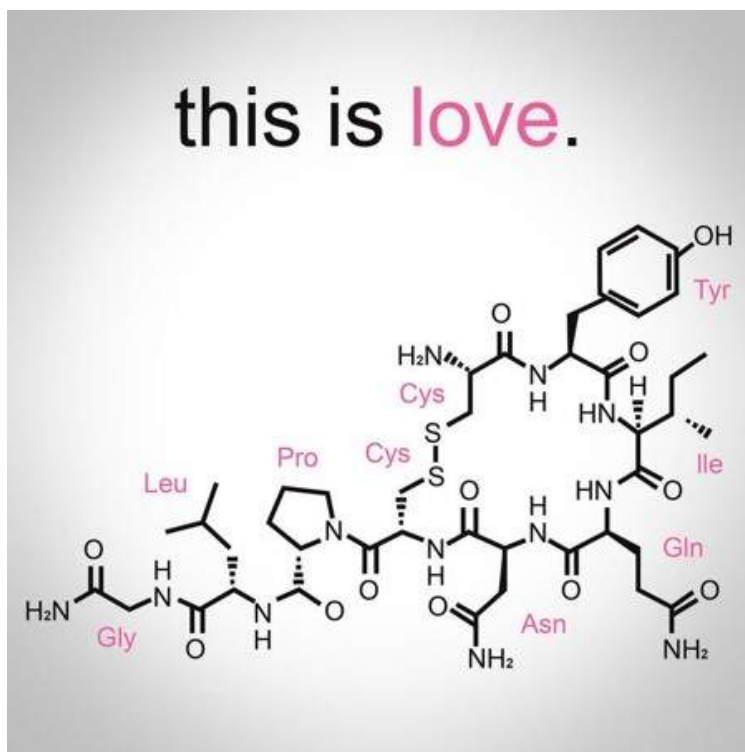
Jack Lawson, autor de "Endorfinas – La droga de la felicidad", sostiene que nuestras reacciones e incluso nuestra personalidad tienen su origen, más de lo que estamos dispuestos a imaginar, en la química que nos gobierna. Lo bueno, explica, es que a su vez podemos gobernar algunos de estos procesos químicos aprendiendo a utilizarlos de acuerdo con nuestras necesidades. Aquí tienes cinco consejos que te pueden ayudar a generar endorfinas:

1. Ríete. La risa libera endorfinas.
2. Sociabiliza. Está demostrado que las relaciones sociales previenen los estados depresivos y ayudan a mantener las funciones cognitivas.
3. Practica ejercicio. Todo vale: bailar, pasear por el campo, o cualquier juego que implique movimiento y actividad física.
4. Duerme bien. La fatiga y la falta de energía te harán sentir triste y depresivo.

5. Realiza alguna actividad que te guste todos los días, como escuchar música, leer, jugar, hacer manualidades....

LA OXITOCINA

- La oxitocina puede comportarse como una hormona o como un neurotransmisor que influye sobre la actividad del sistema nervioso vegetativo. También interviene en varios procesos fisiológicos, activa comportamientos a nivel mecánico en determinados órganos e influye en distintas áreas cerebrales.
- A veces se la llama "la hormona del amor", ya que se ha descubierto su función como creadora de vínculos en el ser humano y con un papel fundamental en la sensualidad, la afectividad y la sexualidad.
- Henry Hallet Dale descubrió su función en el desencadenamiento y sostén de las contracciones del parto, así como en la dilatación del cuello uterino.



CÓMO GENERAR ENDORFINAS

Al igual que la práctica de un deporte extremo hace que nuestro cerebro libere dopamina, cuando nos sentimos atraídos por una persona, hacemos que libere oxitocina. El contacto físico con una persona aumenta los niveles de oxitocina, aunque no sea un contacto con fines amorosos o sexuales. Un abrazo, una caricia o un beso nos hace sentir ese bienestar de la oxitocina, pero también con otras actividades diferentes:

1. Escuchar a los demás.
2. El ejercicio físico.
3. La meditación.
4. Llorar disminuye el estrés y el cortisol y aumenta los niveles de oxitocina.
5. Practicar la generosidad.
6. Acariciar a una mascota.
7. Alimentación: Se cree que ciertos ingredientes podrían estimular la producción de oxitocina. Entre los cuales destacan el romero, perejil, tomillo, hierbabuena y eneldo.

LA SEROTONINA

- Nuestro humor no solo depende de factores internos. Regular las hormonas pueden influir y mejorar tu estado de ánimo.
- La serotonina es un neurotransmisor que actúa como estabilizador del estado de ánimo, además de regular y equilibrar el apetito y los ciclos de sueño, entre otras funciones.



CÓMO GENERAR SEROTONINA

1. Alimentos con triptófano. Llevar una alimentación saludable y con comer frutas y verduras no basta para maximizar los niveles de este neurotransmisor; son recomendables alimentos con triptófano como las semillas de sésamo, el cacao puro o los cereales integrales.
2. Toma el sol. La vitamina D es esencial para producir mayores niveles de serotonina y mejorar tu descanso.
3. Haz ejercicio, se ha demostrado que el sudor aumenta la producción y liberación de este neurotransmisor, además, la actividad física aumenta la cantidad de triptófano.
4. El positivismo es una herramienta clave cuando se trata de elevar los niveles de serotonina. Incluso recordar momentos positivos y agradables aumenta su producción.
5. Evita el alcohol, según los últimos estudios el consumo de alcohol está relacionado con niveles de serotonina más bajos.
6. Un masaje aumenta los niveles de serotonina en un 28% y de dopamina en un 31%. Por otro lado, disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

CONTINUAR

Actividad:



Valora la mejor manera de ayudar a tu organismo a generar las hormonas y los neurotransmisores que necesitas para tener una vida más plena y satisfactoria.

¿Qué nuevos hábitos te gustaría incorporar?

¿Cuándo lo vas a poner en práctica?

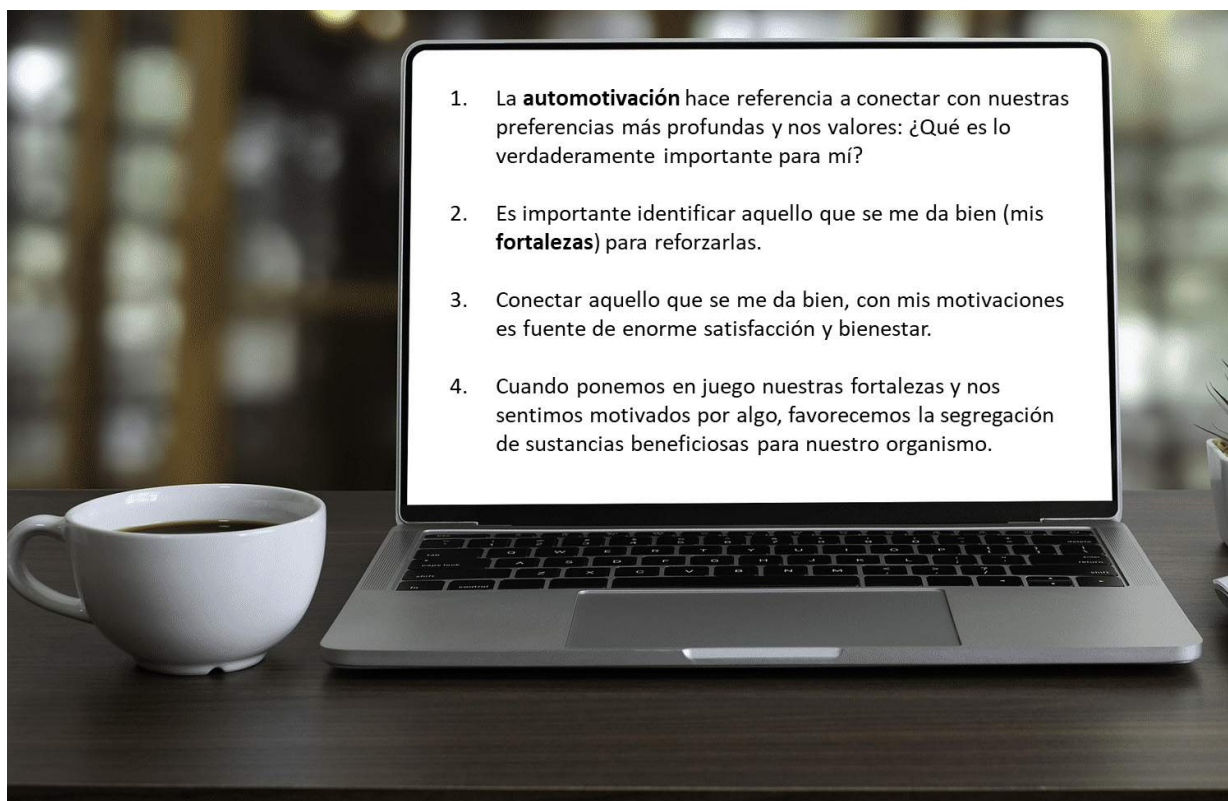
¿Cómo vas a mantenerlo en el tiempo?

¿Con quién podrías compartirlo?

Actividad:

Relaciona cada sustancia con su función principal:

SUBMIT





"Enhorabuena, has completado el contenido interactivo de la acción formativa. Recuerda pulsar "SALIR Y GUARDAR PROGRESO" en la parte superior derecha de la ventana."

CAU

FIN DEL CURSO