

CURSO

**HABILIDADES
BLANDAS PARA EL
ÉXITO
PROFESIONAL Y
PERSONAL**

**Tema: Motivación Intrínseca y
Extrínseca**

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Definición: La motivación intrínseca es el impulso que viene desde dentro de nosotros. Es cuando hacemos algo porque nos gusta o nos interesa, no por una recompensa externa. Este tipo de motivación se basa en el placer y la satisfacción personal que obtenemos al realizar una actividad.

Ejemplos:

- Estudiar un tema que te apasiona: Por ejemplo, un estudiante que investiga sobre astronomía porque le fascina el espacio.
- Practicar un deporte por diversión: Jugar fútbol con amigos simplemente porque disfrutas el juego.
- Tocar un instrumento musical: Aprender a tocar la guitarra porque te relaja y disfrutas la música.

Beneficios a Largo Plazo:

- Mayor Satisfacción Personal: Realizar actividades que te gustan te hace sentir bien y realizado.
- Persistencia: Es más probable que sigas haciendo algo que disfrutas, incluso cuando se pone difícil.
- Creatividad: La motivación intrínseca fomenta la creatividad y la innovación, ya que estás motivado por el interés genuino.

Marcos Teóricos:

1. Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985):

- Esta teoría sugiere que las personas están más motivadas cuando sienten que tienen control sobre sus acciones. La motivación intrínseca se ve favorecida por la autonomía, la competencia y la relación.

2. Teoría de la Evaluación Cognitiva:

- Propone que los factores externos pueden influir en la motivación intrínseca. Por ejemplo, las recompensas externas pueden disminuir la motivación intrínseca si se perciben como controladoras.

3. Teoría de la Fluidez (Csikszentmihalyi, 1990):

- Describe cómo las personas están más motivadas cuando están completamente inmersas en una actividad que les resulta desafiante pero manejable, lo que se conoce como estado de “flujo”.

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Definición: La motivación extrínseca es el impulso que viene de fuera de nosotros. Es cuando hacemos algo para obtener una recompensa o evitar un castigo. Este tipo de motivación se basa en incentivos externos como dinero, premios o reconocimiento.

Ejemplos:

- Estudiar para obtener buenas calificaciones: Un estudiante que se esfuerza en sus estudios para recibir una beca.
- Trabajar para ganar dinero: Realizar tareas laborales para recibir un salario.
- Participar en una competencia para ganar un trofeo: Entrenar duro para ganar una medalla en una carrera.

Beneficios:

- **Resultados Rápidos:** Las recompensas externas pueden motivar a corto plazo y ayudarte a cumplir objetivos específicos rápidamente.
- **Cumplimiento de Metas:** Es útil para alcanzar metas concretas y específicas, como completar tareas o proyectos.

Limitaciones:

- **Dependencia de Recompensas:** Puede llevar a depender siempre de recompensas externas para motivarse.
- **Menor Satisfacción Personal:** Las actividades pueden sentirse menos satisfactorias si solo se hacen por recompensas externas.
- [Desmotivación a Largo Plazo: Una vez que se retiran las recompensas, la motivación puede disminuir¹².](#)

Marcos Teóricos:**1. Teoría del Refuerzo (Skinner, 1938):**

- Sugiere que el comportamiento se puede moldear mediante el uso de recompensas y castigos. Las recompensas aumentan la probabilidad de que un comportamiento se repita.

2. Teoría de la Expectativa (Vroom, 1964):

- Propone que las personas están motivadas a actuar de cierta manera si esperan que sus acciones resulten en una recompensa deseada.

3. Teoría de la Equidad (Adams, 1963):

- Sostiene que las personas están motivadas cuando perciben que están siendo tratadas de manera justa en comparación con los demás.

COMPARACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

ASPECTO	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA
DEFINICIÓN	Impulso que viene desde dentro, basado en el interés y disfrute personal.	Impulso que viene de fuera, basado en recompensas o evitar castigos.
EJEMPLOS	Estudiar por pasión, practicar un deporte por diversión, tocar un instrumento por placer.	Estudiar para obtener buenas calificaciones, trabajar para ganar dinero, competir por un trofeo.
Beneficios	Mayor satisfacción personal Persistencia Fomenta la creatividad	Resultados rápidos Cumplimiento de metas específicas
Limitaciones	Puede ser difícil de mantener sin un interés genuino	Dependencia de recompensas Menor satisfacción persona Desmotivación a largo plazo
Mejor Uso	Para actividades que requieren creatividad y compromiso a largo plazo	Para tareas que necesitan resultados inmediatos o cumplimiento de objetivos específicos
Ejemplo de Aplicación	Aprender un nuevo idioma por interés personal	Completar un proyecto para recibir un bono

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS EN FORMATO APA

1. Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
3. Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books.
4. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

5. Pink, D. H. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books.

LINKS DE CONSULTA EXTRAS

- Motivación Intrínseca y Extrínseca - Psicología Online: [Motivación Intrínseca y Extrínseca](#)
- 20 Ejemplos de Motivación Intrínseca y Extrínseca: [Ejemplos de Motivación](#)
- Motivación Intrínseca: Impacto en Nuestra Vida y Bienestar: [Motivación Intrínseca](#)
- Motivación Extrínseca: Definición y Ejemplos: [Motivación Extrínseca](#)
- Video: J.K. Rowling's Speech at Harvard: [J.K. Rowling's Speech](#)



INSTITUTO
KHIPU