

# HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional  
y Autoconocimiento

# Autoconfianza y Motivación

## Sesión 9: Estrategias para Mantenerse Motivado



# OBJETIVO:

- Aprender nuevas estrategias para mantener la motivación a largo plazo.
- Aplicar el conocimiento adquirido de manera práctica e individual.



# Repaso de Motivación Intrínseca vs. Extrínseca

- **Motivación Intrínseca:** Es el impulso interno que lleva a realizar actividades por interés personal o placer, sin depender de recompensas externas. Ejemplos incluyen estudiar por pasión o practicar un deporte por diversión.
- **Motivación Extrínseca:** Es la motivación dirigida por recompensas o la necesidad de evitar consecuencias externas. Ejemplos comunes son estudiar para obtener buenas notas o trabajar para ganar dinero.



# Repaso de Motivación Intrínseca vs. Extrínseca

## Beneficios:

- **Intrínseca:** Genera satisfacción personal, persistencia en actividades complejas y fomenta la creatividad.
- **Extrínseca:** Proporciona resultados rápidos y es efectiva para cumplir objetivos específicos en el corto plazo.



# Equilibrio entre Motivación Intrínseca y Extrínseca

## Ejercicio 1:

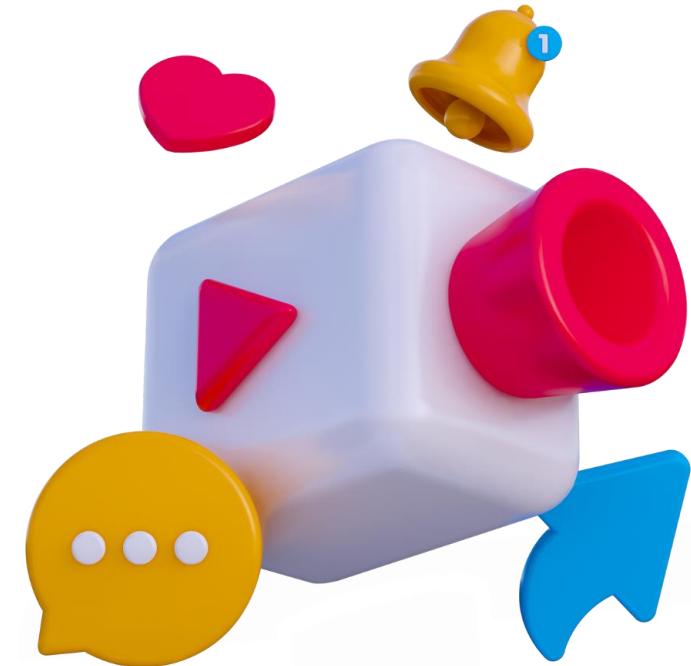
Reflexiona sobre una actividad que te motiva intrínsecamente y otra que realizas por motivación extrínseca.

Describe cómo cada tipo de motivación te ha ayudado a alcanzar tus metas.



# Veamos un video

- **Video: MENTALIDAD “LEVÁNTATE Y ESFUÉRZATE” - Discurso de motivación Cole “The Wolf” DaSilva**
- **Luego de verlo, respondamos estas preguntas**
- **Preguntas:**
  - ¿Qué estrategias menciona Cole DaSilva para mantenerse motivado a largo plazo?
  - ¿Cómo puede la auto-disciplina influir en el logro de tus metas?
  - ¿Qué importancia tiene el entorno y las relaciones de apoyo según el video?



# Estrategias para Mantenerse Motivado

## 1. Técnicas de Resiliencia:

- **Contexto Didáctico:** La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades. Es una habilidad crucial para mantener la motivación, especialmente cuando se enfrentan desafíos.
- **Ejemplos Prácticos:**
  - **Ejemplo 1:** Un estudiante que recibe una mala calificación en un examen puede usar la resiliencia para analizar sus errores, buscar ayuda adicional y prepararse mejor para la próxima evaluación.
  - **Ejemplo 2:** Un atleta que sufre una lesión puede aplicar técnicas de resiliencia para mantenerse motivado durante la recuperación, estableciendo metas pequeñas y alcanzables para su rehabilitación.



# Estrategias para Mantenerse Motivado

## 2. Gestión del Tiempo:

- **Contexto Didáctico:** La gestión del tiempo implica planificar y controlar cómo se pasan las horas del día para maximizar la eficiencia y la productividad. Es esencial para evitar la procrastinación y reducir el estrés.
- **Ejemplos Prácticos:**
  - **Ejemplo 1:** Un estudiante puede usar una agenda o una aplicación de gestión del tiempo para organizar sus tareas diarias, asignando bloques de tiempo específicos para estudiar, hacer ejercicio y descansar.
  - **Ejemplo 2:** Un profesional puede priorizar sus tareas diarias utilizando la matriz de Eisenhower, que clasifica las tareas según su urgencia e importancia, para enfocarse en lo que realmente importa.



# Estrategias para Mantenerse Motivado

## 3. Establecimiento de Hábitos:

- **Contexto Didáctico:** Los hábitos son comportamientos que se repiten regularmente y tienden a ocurrir de manera subconsciente. Crear hábitos positivos puede ayudar a mantener la motivación y mejorar la calidad de vida.
- **Ejemplos Prácticos:**
  - **Ejemplo 1:** Un estudiante que quiere mejorar su salud puede establecer el hábito de hacer ejercicio todos los días a la misma hora, comenzando con sesiones cortas y aumentando gradualmente la duración.
  - **Ejemplo 2:** Alguien que desea mejorar su productividad puede establecer el hábito de revisar y planificar su día cada mañana, asegurándose de que sus objetivos diarios estén claros y sean alcanzables



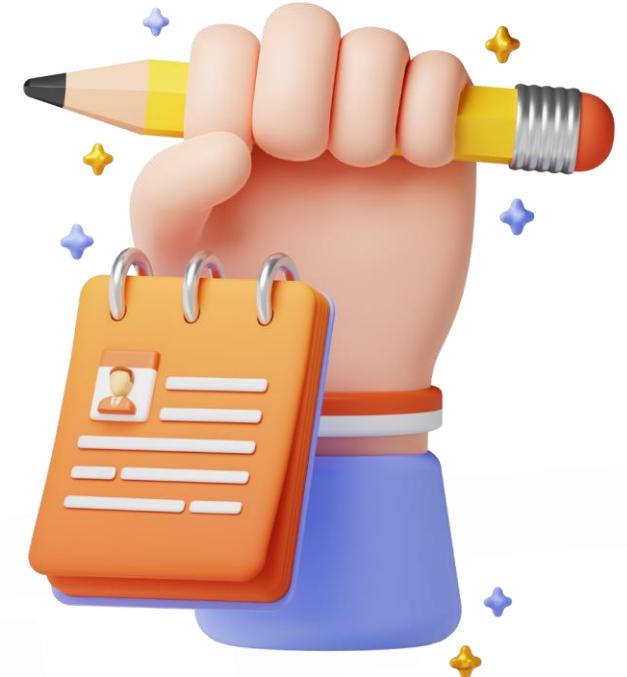
# Actividad Individual 1

- Cada estudiante debe crear un plan de acción personal utilizando las técnicas de resiliencia, gestión del tiempo y establecimiento de hábitos.



# Actividad Individual 2

- Redacta cómo implementará las estrategias planteadas en la actividad individual 1 en su vida diaria.



# Recursos sugeridos

- Camino a la resiliencia: Este artículo de la American Psychological Association (APA) ofrece una guía sobre cómo desarrollar la resiliencia, una habilidad crucial para adaptarse y superar la adversidad. [Puedes leerlo aquí<sup>1</sup>.](#)
- **La gestión del tiempo y la resiliencia como habilidades fundamentales:** Este estudio analiza cómo la gestión del tiempo y la resiliencia son factores importantes para el éxito académico y profesional. [Puedes acceder al artículo aquí<sup>2</sup>.](#)
- [Para una lectura completa sobre la importancia de desarrollar hábitos positivos, puedes consultar el resumen detallado de “Hábitos Atómicos” en Psicología-Online<sup>1</sup>.](#)

# FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.
  - Este libro ofrece estrategias prácticas para formar buenos hábitos, romper los malos y dominar los pequeños comportamientos que llevan a resultados notables.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
  - Duhigg explora la ciencia detrás de por qué los hábitos existen y cómo pueden ser cambiados, proporcionando ejemplos de la vida real y estudios científicos.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
  - Un clásico del desarrollo personal que presenta un enfoque basado en principios para resolver problemas personales y profesionales.
- Rubin, G. (2015). *Better Than Before: Mastering the Habits of Our Everyday Lives*. Crown.
  - Rubin ofrece un enfoque práctico y accesible para entender y cambiar los hábitos, basado en su propia experiencia y en investigaciones científicas.
- Fogg, B. J. (2019). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
  - Fogg presenta un método basado en la investigación para crear