

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

**Módulo 1: Inteligencia Emocional  
y Autoconocimiento**

# Motivación Intrínseca vs. Extrínseca



## OBJETIVO:

- Diferenciar entre motivación intrínseca y extrínseca, e identificar fuentes personales de motivación.



# Pero antes, recordamos que hicimos la sesión pasada

## MENTALIDAD POSITIVA

- **Definición:**
  - Actitud mental que se enfoca en los aspectos positivos de la vida y espera resultados avorables.
- **Beneficios:**
  - **Mejora de la Salud Mental y Física:** Reduce el estrés y mejora la salud cardiovascular.
  - **Aumento de la Resiliencia:** Ayuda a enfrentar y superar desafíos.
  - **Fomento de Relaciones Saludables:** Mejora la comunicación y la empatía.
  - **Incremento de la Productividad:** Aumenta la motivación y la creatividad.
- **Ejemplos de Personas Exitosas:**
  - **Diego Olcese (Crehana):** Democratizó la educación en línea.
  - **Daniel Bonifaz (Kambista):** Innovó en el cambio de divisas en línea.
  - **Ximena Delgado (King Kronuts):** Innovadora en repostería.

# Y, Técnicas de Autoconfianza

## IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS Y LOGROS:

- **Autoevaluación:** Reflexionar sobre habilidades y éxitos pasados.
- **Feedback Positivo:** Buscar y aceptar comentarios constructivos.
- **Registro de Logros:** Mantener un diario de logros personales y profesionales.

## TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN Y AFIRMACIONES POSITIVAS:

- **Visualización Positiva:**
  - Imaginación guiada para visualizar escenarios de éxito.
  - Práctica diaria para reforzar la autoconfianza.
- **Afirmaciones Positivas:**
  - Declaraciones positivas repetidas para influir en el subconsciente.
  - **Ejemplos:** “Soy capaz y competente”, “Confío en mis habilidades”.

# Autoconfianza y Motivación

## Sesión 8: Motivación Intrínseca vs. 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.

## Ejemplos:

- Estudiar un tema porque te apasiona.
- Practicar un deporte porque disfrutas el juego.
- Tocar un instrumento musical porque te relaja.



# Beneficios a Largo Plazo de la Motivación Intrínseca

## Beneficios:

- **Mayor Satisfacción Personal:** Hacer cosas que te gustan te hace sentir bien.
- **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.





# 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.

## Ejemplos:

Estudiar para obtener buenas calificaciones.

- Trabajar para ganar dinero.
- Participar en una competencia para ganar un trofeo.



# Beneficios de la Motivación Extrínseca

## Beneficios:

- **Resultados Rápidos:** Las recompensas externas pueden motivar a corto plazo.
- **Cumplimiento de Metas:** Ayuda a alcanzar objetivos específicos, como completar tareas o proyectos.



# Limitaciones de la Motivación Extrínseca

## 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 disminuir



# Comparación y Equilibrio

## Comparación:

- **Intrínseca:** Motivación interna, satisfacción personal, persistencia.
- **Extrínseca:** Motivación externa, recompensas, resultados rápidos.

## Equilibrio:

- **Combinar Ambas:** Utiliza la motivación extrínseca para iniciar una tarea y la intrínseca para mantener el interés a largo plazo.



# CUADRO COMPARATIVO

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 personal 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

# Lo Mejor de Cada Tipo de Motivación

## Motivación Intrínseca:

**Satisfacción Personal:** Realizar actividades que te apasionan te hace sentir bien y realizado.

**Persistencia:** Es más probable que continúes con una actividad que disfrutas, incluso cuando se vuelve difícil.

**Creatividad:** Fomenta la innovación y la creatividad, ya que estás motivado por el interés genuino.

## Motivación Extrínseca:

•**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.



# Conclusión

Para maximizar tu éxito, es ideal combinar ambos tipos de motivación:

- Utiliza la motivación extrínseca para iniciar una tarea o alcanzar objetivos específicos a corto plazo.
- Fomenta la motivación intrínseca para mantener el interés y la persistencia a largo plazo, especialmente en actividades que requieren creatividad y compromiso.



# Preguntas para Reflexionar sobre el Video

[https://youtu.be/AZw7OFm-w8E?si=RyrF0CVQRIY1\\_bLx](https://youtu.be/AZw7OFm-w8E?si=RyrF0CVQRIY1_bLx)

- 1.¿Qué desafíos enfrentó J.K. Rowling antes de alcanzar el éxito?
- 2.¿Qué papel jugó la motivación intrínseca en su perseverancia y creatividad?
- 3.¿Qué lecciones puedes aprender de su historia para aplicar en tu propia vida?
- 4.¿Cómo puedes utilizar la motivación intrínseca para superar tus propios desafíos?



# Ejercicio personal

## Ejercicio de identificación de fuentes personales de motivación.

- Has una lista de las fuentes de motivación personal

## Crear un plan de acción para aumentar la motivación intrínseca

- Luego de revisar el curso, prepara un plan de acción para aumentar tu motivación intrínseca

