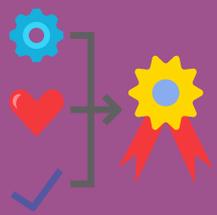


# MEJORANDO MI MOTIVACIÓN



*La Motivación es la energía que nos activa, mueve y orienta nuestros actos hacia un objetivo en concreto relacionado con la satisfacción de nuestras necesidades como seres humanos.  
ii Es la chispa que enciende nuestras ganas de afrontar un reto!!*

## MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Relacionada con aspectos internos y está dirigida a explorar, aprender y a obtener recompensas internas satisfactorias (placer, tranquilidad, felicidad, etc.). Satisfacción por realizar la propia actividad.

- Nace del interior del individuo.
- Deseo de superación personal
- Satisfacción por hacer bien las cosas.
- Ganas de crecer y aprender
- Sentido de Autorrealización y crecimiento personal.
- Se puede alcanzar el "estado de flow".
- Aumenta la creatividad, la curiosidad y el aprendizaje.
- Valoración del progreso más que el resultado.
- Favorece el sentido de pertenencia y valía.



## MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

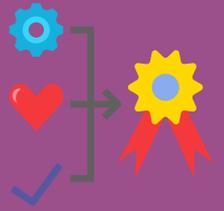
Relacionada con aspectos que están fuera de nosotros mismos. Dirigida a obtener recompensas externas (dinero, valoración, aprobación, evitar consecuencias negativas, etc.). Satisfacción por el resultado y el logro.

- Nuestra energía se proyecta para obtener alguna recompensa o evitar algún castigo.
- Deseo de conseguir recompensa externa.
- Anhelos de ser reconocido
- Evitar represalias o la desaprobación.
- Sentido de competencia a través del reconocimiento externo (elogios, ascenso, incentivos, dinero, etc.).
- Gran importancia al resultado y al logro.





# MEJORAR LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA



*La motivación intrínseca está mayormente relacionada con la satisfacción personal y la productividad, así como la más óptima para aumentar nuestra capacidad de aprendizaje.*

## ELEMENTOS CLAVE PARA AUMENTAR NUESTRA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:

01

**SENSACIÓN DE SIGNIFICADO:** establece un compromiso hacia un propósito importante y significativo para tí. Imagina y recuerda cuanto significa para ti permanecer enfocado en ese propósito tan valioso.



**IMPORTANT!**



02

**SENSACIÓN DE ELECCIÓN:** asegúrate que puedas elegir el camino y la forma de cumplir tu propósito con autonomía, con libertad sin que sientas que es una imposición.

03

**SENSACIÓN DE COMPETENCIA:** empieza a darte cuenta de que eres bueno haciendo lo que haces y que cada actividad que realices te permite mejorar tus habilidades.



04

**SENSACIÓN DE PROGRESO:** es importante asimilar cómo avanzas en el cumplimiento de tu propósito, y ver los resultados tangibles de tu esfuerzo. Esto hará que vayas viendo todo lo que has conseguido y las habilidades que has alcanzado.

