

POSTULADOS MOTIVACIONALES

- **La motivación entendida como proceso.** Los estados motivacionales están en continuo flujo de **crecimiento y declive constantes**.
- **La motivación puede ser auto- regulada o regulada por el ambiente:** La motivación auto-regulada surge con frecuencia de intereses, necesidades y reacciones personales. La motivación regulada por el ambiente es generalmente una consecuencia motivada por agentes externos.
- **La fuerza del motivo cambia con el tiempo e influye en el flujo de la conducta:** En las personas operan muchos motivos al mismo tiempo. El motivo más fuerte será aquel que tenga una mayor influencia sobre la conducta. **La conducta no la provoca nunca un solo motivo**, sino que está en función de una constelación de motivos dominantes y subordinados, actuando de forma conjunta y compleja.
- **Organización jerárquica de motivos:** Algunos motivos cumplen funciones básicas y de supervivencia, mientras que otros tienen funciones superiores orientadas hacia el crecimiento.

- **No siempre somos conscientes de la base motivacional de nuestra conducta:** Los motivos que regulan la conducta humana no son siempre inmediatamente evidentes.
- **Se pueden aplicar los principios motivacionales:** El estudio de la motivación puede dar indicaciones de cómo motivarnos mejor y motivar a los demás para lograr objetivos en 4 áreas de aplicación: la educación, la salud mental y emocional, la satisfacción laboral, y el rendimiento deportivo.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024



Área de
Actividades Preventivas



W www.maz.es T [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) in [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) You Tube [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/mutuaMAZ)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



LOGO



LOS SECRETOS DE LA MOTIVACIÓN

INTRODUCCIÓN

¿Qué recompensamos?

Absolutamente todos influimos en el comportamiento de quienes se encuentran alrededor de nosotros, en función del sistema de recompensas que apliquemos.

La motivación es un sorprendente motor exclusivo del ser humano. Vinculado con **el deseo**, nos induce hacia una meta, nos impulsa hacia determinada finalidad, alineada con nuestro esquema personal de preferencias y valores.

Según **L. Deci**, para que podamos dar lo mejor de nosotros mismos, es necesario disponer de:

- **Cierto grado de autonomía:** debemos tener la posibilidad de elegir algo.
- Sentir cierto grado de “**competencia**” me siento capaz y con cierto nivel de expectativa de eficacia y resultado.
- Sentir que gozamos de **apoyo y colaboración:** La sana percepción de no estar solos



COMO INFLUIR EN NUESTRA CONDUCTA Y EN LA DE LOS DEMÁS

Herramientas comúnmente utilizadas para motivar:

- **Premiar. Bioquímica de la recompensa:** El principal transmisor de la recompensa cerebral es la **DOPAMINA**. Tendemos a repetir acciones que han sido premiadas: activación del sistema de recompensa y a huir del dolor, por activación del sistema de castigo. **El elogio, el reconocimiento, la satisfacción de logro son grandes premios.**
- **La sanción:** es una herramienta utilizada continuamente para que un objeto no sea atractivo. Sólo es **útil para evitar conductas, no para suscitarlas**. La sanción motiva conductas adaptativas y la conducta pasiva. Muchas veces **el castigo no consigue suprimir las conductas no deseadas.**
- **El ejemplo:** La imitación es un poderoso mecanismo de aprendizaje para las personas. **Las neuronas espejo, nos estimulan la imitación de comportamientos observados.**
- **Cambio de creencias:** Los procesos mentales, las creencias que tenemos acerca de las cosas y de nosotros mismos determinan nuestra interpretación de la experiencia e **influyen en nuestros sentimientos y conductas.**



- **Cambiar deseos y sentimientos:** las emociones y los sentimientos, **despiertan deseos de actuar**. Daniel Goleman, señala el papel motivador que tienen los sentimientos positivos. El buen humor nos lleva a tener un pensamiento más positivo y abierto. La compasión suscita la realización de actos de generosidad. Cuando despierto antipatía, favoreceré la aparición de la hostilidad.
- **El razonamiento:** Permite que podamos **encontrar un sentido y explicación** a lo que hacemos.
- **Entrenamiento: la repetición;** Simplifica los comportamientos. **El entrenamiento fomenta el hábito para consolidar conductas eficientes.**
- **Supresión de trabas:** A veces existen obstáculos que dificultan la activación motivacional. **Saberse competente** para enfrentar problemas es una palanca que inculca una mentalidad de progreso y avance.