

Hojas de Trabajo

Ejercicio: ¿qué te motiva y desmotiva?

A continuación, utilizarás 14 factores a través de los cuales la gran mayoría de las personas se motivan. Es muy poco probable que todos los factores te motiven. Busca situaciones en tu pasado, p.ej. en tu autobiografía, en las cuales estabas verdaderamente motivada. Compara estas experiencias con los siguientes 14 factores. Así podrás encontrar y registrar, cuales de ellos corresponden a los tuyos.

Factor de Motivación	Descripción	Evaluación (1-5)
Estar en acción	Motivación al tomar acción y dirigir situaciones.	
Otros ya lo realizaron	Motivación al ver que otros han logrado algo similar.	
Perspectiva a futuro	Entusiasmo por las oportunidades prometedoras en el futuro.	
Identificación con el sentido de la tarea	Motivación al saber por qué hacemos determinada tarea.	
Presión	Movilización bajo presión o sensación de contracción.	
Ambiente relajado	Motivación en una atmósfera tranquila en lugar de bajo presión.	
Competición u orientación al récord	Motivación por ganar o demostrar habilidades en comparación con otros.	
Desafío	Motivación al enfrentar situaciones difíciles o inéditas.	

Hojas de Trabajo

Trabajar sola	Atracción por realizar tareas de manera independiente y responsable.	
Trabajar en equipo y camaradería	Motivación al colaborar en un equipo con buena relación.	
Factores externos	Dependencia de circunstancias externas como el clima o el entorno físico.	
Reconocimiento	Motivación por recibir reconocimiento de personas importantes.	
Recompensa material	Motivación ante la perspectiva de éxito financiero y bienes materiales.	
Buena preparación	Motivación derivada de estar bien preparado para una tarea.	

En caso de que los 14 factores antes señalados no sean suficientes, a continuación, encontrarás algunas preguntas que te ayudarán a seguirle la huella a tus factores de motivación y desmotivación, para que tu trabajo soñado posea muchos estados de fluidez:

Circunstancias que motivan

- ¿Cuándo logras tu mayor rendimiento?
- ¿Cuándo haces cosas con entusiasmo, de manera placentera?
- ¿Cuándo y dónde te cuesta terminar de hacer algo?
- ¿Qué te incentiva a realizar algo determinado?
- ¿Qué definirías como motor de partida?
- ¿En qué ambiente, entorno, condiciones, facetas realizas una tarea con agrado y motivación, la cual bajo otras circunstancias te cuesta trabajo?
- ¿Qué te lleva a enfrentar ciertas situaciones desagradables?

Hojas de Trabajo

Circunstancias que desmotivan

- ¿Qué te hace postergar tareas o asuntos?
- ¿Qué te desmotiva?
- ¿Bajo qué circunstancias te cuesta una tarea, la cual bajo otras te resulta fácil?
- ¿Bajo cuales circunstancias rindes poco?
- ¿En qué condiciones de trabajo es un suplicio realizar ciertas tareas?
- ¿Qué te frustra realmente?

¿Cuáles son entonces los factores más relevantes que te motiva y desmotivan?

Escríbelos aquí:

Motivan	Desmotivan