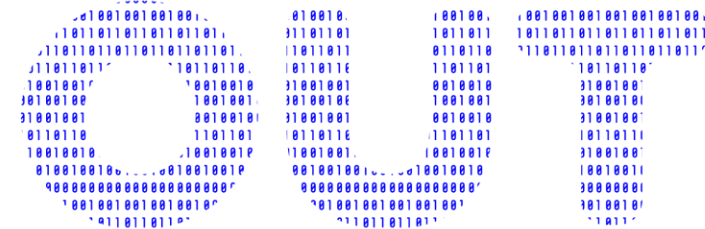


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 2 – Trabajando en programación

Sub Unidad 2.4. - Motivación



Objetivos:

Los principales objetivos del módulo de la motivación hacia los participantes son:

- Saber qué es la motivación.
- Conocer la importancia de rendimiento en el trabajo.



¿Qué es la motivación?

- La motivación es el propósito de la persona para actuar / hacer algo.
- Implica estímulo, ser una fuerza impulsora que ayuda a las personas a seguir adelante.
- Se ve afectado por la satisfacción de las necesidades que son necesarias para sostener la vida o esenciales para el bienestar y el crecimiento.

Ejemplo :

Un nivel bajo de motivación es cuando se tarda demasiado en terminar o comenzar una determinada tarea / acción.



Types of motivation:

- **Motivación intrínseca:** surge de factores internos, describe todas las cosas que lo motivan, construido sobre recompensas internas como la superación personal de ayudar a un amigo necesitado.

Videos relacionados en inglés:

<https://www.youtube.com/watch?v=fDZyl9L1le4&pbjreload=101>

- **Motivación extrínseca:** suele ser más común que la motivación intrínseca y se asocia a lograr algo, en base a un objetivo tangible, miedo o expectativa. Por lo tanto, no puedes controlar estos factores, todos son externos a ti.

Videos relacionados con la motivación extrínseca en inglés.

<https://www.youtube.com/watch?v=dyr7wg9s7gM>

<https://www.youtube.com/watch?v=kUNE4RtZnbk>



Teoría de las tres necesidades: una combinación de tres factores:

Logro

- Tener la sensación de un trabajo bien hecho y ser reconocido por ello..

Poder

- Tener cierto control sobre nuestras acciones y tal vez sobre las acciones y resultados de otros. Esto puede ser formal, donde se le reconoce como gerente o supervisor formal, o informal, donde se le conoce por ser un experto en un área / tema determinado.

Afiliación

- Tener un sentido de pertenencia al equipo y conexiones sociales con sus miembros. Los clubes sociales, los equipos deportivos y la organización de cenas de equipo / empresa son un enfoque frecuente para generar este sentimiento entre los compañeros.



Algunos factores motivacionales:

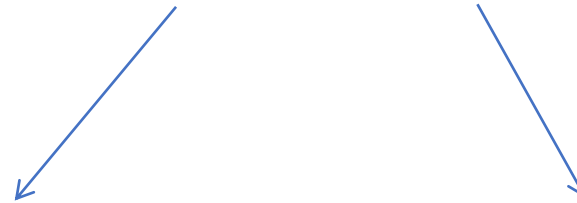




¿Por qué nos desmotivamos?

Hay dos razones principales para esto: un pensamiento negativo o un entorno negativo.

El pensamiento negativo está relacionado con nosotros mismos, mientras que un entorno negativo se puede dividir en dos:



La categoría **física** está relacionada con no tener las condiciones necesarias para funcionar (ej .: el teléfono o el ordenador no funcionan).

La categoría **emocional** puede ser problemas relacionados con las personas (por ejemplo: pago injusto; no llevarse bien con un colega / equipo; desorganización; falta de comunicación).



Otros factores que nos hacen sentir desmotivados:

Falta de formación;

Comentarios injustos / negativos / impropios / constructivos;

Recompensa injusta;

Fracaso o miedo al fracaso;

Falta de objetivos medibles;

Baja autoestima, entre otras.

Flujo de trabajo desequilibrado (por ejemplo: tener demasiado trabajo / muy poco trabajo);



Jerarquía de necesidades de Maslow

La motivación es el resultado del intento de una persona de satisfacer cinco necesidades básicas:

- Necesidades psicológicas;
- Necesidades de seguridad;
- Necesidades de pertenencia;
- Necesidades de estima;
- Necesidades de autorrealización.

Estas necesidades crean presiones internas que influyen en el comportamiento de una persona. Por tanto, estas necesidades se organizaron en una jerarquía, y en primer lugar, buscamos satisfacer el nivel más bajo de necesidades.



Jerarquía de necesidades de Maslow

La jerarquía de necesidades es la siguiente :

- **Nivel 1. Necesidades psicológicas:** cosas que nuestro cuerpo necesita para seguir funcionando, como: comida, agua, aire, ropa, refugio y actividad sexual.



- **Nivel 2. Necesidades de seguridad:** cosas que las personas esperan tener para establecer un cierto nivel de previsibilidad y orden, como seguridad laboral, ahorros económicos, seguros, entre otros.



Jerarquía de necesidades de Maslow

- **Nivel 3.** Necesidades de pertenencia: impulsa las interacciones sociales y la necesidad de pertenencia. Aquellos se basan en las emociones y satisfacen la necesidad de amor, cuidado y aceptación.



- **Nivel 4.** Necesidades de estima: estas necesidades están relacionadas con las necesidades de pertenencia, con una ligera diferencia. Estas necesidades tienen que ver con cómo creemos que esos grupos nos ven (la percepción de otros sobre nosotros).





Jerarquía de necesidades de Maslow

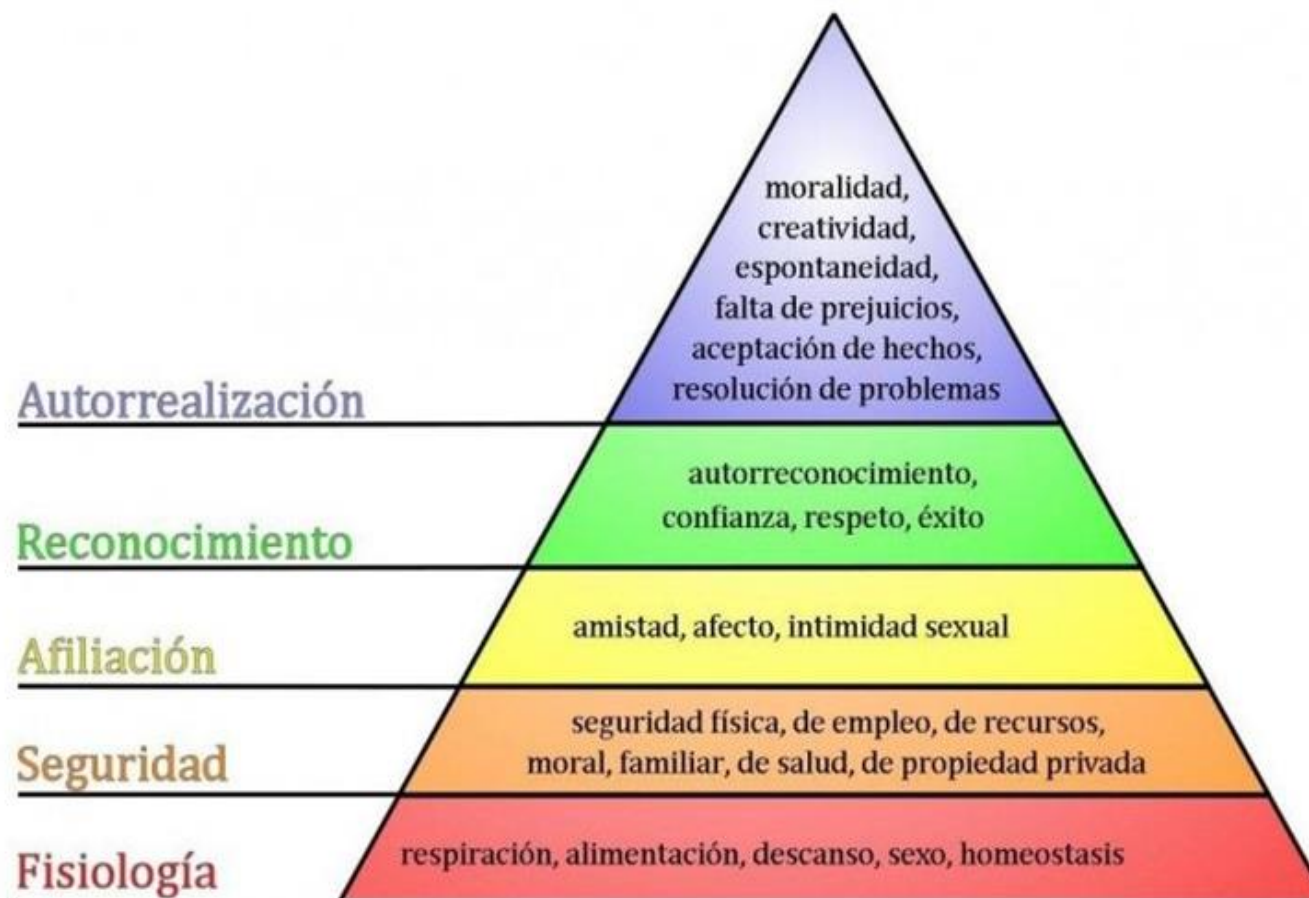
- **Nivel 5. Autorrealización:** esta necesidad está relacionada con alcanzar nuestro máximo potencial (a pesar de lo que pueda ser). Esta necesidad representa el deseo de ser cada vez más.



¡Cuanto más básica sea la necesidad, más motivados nos sentiremos para satisfacerla!



Jerarquía de necesidades de Maslow





Consejos para la automotivación



- Algunos ejemplos para mejorar su automotivación:
- Establezca metas altas pero razonables;
- Confíe en la retroalimentación constructiva para descubrir cómo y qué puede mejorar;
- Comprometerse;
- Buscar activamente oportunidades y aprovecharlas cuando surjan;
- Ser capaz de afrontar los contratiempos y, a pesar de ello, perseverar en la consecución de sus metas / objetivos.



Recursos:

Vídeos relacionados en inglés:

<https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>

- https://www.youtube.com/watch?v=iu3IY_6BtH0
- <https://www.youtube.com/watch?v=BIQuBawUGVQ>

Vídeos relacionados en portugués:

- <https://www.youtube.com/watch?v=eSkuur51irk>

Vídeos relacionados en español:

- <https://www.youtube.com/watch?v=LWaDE7uSZHg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MZNLxxwD1QY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LWaDE7uSZHg>

¡Actividades Tu turno!



Actividad 1.

¿Qué te motiva en tu vida diaria (levantarte por la mañana, hacer cosas diferentes todos los días,...)?



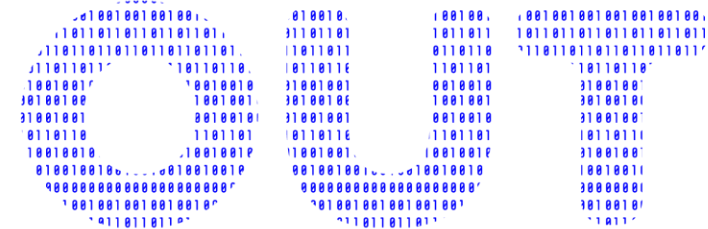
¡Actividades Tu turno!

Actividad 2.

Prueba de diagnóstico

Esta actividad les permitirá pensar críticamente sobre ustedes mismos y la aplicación de la automotivación a sus propios pensamientos. El formador proporcionará a los participantes una hoja de trabajo.

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 2 – Trabajando en programación

Sub Unidad 2.4. - Motivación