



Service
News #

21



Adriana Ruano

Mel Robbins

LA MOTIVACIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL

Luis Von Ahn

Christopher Gardner

Simon Sinek

Gerencia de Banca Personas

Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL

TODOS A
BCRDC 

¿De dónde viene la motivación humana?



Los estudios han determinado que la motivación surge del **lóbulo frontal** y el sistema **límbico**, en un sistema complejo de conexiones.



Antonio Damasio afirma que las redes neuronales tienen su origen en las emociones, las cuales están íntimamente relacionadas con nuestras funciones ejecutivas.



Joseph DeLox, expresa que para que surja una emoción, el cerebro debe recibir previamente información de otras partes del cerebro como el tálamo, lóbulo frontal y del neocórtex, para que pueda generarse una emoción y finalmente, poder sentir motivación.

Entonces, actualmente se sabe que existen redes neuronales entre el hipocampo, la amígdala, el neocórtex y el núcleo accumbens, para poder lograr la motivación orientada a la acción.

¿Qué es el núcleo Accumbens?

1.

Es la parte del cerebro que está encargado del sistema de recompensas. Nos ayuda a adaptarnos y a regular el comportamiento.

2.

De igual manera, es el que determina la motivación y hacia donde queremos guiar nuestras acciones.



¿Qué tipos de motivación existen?

Motivación intrínseca

Es el tipo de motivación en la cual se realizan actividades o acciones por recompensas esenciales, internas y que han sido previamente analizadas.

Genera sensación de bienestar personal, deseo y gratificación. Se basa en pensamientos y deseos.



La motivación entonces es la capacidad de dirigir el comportamiento a determinadas acciones para el logro de una recompensa o de una serie de recompensas.

Motivación extrínseca

Es el tipo de motivación en la cual se realizan determinadas acciones por recompensas no esenciales, pasajeras o circunstanciales.

- Evitar Castigos
- Obtener remuneración
- Obtener un premio
- Una persona

Cuando el objeto tangible desaparece, de igual manera la motivación.

Por lo que, para mantener la motivación, es necesario que la recompensa se encuentre presente.



- El psicólogo Abraham Maslow, afirma que todas las personas tenemos necesidades que deben ser satisfechas para lograr la auto realización, por lo cual la motivación intrínseca interviene.
- Según Maslow, las personas se mantienen motivadas a través de metas, a pesar de que estas no traigan una respuesta a corto plazo.





La motivación laboral



La motivación en el ámbito laboral, está vinculada al logro, desarrollo, la remuneración y en muchos casos, al miedo al fracaso.



Para poder resolver los retos que trae consigo un puesto de trabajo, es necesaria la aplicación de funciones ejecutivas tales como el razonamiento lógico, la atención y la resolución de problemas.



El mantenimiento de la motivación, se basa entonces en cubrir las necesidades básicas, de seguridad; así como las necesidades de ser escuchados, reconocidos y poder contribuir hacia el logro de objetivos comunes.



Las organizaciones y empresas, generan sistemas de recompensas para poder mantener motivados a sus trabajadores.

¿Qué son los incentivos?



Los incentivos son factores externos que motivan a la acción y a la continuidad de la realización de tareas, con el fin de ganar o no perder lo que se desea. **Entra en juego la motivación extrínseca.**



Economías de fichas



Comisiones



Bonos



Permisos



De igual manera, pueden existir motivaciones intrínsecas que nos motiven a seguir adelante, tales como:



Familia



Pareja



Deudas



Viajes



¿Cómo puedo automotivarme?

1. Crea rutinas:

La creación de rutinas claras, fomenta la continuidad, el progreso y el logro de resultados tangibles.



2. Rodéate de personas que sumen:

El círculo social influye de manera significativa en la manera en que guiamos nuestras acciones. Involúcrate con personas que aporten ideas innovadoras, personas comprometidas y con valores.



3.

Se fiel a tus valores personales:

Actúa de forma coherente, entre lo que dices y lo que haces.

Comprométete a ser honesto contigo y con los demás. Esta práctica evitará problemas, contradicciones y te permitirá llevar una vida plena.



Respeto



Disciplina



Esfuerzo



Tolerancia



Solidaridad



Honestidad

4.

Aprende del fracaso:

Aprende de los problemas que has vivido, toma tus fracasos como experiencias de aprendizaje.



Bibliografía

★ **Abarca, S. (1972).**; **Psicología de la Motivación.** Euned. Recuperado de: https://www.google.com.gt/books/edition/Psicolog%C3%ADa_de_la_Motivaci%C3%B3n/iKgtQvøH2j8C?hl=es-419&gbpv=1&dq=la+motivaci%C3%B3n+en+la+psicolog%C3%ADa&pg=PA95&printsec=frontcover

★ **García, F. (2008).** **Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora.**; **Ministerio de Educación y Ciencia (2008).**; Recuperado de: https://www.google.com.gt/books/edition/Motivar_para_el_aprendizaje_desde_la_act/0M6emnDA551C?hl=es-419&gbpv=1&dq=motivaci%C3%B3n+extrinseca&pg=PA33&printsec=frontcover

★ **Cailteux, Caroline (2017).**; **Recupera la motivación en el trabajo.** 50Minutos.es.; Recuperado de: https://www.google.com.gt/books/edition/Recupera_la_motivaci%C3%B3n_en_el_trabajo/nXUkDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=la+motivaci%C3%B3n+en+el+%C3%A1mbito+laboral&printsec=frontcover

★ **Vélaz, J. (1996).**; **Motivos y Motivación en la empresa.**; **Díaz de Santos.**; Recuperado de: https://www.google.com.gt/books/edition/Motivos_y_motivaci%C3%B3n_en_la_empresa/9tAqo8XD0dQC?hl=es-419&gbpv=1&dq=la+motivaci%C3%B3n+en+el+%C3%A1mbito+laboral&pg=PA23&printsec=frontcover