



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

Nombre del Alumno: Dominga contreras Jiménez

Nombre del tema: motivación

Parcial:1

Nombre de la Materia: psicología organizacional

Nombre del profesor: Antonio Galera Pérez

Nombre de la Licenciatura: psicología

Pichucalco, Chiapas a 13 de junio del 2022

# MOTIVACION

En este ensayo veremos que es la motivación dentro del ambiente laboral y personal ya que en nuestra vida personal es muy fundamental para crecer de una manera equilibrada, porque la motivación es una manera de acción del cual podemos realizar o alcanzar nuestros objetivos, metas para lograr un aumento de desempeño.

La motivación son conductas que nos ayudan a sostener, dirigir varios aspectos de nuestra vida cotidiana, para un objetivo de cada individuo. En que se basa la motivación pues pienso, que nos hace a realizar ciertas actividades para lograr objetivos por ejemplo tenemos que comprar ropa para vertinos, tenemos que trabajar para obtener dinero y comprarlo, o con la comida si tenemos hambre nos obliga a buscar alimentos para satisfacer nuestra necesidad de hambre y así sucesivamente. La satisfacción también nos impulsa para lograr necesidad primarias y secundarias como: (hambre, sed, abrigo, sexo, seguridad, protección. etc.). entre otras muchas más. El comportamiento está unido con la motivación nada más que el comportamiento está orientado a objetivos, algunas conductas son aprendidas desde nuestra niñez.

La motivación dentro de una empresa abarca desde muchos puntos porque la empresa es muy importante para poder producir más o mejores productos tiene que trascurrir a varios medios disponibles para lograr sus objetivos, pero como lograr todo esta buena productividad positiva como empresa tienden a invertir ciertas Capacitación, Remuneraciones, Condiciones de trabajo, Motivación, Clima organizacional, Relaciones humanas, Políticas de contratación, Seguridad, Liderazgo, Sistemas de recompensa, etc.

Una de la primera característica de la motivación es la confianza en sí mismo, que quiere decir que confiamos en nuestra capacidad, habilidad, conocimiento, inteligencia, para realizar ciertas actividades en nuestra vida cotidiana. Esta primera característica está basada mucho con la autoestima nos preguntamos porque la autoestima si la tenemos tan alta podemos lograr todo lo que nos proponemos en nuestra vida, sin embargo, si la tenemos baja siempre pensamos que no podemos y hacemos una barrera que impide lograr ciertos proyectos cuando en realidad siempre se puede. Otra característica es la fortaleza y debilidad la fortaleza es un rasgo que da demostrar nuestra habilidad, en cambio la debilidad como bien lo dice el nombre es la debilidad para realizar ciertas actividades.es muy fácil distinguir porque este tipo de

personas con motivación no pierden el tiempo pensando en lo que no pueden hacer si no que en lo que pueden lograr.

Una persona motivada sabe reconocer sus errores, el ser humano al reconocerlo o equivocarse es una actitud de valentía es un paso para mejorar y seguir avanzando. También tenemos la actitud positiva: una actitud positiva le ayuda a buscar soluciones, nos ayuda a mejorar la autoestima y comportamiento para lograr éxito en la vida. El pensamiento positivo hace que todo lo vea bien cuando no todo va muy bien, esta característica está más visto como las acciones o forma de afrontar la vida diaria a retos que se nos presentan en nuestra vida cotidiana.

Las personas persistentes y que perseveran para lograr sus metas estas son individuos que nunca se detiene ante nada, aunque en el camino tengan mil obstáculos ellos nunca se detienen y se encuentran algunas o se encuentran tropiezos ellas se levantan y siguen adelante y perseveran hasta lograr su meta que quieren. Por ultimo tenemos a los que tienen bien claro sus objetivos esta es una persona con muy alta autoestima porque sabe lo quiere, tiene definidos sus objetivos, lucha por lograr lo que quiere, no tiene muchas dudas sobre lo que realmente desea lograr, es decir ellos se enfocan en un proyecto a lograr hasta que lo obtienen, porque ellos se enfocan en luchar en ese proyecto y no se detienen hasta que lo consiguen.

Ahora veremos como la motivación implica en el desempeño y satisfacción laboral están relacionados, pero pueden funcionar de diferentes si están aislados, pero si las juntamos podemos obtener mejor resultados, tanto el empleado como para la empresa. La satisfacción laboral es la experiencia que tiene un individuo dentro de su trabajo, Las capacidades, habilidades, necesidades y cualidades son características individuales que interactúan con la naturaleza del trabajo y de la organización para producir comportamientos, los cuales, a su vez, afectan los resultados. El desempeño refleja la eficiencia de cada uno, su actitud.

La teoría de Douglas mc Gregor es desarrollada en los años 60 que está relacionada con el lado humano de las empresas, el las relacionaba su lado de pensar y administrar, esta teoría está relacionada con los estilos de liderazgos, su función, de su trabajo esta teoría está basada en la validez, desempeño, calidad del empleado. Ahora conoceremos un poco de la teoría X Y, sus características, como funciona y sus satisfacciones del empleado. La teoría X: piensan que el ser humano solo se mueve por interés económico, evitan trabajar a toda costa, necesitan ser dirigidos y tienen malos métodos de trabajo son como un medio de producción.

por eso este tipo de modelo necesitan a un líder para que les esté midiendo Su productividad y ellos puedan tener claro quién su jefe y obedecer. Este tipo de personas necesitan tener una motivación económica para mejor productividad.

Teoría Y: está basada en los empleados que son independientes Este se basa en el establecimiento de objetivos y la creación de equipos de trabajo, sin embargo, será el propio trabajador quien establecerá las pautas en su puesto de trabajo. De este modo, la organización fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y el intercambio de ideas. Ven el trabajo como algo natural, trabajan por si solos sin que nadie los esté presionando. Gozan de mayor independencia. Estas son dos versiones de las teorías del desarrollo humano.

La teoría de Marlow en el año 1943, esta teoría está basada en una pirámide de 5 necesidades que son necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad de sociales, estima y autor regularización. Ahora hablemos un poquito de cada necesidad empezamos por la fisiológica: estas son las necesidades más básicas del ser humano como: alimentación, protección contra el dolor o el sufrimiento, sexo, respiración, hidratación, descanso, entre otros. Esta también la necesidad de seguridad: esta es estar protegidos bajo amenazas del entorno. necesidades sociales: incluye amistad, participación, pertenencia a grupos, amor y afecto. Están relacionadas con la vida del individuo en sociedad, vinculándose con otra. necesidades de estima: son aquellas que tienen que ver con el respeto de los demás y de uno mismo, un buen estatus social, la posibilidad de que otros depositen su confianza en nuestras manos. autor regularización: son las más elevadas del ser humano y lo llevan a realizarse mediante el desarrollo de sus aptitudes y capacidades. Son las necesidades que se encuentran en la parte más alta de la pirámide y reflejan el esfuerzo de cada persona por alcanzar su potencial y desarrollarse continuamente a lo largo de la vida.

La teoría fue desarrollada por David McClellan en el año 1961. Esta se basa en que las personas poseen tres necesidades que operan a nivel inconsciente y son adquiridas a lo largo de la vida mediante el aprendizaje. Están son la necesidad de logro, necesidad de poder y necesidad de afiliación lo cual veremos un poco de cada uno ahora empezamos con necesidad de poder: Está basado en asumir riesgos, de comprometerse en un proyecto, en ser los mejores resolviendo problemas; siempre y cuando el sujeto sienta que no son muy fáciles como para que no sea un verdadero reto, y tampoco imposibles como para frustrarse

necesidades de poder: Estas personas necesitan sentir que hay personas que harían cosas por ellas más allá de su propia voluntad. la necesidad de Afiliación: es el Desarrollar relaciones con muchas personas y sentirse valorado por ellas. Es la forma que las personas revelan su pensamiento sin saberlo, a través de cuatro técnicas que son: técnica de asociación, complementación, construcción, expresión. La mejor forma de conocer a estos empleados es a través de técnicas proyectivas, porque así podríamos saber cómo motivar a los empleados.

La teoría de factores de Herzberg es una teoría basada en motivación, son dos factores que son las que afirman el rendimiento de las personas, comprenderás que tan importante es la motivación para la satisfacción del trabajo como para el como para la empresa. Pero también nos encontramos al factor de higiene: son las condiciones del trabajo como el ambiente, salario, prestaciones, reglamentos, relación con colegas y jefe, entre otros. factores de motivación, son internos a la persona y se refieren a las actividades relacionadas con él. Se vinculan con los sentimientos y la realización personal. La aplicación en teorías motivacionales está comprometida a comprender como motivar a cada empleado para que dé su mejor desempeño, las estrategias de compensación es una buena técnica ya que el empleado da su mejor esfuerzo también puede ser la del incentivo es una buena motivación a trabajar, éstos tres teorías vista anteriormente nos ayudan a que nuestros empleados sean mejores o un mejor motivo para seguir trabajando.

Concepto de conflicto y frustración: veremos un poco de cada tema comenzando por que es frustración: es una actividad que no logra la satisfacción de las necesidades, son como una barrera o obstáculo que nos impiden lograr nuestros objetivos, existen obstáculos internos y externos. Una frustración puede tener reacciones muy agresivas, tristes o asta depresivas. Esto puede crear personas rendidoras, con moral baja, personas que se quejan permanentemente. Esto es algo que no podemos evitarlo, pero si podemos aprender a manejarlo. Conflicto: es una situación en que dos o más personas tienen intereses distintos y es ahí donde entran en conflicto. Tenemos dos tipos de conflicto interpersonal y intergrupala, este tipo de conflictos se puede dar en diferentes puntos de nuestra vida cotidiana, sobre todo en la laboral. Negociación de solución de conflictos: es como cada parte plantea sus exigencias, para evitar los intentos de resolver conflictos por la fuerza, es decir se trata de que sea con negociación. Hay cuatro etapas del cómo podemos manejar el conflicto, etapas de conocimiento, diagnostico, reducción, solución. También contamos con ciertas etapas que nos ayudan a tener una mejor actitud ante los conflictos: como son reducción de conflictos, dialogar y manejo asertivo. Estrés laboral: es la excesiva presión que tiene lugar en el entorno del

trabajo nos provoca trastornos física y mental. El estrés puede provocar varios comportamientos no bien vistos en nuestra vida cotidiana. Pero también debemos reconocer cuando estamos con estrés puede ser por enojo, estomacal, irritabilidad, dolor de cabeza, etc. Existen comportamientos no debidos como fumar, tomar alcohol, dormir demasiado, etc. Ahora veremos las que, si nos ayudan mejorar el estrés, aprender a reconocer las cosas que no puedo cambiar, evitar el estrés, ejercicios, hacer lo que disfrute, aprender como relajarse hay muchas maneras de cómo evitar el estrés, incluso tener una buena alimentación por eso debemos evitar el estrés para tener un mejor desempeño laboral, porque ahí demostramos lo mejor o un rendimiento bueno, para saber cómo es en realidad el desempeño de un empleado se necesita evaluar, hay factores que pueden afectar el desempeño laboral como son falta de capacitación ,comunicación del líder, incluso por la pasión etc.

Llegamos al final de nuestro ensayo considero que son puntos muy importantes todos los que vimos, en este tema abordamos la motivación como personal y laboral, todos tenemos una meta por cumplir, al igual que un estímulo para lograr un ámbito laboral tranquilo y desempeño sea mejor, la motivación nos da mejor comunicación, para no tener presión en nuestra vida cotidiana sin bargo siempre vivos con estrés, pero aprendemos a superarlo o vivir con ello.

***La única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces***

GRACIAS

## REFERENCIAS

Universidad del sureste [Uds.] 2022

[libro de organizacional734614ae38dbd5efc6ce4e27a3d97255.pdf](#)

[https://www.geovictoria.com/cl/recursos-humanos/que-son-las-fortalezas...](#)

[ttps://menteplus.com/psicologia/personalidad/actitudes-positivas-ejemplos](#)

[https://www.gestiopolis.com/teoria-x](#)

[https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-las-necesidades-de-mcclelland](#)

[https://economipedia.com/definiciones/teoria-de-herzberg.html](#)

[https://economipedia.com/definiciones/estres-laboral.html](#)

[https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/](#)

[https://www.bizneo.com/blog/como-evaluar-desempeno-labora](#)