

Nombre de alumno: Dana Belén Rivera Escobar

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Ensayo, unidad III

Materia: Toma de decisiones

Grado: 8vo. Cuatrimestre. Administración y estrategias de negocios

Grupo: A

I. Automotivación

Durante años se ha demostrado a través de estudios que cuando surge una acción voluntaria se provoca una modulación de la atención, motivación y se regula la expresión de las necesidades, creando aprendizaje de manera instantánea. Esto beneficia a la memoria y por lo tanto también a diversos procesos laborales por los que atraviesa el ser humano. Mediante estos procesos y/o metas se van cumpliendo, surgen otras nuevas lo cual provoca que el comportamiento y la necesidad del individuo cambien e incrementen. Es decir, que cuando una necesidad está personalmente satisfecha, surge una nueva necesidad.

Para el cumplimiento de dichas necesidades se es necesaria una buena actitud ante las adversidades y saber sobrellevar todo tipo de trabas en el transcurso de la vida tanto personal como laboral; así los cometidos serán hechos de manera más sencilla y eficaz. Por esto este tema es de gran importancia en la vida diaria de las personas, ayuda a comprender diversas facetas y necesidades por las que se atraviesa alrededor del tiempo personal y sobre todo en este caso, a llegar a nuestros objetivos de negocio.

¿Se busca formar un equipo de alto rendimiento? ¿Buscamos aumentar las ventas? ¿Deseamos cumplir un sueño que vemos lejos del alcance? Somos libres de escoger si somos profesionales productivos y eficientes ya sea personalmente o para el resto del equipo de trabajo. Para esto el principal factor que tenemos que echar a andar es la automotivación porque todo comienza desde uno mismo, nuestra propia persona y de cómo buscamos la manera de solucionar y alcanzar las cosas que tenemos en mente. Si esto está constantemente presente en nuestra mente, realizar las actividades secundarias será mucho más sencillo y con ello traer a los subordinados con la misma energía que le transmitiremos como líderes de buen ejemplo. Las personas motivadas son más eficaces que las desmotivadas

En ocasiones este tema es complicado de realizar, la mente es un mundo poderoso que así como nos puede motivar, nos puede llevar a un abismo de pensamientos negativos que nos obliga a detenernos. Sin embargo, en ocasiones está bien detenerte y dar un paso hacia atrás pero solo para ver todo con más claridad e impulsarnos a nuevas ideas y creaciones que nos lleven a satisfacer nuestras necesidades personales y por lo tanto, laborales. Esto y más podemos lograrlo nosotros mismos gracias a propia voluntad de cambiar, fomentar y crecer la motivación.

Por lo tanto en este escrito se relatará la importancia de la automotivación y todos los aspectos con los que este cuenta, dichos como las necesidades que este busca satisfacer a lo largo de su vida y crecimiento personal; así como conceptos que rodean a la automotivación y por qué son tan importantes para la vida diaria, la vida laboral y cómo estas nos ayudan a ser buenos líderes que impulsan a sus subordinados a realizar de manera eficiente sus actividades.

Además se conocerán los elementos, factores, técnicas y beneficios de la automotivación, así como las consecuencias de la situación contraria (desmotivación).

I.I. Motivación y automotivación

Según Pairó y Prieto (2002), la motivación es un proceso psicológico que se relaciona con el impulso (amplitud), dirección y persistencia de la conducta. Por lo que se dice que gran parte de la actividad debería de estar motivada. Esta nos lleva a conseguir todo aquello que nos proponemos; mientras que la automotivación se dice que es el motor interior que nos impulsa personalmente a nosotros mismos a ir por aquello que queremos, es un aspecto más íntimo y fuerte que se relaciona con nosotros mismos.

La automotivación es lo esencial para llegar a nuestras metas, si esa esencia dentro de nosotros no está presente tendemos a repetir hábitos que nos disgustan y nos estancan, provocando que no haya posibilidad de cambio ni de mejora. Las ganas, el querer y los deseos propios son base para la automotivación ya que estimulan a vivir de manera estable, con una mejor calidad y feliz. Hablamos de automotivación cuando uno mismo planea regular la fuerza que le empuja a actuar, a partir del conocimiento que tiene sobre sí mismo. Roca, J. (2011). *Automotivación*. (1ra ed.). Badalona, España: Paidotribo, 2011.

Muchas veces actuamos y nos comportamos para otras personas, sin nosotros estar conformes o de acuerdo en realmente hacerlo y desde aquí la automotivación comienza a tener adversidades y variaciones; lo cual puede convertirse en ansiedad, angustia, problemas de autoestima o inferioridad, lo cual provoca que se actúe sin pensar, crea un bloqueo personal que no nos permite pensar con inteligencia y hace que nuestras habilidades se inhiben.

Por lo tanto aprender a automotivarse es aprender a impulsar nuestro poder interior y que este se vea reflejado en nuestras acciones laborales, transformando nuestro alrededor e influenciar a todos aquellos que están a nuestro mando a conseguir un buen desarrollo y por lo tanto el éxito.

I. II. Factores de la automotivación

Abraham Maslow Propone la teoría de la motivación humana, la cual clasifica a las necesidades ascendentes de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. A través del paso del tiempo estas necesidades van cumpliéndose pero al mismo tiempo van surgiendo otras nuevas. Estas necesidades son divididas en cinco partes:

1. **Necesidades fisiológicas.** Son de origen biológico y refieren a la supervivencia del hombre; considerando necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio (Quintero; J; 2007:2)
2. **Necesidades de seguridad.** Se refiere a la seguridad personal, el orden y la protección tanto personal como social.
3. **Necesidades de amor, afecto y pertenencia.** Son necesidades de relacionarse con los demás miembros de la sociedad, buscan ser queridos y llenados de afecto para después tratar de ser afiliados con otros.
4. **Necesidades de estima.** Es la necesidad de ser reconocido y tener logros para que los demás demuestren respeto hacia ti.
5. **Necesidades de auto-realización.** Se refiere a ser y estar en el lugar que “se nació para hacer” y realizar tu vocación de manera única.

Además de estas, Maslow identificó tres categorías de necesidades más profundas:

1. **Cognitivas.** Se refiere a la libertad de descubrir cosas e interés nuevos a través de diferentes actividades y situaciones.
2. **Auto-trascendencia.** Se trata de ponerte a prueba a través de la experiencia fuera de los límites del yo.
3. **Estéticas.** Es el estándar de belleza exterior, ser motivados por personas terceras a través de halagos y cosas que les haga sentir seguros de sí mismos.

I. III. Beneficios de la automotivación

Sabemos bien que el deseo de mejorar y querer avanzar es una decisión personal, nosotros decidimos si queremos ser profesionistas de bien, productivos e influyentes pese a los contratiempos que pueden llegar a presentarse en el desarrollo laboral; nosotros mismos tenemos la capacidad de decidir si queremos cambiar nuestra actitud y ser personas que cumplen sus labores con una buena motivación y obtienen resultados productivos a través de ello, o todo lo contrario, ser personas que realizan sus actividades sin aspiración alguna; lo cual solo atrae cosas negativas a la compañía.

Los líderes motivados son personas poderosas que son eficaces en todo lo que realizan, una mente inteligentemente motivada logra grandes cosas. Usualmente cuando una persona está automotivada posee ciertos beneficios:

- **Temperamento especial que facilita la resolución de problemas.** Gracias a este temperamento el equilibrio está presente de la manera adecuada y la mente se encuentra en orden, logrando una buena elocuencia en los pensamientos e ideas.
- **Sostiene el enfoque fijo en las cosas que tiene que hacer.** No divaga en cosas que solo provocarían perder el tiempo y se enfoca en las cosas más importantes del momento.
- **Desarrolla de manera positiva la creatividad.** Abre paso a nuevas ideas y posibilidades que abren a la compañía en conjunto nuevas puertas y oportunidades de crecimiento.
- **Impulsa actitudes proactivas.** La persona automotivada realiza más cosas, es más activa y asume sus responsabilidades con entusiasmo.
- **Propaga a los demás.** Contagia a los demás su automotivación, propaga esta misma y la multiplica, provocando que su alrededor esté en la misma situación de automotivación.
- **Logran sus objetivos.** Gracias a la habilidad de poder centrarse y pensar con claridad uno de los mayores beneficios es llegar a las metas pensadas y lograr los objetivos.
- **Salud.** Este es uno de los beneficios más importantes de la automotivación; provoca pensamientos positivos sobre su propia vida y su propio potencial, lo cual los lleva a querer mantenerse saludables tanto físicamente como mentalmente. Ya que han pasado por la automotivación buscan siempre estar así gracias a que se vuelve un “lugar seguro” tanto personalmente como socialmente.

I. IV. Liderazgo motivacional

La automotivación vuelve al líder una persona eficaz, tiene a provocar que las labores se realicen con calidad gracias a que esta última se propaga con los demás miembros del equipo. Para Davis & Newstrom (2003), el liderazgo es el proceso de lograr influir sobre los demás con trabajo en equipo, con el propósito de que trabajen con entusiasmo en el logro de sus objetivos; y esto se logra comenzando por uno mismo (automotivación).

Inspira automotivación en la compañía debe de ser uno de los principales objetivos ya que esta es excelente para mantener baja la rotación de personal y aumentar la alta lealtad a la

empresa. Si no se reconocen los actos beneficiarios de los subordinados, estos tienden a perder la conexión con su labor en la empresa y por lo tanto la capacidad de mantenerse al margen se verá afectada.

Las mejores compañías tratan de facilitar la automotivación de su plantilla mediante el desarrollo de sistemas de gestión que la propicien. De este modo las empresas que fomentan la equidad en las recompensas o el desarrollo laboral están favoreciendo la motivación de sus profesionales. Maella, P. (2015). Las claves de la automotivación en el trabajo. Barcelona, España: IESE Business School, 2015.

I.V. ¿Cómo incrementar la automotivación?

Entre más demanda exista en la compañía, la necesidad de estrategias de automotivación será más requerida por lo que existe una serie de comportamientos que sirven para aumentar la motivación; debido a que cada persona tiene una esencia diferente, estas técnicas pueden llegar a influenciar en ellas de distinta manera. Las cuales son:

- *Permitir autonomía.* Se refiere a la libertad de los empleados de controlar aspectos de sus actividades, tomar decisiones en sus tareas y flexibilidad de horarios. Esto provoca que sean más creativos y productivos.
- *Conocernos y aceptarnos tales y como somos.* Respetar creencias, culturas y aspectos físicos de los demás nos permitirá tener una vida saludable en el trabajo, los demás se sentirán seguros y cómodos en el trabajo provocando mayor seguridad en el equipo.
- *Aprovechar las fortalezas del equipo.* Las personas con talentos suelen sentirse comprometidos y motivados cuando tiene la oportunidad de realizar sus fortalezas en personales en su trabajo, por lo que asignarles sus actividades respectivas puede hacer que estas sean realizadas con mayor pasión, beneficiando el proyecto.
- *Formación continua.* Invertir en la educación de los talentos para ayudar a identificar las habilidades de cada subordinado. Esto se logra a través de grupos de formación que contengan contenido propio, sesiones en vivo y muchas más actividades.

Para mejorar la automotivación personal, podemos realizar lo siguiente:

- *Determinar nuestras metas.* Conocer y establecer el rumbo de nuestras acciones nos mantendrá al tanto de donde nos encontramos y hacia dónde vamos.

- *Reconocimiento.* Reconocer que cada día das lo mejor de tu y de tus esfuerzos nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos e impulsa a seguir cada día con una buena actitud.
- *Escucha activa.* Detenerse de la rutina a escuchar nuestros propios pensamientos es una de las mejores maneras de despejar la mente y dar salida a cualquier pensamiento negativo que pueda presentarse en nuestra mente.
- *Animarse al cambio.* Salir de nuestra zona de confort puede ser algo aterrador pero siempre hay que tomar cada experiencia como algo bueno que genera más conocimientos y que puede llegar a otorgarnos buenos frutos.
- *Descubrir personas que van con nuestra sintonía.* Buscar referentes que se encuentren en nuestro sector laboral puede ser muy entretenido y a la vez beneficiario ya que podemos aprender de ellos a través de sus errores y aciertos.

Tal y como lo hemos podido comprobar la importancia de la automotivación en diferentes aspectos de la vida de un individuo. Esta destaca en la vida laboral de manera muy importante ya que genera muchos beneficios alrededor de la compañía y sin ella todo sería un caos total ya que nos bloquea la mente de una manera impresionante y no nos deja avanzar y progresar. Nosotros mismos decidimos si avanzamos o no, tenemos el poder en las manos de cambiar y modificar nuestra vida, solo es cuestión de tomar valor y acción sobre nuestros pensamientos y voluntades.

Tener la capacidad de influir sobre otras personas hace a esta sección aún más interesante y a la vez complicada, pero no imposible. Cada sacrificio tiene una recompensa y en términos de bienestar y eficacia personal no existe precio alguno ya que gracias a esto logramos diversos sistemas de gestión y fomentamos la automotivación que se genera en nosotros mismos.

No esperar a que los demás nos reconozcan y nos digan lo mucho que valemos y de lo que somos capaces es una de las más importantes actitudes que tenemos que tomar para aprender que no hay nadie más importante que nosotros mismos, comenzar a automotivarnos y a vernos del lado positivo hará que nuestras metas tengan un sabor único para nosotros mismos.

Gracias a este tema se logran muchas cosas en el ámbito laboral y en conjunto con el equipo puede llegar a crearse una cadena de muy alto rango porque nada supera al buen trabajo entre todos. Por lo tanto, comprobamos que la automotivación es lo más importante a

desarrollar en la administración de empresas ya que ante todo proceso es necesaria una buena actitud a través de la automotivación para realizar el trabajo de manera correcta y guiar a los demás positivamente.

El único lugar donde tus sueños se vuelven imposibles es en tu propio pensamiento.

Bibliografías

- Roca, J. (2011). Automotivación. (1ra ed.). Badalona, España: Paidotribo, 2011.
- Maella, P. (2015). Las claves de la automotivación en el trabajo. Barcelona, España: IESE Business School, 2015.
- Motivación y automotivación, 3 de febrero del 2015. <https://distritovillaverde.com/automotivacion-y-motivacion/>
- Alexandra Carranza, 25 de enero del 2023. Descubre qué es la automotivación y ¡maximiza el potencial de tu equipo! <https://www.crehana.com/blog/desempeno/que-es-automotivacion/>