**RECURSO 1 - La psicología de la** **automotivación**

"La simple motivación es, en su forma más simple, la fuerza que te impulsa a hacer las cosas ” *(Habilidades que necesitas, nd).*

El psicólogo Scott Geller está a la vanguardia de la investigación sobre la automotivación, y explica que hay tres preguntas que puede usar para determinar si usted (o alguien en su vida / entorno profesional) está motivado:

**¿Puede hacerlo?**

**¿Funcionará?**

**¿Vale la pena?**

Si respondió **"sí"** a cada pregunta, es probable que esté motivado.

***Interpretación de la actividad***

Hablando de consecuencias, Geller considera que son 4 “consecuencias” las 4 **“C”** vitales en que se basa *la auto-motivación:*

**CONSECUENCIAS:** Para estar auto-motivado, tiene usted que querer sinceramente las consecuencias asociadas a las acciones que usted lleve a cabo, en lugar de simplemente hacer algo para evitar consecuencias negativas;

**Competencia:** Si respondió las tres preguntas anteriores con un **"sí"** , se sentirá competente en su capacidad para hacer las cosas;

**Elección (Choice):** Tener un sentido de autonomía sobre sus acciones fomenta la automotivación;

**Comunidad:** Tener apoyo social y conexiones con otros es fundamental para sentirse motivado y creer en usted mismo y en su poder para lograrlo (Geller, 2016).

Fuente: <https://positivepsychology.com/self-motivation/>

**RECURSO 2 - Herramientas de motivación que realmente funcionan**

Fuente: <https://time.com/4262774/motivation-ways/> (Esto fue solo una fuente de inspiración. La actividad a continuación se revisa y se adapta de acuerdo con las necesidades de los representantes de los grupos destinatarios).

**1. Conéctese con sus valores**

Si puede conectar el trabajo que realiza con sus valores, incluso de forma pequeña, puede cambiar su estilo. Encuentre formas de hacer crecer sus habilidades en cualquier situación. Por ejemplo, no solo "hago una tarea". No solo "hago algo". Yo "aprendo algo nuevo".

**Tarea:** Piense en otras formas de aumentar sus habilidades siguiendo su experiencia laboral y de vida.

**2. Encuentre su POR QUÉ**

Descubra un propósito convincente. Convierta esto en una frase.

Por ejemplo, cuando no tengo un buen día en el trabajo, me recuerdo a mí mismo que estoy aquí para "hacer que los demás sean geniales". Esto me vuelve a encaminar, compartiendo lo mejor de lo que sé.

**Tarea:** pensarotras situaciones en las que no se rinde y se motiva independientemente del problema.

**3. Cambie su POR QUÉ**

**Reflexione sobre:** A veces estás haciendo cosas por la razón equivocada. ¿Está haciendo esa tarea solo por cumplirla o para aprender algo nuevo?

**4. Recuerde la sensación**

Recuerde la sensación. ¿Cómo se sintió cuando comenzó el negocio en emprendimiento? **Consejos:** cuando se siente bien, encuentra su motivación más rápido.

**5. Encuentre una metáfora significativa**

Lo más poderoso que puede hacer es encontrar una metáfora que se conecte con sus valores. Es por eso que convierto mis tareas en "aventuras épicas".

**Tarea:** Piense en la metáfora principal.Eso le ayuda a conectarse con sus valores personales o profesionales.

**6. "ELIJA"**

El poder de elección y simplemente reformular su idioma a "ELEGIR" puede ser increíblemente estimulante y exactamente el lenguaje motivador que necesita escuchar. Elija sus palabras con cuidado y haga que funcionen para usted.

**Tarea:** Piense en su experiencia laboral e identifique al menos dos situaciones cuandoeligetomar medidas y estar motivado.

**7. Juegue con sus fortalezas**

Las fortalezas son el lugar donde se puede crecer lo mejor posible. Encuentre las cosas que puede hacer todo el día que realmente disfrute. Pruebe las técnicas de motivación para ver qué funciona para usted.

**Tarea:** Piense en su contexto personal y / o profesional cotidianoe intente encontrar al menos una cosa que hace y realmente disfruta.