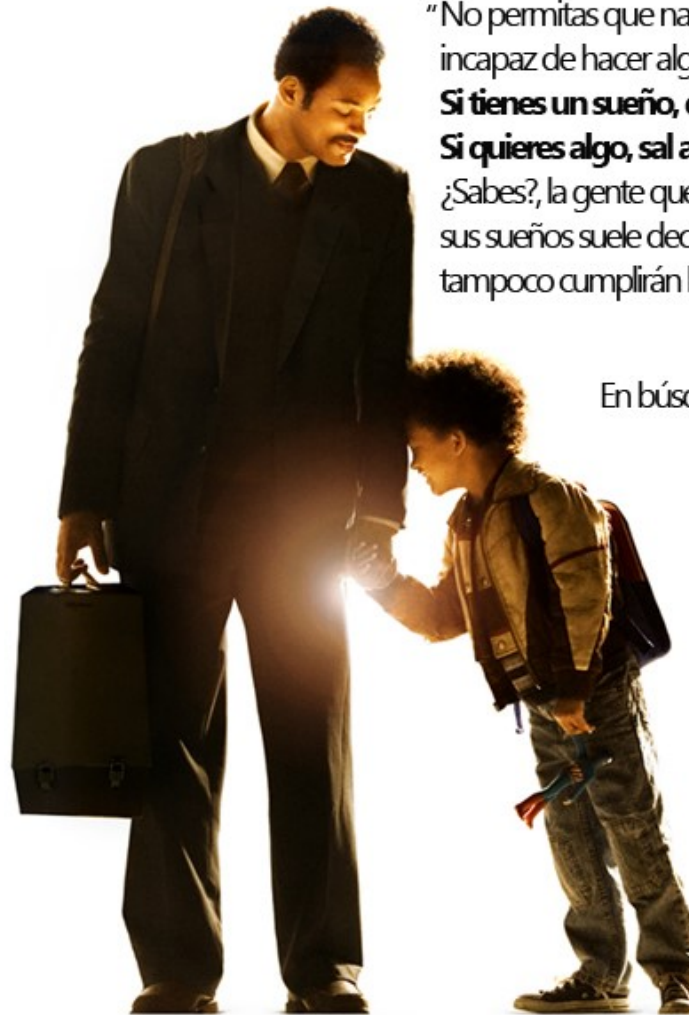


Competencias Personales

Automotivación

¿Qué vamos a ver hoy?

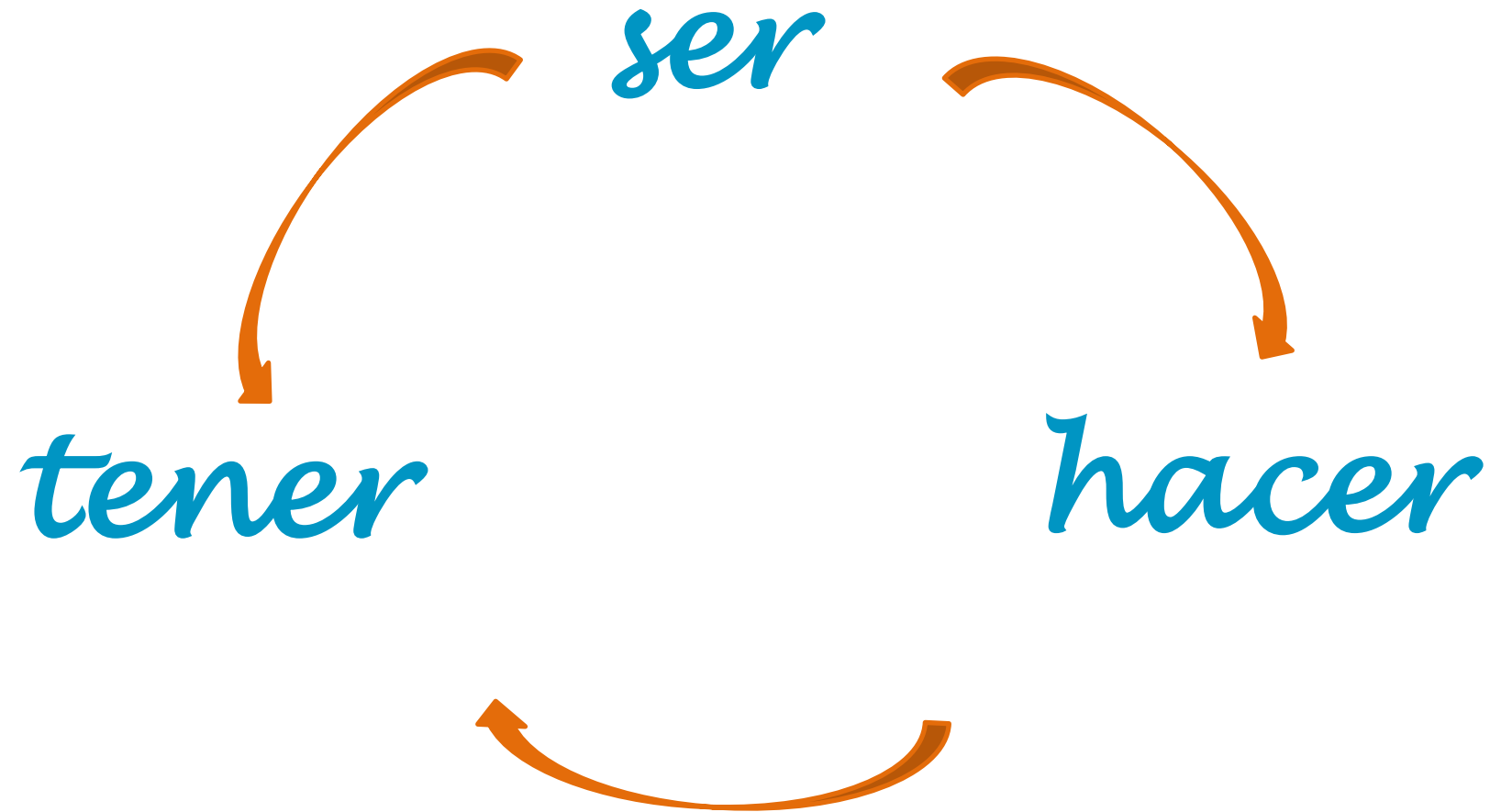
1. Creamos el vínculo en la clase
2. Reflexionamos sobre las distinciones SABER-SABER
CÓMO-SABER MOSTRAR-SABER SER
3. Repasamos la pirámide de Liderazgo Emocional
4. Practicamos con la Rueda de la Vida
5. Identificamos algunos estudios sobre automotivación

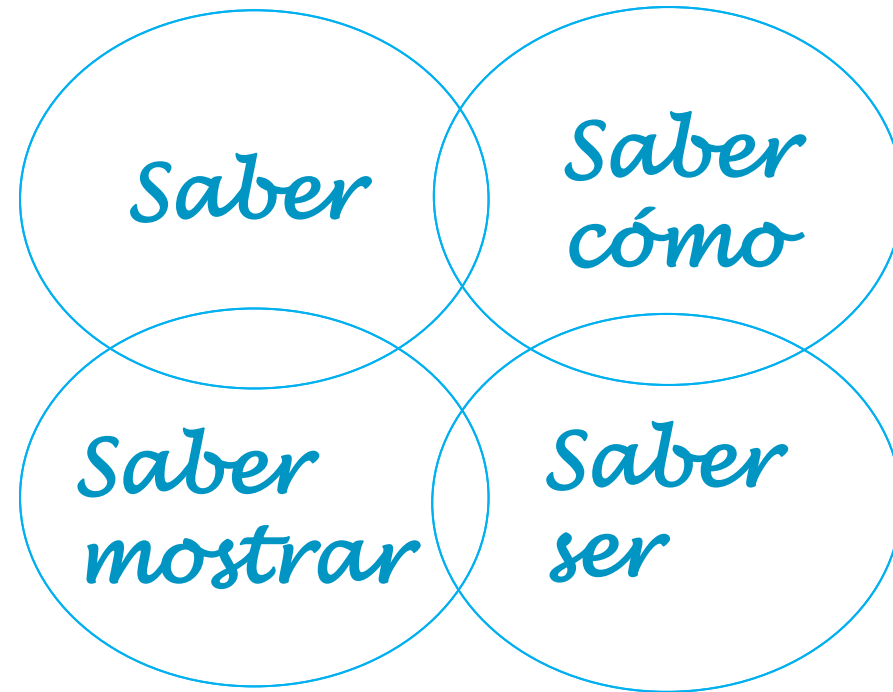


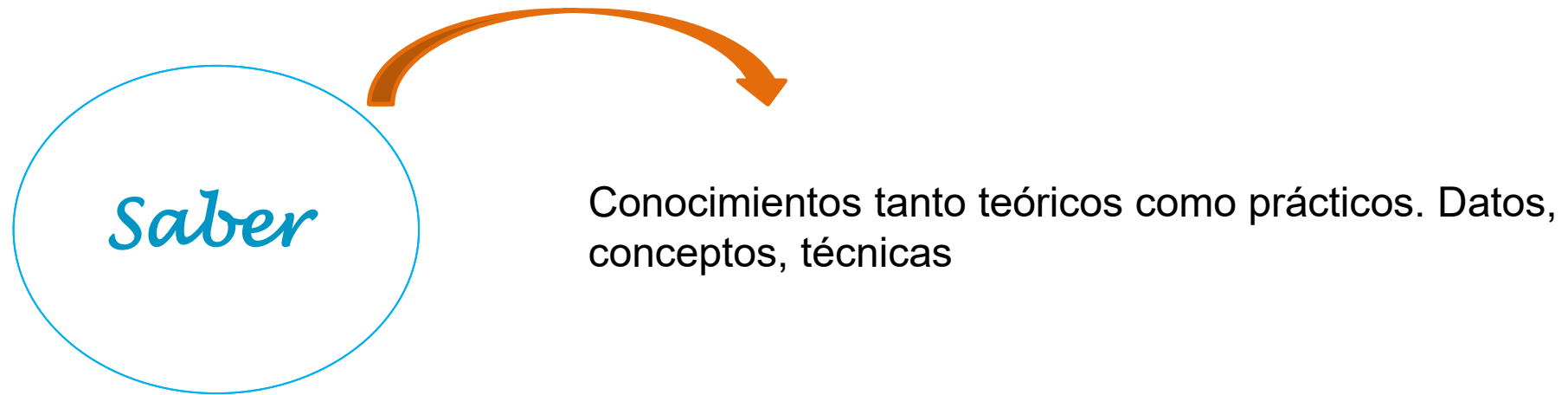
“No permitas que nadie diga que eres incapaz de hacer algo.
Si tienes un sueño, debes conservarlo.
Si quieres algo, sal a buscarlo, y punto.
¿Sabes?, la gente que no logra conseguir sus sueños suele decirles a los demás que tampoco cumplirán los suyos.”

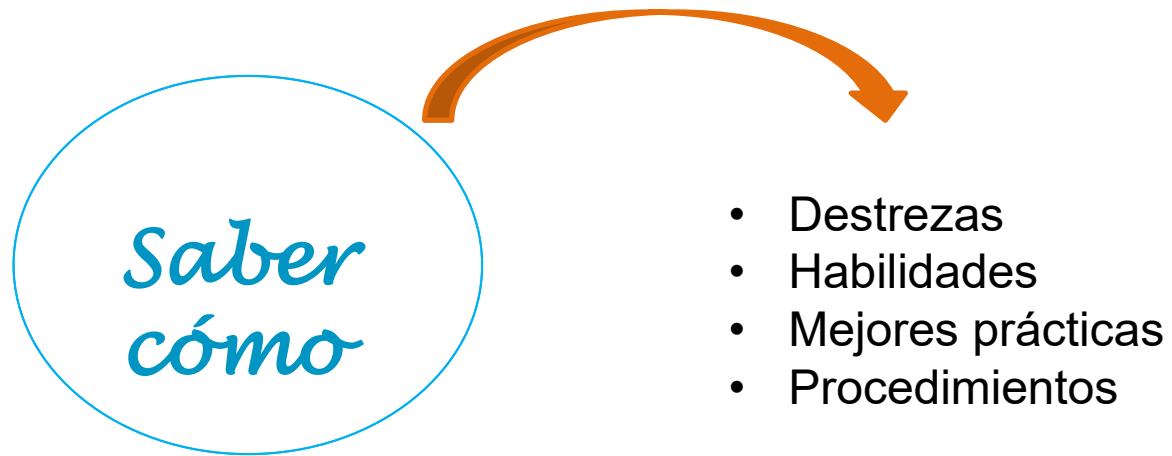
Will Smith
En búsqueda de la felicidad

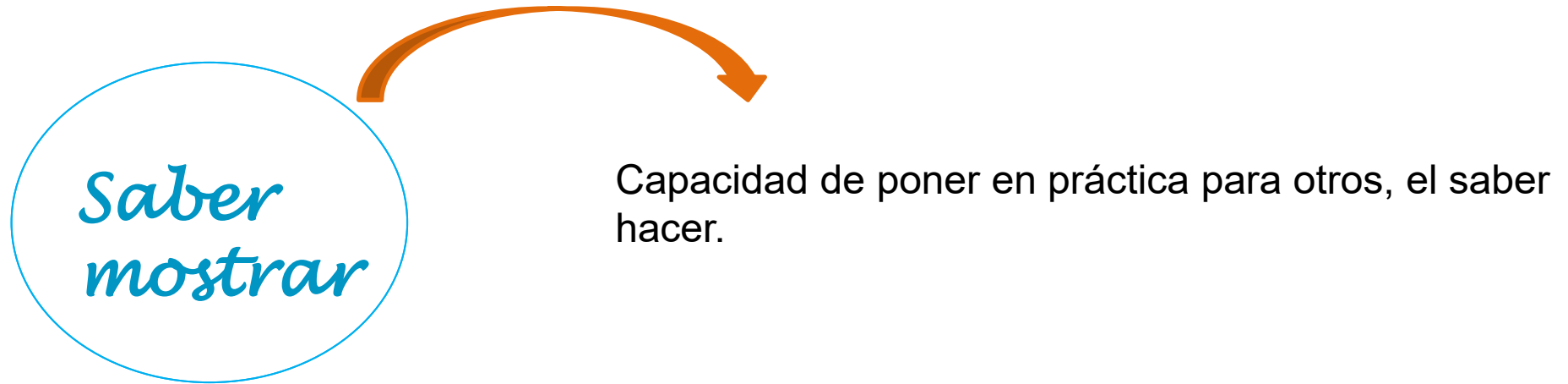
*¿Qué es para ti el
éxito?*

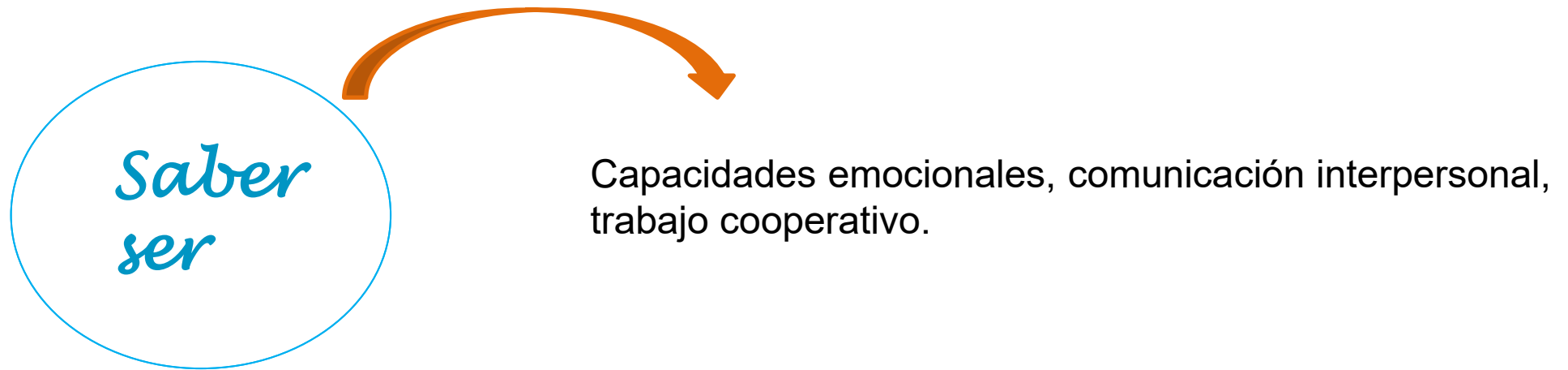


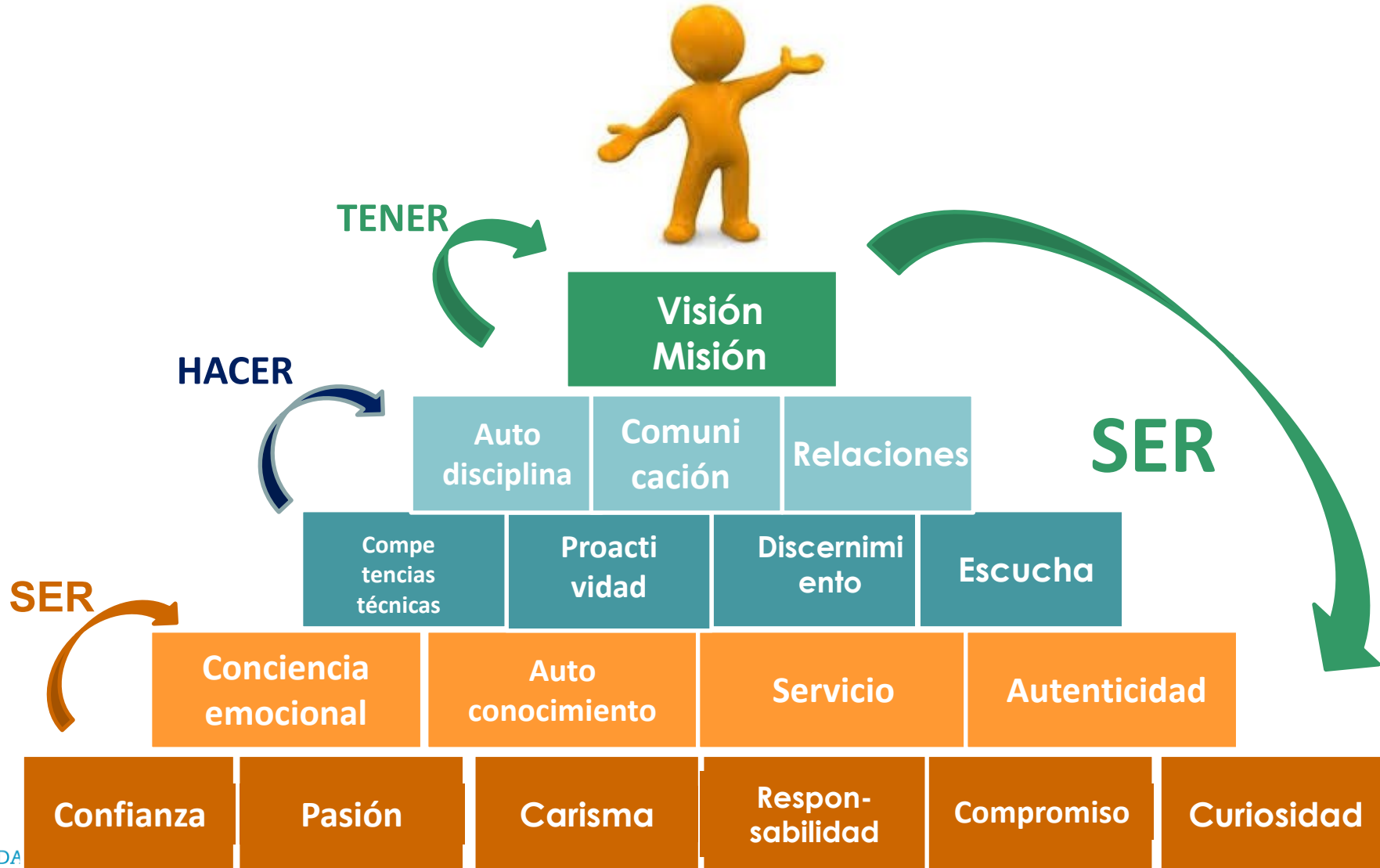














Capacidad de
RELACIÓN

Capacidad de
ORGANIZACIÓN

Capacidad de
COMUNICACIÓN

Capacidad de
MOTIVACIÓN



Visión
Misión

Capacidad de
RELACIÓN

Relaciones

Carisma

Autenticidad

Auto
disciplina

Discerni
miento

Respon-
sabilidad

Compromiso

Capacidad de
ORGANIZACIÓN

Capacidad de
MOTIVACIÓN

Compe
tencias

Proacti
vidad

Servicio

Curiosidad

Capacidad de COMUNICACIÓN

Confianza

Pasión

Escucha

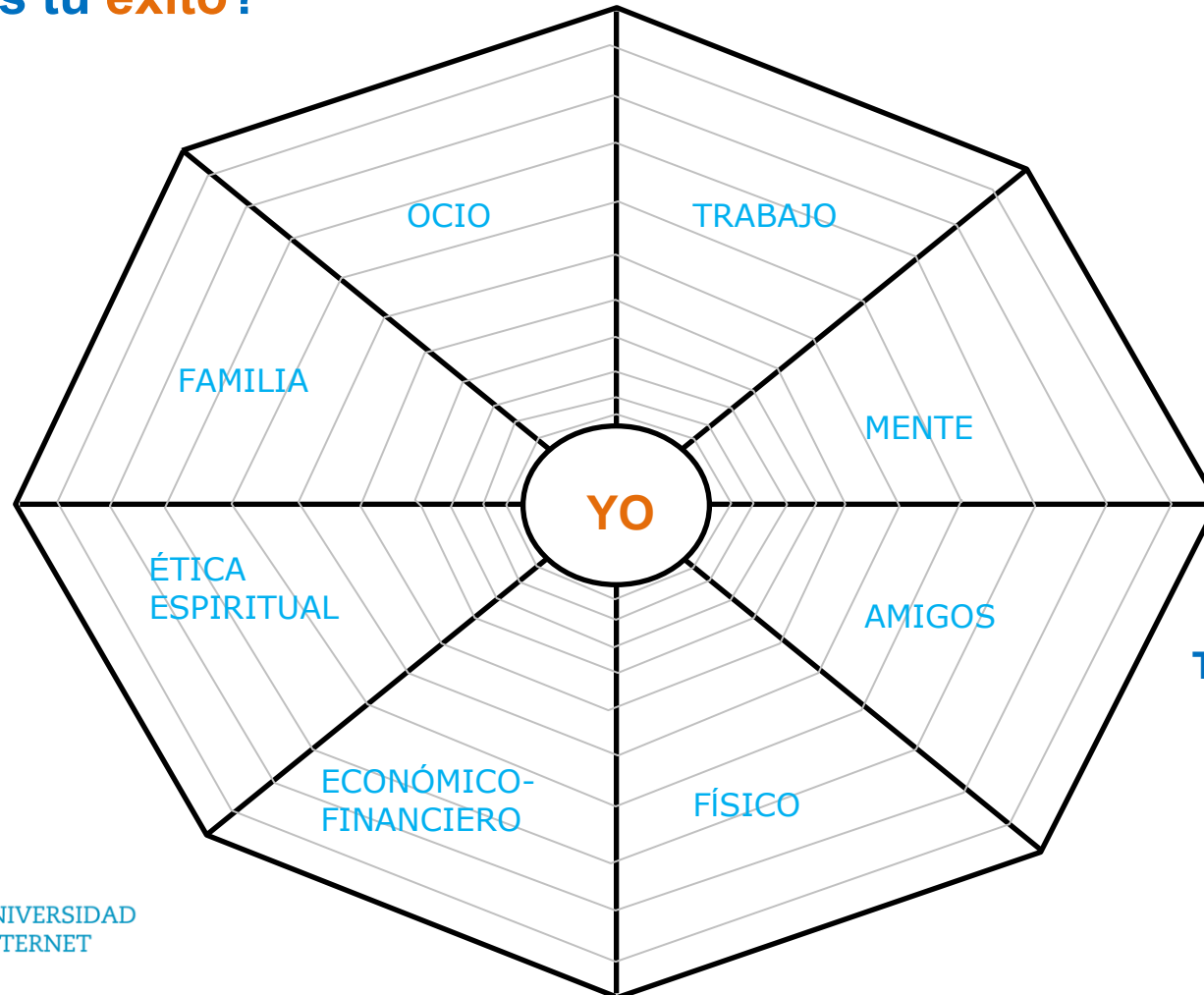
Comuni
cación

Conciencia
emocional

Auto
conocimiento

Áreas de tu vida

¿Cómo es tu éxito?



Familia – Amigos
Seguridad y equilibrio emocional...
AMOR

Físico – Ocio
Seguridad y equilibrio anímico...
SALUD

Mente – Ético/Espiritual
Seguridad y equilibrio espiritual...
AUTORIDAD

Trabajo – Económico/Financiero
Seguridad y equilibrio material...
PODER



La estrategia más usada por los estudiantes para la automotivación **es la generación de metas** seguida muy de cerca por la **generación de expectativas positivas y el autorrefuerzo**

Estudio sobre la utilización de estrategias de automotivación en estudiantes universitarios

Ana Navea-Martínuna y José Manuel Suárez-Riveiro

Centro Universitario Ciencias de la Salud San Rafael

Universidad Nebrija, Madrid, España

Universidad Nacional Educación una Distancia (UNED)



Investigadores como García et al. (2003) y Torrano y González (2004) afirman que los estudiantes que se auto-regulan en el proceso de aprendizaje se caracterizan por:

1. Poseen meta-cognición: **planifican, organizan, controlan-evalúan** y en general dirigen sus procesos mentales, sus emociones, sus conductas-hábitos, su auto-observación.
2. Usan estrategias cognitivas vinculadas a su trabajo.
3. Poseen ciertas **creencias motivacionales (intrínsecas y extrínsecas) y emociones adaptativas** respecto a sí mismo y a la tarea (entusiasmo, gozo, satisfacción, etc.).
4. Tienen sentido de **auto-eficacia**.
5. **Planifican y controlan el tiempo y el esfuerzo**, siendo persistentes y gestionando la ansiedad ante los exámenes.
6. Usan **estrategias profundas y significativas en lo que hacen**: no son superficiales.
7. **Saben buscar y pedir ayuda**.
8. Buscan y gestionan sus recursos en el contexto, participando más allá de su actividad (son expansivos).
9. Ponen en marcha estrategias volitivas para estar concentrados y esforzados, evitando distracciones internas y externas.

DISEÑO Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTO-MOTIVACIÓN AM-24 EN EL MARCO DEL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

José Alberto Martínez González


Escuela Universitaria de Turismo Iriarte, Universidad de La Laguna



- Aceptar la realidad y a los demás como son
- Conocernos y aceptarnos, con nuestras fortalezas y debilidades
- No quejarnos
- Estar agradecidos y valorar lo que tenemos
- Adoptar una actitud positiva ante los acontecimientos
- **Establecer retos y metas relevantes**
- Dar el mayor sentido posible a todo lo que hacemos
- Ser proactivos en vez de pasivos
- Poner ilusión y, cuando no la tenemos, apoyarnos en la responsabilidad
- Ser tenaces y perseverantes a la hora de conseguir nuestras metas

“Las claves de la automotivación en el trabajo” Pablo Maella –IESE Business School. Universidad de Navarra





El 90% del éxito se basa
simplemente en insistir

CÓDIGO: ÉXITO

Muchas gracias por tu
atención