



Manual de bienestar emocional:



3. Automotivación



Ministerio de Sanidad y Consumo
Instituto de Consumo y Seguridad Alimentaria

Elaborado por el equipo de expertos de la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de España (MUTUALIA ON!)

mutualia on!

Plan de bienestar preventivo en la Seguridad Social

Índice

3

Automotivación

3.1	RELACIÓN DEL ERROR Y EL FRACASO CON LA AUTOMOTIVACIÓN	2
3.2	LA RESILIENCIA COMO COMPONENTE FUNDAMENTAL DE LA AUTOMOTIVACION	4
3.3	LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA AUTOMOTIVACIÓN	5
3.4	ENFOCARNOS EN LAS FORTALEZAS	6
3.5	HERRAMIENTAS Y PAUTAS DE AUTOMOTIVACIÓN	10
3.6	TENER UNA VISIÓN COMO ELEMENTO DE LA MOTIVACIÓN	12

3

Automotivación

La automotivación es un concepto psicológico que se **refiere a la capacidad de una persona para motivarse a sí misma hacia la consecución de metas y objetivos sin depender de estímulos o incentivos externos.** Este fenómeno es fundamental para la autorregulación y el desempeño en diversos contextos, como el trabajo, la educación y la vida personal.

Desde un punto de vista teórico, la automotivación se enmarca dentro de varias teorías de la motivación. Por ejemplo, **la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura** sugiere que las personas que creen en su capacidad para lograr una tarea son más propensas a iniciarla y persistir en ella hasta completarla. La autoeficacia, por lo tanto, es una base fundamental para la automotivación, ya que proporciona el impulso necesario para actuar ante desafíos y oportunidades.

Otro modelo relevante es **la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, que identifica la motivación intrínseca y extrínseca como dos tipos principales de motivación.** La automotivación está fuertemente ligada a la motivación intrínseca, donde las actividades se realizan por el placer y satisfacción que derivan directamente de ellas, sin necesidad de recompensas externas.

Históricamente, el interés por la automotivación ha evolucionado a partir de estudios sobre la motivación humana general. Figuras como Abraham Maslow y su jerarquía de necesidades han destacado la importancia de la autorrealización como un impulso humano fundamental. En el nivel más alto de esta jerarquía, la automotivación se ve como un elemento esencial para alcanzar el pleno desarrollo personal y profesional.

En el contexto empresarial, la automotivación es crucial porque las personas automotivadas suelen ser más productivas, innovadoras y capaces de manejar la incertidumbre y el estrés de manera efectiva. Estas personas no solo cumplen con sus tareas de forma eficiente, sino que también buscan activamente maneras de mejorar y contribuir al éxito de sus organizaciones.

En el ámbito educativo, los/as estudiantes con altos niveles de automotivación tienden a alcanzar mejores resultados académicos. Son capaces de dirigir su propio aprendizaje, establecer metas y trabajar hacia ellas con un mínimo de supervisión. Esto es especialmente relevante en modalidades de estudio autónomas o a distancia, donde la estructura externa es limitada.

La automotivación también juega un papel importante **en el bienestar personal.** Las personas que se motivan a sí mismas para mantener un estilo de vida saludable, por ejemplo, son más propensas a adherirse a rutinas de ejercicio y dietas equilibradas sin necesidad de supervisión o apoyo externo. Del mismo modo, en situaciones de adversidad, la automotivación permite a las personas encontrar fuerzas internas para superar obstáculos y recuperarse de contratiempos.

En conclusión, la automotivación es una habilidad esencial que impacta profundamente en la eficacia y la satisfacción personal en múltiples esferas de la vida. Comprender y desarrollar esta capacidad puede conducir a mejoras significativas en la productividad, la creatividad y la realización personal, haciendo de la automotivación un tema de estudio valioso y perenne en la psicología motivacional.

La automotivación permite encontrar **fuerzas internas para superar obstáculos** y recuperarse de contratiempos.

3.1 RELACIÓN DEL ERROR Y EL FRACASO CON LA AUTOMOTIVACIÓN

La relación entre el error o fracaso y la automotivación es compleja y significativa, especialmente en cómo estos eventos afectan la motivación interna de una persona para perseverar y seguir adelante después de enfrentar contratiempos.

Desde la perspectiva del error como fracaso, un error se ve como una señal de incompetencia o incapacidad. En este contexto, los errores son estigmatizados y pueden generar miedo, vergüenza o culpa entre quienes los cometen. Este enfoque tiende a promover una cultura donde el riesgo y la innovación son desalentados por miedo a las repercusiones negativas. Las personas pueden volverse conservadoras en su enfoque, evitando acciones que podrían llevar a errores, lo que limita el crecimiento personal y organizacional.

En contraste, el error como aprendizaje ofrece una perspectiva más constructiva. Aquí, los errores se consideran parte esencial del proceso de desarrollo y mejora. Este enfoque se basa en la idea de que cada error proporciona información valiosa sobre qué no funciona y cómo se puede mejorar en el futuro. En ambientes que adoptan esta visión, se alienta a las personas a experimentar y tomar riesgos calculados, con un entendimiento claro de que los errores son inevitables en el camino hacia la innovación y el perfeccionamiento.

Las organizaciones que fomentan una mentalidad de aprendizaje a partir de los errores suelen utilizar métodos como las revisiones

de fracasos y los debriefings para analizar qué salió mal y cómo evitar errores similares en el futuro. Esto no solo mejora la capacidad de adaptación y solución de problemas, sino que también contribuye a una cultura de transparencia y mejora continua.

Educativamente, adoptar el error como una oportunidad de aprendizaje puede transformar significativamente la experiencia del/ de la estudiante. Al enfocarse menos en las calificaciones y más en el proceso de aprendizaje, se sienten más libres para explorar, cuestionar y cometer errores sin temor al juicio, lo cual es crucial para el desarrollo intelectual y personal.



3.2 LA RESILIENCIA COMO COMPONENTE FUNDAMENTAL DE LA AUTOMOTIVACION

El término “resiliencia” proviene del latín “resilire”, que significa “rebotar” o “saltar hacia atrás”. Inicialmente utilizado en las ciencias físicas para describir la capacidad de un material para volver a su forma original después de ser sometido a presión, el concepto fue adaptado por la psicología para **describir cómo las personas enfrentan y se recuperan de las adversidades**.

En psicología, la resiliencia se define como la capacidad que tiene una persona de afrontar el estrés, los contratiempos, las crisis o las adversidades, recuperándose de éstos y, a menudo, emergiendo más fortalecida y adaptativa. Esta capacidad es fundamental para la salud mental y el bienestar general, permitiendo a las personas manejar tanto las tensiones cotidianas como los desafíos significativos de la vida.

En el contexto de la automotivación, la resiliencia permite a las personas mantener su enfoque y energía hacia sus metas, incluso cuando el progreso parece lento o cuando se enfrentan a obstáculos aparentemente insuperables. Esto es especialmente importante en proyectos a largo plazo o metas que requieren un esfuerzo sostenido y prolongado.

Además, la resiliencia promueve una mentalidad de crecimiento, un aspecto esencial de la automotivación. Las personas con mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades y éxitos pueden desarrollarse a través de la dedicación y el trabajo duro. Este enfoque permite a las personas ver los errores y fracasos no como reflejos de sus limitaciones inherentes, sino como pasos necesarios en el proceso de aprendizaje y desarrollo.

Por lo tanto, **cultivar resiliencia es crucial para la automotivación, ya que equipa a las personas con la perspectiva y las habilidades necesarias para enfrentar desafíos, adaptarse a cambios y perseverar en la búsqueda de sus objetivos.**



3.3 LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA AUTOMOTIVACIÓN

La psicología positiva es un campo relativamente nuevo dentro de la psicología que se centra en el estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana. Su objetivo es entender y promover los factores que permiten a las personas y a las comunidades prosperar. El término fue popularizado en 1998 por Martin Seligman, quien, durante su presidencia en la Asociación Americana de Psicología, **propuso este enfoque como una manera de complementar la tradicional atención de la psicología hacia la curación de enfermedades mentales.** Seligman argumentó que la psicología también debería estudiar activamente las cualidades positivas y las condiciones de vida que contribuyen a la felicidad, la resiliencia, y el bienestar general

La psicología positiva ha crecido rápidamente como un campo de estudio y ha influido en diversas áreas, desde la educación hasta la salud pública, el coaching y la gestión empresarial. Este enfoque ha llevado a la creación de intervenciones diseñadas para cultivar el bienestar, en lugar de solo tratar la enfermedad mental, promoviendo una visión más holística de la salud mental.

La psicología positiva se centra en los **aspectos positivos de la experiencia humana.**

La psicología positiva se enfoca en varios pilares fundamentales:



Emociones positivas

Explorar cómo las emociones positivas como la alegría, la gratitud y el amor pueden mejorar nuestra salud y bienestar.



Compromiso

Investigar cómo el compromiso en actividades que nos retan y absorben (como hobbies o el trabajo) puede llevar a experiencias de flujo, un estado de inmersión total donde el tiempo parece detenerse.



Relaciones

Estudiar la importancia de las relaciones sociales y cómo estas contribuyen significativamente a nuestra felicidad y bienestar psicológico.



Sentido

La búsqueda de propósito y significado en la vida, como contribuir a algo más grande que uno/a mismo/a, es otro foco central.



Logro

Considerar el deseo y la capacidad de lograr metas, y cómo esto contribuye a nuestra sensación de satisfacción y éxito.

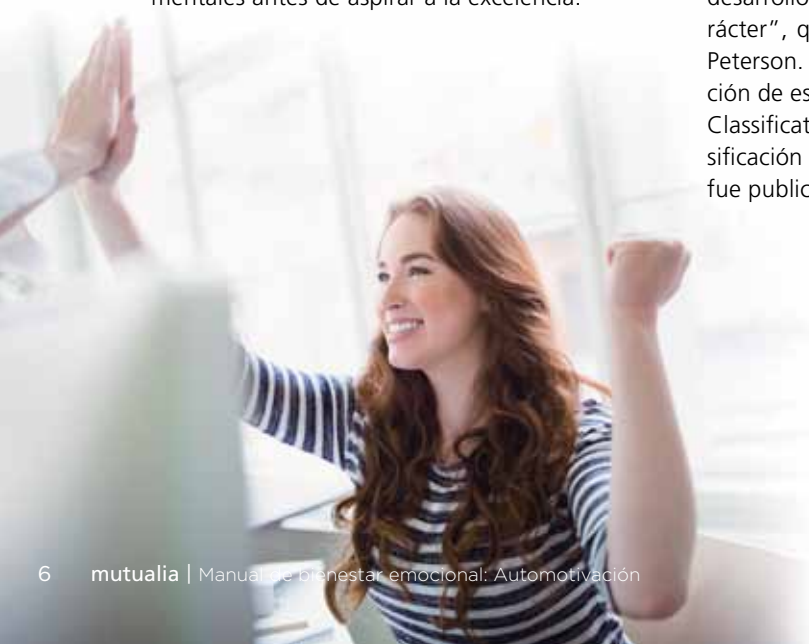
3.4 ENFOCARNOS EN LAS FORTALEZAS

La frase *“Se necesita mucha más energía para pasar de la incompetencia a la mediocridad que para pasar de un rendimiento de primera a la excelencia”* de Peter Drucker, destaca la dificultad de superar la incompetencia inicial en cualquier campo, es decir, **el esfuerzo requerido para elevarse desde un bajo nivel de habilidad hasta la mediocridad es desproporcionadamente mayor en comparación con el necesario para mejorar desde un alto rendimiento hasta alcanzar la excelencia.**

Este concepto resalta la importancia de las bases sólidas y el desarrollo continuo, argumentando que una vez que se alcanza un nivel competente, es relativamente más fácil avanzar hacia niveles de alto rendimiento y excelencia. Drucker a menudo exploró cómo las organizaciones y las personas pueden ser más efectivos/as y esta idea promueve el enfoque en fortalecer las habilidades fundamentales antes de aspirar a la excelencia.

Una vez que **se alcanza un nivel competente**, es relativamente más fácil avanzar hacia niveles de alto rendimiento y excelencia.

Martin Seligman, ya citado como uno de los fundadores y principales promotores de la psicología positiva, ha hecho contribuciones significativas al estudio de las fortalezas humanas y su impacto en el bienestar. Una de sus contribuciones más destacadas es el desarrollo del concepto de “fortalezas de carácter”, que propuso junto con Christopher Peterson. Juntos, desarrollaron una clasificación de estas fortalezas conocida como “VIA Classification of Strengths and Virtues” (Clasificación VIA de Fortalezas y Virtudes), que fue publicada en 2004.



3.4.1 Clasificación via de fortalezas y virtudes

La clasificación VIA identifica 24 fortalezas de carácter, agrupadas en seis virtudes fundamentales que se han valorado a través de diferentes culturas y a lo largo de la historia.

VIRTUDES	EJEMPLOS DE FORTALEZAS
○ Sabiduría y Conocimiento: incluye fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento.	➤ La curiosidad, el amor por el aprendizaje, y la perspectiva.
○ Coraje: agrupa las fortalezas emocionales que involucran el ejercicio de la voluntad para lograr metas en la presencia de oposición, externa o interna.	➤ La valentía, la perseverancia, y la integridad.
○ Humanidad: se refiere a las fortalezas interpersonales que implican “cuidar y nutrir a otros/as”.	➤ La capacidad de amar y ser amado, la bondad y la inteligencia social.
○ Justicia: comprende las fortalezas cívicas que sustentan una vida comunitaria saludable.	➤ La equidad, el liderazgo y el trabajo en equipo.
○ Templanza: refiere a las fortalezas que protegen contra los excesos	➤ El perdón, la humildad, la prudencia y el autocontrol.
○ Trascendencia: incluye fortalezas que forjan conexiones con el universo y proporcionan significado.	➤ La apreciación de la belleza, la gratitud, la esperanza, el humor y la espiritualidad.

Seligman ha demostrado a través de su investigación que el uso y el cultivo de estas fortalezas de carácter no solo son fundamentales para el bienestar personal, sino que también pueden mejorar la resiliencia, aumentar la satisfacción con la vida y fomentar el cumplimiento personal y profesional. Además, la práctica de estas fortalezas puede ayudar a las personas a enfrentar mejor las adversidades y a lograr un mayor grado de satisfacción en sus relaciones personales y profesionales.

El enfoque de Seligman en las fortalezas de carácter ha influido considerablemente en la terapia y el coaching, alentando a los profesionales a ayudar a sus clientes a identificar y utilizar sus fortalezas personales de manera más efectiva. Esta perspectiva positiva ha contribuido significativamente a cambiar el enfoque de la psicología, de un modelo centrado en el déficit y la enfermedad a uno que también celebra y potencia las cualidades positivas de las personas.

3.4.2 Lenguaje positivo y automotivación

El lenguaje positivo está íntimamente ligado a la automotivación y al desarrollo de nuestras fortalezas. Al adoptar un enfoque consciente y positivo en nuestra manera de hablar, no solo mejoramos nuestras interacciones con los demás, sino que también reforzamos nuestra capacidad para motivarnos y reconocer nuestras propias habilidades y logros.

Veamos cómo el lenguaje positivo puede ser una herramienta crucial en este proceso:

- **Reconocimiento de capacidades:** el lenguaje positivo ayuda a identificar y reafirmar nuestras propias fortalezas. Cuando nos expresamos con confianza y reconocemos nuestros éxitos (*"He trabajado duro y merezco este logro"*), fortalecemos nuestra autoestima y fomentamos una mayor automotivación.

- **Establecimiento de metas positivas:** al usar un lenguaje que enfatiza nuestras capacidades y posibilidades, estamos más inclinados/as a establecer y perseguir objetivos que reflejen nuestro potencial. Por ejemplo, decir *"Voy a aprender cómo mejorar en esta habilidad"* en lugar de *"No soy bueno/a en esto"* no solo cambia nuestro enfoque, sino que también impulsa nuestra motivación para actuar.

- **Autodiálogo positivo:** la automotivación se alimenta significativamente de nuestro diálogo interno. Un lenguaje interno que enfatiza la capacidad de superación (*"Puedo manejar este desafío"*) y la resiliencia (*"Cada paso me acerca más a mi meta"*) es esencial para mantener la motivación en momentos de dificultad.



Si lo relacionamos con nuestras fortalezas el lenguaje positivo nos sirve para:

- **Fomento del aprendizaje y la curiosidad:** al comunicarnos de manera positiva sobre nuestras experiencias de aprendizaje ("Cada error es una oportunidad para crecer"), nos motivamos a explorar nuevas habilidades y a desarrollar las existentes.
- **Reforzamiento de la perseverancia:** al reconocer nuestros esfuerzos en lugar de solo los resultados ("Estoy progresando cada día"), el lenguaje positivo nos ayuda a valorar el proceso y a persistir ante los desafíos.
- **Creación de un entorno de apoyo:** el uso de un lenguaje que destaque las fortalezas de otros alienta un entorno de apoyo mutuo, donde todos/as se sienten valorados/as. Este tipo de ambiente no solo mejora la motivación personal, sino que también fomenta un clima de colaboración y crecimiento conjunto.

Al adoptar un enfoque consciente y positivo en nuestra manera de hablar **reforzamos nuestra capacidad para motivarnos.**

Para integrar el lenguaje positivo en la automotivación y el desarrollo de fortalezas, es útil practicar la reflexión consciente sobre cómo hablamos de nosotros mismos y de nuestros objetivos. Esto puede incluir ejercicios de escritura reflexiva, prácticas de mindfulness que focalicen en el lenguaje interno, o simplemente hacer pausas durante el día para ajustar nuestro diálogo interno hacia una dirección más positiva y motivadora.

En resumen, al cultivar un lenguaje positivo, no solo mejoramos nuestra comunicación con los demás, sino que también potenciamos nuestra automotivación y desarrollamos nuestras fortalezas de manera más efectiva y sostenida. Esto convierte al lenguaje positivo en una herramienta indispensable tanto en el desarrollo personal como en el profesional.



3.5 HERRAMIENTAS Y PAUTAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Encontrar formas efectivas de automotivación puede ser un verdadero desafío, especialmente cuando las técnicas convencionales parecen perder su efecto con el tiempo. La clave para mantener la motivación alta no solo radica en entender lo que nos impulsa, sino también en descubrir herramientas y métodos innovadores que nos ayuden a superar los obstáculos del día a día.

A continuación, proponemos algunas estrategias prácticas que pueden revitalizar tu enfoque y energía, permitiéndote lograr tus metas con mayor eficacia. Desde métodos rápidos para iniciar tareas hasta técnicas psicológicas que refuerzan el compromiso y la perseverancia, estos consejos te ayudarán a mantenerte en el camino hacia tu bienestar.

Estrategias prácticas



MÉTODO DE LOS 7 MINUTOS

Este método se basa en la idea de que cualquier tarea, no importa qué tan grande sea, puede comenzar con solo 7 minutos. Esto reduce la resistencia inicial y muchas veces, una vez que empiezas, continúas trabajando más allá de los 7 minutos. Por ejemplo, si necesitas escribir un informe, comprométete a escribir solo durante ese tiempo.

VISUALIZACIÓN NEGATIVA

Aunque pueda sonar contraintuitivo, esta técnica implica imaginar brevemente el peor escenario posible o las consecuencias de no completar una tarea. Este breve momento de reflexión puede generar una motivación significativa para comenzar y completar la tarea para evitar dicho escenario.



Encontrar formas efectivas de automotivación puede ser un verdadero desafío.

CAMBIAR DE ENTORNO

A veces, un cambio en el entorno puede proporcionar una nueva energía. Si normalmente trabajas en un espacio, intenta cambiar a un lugar diferente para tareas específicas o cuando te sientas estancado. Un café, una biblioteca, o incluso un cuarto diferente en tu casa pueden proporcionar nuevos estímulos y revitalizar tu enfoque.



BLOQUES DE TIEMPO INESPERADO

Usa cualquier tiempo imprevisto (como una reunión cancelada) para hacer pequeñas tareas que puedas completar en ese bloque de tiempo. Esto puede convertir un contratiempo en una oportunidad productiva.



EL MÉTODO DEL COMPROMISO PÚBLICO

Comparte tus metas con amigos/as, familiares o colegas. Hacer pública tu intención puede proporcionar una capa adicional de motivación debido a la presión social y el deseo de no decepcionar a quienes están al tanto de tus objetivos.



CARTAS A FUTURO YO

Escribe cartas a tu “yo futuro” explicando lo que esperas haber logrado para entonces. Establece una fecha futura para leerla, lo que puede servir como un recordatorio poderoso de tus metas y aspiraciones.



APLICACIONES DE RASTREO DE HÁBITOS

Utiliza aplicaciones que te permitan seguir tus progresos. Visualizar tu consistencia y los días que has logrado cumplir con tus metas puede ser un gran motivador para seguir adelante.



3.6 TENER UNA VISIÓN COMO ELEMENTO DE LA MOTIVACIÓN

Una visión personal o de empresa es una declaración clara y poderosa que describe lo que una persona o una organización aspira a alcanzar en el futuro. Funciona como un faro, guiando las decisiones y alineando las acciones con un objetivo a largo plazo. Proporciona:

○ Orientación y Dirección:

Una visión clara proporciona dirección y ayuda a establecer metas y objetivos específicos que se alinean con nuestros valores y aspiraciones más amplias. Esto es esencial para la automotivación, ya que nos permite ver hacia dónde nos dirigimos y por qué es importante seguir avanzando, incluso cuando nos enfrentamos a desafíos o contratiempos.

○ Fuente de Energía y Entusiasmo:

El propósito nos infunde un sentido de urgencia y pasión, que es crucial para mantener altos niveles de energía y entu-

siasmo. Saber que cada paso que damos nos acerca más a un objetivo más grande nos permite enfrentar las tareas diarias con un renovado vigor y compromiso.

○ Resiliencia ante la Adversidad:

Una visión o propósito sólidos también fortalecen nuestra resiliencia. Cuando sabemos lo que queremos lograr, es más fácil mantener el curso en tiempos difíciles. Esta claridad nos ayuda a reinterpretar los fracasos no como finales definitivos, sino como lecciones que nos acercan a nuestros objetivos finales.

○ Facilita la Toma de Decisiones:

Tener un propósito claro simplifica el proceso de toma de decisiones. Cada opción se puede evaluar según si nos acerca o aleja de nuestra visión. Esto puede ser especialmente liberador en un mundo lleno de posibilidades infinitas, ayudándonos a elegir caminos que mejor se alinean con nuestros objetivos a largo plazo.

○ Incrementa el Compromiso y la Persistencia:

La visión personal alimenta el compromiso. Cuando las metas que perseguimos son significativas para nosotros/as, estamos más dispuestos a invertir tiempo, energía y recursos en ellas. Este nivel de compromiso es esencial para la automotivación sostenida, ya que nos impulsa a persistir a pesar de los obstáculos.

Una visión personal
o de empresa **guía
las decisiones y
alinea las acciones
con un objetivo
a largo plazo.**

A woman with long dark hair, wearing a white button-down shirt, is pointing her right index finger at a line graph on a glass wall. The graph shows a line with four circular markers, starting high, dipping, and then rising. The background is a bright, out-of-focus office or modern building interior.

○ **Proporciona un Marco de Medición del Progreso:**

Finalmente, un propósito bien definido nos permite medir nuestro progreso de manera concreta. Podemos evaluar cómo nuestras acciones diarias contribuyen a nuestros objetivos más amplios, lo que es vital para mantener la motivación. Ver el progreso tangible hacia nuestra visión puede ser extremadamente gratificante y motivador.

En resumen, el propósito y la visión no son solo ideas abstractas, sino aspectos cruciales que energizan y estructuran nuestra vida. Proporcionan el impulso necesario para iniciar y mantener la acción, facilitan la resiliencia y el compromiso, y transforman la manera en que interactuamos con nuestro entorno y perseguimos nuestros objetivos.

El propósito y la visión no son solo ideas abstractas, sino aspectos cruciales que **energizan y estructuran nuestra vida.**

BIBLIOGRAFÍA | Automotivación

"La sorprendente verdad sobre qué nos motiva"

Autor: Daniel H. Pink

Editorial: Gestión 2000.

"Mindset: La actitud del éxito"

Autor: Carol S. Dweck

Editorial: Océano.

"El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo"

Autor: Charles Duhigg

Editorial: Vergara.

"Grit: El poder de la pasión y la perseverancia"

Autor: Angela Duckworth

Editorial: Vergara.

"Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios"

Autor: James Clear

Editorial: Diana.

"Motivación y personalidad"

Autor: Abraham Maslow

Editorial: Ediciones Díaz de Santos.

Manual de bienestar emocional:

- 1 Gestión del estrés
- 2 Gestión del tiempo
- 3 Automotivación
- 4 Gestión de conflictos
- 5 Desarrollo de la empatía
- 6 Conversaciones cruciales

Elaborado por:

ASESORÍA DE PREVENCIÓN DE MUTUALIA