

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

**PROYECTO ESPECIAL  
EMPRESAS  
MIPYMES**



**El cuidado de sí  
suma a tu vida**

# SESIÓN 10: HERRAMIENTAS PARA LA AUTOMOTIVACIÓN Y EL BIENESTAR LABORAL

## Experto líder:

LINDA ORREGO GIL

## Perfil Profesional:

Administradora de Empresas, especialista en Auditoria Medica, Especialista en Administración de la salud, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Master en Coaching Ontológico y Ejecutivo.



[lindaorregogil@gmail.com](mailto:lindaorregogil@gmail.com)



313-613-0591



# Ruta del conocimiento



# Evaluémonos

---



““El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día.”

Autor: Robert Collier



## Objetivo general:

Explicar la importancia de las herramientas sobre automotivación y bienestar laboral, y cómo su aplicación contribuye al desarrollo de un entorno de trabajo más saludable, productivo y comprometido, mejorando tanto el rendimiento individual como colectivo en la organización.



# Objetivos Específicos



**Explicar la importancia de la automotivación y el bienestar en el trabajo:**

Comprender cómo estos aspectos impactan la satisfacción personal y el desempeño profesional.



**Presentar herramientas prácticas para mejorar el entorno laboral:**

Analizar métodos y recursos efectivos para fomentar un ambiente saludable y motivador.



**Resaltar los beneficios en cuanto a productividad y retención de talento:**

Mostrar cómo la aplicación de estas herramientas contribuye a un equipo más comprometido y eficiente.



**Proveer recomendaciones para su implementación efectiva:**

Ofrecer pasos clave y consejos para integrar estas prácticas en la cultura organizacional.

## AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es la capacidad de impulsarse a uno mismo para actuar, avanzar y alcanzar metas sin la necesidad de estímulos externos constantes. Es una fuerza interna que permite a las personas mantenerse enfocadas y comprometidas con sus objetivos, incluso cuando enfrentan dificultades o falta de motivación externa.

Esta habilidad es esencial para la autodisciplina, la resiliencia y el desarrollo personal y profesional.



# Importancia de la Automotivación y el Bienestar en el Trabajo



La auto motivación y el bienestar en el trabajo son elementos esenciales para mantener un entorno laboral productivo y saludable. Fomentan el compromiso, la creatividad y la resiliencia de los empleados, lo que se traduce en mejores resultados organizacionales.

## Cifras y Estudios:

- **Harvard Business Review:** Las empresas que promueven el bienestar laboral tienen un 21% más de productividad y un 41% menos de absentismo.
- **Gallup:** Los empleados altamente comprometidos tienen un 17% más de productividad y son 87% menos propensos a abandonar sus trabajos.
- **Estudio de la OMS:** Por cada dólar invertido en programas de bienestar, hay un retorno de 4 dólares en mayor productividad y reducción de costos de salud.



INDEPENDENCIA

PERSISTENCIA

OPTIMISMO

RESPONSABILIDAD  
PERSONAL

CARACTERISTICAS  
DE LA  
AUTOMOTIVACION

# Elementos de la Automotivación



# Factores que Influyen en la Motivación Personal

**Valores y Metas:**  
Dan dirección y propósito.

**Autoestima:**  
Influye en la confianza y determinación.

**Salud Emocional:**  
Afecta la energía y el enfoque.

**Ambiente Laboral:**  
Un entorno positivo motiva; uno negativo la reduce.

**Reconocimiento:**  
Valorar los logros aumenta la motivación.

**Relaciones:**  
Las conexiones con compañeros y líderes impactan el ánimo.



# Técnicas Prácticas de Automotivación

## Técnicas de Automotivación:

### 1. Establecimiento de Metas SMART:

Metas **Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido** ayudan a mantener el enfoque y la motivación.

### 2. Visualización Positiva:

Imaginar el éxito y los resultados deseados fortalece la confianza y el compromiso.

### 3. Recompensa Personal:

Reconocerse y premiarse por logros, incluso pequeños, refuerza la motivación y crea un ciclo de logro positivo.



# Herramientas para el Día a Día

## Herramientas para Mantener la Motivación:

### 1. Afirmaciones Positivas:

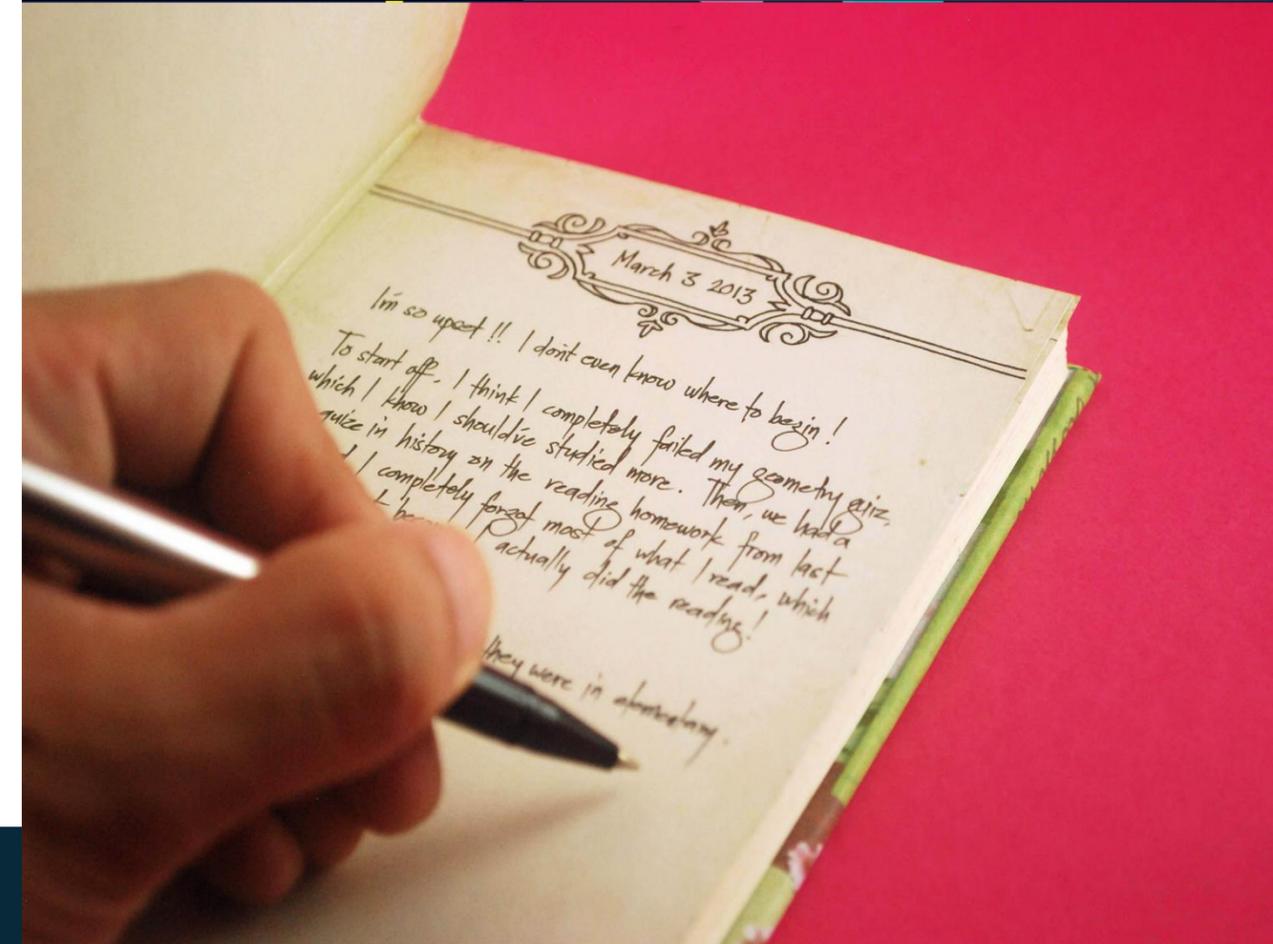
Repetir frases motivadoras diariamente ayuda a reforzar la mentalidad positiva y la autoconfianza.

### 2. Diarios de Gratitud:

Escribir tres cosas por las que se está agradecido cada día mejora el bienestar emocional y fomenta la positividad.

### 3. Seguimiento de Logros:

Registrar los avances, incluso los más pequeños, refuerza el sentido de progreso y motiva a continuar.



# Qué es el Bienestar Laboral y Sus Beneficios

## Definición de Bienestar Laboral:

El bienestar laboral se refiere al estado de salud física, mental y emocional de los empleados en su entorno de trabajo. Implica un equilibrio entre la vida laboral y personal, así como un ambiente que fomente el desarrollo y la satisfacción.

## Beneficios del Bienestar Laboral:

### 1. Aumento de la Productividad:

Empleados saludables y motivados rinden más, contribuyendo al éxito organizacional.

### 2. Mejora de la Satisfacción:

Un ambiente de trabajo positivo aumenta la satisfacción laboral, lo que se traduce en mayor compromiso.

### 3. Retención de Talento:

Las empresas que promueven el bienestar tienen menos rotación de personal, ya que los empleados se sienten valorados y apoyados.





# Estrategias Prácticas para el Bienestar Laboral

## 1. Gestión del Tiempo:

- Priorizar tareas, establecer horarios claros y evitar la sobrecarga laboral ayudan a mantener un equilibrio saludable.

## 2. Pausas Activas:

- Realizar pausas cortas para estiramientos o ejercicios ligeros mejora la concentración y reduce el estrés.

## 3. Ergonomía:

- Asegurar que los espacios de trabajo sean cómodos y ergonómicos previene lesiones y mejora la productividad.

## 4. Promoción de la Colaboración:

- Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo crea un ambiente de apoyo mutuo y refuerza las relaciones interpersonales.



# Herramientas Digitales para el Bienestar y la Auto Motivación

- **Apps de Meditación y Mindfulness:**

- *Headspace* y *Calm*: Ofrecen sesiones de meditación guiada y ejercicios de respiración para reducir el estrés y mejorar la concentración.

- **Aplicaciones de Organización y Gestión de Tareas:**

- *Trello* y *Asana*: Facilitan la gestión de proyectos y tareas, ayudando a mantener el orden y la productividad.

- **Diarios y Seguimiento de Hábitos:**

- *Daylio* y *HabitBull*: Permiten llevar un registro diario de hábitos y reflexiones para fomentar la gratitud y la motivación.

- **Aplicaciones para Pausas Activas:**

- *Stretchly* y *WorkRave*: Recordatorios para tomar descansos y realizar estiramientos breves durante la jornada laboral.



# Bibliografía

-  Daniel Goleman: Emotional Intelligence  
<https://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence>  
Página oficial de Daniel Goleman, uno de los autores más reconocidos en inteligencia emocional, que ofrece recursos y artículos sobre su aplicación en el ámbito laboral.
-  Harvard Business Review: The Focused Leader  
<https://hbr.org/2013/12/the-focused-leader>  
Artículo de la Harvard Business Review que explora la relación entre el liderazgo efectivo y la inteligencia emocional.
-  American Psychological Association: Emotional Intelligence in the Workplace  
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation>  
Informe de la APA sobre el impacto de la inteligencia emocional en el estrés y el bienestar laboral.
-  Mind Tools: Improving Emotional Intelligence  
[https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV\\_59.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV_59.htm)  
Una guía práctica sobre cómo desarrollar la inteligencia emocional y aplicar estas habilidades en el entorno laboral.



# Evaluémonos

---





# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp

