

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



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

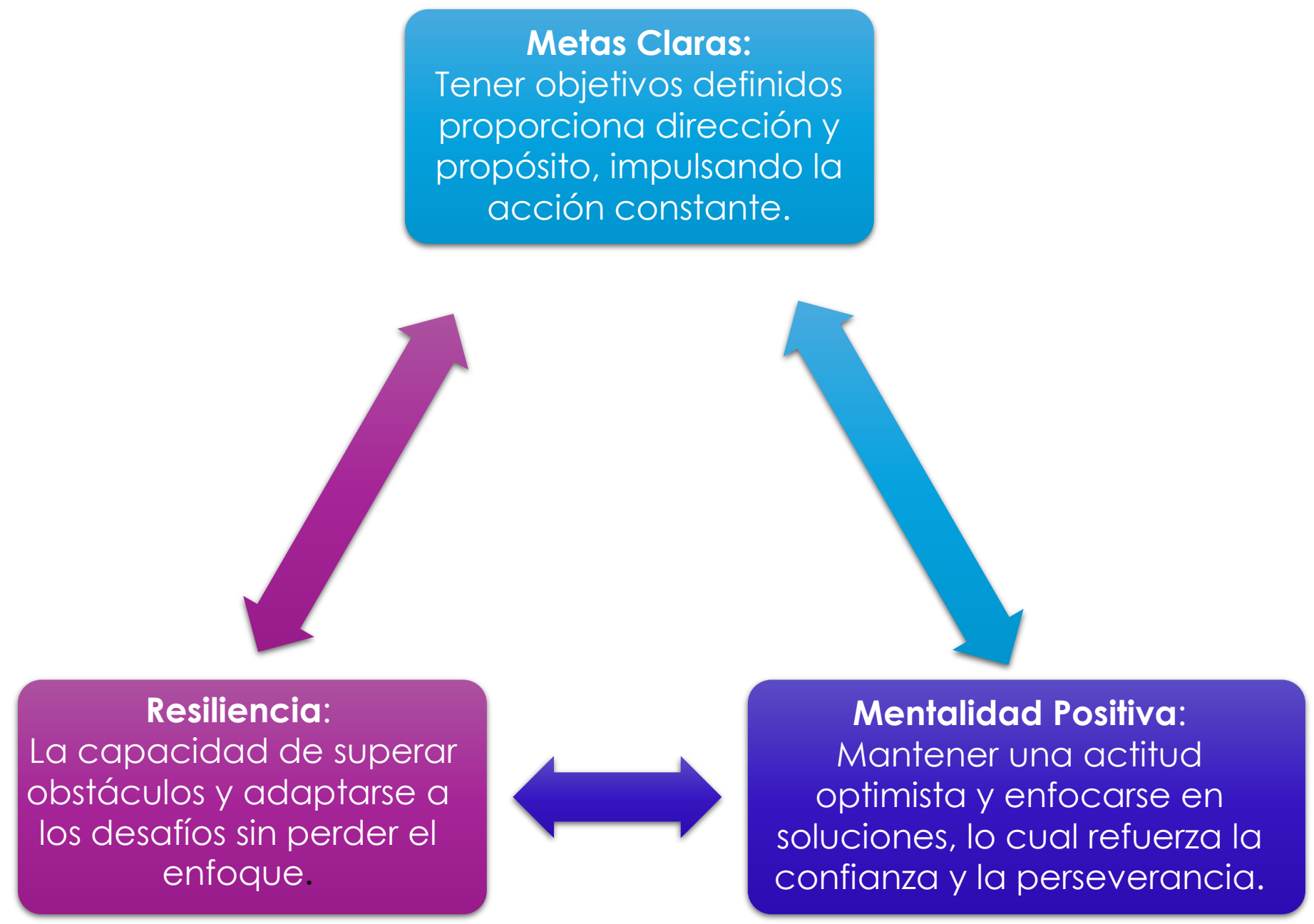
PERSISTENCIA

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:

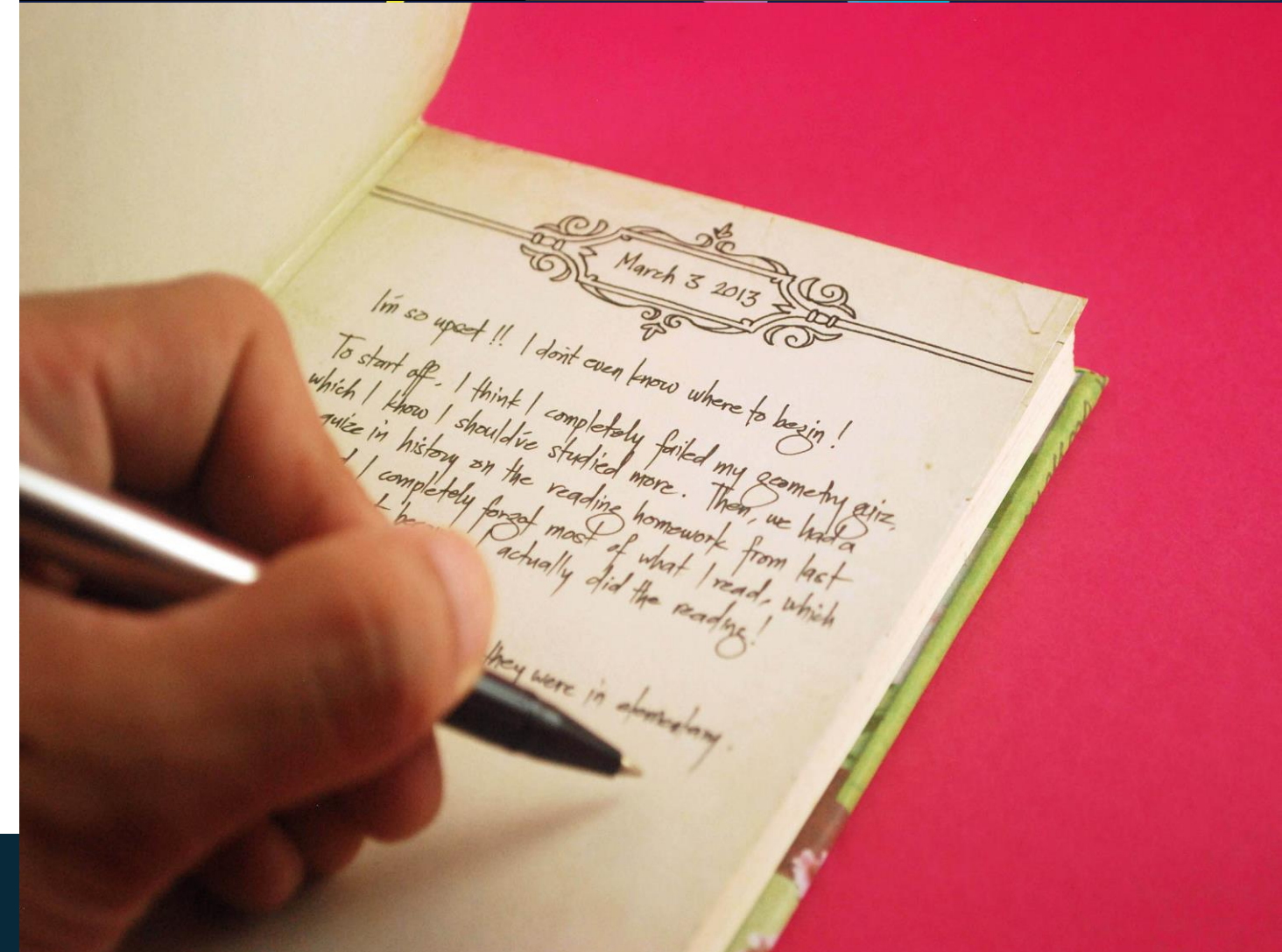
Repetir frases motivadoras diariamente ayuda a reforzar la mentalidad positiva y la autoconfianza.

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
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

