



*ServiceMASTER*<sup>®</sup>  
México

Metas



# MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA

# TABLA DE CONTENIDOS

## 01

### ¿Qué es la motivación?

- Importancia.
- Tipos de motivación.
- ¿Cómo mantenernos motivados?
- Proceso de motivación en el trabajo.

## 02

### ¿Qué es la autoestima?

- Importancia.
- Características autoestima alta.
- Características autoestima baja
- ¿Cómo mejorarla?

## 03

### Dinámica



**ServiceMASTER**<sup>®</sup>  
México



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM

## OBJETIVO

Motivar a los participantes a identificar y potenciar su autoestima para vivir de manera plena y contribuir a un mejor ambiente laboral.





**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM

## ¿Qué es la motivación?



- La motivación es la energía que nos ayuda a alcanzar nuestras metas, impulsa la creatividad y permite mejorar las competencias.
- La motivación influye en la satisfacción de los trabajadores y en su productividad, generando un buen clima laboral.



## Interna

- Curiosidad.
- Resolución de problemas.
- Desafío.
- Reconocimiento.



## Tipos de motivación

### Externa

- Incentivos.
- Dinero.
- Elogio.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## ¿Cómo mantenernos motivados?

- Mantén una actitud positiva.
- Fija metas y establecer un plan de acción.
- Encuentra razones por las que vale la pena lo que estas haciendo.
- Ve las equivocaciones como un medio para mejorar y aprender.
- Cuida tu autoestima.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## ¿Cómo motivar a tus colaboradores?

- Reconoce su trabajo.
- Promover el sentido de responsabilidad.
- Crea un sentido de propósito.
- Recompensa o castiga.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM

## ¿Qué es la autoestima?

La OMS destaca que es un estado completo de bienestar y que tiene en cuenta tanto el aspecto social como el físico o el psicológico.

Es la valoración positiva o negativa que uno hace de si mismo ¿Cómo me veo?  
¿Qué pienso de mi?





**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## ¿Por qué es importante tener una correcta autoestima?

- Ayuda a establecer objetivo
- Mejores relaciones con los compañeros.
- Mejora el estado de animo.
- Promueve la estabilidad emocional.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## Características **ALTA** autoestima

- Toma decisiones.
- Asume riesgos.
- Enfrenta tareas.
- Vive feliz.
- Respeta a los demás.
- Respeta sus valores.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## Características BAJA autoestima

- Inseguridad.
- Temor.
- No ve las cosas positivas que tiene
- Piense más en lo que no puede hacer que en lo que sí puede hacer.
- Experimenta sentimientos de desánimo, y vergüenza.
- Se rinde con facilidad.
- Es distante.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM



## ¿Cómo mejorar tu autoestima?

- Elimina las críticas.
- Haz una lista de tus logros.
- Cuida tu lenguaje corporal, sonríe y cuida tu postura.
- No te compares tu eres una persona única.
- Acéptate y perdónate.
- Piensa en las cosas buenas de cada día.
- Convierte los no puedo en **yo puedo**.
- Esfuérzate al máximo.
- Haz cosas buenas por los demás.



**ServiceMASTER**  
México®

LOREM IPSUM

**La vida es un regalo, y cada día es una oportunidad para hacer algo especial. No dejes que los obstáculos o las dificultades te detengan, mantén tu mente y tu corazón abiertos y sigue adelante con valentía y determinación.**

**¡GRACIAS POR  
TU ATENCIÓN!**