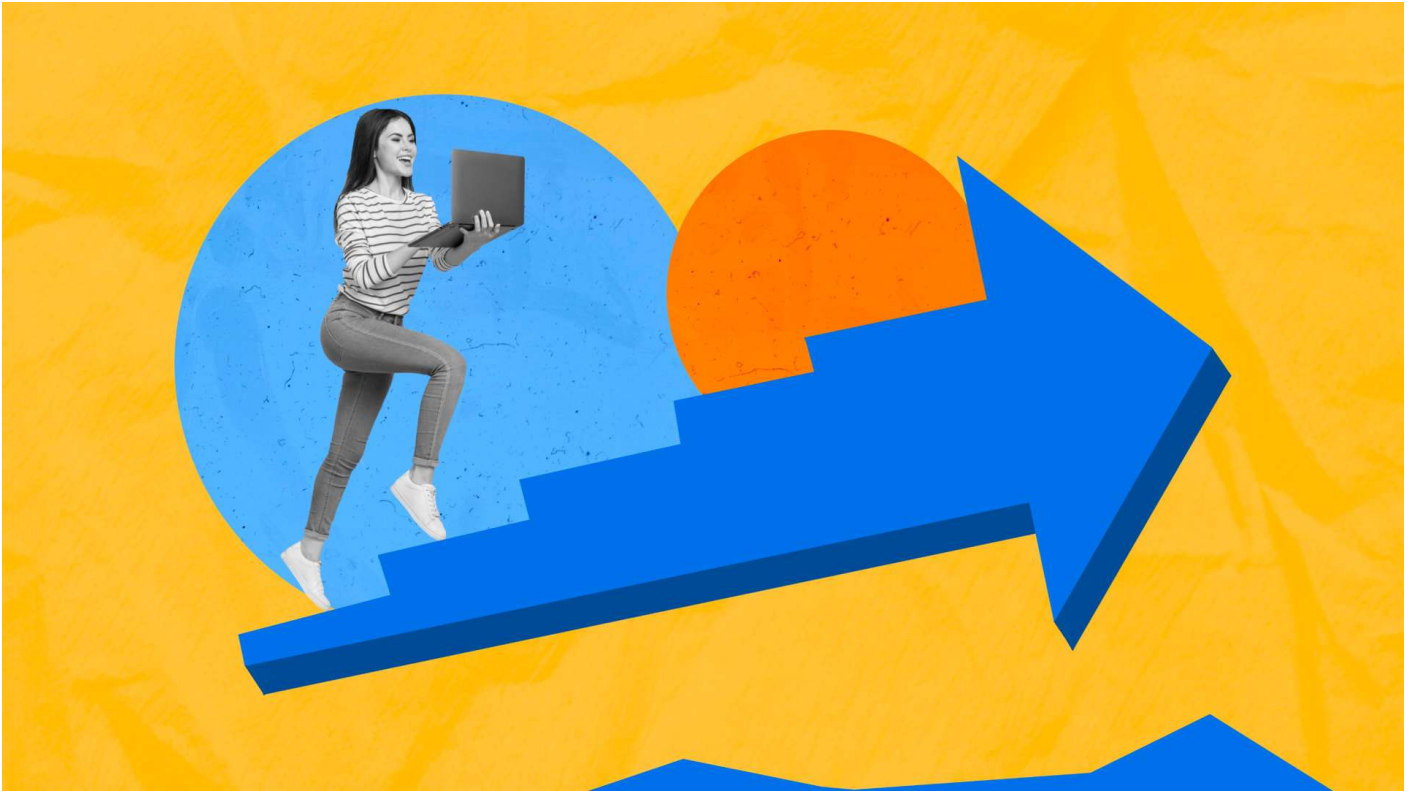


# 5 claves para nutrir tu motivación laboral



La **motivación laboral** juega un papel fundamental en el **trabajo**, ya que un **colaborador motivado** tiende a ser más **comprometido, creativo y eficiente**, considera [José Luis Montes](#), docente Tec con más de dos décadas de experiencia en cultura organizacional.

*“La **motivación es una necesidad inminente**: cuando hablamos de un equipo de trabajo debemos **reconocer las necesidades de los colaboradores** para adecuar los elementos”, destaca.*

*“Hay que entender que **hay gente** que tiene **mayor necesidad de reconocimiento**, otros de **orden**, algunos de **estructura** y esto me va a permitir **adecuar aspectos** para que la **persona se desempeñe mejor**”, aconseja el Montes a las organizaciones.*

Por otra parte, explicó que si bien el líder influye, la **motivación** depende también del **propio colaborador**.

*“Se debe entender que hay un **propósito para trascender** y **eso no te lo puede dar ningún jefe**, lo tienes dentro de ti; entonces aquí a todos los que estamos trabajando, la pregunta es ‘¿por qué **trabajamos?**’ si solo es por un sueldo, creo que tu vida va a ser muy infeliz”, opina.*



/> width="900" loading="lazy">

¡Está en ti! 5 claves para la motivación laboral

¿Cómo recuperar la **motivación laboral** si se ha perdido en el camino? Montes señala 4 aspectos a reflexionar, para tomar acción:

1. Piensa en el impacto y trascendencia de lo que haces

Uno de los enfoques que los empleados o colaboradores deben de tener es el de **trascender**: pensar que las actividades que se realizan **impactarán a alguien**.

La trascendencia proporciona un **sentido de propósito y significado en el trabajo**. Cuando puedes comprender cómo **tu labor contribuye a un objetivo más grande o tiene un impacto positivo en los demás**, tiendes a sentirte más motivado.

*“Todo lo que haces **trasciende**, desde que barres una calle, administras una tienda, acomodas en un almacén o das clase, si le encuentras ese sentido trascendental, lo vas a conseguir”, enfatizó el docente.*

La **trascendencia** también **proporciona una motivación adicional para perseverar**, añade el experto. Cuando los empleados comprenden que **su trabajo tiene un propósito más amplio** están **más dispuestos a superar obstáculos**.

“Se debe entender que hay un propósito para trascender y eso no te lo puede dar ningún jefe, lo tienes dentro de ti”

## 2. Actúa para cambiar tu entorno

Identifica las razones específicas por las cuales te sientes desmotivado. Puede ser, por ejemplo, la falta de desafíos, la falta de reconocimiento, la falta de oportunidades de crecimiento o problemas en las relaciones laborales.

"Si estás **desmotivado** busca qué elementos de tu entorno puedes cambiar para **sentirte mejor**", reflexiona Montes.

Para lograrlo toma en cuenta que hay cosas en las que puedes influir y otras en las que no: solo **hazte cargo de lo que está en tus manos** y ya notarás un cambio. Puedes poner en práctica:

- **Explora oportunidades de capacitación, cursos o talleres** relacionados con tu campo laboral. El aprendizaje continuo puede renovar tu interés en el trabajo.
- **Comunícate con tu líder o equipo:** comunicar tus preocupaciones puede ayudar a generar cambios y abrir un diálogo constructivo. Juntos, pueden **explorar formas de mejorar tu entorno laboral y encontrar soluciones.**
- **Busca proyectos o tareas estimulantes** para asumir nuevos proyectos o responsabilidades que te resulten estimulantes.

## 3. Crea un sentido de comunidad

Otra de las maneras de mejorar tu **motivación** es el **buscar el bienestar de los demás**, así lo considera el profesor Montes.

*"Somos una comunidad, independientemente de **dónde trabajes o dónde vivas**, somos una comunidad; cuando buscas el bienestar común eso te **motiva**", enfatiza.*

El **ser parte de una comunidad laboral** brinda un **sentido de pertenencia y conexión**, ya que cuando los empleados se sienten valorados, incluidos y apoyados por sus compañeros y líderes, se **crea un ambiente de trabajo más positivo y enriquecedor.**

Además, considera el docente, la comunidad laboral puede brindar un apoyo durante momentos difíciles. Dicho **apoyo emocional y profesional** ayuda a los empleados a **superar desafíos y adversidades con mayor resiliencia.**



/> width="900" loading="lazy">

#### 4. Mantén una mentalidad positiva y optimista

Una **mentalidad positiva y optimista** te permite **enfocarte en encontrar soluciones en lugar de quedarte atrapado en los problemas.**

Además, cuando te mantienes positivo y optimista, **puedes inspirar y motivar a otros a seguir tu ejemplo**; esto fomentará un ambiente de trabajo estimulante, lo que a su vez reforzará la **motivación laboral colectiva** y el **espíritu de equipo.**



/> width="900" loading="lazy">

## 5. Deja de compararte

Ante la sobreexposición a la información, el ser humano termina comparándose con otros y en el sector **laboral** también sucede, lo cual daña la **motivación** al sentirse incapaz de alcanzar lo que se muestran en redes sociales.

Compararte constantemente con otros **puede desviar tu atención de tus propias metas y logros**. Al dejar de compararte, **puedes centrarte en tus propias aspiraciones y progresos**, lo que te brinda **una mayor claridad y motivación para trabajar hacia tus objetivos**.

*“En un mundo sobresaturado de información genera que compares lo que haces con los demás y siempre sales perdiendo; en lugar de eso **encuentra en tu interior aquello que te mueve**”, comenta Montes.*



/> width="900" loading="lazy">

### ¿En qué momento la desmotivación es una señal de alarma?

Finalmente, Montes explica que **es normal** pasar por momentos de **desmotivación en el trabajo**, por lo cual **no debes preocuparte, siempre y cuando no se convierta en una constante**.

Ante la desmotivación, la persona puede hacer una autorreflexión y darse cuenta si es solo un mal momento, o si realmente se trata de algo más serio.

### No debería preocuparte la desmotivación laboral cuando:

- La falta de motivación se debe a **factores temporales** como el cansancio, el estrés o la falta de desafío en un proyecto en particular, ya que se trata de algo transitorio.
- Se **deriva de una tarea específica o proyecto**. Si esto ocurre, es posible que necesites encontrar formas de revitalizar tu interés o buscar otras oportunidades que sean más alineadas con tus intereses y habilidades.
- **No afecta significativamente tu desempeño**. Si bien la desmotivación puede estar presente en ciertos momentos, si aún eres capaz de realizar tu trabajo de **manera efectiva y cumplir con tus responsabilidades**, no debería ser motivo de preocupación extrema.

### Señales de alerta si la desmotivación laboral:

- **Persiste durante un periodo prolongado**, ya que puede ser indicio de un problema mayor que necesita ser abordado.
- **Cuando interfiere con tu productividad y desempeño**. La falta de motivación puede llevar a errores, disminución de la calidad del trabajo y menor compromiso en general.

- **Si ya está impactando negativamente en tu bienestar emocional.** Si la desmotivación laboral te está causando estrés, ansiedad, tristeza o malestar emocional significativo, es momento de actuar para no tener efectos negativos en tu salud y calidad de vida.

Tu **motivación laboral** es un aspecto fundamental para tu **crecimiento y bienestar profesional**, enfatiza Montes.

Si en tu análisis consideras que persisten las señales de alarma, lo recomendable es **buscar formas de cambiar la situación o considerar un cambio en el entorno laboral**, concluye el experto del Tec.

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**