

This is Odd

12 técnicas de motivación
para sacar lo mejor de tu tiempo
en casa

Para entender cómo motivar mejor a tu equipo, explora un poco más en profundidad en qué consiste la motivación, cómo funciona y qué tipo de motivación es más adecuado para qué tareas.

Hay dos tipos de motivaciones: extrínsecas (externas) e intrínsecas (internas). Las primeras consisten en castigos y recompensas. Las segundas, en maestría, autonomía y propósito.

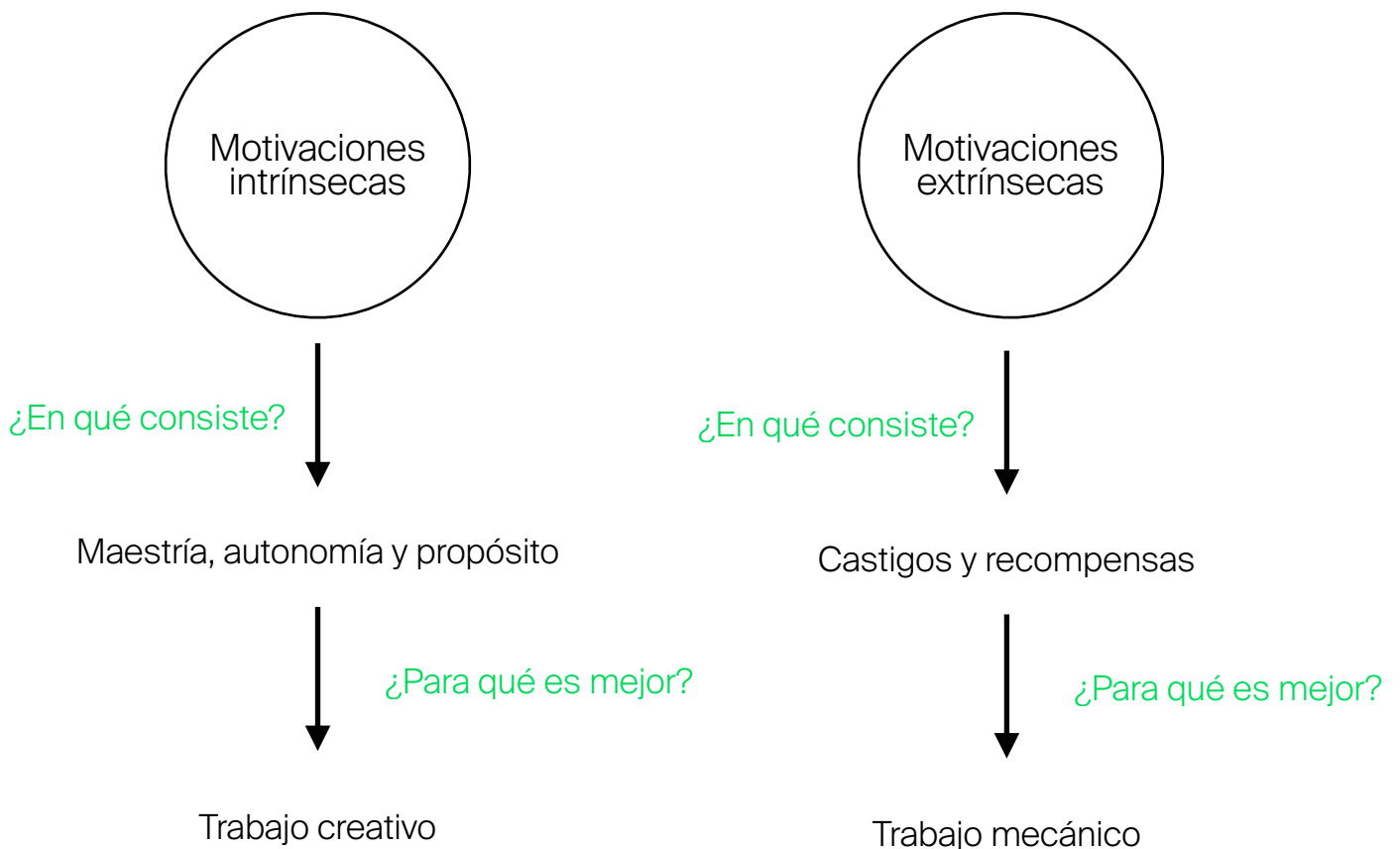
¿Y cuáles sirven mejor para motivar a tus trabajadores? Depende.

La ciencia nos dice que las tareas mecánicas y las creativas se deben incentivar de forma diferente.

¿Por qué?

Porque los incentivos externos nos hacen conseguir estrechez focal y concentración, mientras que las motivaciones internas nos ayudan a relajarnos, abrir el foco y tener ideas de asociación más libre.

Ejercicio: Antes de seguir y de de empezar con los ejercicios y tools que te proponemos más adelante, haz una lista con todo lo que hacéis tú y tu equipo, e intenta determinar qué tipo de tareas son, mecánicas o creativas. Contrástalo con ellos primero para empezar a determinar la mejor manera de motivarlos. Después, sigue adelante con este documento.



1. Predicar con el ejemplo

Aprende a motivarte y motivar a tu equipo a través del ejemplo. Tener una figura de referencia a la que admiras es un gran driver de motivación. Poténcialo.

Ejercicio: ¿Estás motivado? Escribe una lista de características de “cosas que haces” cuando estás motivado. Luego escribe la lista de red flags cuando no estás motivado.

Learning: La clave para motivar al equipo es mantenerse motivado uno mismo y ofrecer después un ecosistema motivador. Predicar con el ejemplo es de las cosas que mejor funcionan. Un maestro es distinto a un jefe.

2. El hack de las preguntas

Decía Einstein que cuando busques nuevas respuestas, tienes que cambiar las preguntas. Este hack es especialmente útil cuando te enfrentas a una situación o una tarea que te resulten especialmente bloqueantes.

Ejercicio: Cuando algo te bloquee o no te motive, convierte un enunciado en una pregunta: ¿Qué necesito hacer para que esta tarea me motive? El solo hecho de cuestionártelo ya te hará afrontarlo y verlo de manera diferente.

Learning: Los enunciados tipo statement bloquean. Cámbialos por preguntas para desbloquearte.

3. Predicar con el ejemplo

Es increíble el poder que puede haber detrás de un simple “gracias”. Es un gesto que ayuda a que la gente se sienta reconocida y vea recompensado su trabajo de una forma honesta. Plantéatelo así: agradecer tiene un efecto de motivación intrínseca.

Ejercicio: Sé más consciente del trabajo que realiza tu equipo y agrádeseselo cuando vayan cumpliendo hitos.

Learning: Combina la motivación intrínseca y el refuerzo positivo. Agradecer, que no es poco.

4. El poder de las palabras

Este es un hack que viene de la PNL. Que es una rama que estudia la vinculación del cerebro, el comportamiento y las palabras. Sostienen que cambiando las palabras puedes cambiar tu comportamiento.

Ejercicio: Durante esta semana, observa tus palabras. A final de la semana elimina la expresión que hayas visto que entra en estos parámetros.

En lugar de decir...	Di mejor...
Tengo que...	Quiero...
Me gustaría / ojalá...	Voy a...
Si pudiera / Si hubiera...	Voy a...
No sé...	Estoy aprendiendo a...
No puedo...	Voy camino de...
Estoy feliz cuando...	Soy feliz...

Learning: Las palabras son más poderosas de lo que parecen. Observa lo que escribes y cómo lo escribes. Observa tus palabras y cámbialas.

5. Misiones

“No es lo mismo tener que hacer un informe” vs. “Que tu misión sea convencer a tu jefe de que tu propuesta es la que se tiene que hacer”. Por eso te proponemos eliminar “¿Qué tienes que hacer hoy?” para decir “¿Cuál es mi misión del día?”. En este contexto que vivimos, formular las tareas como misiones, hemos comprobado que también desbloquea.

Ejercicio: Si quieres una tool para encontrar con más facilidad tu misión, entra en www.thisisodd.es/tools y descárgatela.

Learning: La gamificación conceptual es un gran driver de motivación.

6. Objetivos claros

Otro de los puntos que vemos claro que influye en la motivación, es tener unos objetivos claros. Y la clave para eso es: 1. Cómo enuncias el objetivo, es decir, qué palabras usas, 2. Qué tareas lo componen y 3. Si es fácil ver si lo estás cumpliendo o no.

Ejercicio: Esta es una herramienta sobre cómo ponernos objetivos de forma que nos sea mucho más fácil conseguirlos. Entra en www.thisisodd.es/tools para descargarla.

Learning: Tener claros tus objetivos te acerca a ellos. Que tu equipo también los tenga claros es una buena forma de motivarlos.

7. Guardianes

Otra tool que va en línea con la de misiones, es Guardianes: convierte la responsabilidad en motivación. No es lo mismo ser el responsable de algo, que ser el guardián. O decir “soy project manager” que decir “soy guardiana del tiempo”.

Ejercicio: De nuevo jugamos con las palabras aquí, y te proponemos una herramienta para definir responsables y responsabilidades, de forma más amigable y motivante. Descárgala de www.thisisodd.es/tools.

Learning: Ser el guardián de una cosa, implica que esa área te interesa, y te gusta, quizás es lo que quieres masterizar. Tendrías que tener un 20% del tiempo libre para ello.

8. Ikigai

El ikigai es un concepto japonés que podría traducirse por “propósito”. El método que utilizan para encontrarlo es buscar el cruce entre lo que te gusta, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y aquello por lo que te pueden pagar.

Ejercicio: Rellena la plantilla de ikigai, disponible en www.thisisodd.es/tools.

Learning: Todos queremos vivir una vida con propósito. Y eso, implica directamente a nuestro trabajo. Integremos nuestro propósito y el de nuestros trabajadores en las empresas.

9. Compartir tu visión.

Tú lo tienes claro, pero... ¿lo tiene tu equipo? La visión no es solo el punto de referencia en la distancia y en el futuro que te marca el camino, también es lo que tienes que usar como referencia a la hora de motivarte. ¿Estás más cerca de él? ¿Cuánto te acercará a él esta tarea imposible que ahora se te hace bola?

Ejercicio: Es muy importante mantener el hábito de escribir o documentar tus ideas. Nadie está en tu mente más que tú. Para empezar a plasmar tu visión, rellena la plantilla de www.thisisodd.es/tools.

Learning: Nadie sigue a quién no sabe adónde va.

10. Learnings & feedback.

Tenemos que perderle el miedo al feedback. Hasta ahora, lo hemos visto como algo negativo, pero creemos que puede ser un gran driver de motivación si se encamina de manera positiva. Por eso te proponemos integrarlo en tu rutina.

Ejercicio: Un método para pedir feedback muy sencillo y efectivo: DEJAR, SEGUIR, COMENZAR. Al acabar un proyecto, todo el equipo se une y analiza qué tenemos que dejar de hacer, seguir haciendo y comenzar a hacer en un nuevo proyecto.

Learning: Perder el miedo al feedback. Es un gran driver de comunicación y motivación.

11. El error y la nada.

Una de las claves en la motivación es entender e integrar la desmotivación. Porque es desde ahí cuando entendemos cómo motivarnos, y cómo dejar espacio para la nada. Otra de las claves es dejar espacio para la nada.

Ejercicio: Cuando te desmotives, no te castigues. Intenta marcarte gaps de trabajo y cumplir al menos con uno o dos, y después reflexiona para entender por qué te has desmotivado. Apúntalo y observa cómo progresas los días siguientes.

Learning: De la nada surge todo.

12. Entender la mente

Antes te hemos mencionado tres ejes que estructuran las motivaciones intrínsecas (maestría, autonomía y propósito). Esto se trata de entender la importancia de cada uno y cómo puedes potenciarlos en ti y en tu equipo.

Ejercicio: Participando en el webinar, ya has hecho parte del ejercicio. Ahora haz una lista de acciones que puedes hacer para ofrecerte a ti o a los demás en estas áreas: autonomía, maestría y propósito.

Learning: El conocimiento es poder.

Si quieres estar al día con herramientas de estrategia de comunicación y marketing, project & people management para encontrar tu propósito profesional, organizarte mejor, motivar a tu equipo en la distancia, o simplemente acabar con la procrastinación, entra en www.thisisodd.es/tools

hi@thisisodd.es
thisisodd.es
@thisis_odd
Barcelona