

# Automotivación y Equilibrio Vital

Claves para mejorar el bienestar y rendimiento personal

COMENCEMOS



AEROPUERTO  
**SANTIAGO**  
DE CHILE



# Agenda de la sesión



Fundamentos de la automotivación



Estrategias para el equilibrio vital



Herramientas y prácticas para potenciar la automotivación



Impacto de la automotivación y el equilibrio vital en el ambiente aeroportuario

# Fundamentos de la automotivación

Explorando los motores internos del éxito



# Qué es la automotivación y por qué es importante



## Definición de automotivación

La automotivación es la fuerza interna que impulsa a actuar hacia metas personales o profesionales.



## Importancia en la constancia

La automotivación ayuda a mantener la constancia necesaria para alcanzar objetivos a largo plazo



## Superar obstáculos

Es fundamental para enfrentar y superar desafíos en entornos exigentes y competitivos.



## Éxito sostenible

Permite lograr un éxito duradero en diferentes ámbitos y mantener la motivación constante.

# Factores internos y externos que influyen en la motivación



## Factores internos

Los valores, emociones y creencias personales influyen directamente en la motivación individual y su intensidad.



## Factores externos

El entorno social, el reconocimiento y las condiciones laborales afectan significativamente la motivación externa de las personas.



## Importancia del reconocimiento

Reconocer ambos factores permite gestionar mejor la motivación diaria y mejorar el rendimiento personal y colectivo.

# Cómo identificar y fortalecer los motores personales



## Reflexión personal

Reflexionar sobre nuestras pasiones, metas y necesidades es clave para identificar los motores personales.



## Autoanálisis

El autoanálisis ayuda a entender mejor qué nos motiva internamente y cómo potenciarlo.



## Establecimiento de metas

Fijar metas claras fortalece nuestro compromiso y dirección hacia lo que nos mueve.



## Acciones comprometidas

Tomar acciones concretas refuerza nuestro compromiso personal con los motores identificados.

# Estrategias para el equilibrio vital



## Gestión Consciente del Tiempo

Diseñar una estructura diaria que asigne peso equitativo a tres áreas no negociables: nuestro trabajo productivo, nuestro descanso reparador y un ocio genuino que nos desconecte



## Bienestar Integral.

La claridad mental y la estabilidad emocional necesarias para tomar decisiones complejas en el trabajo dependen directamente de hábitos saludables sostenibles: sueño, nutrición y movimiento.



## Establecimiento de Límites Claros

Es el acto profesional de definir fronteras claras para proteger la integridad de nuestro espacio personal y, paradójicamente, la eficiencia de nuestro espacio profesional.

# Concepto de equilibrio vital y su relevancia en el entorno laboral



## Definición de equilibrio vital

El equilibrio vital consiste en armonizar las áreas personales y profesionales para evitar el agotamiento.

## Importancia para la productividad

Mantener el equilibrio vital mejora la productividad y la satisfacción en el entorno laboral.

## Impacto en la salud integral

Un buen equilibrio vital contribuye a la salud física y emocional en ambientes laborales exigentes.v

# Hábitos saludables para el bienestar físico y mental



## Ejercicio Regular

Practicar ejercicio de forma constante mejora la energía y fortalece el cuerpo y la mente.



## Alimentación Equilibrada

Mantener una dieta balanceada aporta nutrientes esenciales para la salud física y mental.



## Descanso y Salud Emocional

Dormir bien y cuidar la salud emocional mejora la concentración y la resiliencia ante el estrés.

# Gestión del tiempo y prioridades para mantener el balance



## Organización de tareas

Organizar tareas permite una gestión clara y eficiente que evita el estrés y mejora la productividad diaria.



## Establecer prioridades claras

Definir prioridades claras ayuda a enfocarse en lo más importante y facilita la toma de decisiones efectivas.



## Herramientas para gestión del tiempo

Utilizar agendas, delegación y técnicas de concentración mejora la eficacia y ayuda a mantener el equilibrio personal y laboral.

# Herramientas y prácticas para potenciar la automotivación



AEROPUERTO  
**SANTIAGO**  
DE CHILE

# Técnicas para establecer METAS efectivas

## Criterios SMART

Las metas deben ser específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido para mayor efectividad



## Motivación y Seguimiento

Objetivos claros facilitan la motivación continua y permiten un seguimiento efectivo del progreso



# Evaluación y ajuste constante del progreso personal



## Revisión Regular de Avances

Revisar los progresos frecuentemente ayuda a reconocer logros alcanzados y mantener la motivación alta.



## Identificación de Áreas de Mejora

Evaluar resultados permite detectar aspectos que requieren ajustes para optimizar el desempeño.



## Adaptación de Estrategias

Modificar planes según necesidades asegura que los objetivos personales o laborales se mantengan alineados y alcanzables.

# Impacto de la automotivación y el equilibrio vital en el ambiente aeroportuario



AEROPUERTO  
**SANTIAGO**  
DE CHILE

# Cómo contribuyen la **AUTOMOTIVACIÓN Y EL EQUILIBRIO VITAL** al servicio y seguridad



## Importancia de la automotivación

La automotivación impulsa al personal a ser proactivo y mantener altos estándares en su trabajo diario.



## Equilibrio vital y gestión del estrés

Un buen equilibrio vital ayuda al personal a gestionar el estrés y mantenerse atento durante sus tareas.



## Impacto en servicio y seguridad

Personal motivado y equilibrado ofrece mejor servicio al cliente y contribuye a la seguridad operacional.



# Ejemplos de buenas prácticas en el sector aeroportuario



## Programas de Bienestar

Los programas de bienestar en aeropuertos apoyan la salud física y mental de los empleados, mejorando su motivación.



## Espacios de Descanso

Contar con espacios adecuados para el descanso permite a los trabajadores recuperarse y mantener un buen equilibrio laboral.



## Capacitaciones en Manejo del Estrés

La formación en manejo del estrés ayuda a los empleados a enfrentar desafíos, promoviendo un clima laboral positivo y eficiente.



# Promoción de la cultura de bienestar desde la Academia y el Aeropuerto



## Formación Integral

La Academia ofrece formación especializada que potencia habilidades y conocimientos centrados en el bienestar del equipo.



## Apoyo Psicológico

La gestión aeroportuaria implementa programas de apoyo psicológico para cuidar la salud mental del personal.



## Espacios para el Desarrollo Personal

Se promueven espacios dedicados al desarrollo personal que fomentan el bienestar integral del equipo.



# CONCLUSIÓN:



## IMPORTANCIA DE LA AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación impulsa el desempeño óptimo en ambientes exigentes como la academia y el aeropuerto.



## EQUILIBRIO VITAL ESENCIAL

El equilibrio vital es clave para mantener el bienestar y la efectividad en el trabajo y estudio.



## AMBIENTE LABORAL SALUDABLE

Aplicar estrategias adecuadas fomenta un ambiente laboral seguro y altamente efectivo..