

Índice

Capítulo 1	9
Introducción	9
Sohan, un discípulo que quería aprender sobre motivación.....	9
¿Qué tan motivada esta la gente? ¿La motivación tiene relación con los resultados?	18
Una metáfora de motivación	24
Capítulo 2	31
Motivadores intrínsecos y extrínsecos	31
Diferencias entre motivación intrínseca versus la extrínseca	32
En motivación $1 + 1 = 2$	39
Otros costos escondidos de la motivación intrínseca	46
A veces un motivador extrínseco puede ser necesario	51
Reduciendo los daños de la motivación extrínseca.....	60
Capítulo 3	69
Funcionamiento autónomo versus controlado	
La niñez: la raíz de nuestra orientación motivacional.....	
Formando hijos autónomos	
El difícil reto de crear ambiente de autonomía en el hogar	
Tres factores que dificultan el fomentar un entorno de autonomía	
Capítulo 4	99
Motivadores intrínsecos	99
Los seis motivadores intrínsecos.....	100
Autonomía: el motivador intrínseco más importante.....	104
Poniendo en práctica el motivador de autonomía en las empresa.....	109
¿Usted es un jefe controlador o que fomenta la autonomía?	117
Casos exitosos de fomento de la autonomía en la empresa.....	123
Evaluando su aprendizaje en el fomento de la autonomía	129
Hace deporte porque quiere o porque debe?	131
El motivador de competencia.....	135
La novedad y la motivación por aprender	147
El motivador de relación: la necesidad de amar y ser amado	151
Compartiendo el timón en las relaciones	156
El motivador de trascendencia	159
Motivadores intrínsecos: resumiendo lo aprendido	167

Capítulo 5	173
Motivadores extrínsecos	173
El motivador del reconocimiento	174
Competir para ganar o competir para disfrutar	185
El motivador de los bonos e incentivos	189
El castigo como motivador predilecto de los padres.....	195
Capítulo 6	197
Autoeficacia y metas	197
Autoeficacia: una creencia que motiva	198
No quiero comer el salmón crudo	207
La mejor profesora que tuve en mi vida.....	212
La motivación a través de las metas.....	218
Capítulo 7	225
Estados emocionales	225
Estados emocionales como motivadores.....	226
Diversión: generando estados emocionales que hagan que el tiempo pase volando	234
Capítulo 8	239
Desmotivadores	239
Once factores que generan insatisfacción si el trabajo no lo provee.....	240
Profundizando en los factores que causan insatisfacción en el trabajo.....	246
El jefe: el factor más importante en la satisfacción de los empleados	262
Politiquería: un factor que genera insatisfacción que depende de la cultura de la empresa.....	270
Capítulo 9	283
Aplicando o aprendiendo	283
Resumiendo y aplicando lo aprendido	284
Felipe: un caso de un gerente con problemas.....	296
Susana: un caso de desmotivación personal.....	301
Caso: el equipo de ventas	303
Carmen: una ejecutiva desmotivada.....	305
Ernesto: un padre desesperado	306
Reflexión final	309
Bibliografía	311