



**UNAH**

UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS



# MOTIVACIÓN

---

Rafael Enrique Mejía Perdomo  
Psicólogo-Consultor del Talento Humano  
Máster en Psicología Clínica y Terapia Familiar  
Director de Carrera Docente- DCD-SEDP-UNAH-CU  
Miembro Suplente por UNAH ante el Consejo de Educación Superior de Honduras

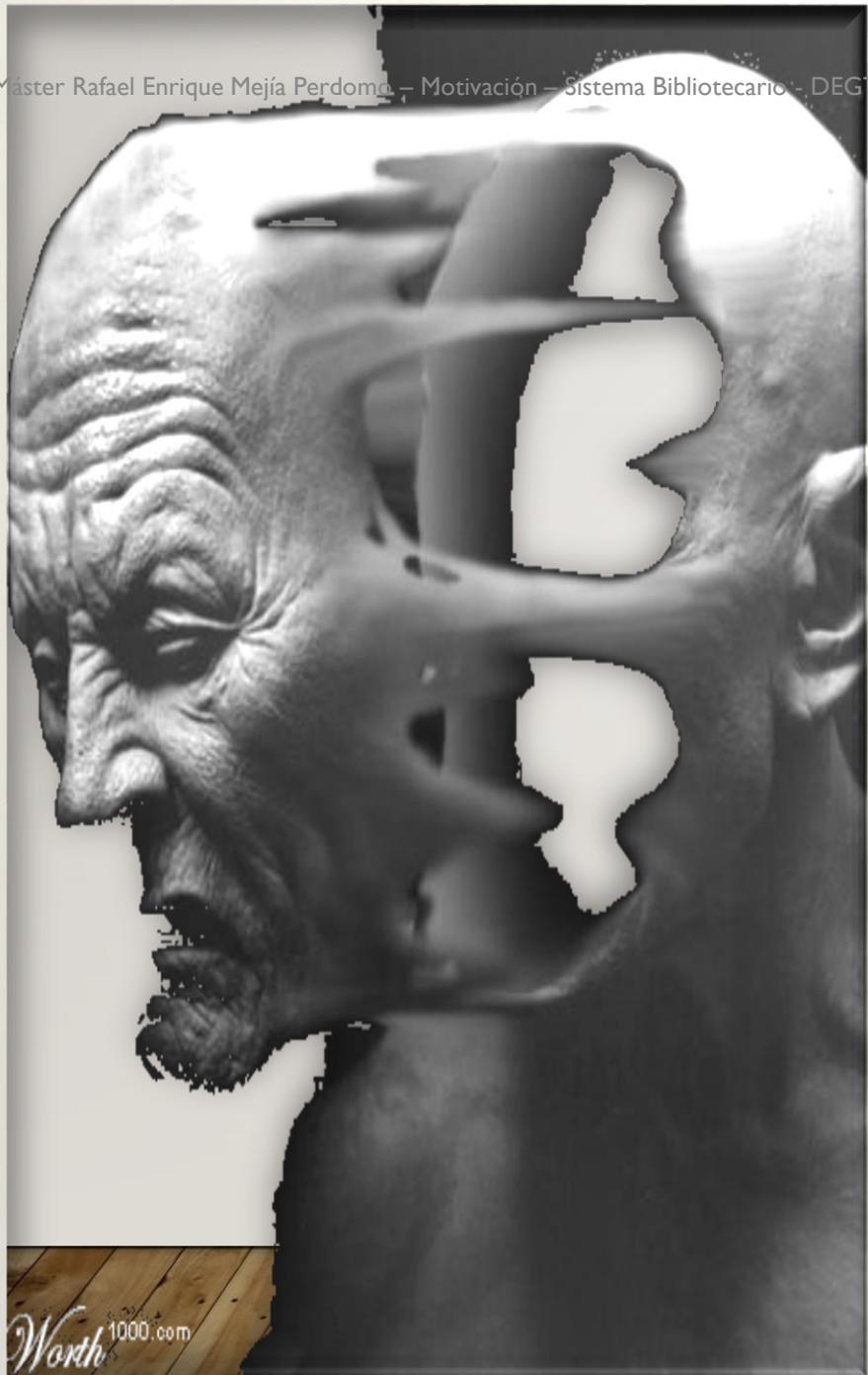
**Lunes, 18 de mayo del 2020.**



“Sonríe, tu sonrisa  
es la mejor manera de iniciar,  
con entusiasmo y amor  
todo se puede lograr”.

**Autor Anónimo**

*Regla de oro para el capacitador, negociador, cliente,  
Máster Rafael Enrique Mejía Perdomo – Motivación – Sistema Bibliotecario - DEGT-UNAH  
proveedor, esposo, hermano, hijo...es decir para la vida.*



- La capacitación de adultos funciona **NO** como una enseñanza académica, magisterial, intelectualista, sino como un aprendizaje vivencial, activo, participante y práctico. En rigor, nadie enseña a nadie.
- El punto focal no debe ser la enseñanza de un maestro, sino el aprendizaje de los miembros de un **EQUIPO**.

## “Las reglas de oro para tu vida profesional”

- Conócete a ti mismo.
- Conoce tus limitaciones y supéralas.
- Conoce tus fortalezas y cultívalas.
- Trázate un plan de vida.
- Recuerda siempre tus metas.
- Antes de prender el televisor o contestar el teléfono pregúntate si te acercará o te alejará de tus metas.
- Practica la puntualidad, nadie te va a criticar el ser puntual.
- Cuida tu presentación “Como te ven te tratan”.
- Acuérdate que un fracaso no te va a hacer un derrotado y un éxito no te va a hacer un triunfador.
- Para el que es inteligente un fracaso es un aprendizaje.
- Se asistencial.
- Deja huella en todo lo que hagas, marca siempre la diferencia.
- Paga la colegiatura del esfuerzo, no por ganar dinero desaproveches la experiencia de tu colega.
- Aprende a vender.
- Sueña, recuerda que el que sueña está condenado a cumplir los mismos.
- Nunca te salgas de la tierra de “Nunca Jamás”.
- Que de tu boca nunca salga el NO PUEDO.

Son mis más sinceros deseos de hoy, mañana y siempre.



# Datos y estadísticas relevantes



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS



- Matricula de 93,718 estudiantes.
- 6, 354 Personal docente y administrativo.



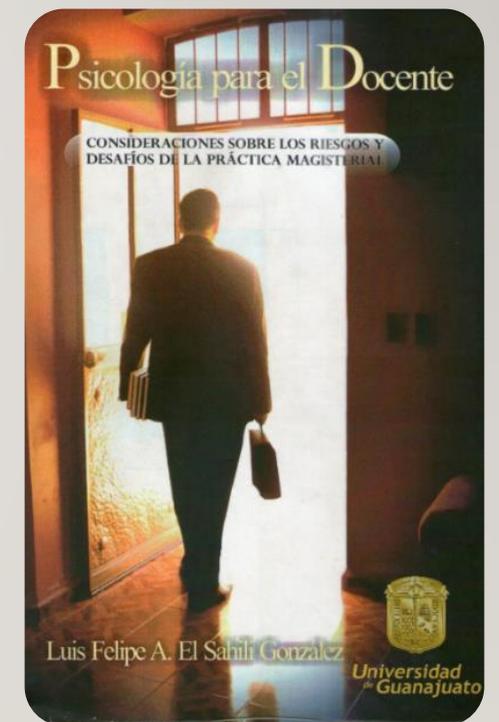
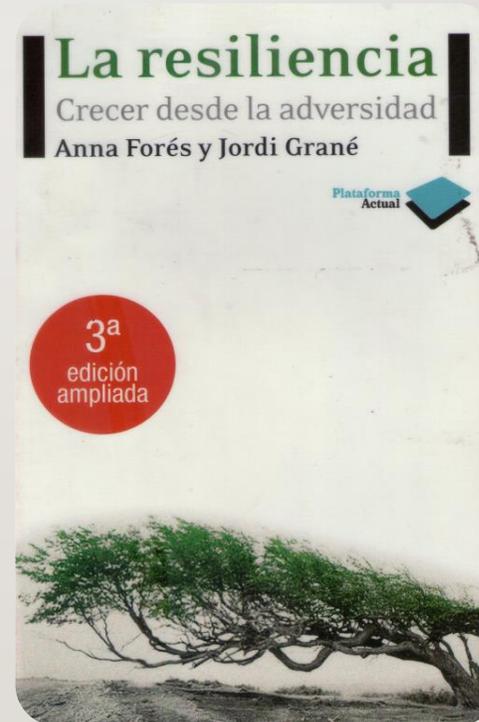
- 8 centros universitarios regionales a nivel nacional.



- 10 facultades.
- 115 carreras ofertadas.



# Fuentes bibliográficas



► **No importa  
lo que hayas logrado,  
lo que importa  
es que creas  
en lo que haces.**

J. Grabowsky

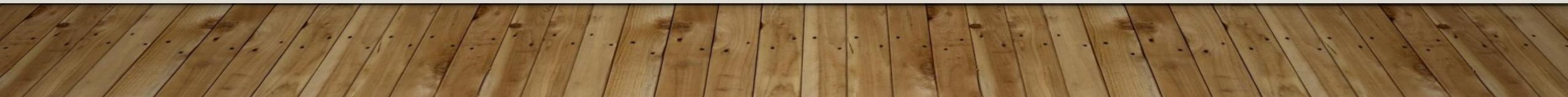
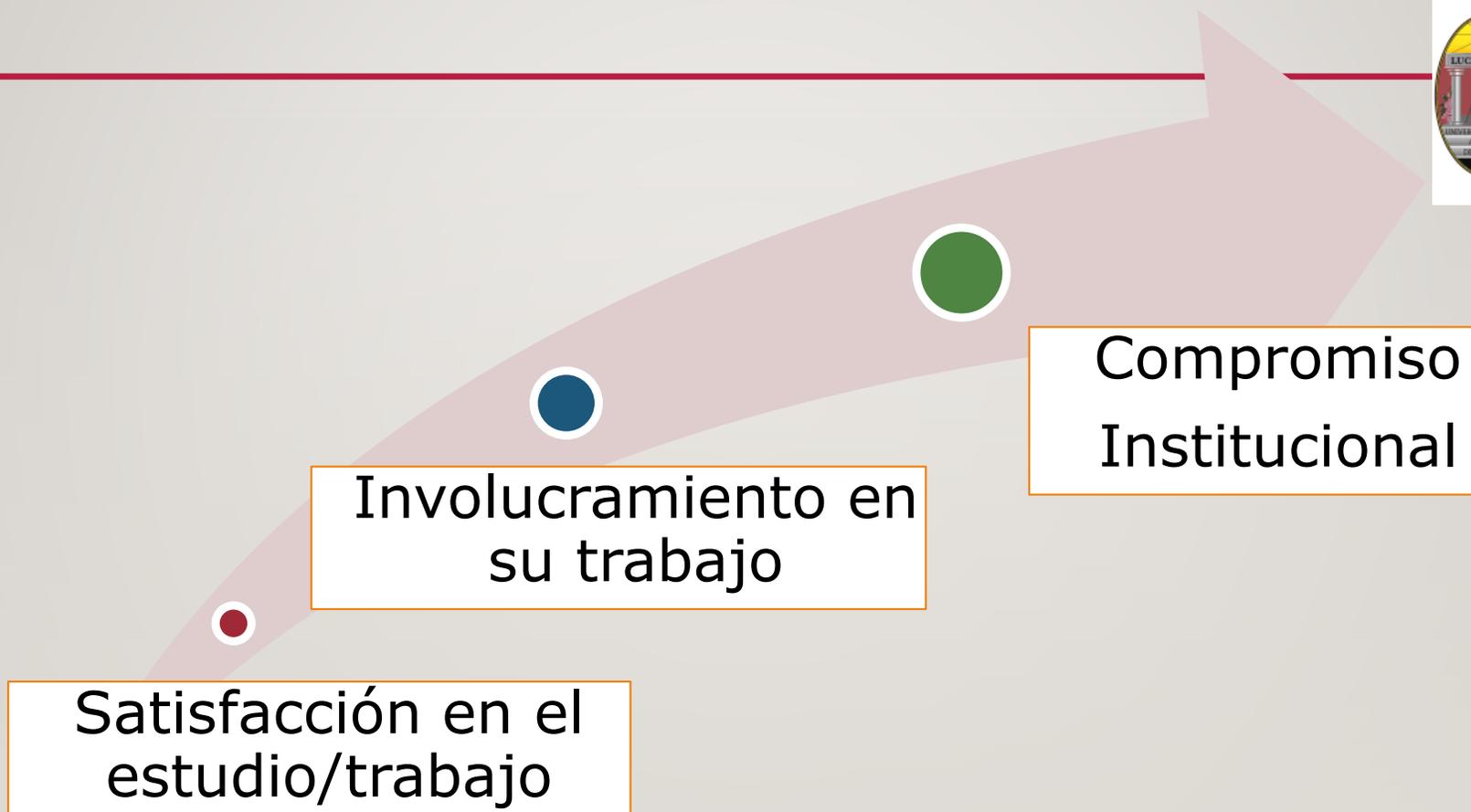
Los grandes logros de la humanidad se han llevado a cabo por personas que creían en lo que pensaban y hacían.

# Motivación al logro

---



# ¿Cómo identificamos la Motivación laboral?



# Mitos o realidades a partir de marzo 2020

---

Trabajo

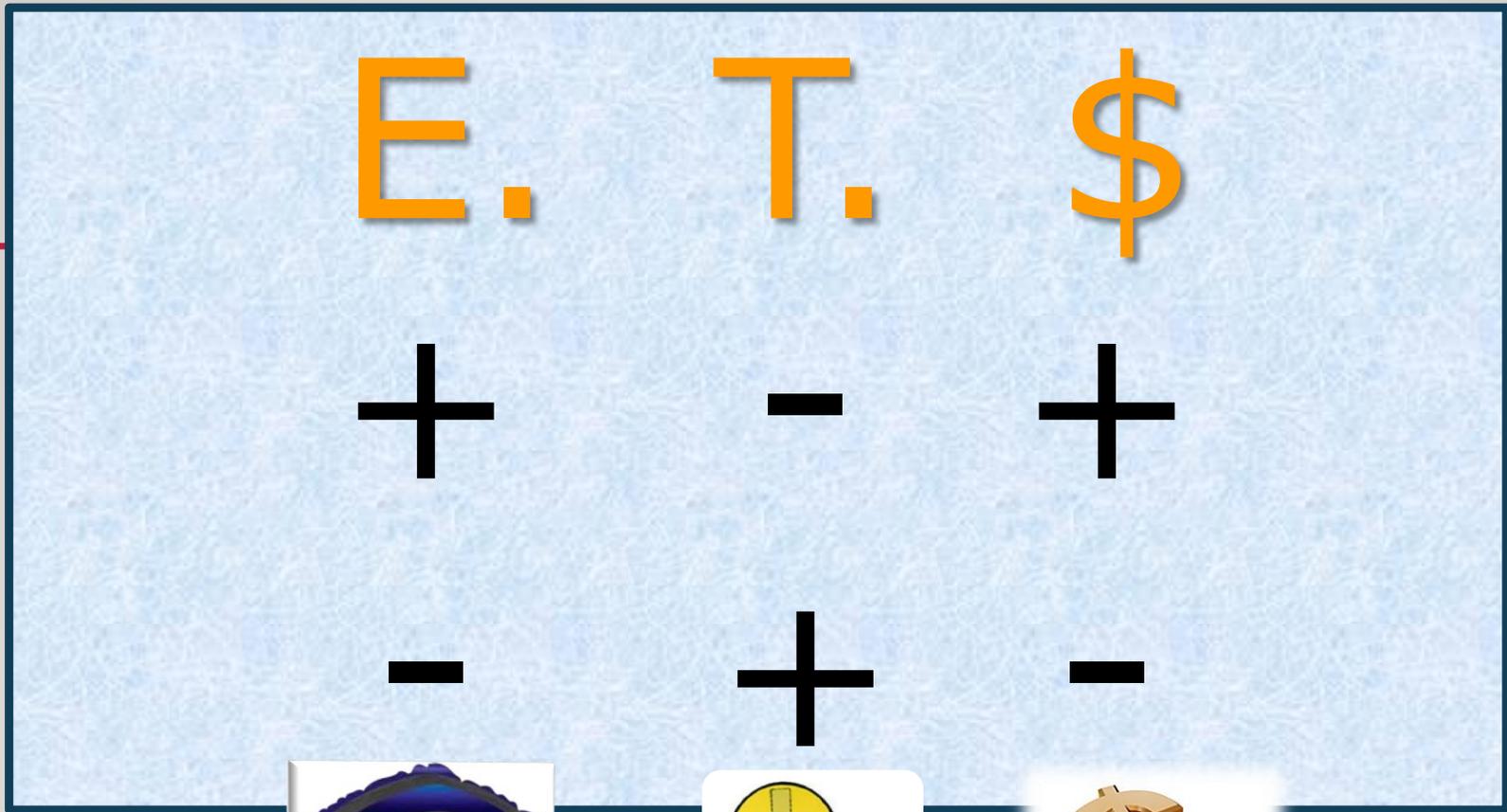
\$

Talentos  
Perdidos

Profesionales  
frustrados

Nuevas  
Necesidades

Salud, vida,  
muerte



**“Nadie puede hacerte sentir inferior  
sin tu consentimiento”.**

Eleanor Roosevelt.

*Tú eres dueño de tus sentimientos y actitudes. Si yo tengo la convicción de estar bien,  
nadie puede hacerme sentir mal.*

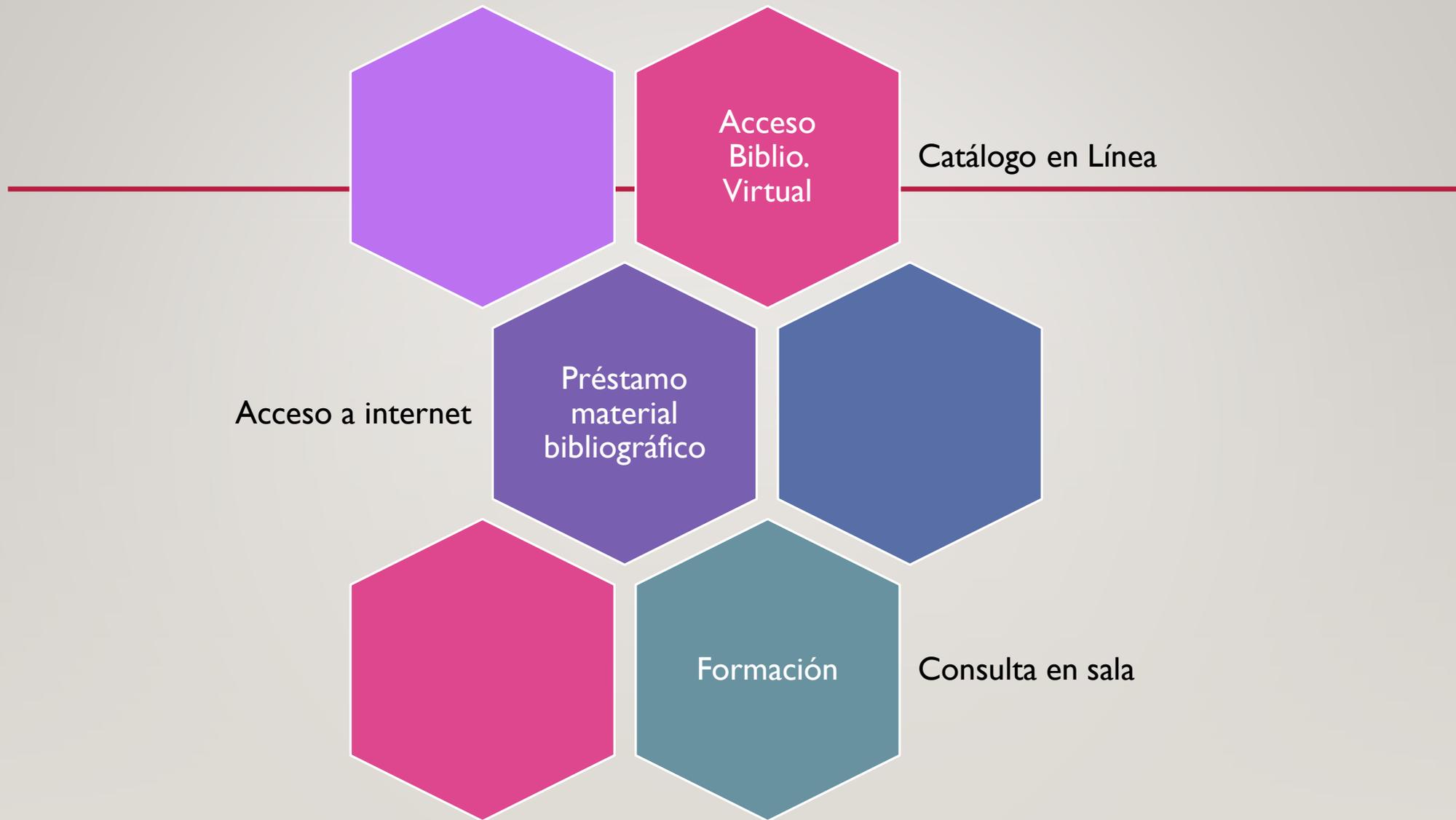
## La ética del profesional orientado al talento humano

---

El profesional dedicado a incrementar la comprensión humana, otorga un gran valor a la objetividad y a la integridad y mantiene los niveles más altos posibles en el servicio que ofrece.

Debe respetar y reconocer, que cualquier violación a ellas puede involucrar a sus clientes, colaboradores, colegas, alumnos, su propio nombre y su reputación.





## Una organización existe cuando:

---

1. Hay personas capaces de comunicarse.

2. Dispuestas a contribuir en una acción conjunta.

3. A fin de alcanzar un objetivo común.

## Misión de sistema bibliotecario



Brindar a toda la comunidad universitaria y del país en general el acceso a recursos de información científica, cultural y tecnológica en diferentes formatos, fortaleciendo de esta forma los objetivos institucionales de docencia, investigación y vinculación universidad–sociedad, e incrementando y fomentando la investigación y producción científica nacional e internacional.

# Visión del sistema bibliotecario

---



Convertir la biblioteca actual, en un centro virtual del conocimiento que responda a las necesidades académicas, científicas e investigativas, coadyuvando a la solución de problemas nacionales, regionales e internacionales, a través del uso de sus recursos y servicios de información y del acceso a los mismos de una forma ágil, oportuna y eficiente organización.

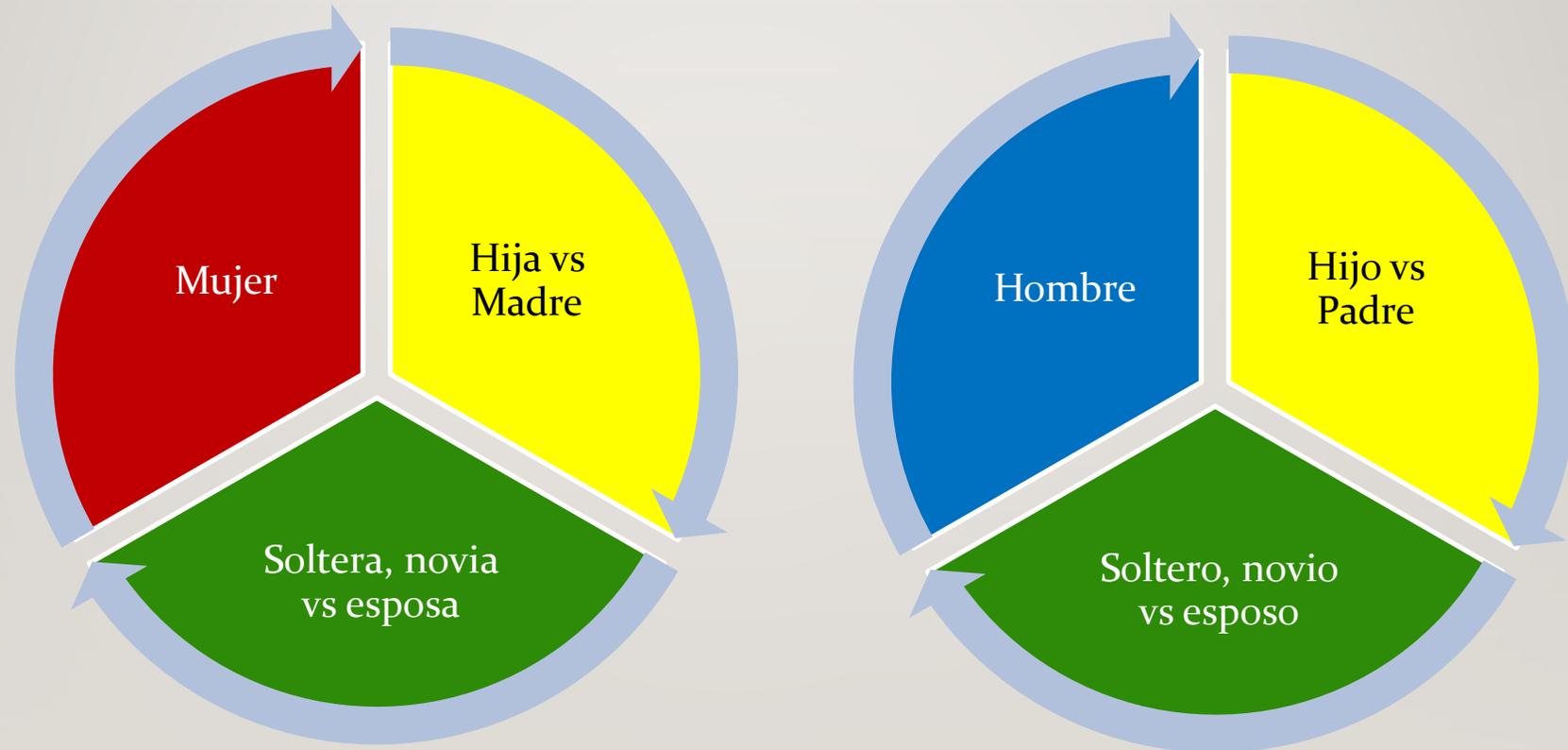
“Todavía no se han levantado  
las barreras que digan al genio:  
De aquí no pasarás”.

Beethoven.

*La persona que es innovadora hace senderos  
donde no han caminado otras personas*

# Espacios Vitales-kurt Lewin.

---



# Ciclo de vida de la familia y desarrollo adulto: Determinantes de Salud Mental

EDAD ADULTA TEMPRANA (20 A 40 AÑOS)

EDAD ADULTA MEDIA (40 A 60 AÑOS)

EDAD ADULTA TARDÍA (60 AÑOS EN ADELANTE)

*Fuente: Glick, I. D. , Berman, Marital and Family therapy, 2000.*

# EDAD ADULTA TEMPRANA (20 a 40 AÑOS)

- 20 a 30 años de edad

1. Establece una estructura de vida independiente (hogar, amigos, etc.)
2. Renegocia las relaciones con los padres.
3. Toma la primera serie de decisiones en torno a la elección ocupacional.
4. Explora la intimidad / sexualidad.
5. Posiblemente enfrenta la paternidad.

- **Transición de los 30 años de edad:**

---

**En ocasiones reconsidera las elecciones tempranas “curso de corrección”.**

- 1. Se establece en la estructura de vida elegida.**
- 2. Profundiza el compromiso con el trabajo y las relaciones íntimas.**
- 3. Experimenta el sí mismo como un adulto completo.**

## EDAD ADULTA MEDIA (40 A 60 AÑOS)

- **40 a 50 años de edad**

- 1. Enfrenta las complejidades de formar parte de la generación al mando: puede ser responsable de hijo o padres ancianos.**
- 2. Transición de la mitad de la vida: reevalúa las metas de su vida, el trabajo y las relaciones.**
- 3. Se perdona los pecados de omisión o comisión.**

- **50 a 60 años de edad**

---

- 1. Se establece en la vida que eligió en la década anterior.**
- 2. Acepta aquello en lo que se ha convertido.**
- 3. Enfrenta la condición de abuelo.**
- 4. Enfrenta temas relacionados con la vejez y la mortalidad.**

## EDAD ADULTA TARDÍA (60 AÑOS EN ADELANTE)

- **60 años de edad en adelante.**

---

1. **Revisa su vida.**
2. **Deja de tomar parte de la generación del mundo.**
3. **Halla función y dirección en un mundo que valora la juventud.**
4. **Enfrenta los cambios físicos del envejecimiento.**

- **75 años de edad en adelante**

1. **Se enfoca en el funcionamiento pese al envejecimiento físico.**

# Ejercicio reflexivo

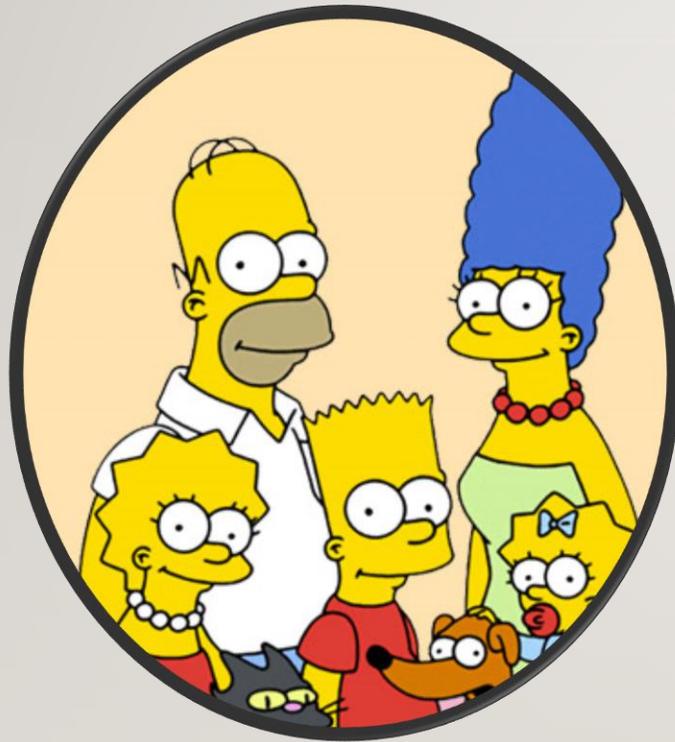
- **Familias Del Pasado**

1. Edad: 16-18 años.
2. Cantidad: más de 8-10.
3. Educación: 1-2 Grado o Ninguna.

- **Familias Del 2020**

1. Edad: arriba de 25 (Terminar la U).
2. Cantidad: 1- 2 (3ro. Imprevisto).
3. Educación: Profesional, Máster.

# Tipos de familias



**VRS**



Ahora

¡ QUÉ TENGAS  
BUEN DÍA,  
TE ESPERO A  
LA SALIDA  
DEL COLE! ¡



Futuro previsible

QUE TENGAS  
BUEN DÍA,  
TE ESPERO A  
LA SALIDA  
DEL TRABAJO,  
ABUELO



**“Para crecer  
hay que renunciar  
temporalmente  
a la seguridad”.**

**Gail Sheehy**

Hay que arriesgarse al conocimiento,  
aceptar que por mucho que sepamos  
siempre hay algo que se puede aprender

# Elementos principales de: **LA RESILIENCIA**





*(Garmenzy, 1993)*

**“Empieza por hacer lo necesario,  
luego lo que es posible  
y de pronto te encontrarás  
haciendo lo imposible”.**

San Francisco de Asís

*Es el camino del aprendizaje.*

# ¿Qué ocupamos en tiempos de Covid-19?

---



“Entre más esfuerzos hagas y mayores contrariedades enfrentes, más delicioso encontrarás el sabor del triunfo”.

Anónimo

*El único que no fracasa es el que no lo intenta,  
es el mediocre.*

# Hay que favorecer que las emociones trabajen a favor de las personas y no en contra



Competencias intrapersonales



Competencias interpersonales



Manejo del estrés



Adaptabilidad



Vitalidad

“El trabajo más productivo  
es el que sale de las manos  
de un hombre contento”.

**Víctor Pauchet**

*El percutor del buen hacer es la alegría y la pasión  
que depositamos en lo que estamos realizando.*

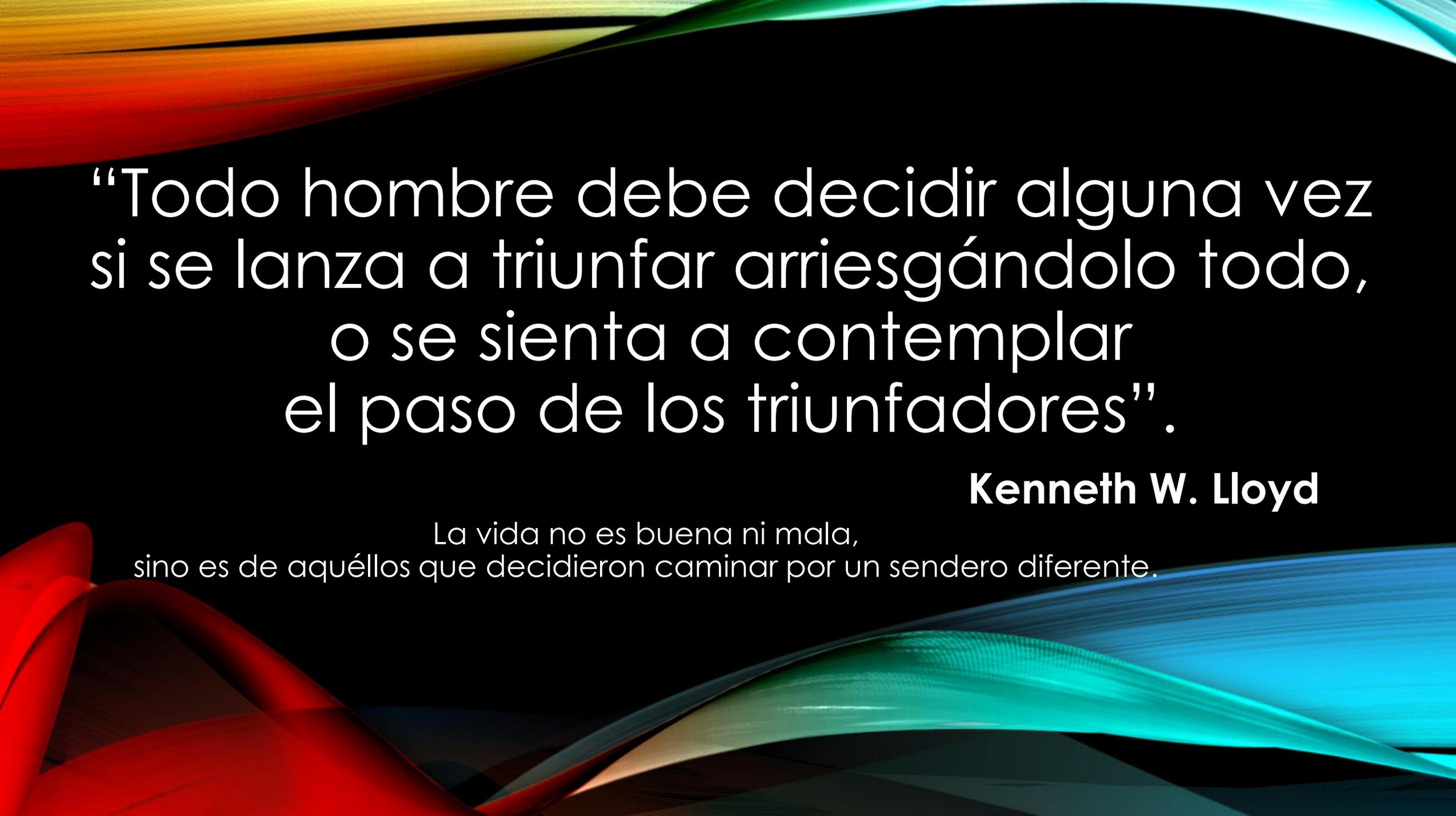
# Salud mental: Determinantes y consecuencias

---

Incluyen no solo características individuales, como: capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, e interacciones, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales.

**“La exposición a las adversidades a edades tempranas es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales”.**





“Todo hombre debe decidir alguna vez  
si se lanza a triunfar arriesgándolo todo,  
o se sienta a contemplar  
el paso de los triunfadores”.

**Kenneth W. Lloyd**

La vida no es buena ni mala,  
sino es de aquéllos que decidieron caminar por un sendero diferente.

# Cuadro 1. Distribución de ocurrencia de sucesos susceptibles de ser traumáticos

Máster Rafael Enrique Mejía Perdomo – Motivación – Sistema Bibliotecario - DEGT-UNAH

	Sucesos traumáticos	Frecuencia	%
1	Muerte repentina de algún familiar y/o amigo cercano	163	24.4
2	Accidentes	112	16.7
3	Abuso físico	74	11.1
4	Amenaza y/o experiencia traumática a otros	66	9.9
5	Ser amenazado y/o vigilado	60	9.0
6	Estar a punto de ahogarse	51	7.6
7	Ser testigo de alguna atrocidad humana	47	7.0
8	Abuso sexual	33	4.9
9	Estar en medio de una guerra	25	3.7
10	Hospitalización	14	2.1
11	Desastres (naturales y/o humanos)	9	1.3
12	Haber herido o matado a alguien	7	1.0
13	Haber sufrido graves quemaduras	5	.7
14	Haber sido rehén, secuestrado y/o torturado	2	.3
15	Haber estado refugiado en otro país	1	.1
Total		669	100.0

“Si quieres encontrar perlas  
tienes que nadar  
muy profundo”.

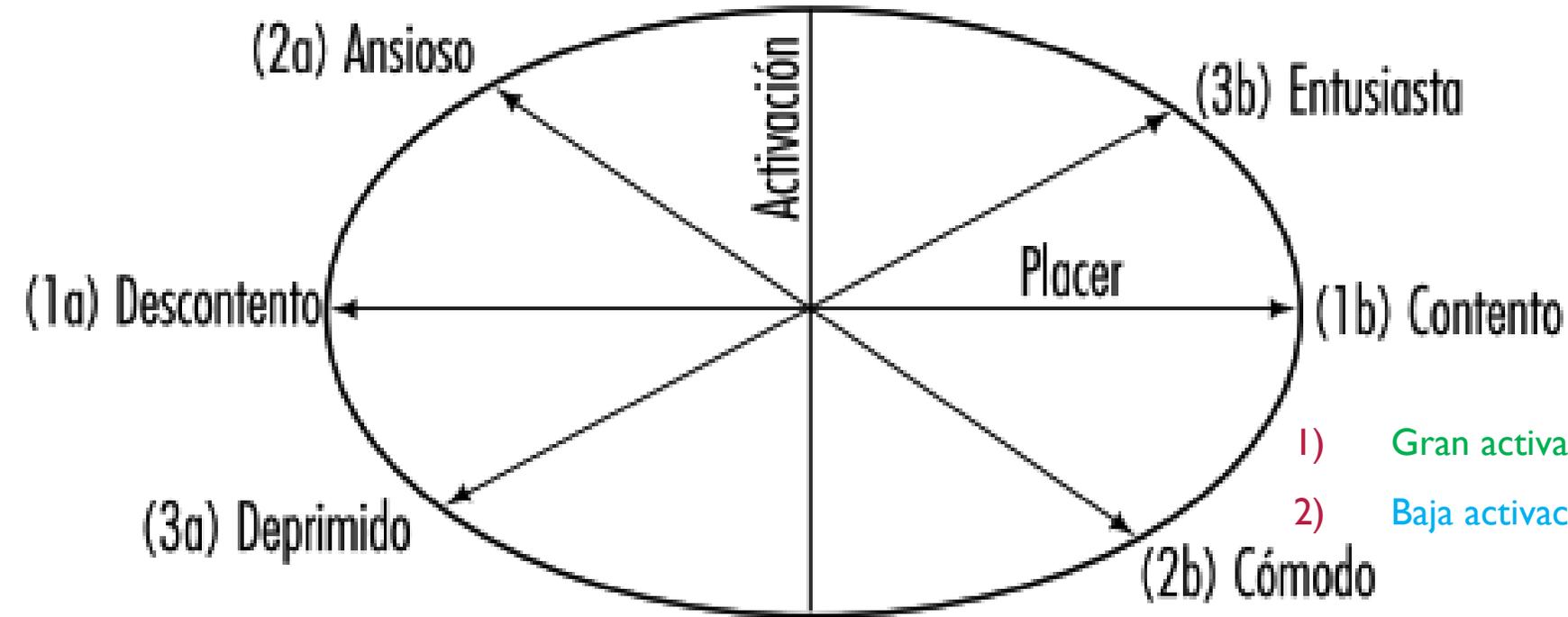
Dryden

*Motivarse a dar lo mejor de sí y crear conciencia de que  
el éxito no se encuentra con facilidad.*

# 3 Ejes principales para determinar

Máster Rafael Enrique Mejía Perdomo – Motivación – Sistema Bibliotecario - DEGT-UNA

## el bienestar afectivo



- 1) Gran activación y placer indican entusiasmo (3b).
- 2) Baja activación y placer indican comodidad (2b).
- 3) Gran activación y desagrado indican ansiedad (2a).
- 4) Baja activación y desagrado indican estado depresivo(3a).

Fuente: Warr 1994.

# Oración del Psicólogo

¡DIOS! Solo tú conoces, a fondo la conciencia humana

Solo tú eres, el verdadero psicólogo.

Sin embargo, humildemente permíteme ser tu asistente

Enséñame e ilústrame en las técnicas, procedimientos y terapias

Para saber qué hacer, cuando tenga el conocimiento y también

Cuando no lo tenga, para tratar y ayudar a mis semejantes.

¡Señor! Dame humildad, amor, vocación y respeto hacia mí

Profesión y hacia el ser humano. Si hay aciertos y éxitos

los atribuiré a ti, si hay defectos y errores ayúdame a aceptarlos.

No permitas que el cansancio, indiferencia, rutina, ideología de

Cualquier tipo me haga indiferente con los demás,

ni que me aparten de mi carrera.

Al momento de ser aceptado como psicólogo yo me

Comprometo a consagrar mi vida, al servicio de la humanidad.

Daré respeto, gratitud y admiración a mis maestros, colegas

que sean debidos, respetaré los secretos que se me confíen,

defenderé por todos los medios las tradiciones, reglas,

normas y el honor de mi profesión, hago esta promesa

con plena libertad, conciencia y por mi honor.

Practicaré mi carrera de psicólogo, con: amor, profesionalismo,

orgullo, respeto, humildad, conciencia, ética y honor.

Así sea y así será.

Al final de mi labor de cada día te daré las gracias,

porque hice todo lo que pude para ayudar a los demás.

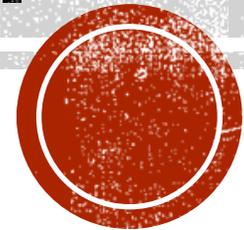
!Gracias Dios!

**“Yo creo bastante en la suerte,  
y he constatado que  
cuando más duro trabajo,  
más suerte tengo”.**

Thomas Jefferson

**“El que te enseña por un día  
es tu padre por toda la vida”.**

**Proverbio chino.**



*Va orientada a tener la habilidad para reconocer al maestro  
en cada acontecimiento de la vida.*

“Los hombres sabios  
aprenden con los errores  
que otros cometen;  
los tontos, con los propios”.

Confusio.

*Si se puede aprender de los aciertos y virtudes de otros,  
también se puede aprender de sus errores para no cometerlos nosotros.*



● **Simplemente  
goza, haz, ríe y ama,  
simplemente “VIVE”.**

Rafael Enrique Mejía Perdomo



# Agradecimiento ← Especial

- Director de Carrera Docente DCD-SEDP-UNAH.
- Miembro del Instituto Hondureño de Salud Mental (Consulta-Tegucigalpa)
- Consultorio Privado en Clínicas Médicas Los Andes (Consulta- San Pedro Sula)
- **Teléfono UNAH:** 2216-61-00 Ext. 110652, **Cel.:** 9986-95-69.

 y  rafael enrique mejía perdomo

 lic\_rafaelm@yahoo.com y rafael.mejia@unah.edu.hn