



Colegio San Carlos de Quilicura
Convivencia Escolar.

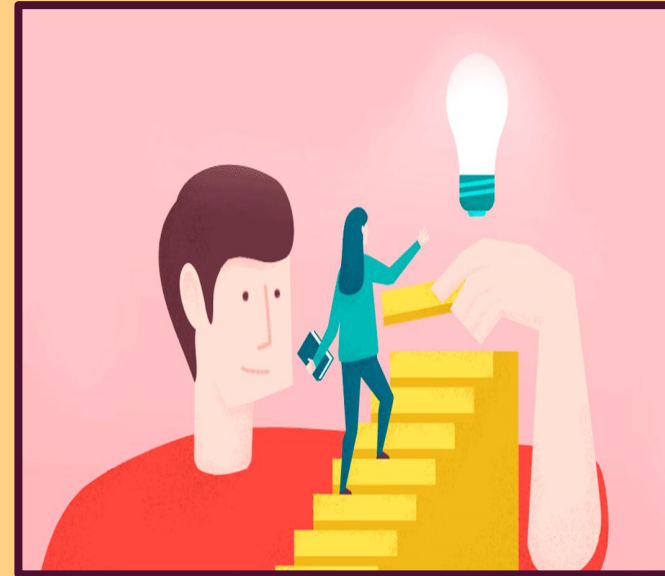
Sabías que la MOTIVACIÓN es...

Un impulso que hace que las personas actúen para lograr sus objetivos.

Una fuerza interna que cambia cada momento a lo largo de la vida, que dirige e intensifica las metas de un individuo.

Un elemento esencial para el desarrollo de los seres humanos. Sin motivación es mucho más difícil realizar algunas tareas. Es muy importante tener motivación para estudiar, hacer ejercicio, trabajar, etc.

Dentro de los tipos de motivación podemos distinguir dos la **EXTRÍNSECA** e **INTRÍNSECA**



SABÍAS QUE LA MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA ES...



Es el tipo de motivación que proviene del exterior. Es generada por el reconocimiento de otros, como ser elogiados u obtener un premio.

EJEMPLOS:

- *Hacer una guía por una nota.
- *Hacer horas extras para ganar más dinero.

SABÍAS QUE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA ES....

Aquella que proviene del interior de unx mismx. Está relacionada con nuestros deseos e impulsos internos. Está dirigida a explorar, aprender y a obtener recompensas internas satisfactorias.

Cuando una persona está motivada intrínsecamente tiene más probabilidades de mantener dicha motivación en un nivel alto y lograr así, sus objetivos.



Ejemplos:

*Quiero aprender un nuevo idioma.

*Quiero mejorar mis dibujos.

* Quiero tocar una nueva canción.

¿CÓMO MOTIVARNOS EN CUARENTENA?

1) Identifica qué te motiva.

Pueden ser cosas que te gusten, pero también pueden ser necesidades según la etapa de tu vida, cómo sentirte más independiente, seguro de ti mismo o tener una vida más saludable.



2) Define tus objetivos y traza el camino para alcanzarlos. (Pueden ser a corto plazo).

Ten claras cuáles son tus metas y actúa: puede ser: aprender algo nuevo, mejorar la relación con tu familia, hacer las cosas bien durante la contingencia, ayudar a alguien o hacer ejercicio.

¿CÓMO MOTIVARNOS EN CUARENTENA?

3) Habla contigo mismo.

Cuando ya sepas qué es lo que has hecho bien o tus fortalezas, usa tu diálogo interno: es importante que hablándote a ti mismo promuevas la motivación. Date ánimo, mirate al espejo, respira profundo y grita "Yo puedo".



4) Haz una retroalimentación positiva.

Puede ser sobre cómo me siento con esto que estoy haciendo, si me hace sentir contento y me da un sentido de bienestar; o la retroalimentación externa, del reconocimiento, del elogio, que te digan que es valioso lo que estás haciendo.

¿CÓMO MOTIVARNOS EN CUARENTENA?

5) Disfruta el proceso.

Si solo piensas en el resultado final y aún estás lejos de esa meta te puedes quedar sin energías; está permitido pensar en tu objetivo, pero también disfruta el proceso para apreciar esos detalles del trayecto.



6) Rodéate de optimistas.

Estar con personas que creen en nosotros nos da un panorama más amplio; también puedes tener presente a personas que te inspiren. Ubica a una persona que admires y pregúntate qué haría.



¿CÓMO MOTIVARNOS EN CUARENTENA?

7) Usa la diversión a tu favor.

Cuando estamos contentos la creatividad está más presente y es posible que haya más motivación; si estamos alegres vamos a poder generar nuevas ideas vamos a sentir ganas de seguir adelante.



8) Comunícate con otros.

Mantener comunicación con los seres queridos cada día, preferiblemente por videoconferencia, te ayudará a saber como se encuentran, a compartir un momento para reír y te sentirás mejor.



Recuerda

Si nos estamos quedando en casa, es por un bien en común.

Se responsable y cuida a los seres que amas.

Se paciente, disfruta el tiempo de ocio, y no te preocupes, todo saldrá bien.



"La motivación es un ingrediente básico para mantenernos activos, enfocados en nuestras metas, seguir desarrollándose como seres humanos y generar un sentido de la vida"