



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Motivación para alcanzar metas



Unidad 5



Hechos
QUE CONECTAN



¿Qué es la Motivación?

La motivación es la energía psíquica que nos empuja a emprender o sostener una acción o una conducta.



Motivación intrínseca y extrínseca

Motivación intrínseca.

Es la motivación que nace desde el propio individuo.

Motivación extrínseca.

Esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa (material o no) que surge como subproducto de la acción o la conducta motivada.

- Fuente: <https://concepto.de/motivacion/#ixzz7QAdxVgs1>



Beneficios de la Motivación

1. Ser más positivo y, por lo tanto, estar más feliz
2. Mejor salud. Cuando estamos tristes o no tenemos motivación para realizar cosas, podemos sufrir ansiedad y/o depresión y esto sin duda puede tener consecuencias negativas para nuestra salud.
3. Mas energía
4. Mayor adaptación al entorno
5. Mayor productividad
6. Reconocimiento por parte de los demás
7. Mayor creatividad