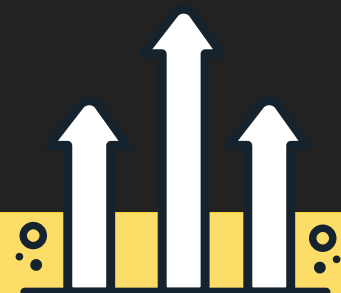


AUTOESTIMA

MOTIVACIÓN



Un individuo esta motivado cuando existe deseo, voluntad o necesidad. La motivación es un conjunto de factores que determinan en parte las acciones de una persona.

Hay dos tipos de motivaciones:



INTRÍNSECA: nace del interior de la persona con el fin de satisfacer sus deseos de autorealización y crecimiento personal.

EXTRÍNSECA: es la motivación mediante recompensas externas.



Recordemos a Maslow

Él tiene una propuesta sobre la motivación humana. Es la "**Pirámide de Maslow**", donde formula una jerarquía de necesidades humanas. Define que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. La escala la divide en una pirámide de diferentes niveles de necesidades: fisiológicas, seguridad, sociales, estima y autorealización.

La idea es satisfacer las necesidades inferiores y después las superiores.



ACTIVIDAD

MOTIVACIÓN

Recuerda que esta actividad es opcional. La puedes realizar en una hoja usando tu creatividad.



Material:

- Revistas.
- Dibujos.
- Tijeras.
- Pegamento.



Elabora un "collage" utilizando recortes de revistas o dibujos, en donde puedas expresar tus principales motivaciones en la vida.

Recuerda que existen diferentes necesidades y te puedes apoyar en ellas para elaborar tu trabajo.

Al final escribe una reflexión sobre tus motivaciones.

También puedes platicar con tus padres o hermanos para conocer sus principales motivaciones.

