

“No cuentes los días, ¡hagamos que los días cuenten! No dejes de intentar pasar los días lo más feliz que puedas, recuerda siempre que la felicidad depende de ti y está en tu interior”

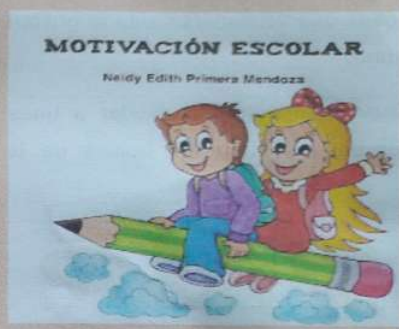


La motivación es un ingrediente básico para mantenernos activos, enfocados en nuestras metas, seguir desarrollándonos como seres humanos y generara un sentido de la vida.



Lic. Ciencias de la educación

Motivación en tiempos de covid-19



La motivación es una de las armas más importantes para alcanzar el éxito personal”



Motivación intrínseca

Es la motivación que viene de uno mismo. Aquella que motiva a hacer las cosas que verdaderamente le gustan a uno.

Como, por ejemplo: ayudar a unas personas a subir las bolsas de la



compra no por lo que pueda pensar, sino porque nos hace sentir bien con nosotros mismos.

En tiempos de covid-19, habla contigo mismo para reconocer tus logros y promuevas la motivación.



¡Se vale echarse porras!

Motivación extrínseca

Este tipo de motivación centrada en recompensas tiene un lugar importante en nuestras vidas, y puede producir los resultados que queremos y ser un poderoso incentivo.



¡haz las cosas bien para que tus padres te recompensen y se sientan orgullosos de ti!



Rutinas para mantener un adecuado estado de ánimo durante la pandemia covid-19

- ❖ Desayunar saludablemente.
- ❖ Realiza la limpieza de tu cuarto.
- ❖ Realiza tus tareas correspondientes.
- ❖ Juega libremente con los integrantes de tu familia.
- ❖ Actividad física (baile, baloncesto en casa, fútbol en casa).
- ❖ Comer adecuadamente.
- ❖ Ver la televisión durante 20 minutos.
- ❖ Continúa con tus tareas escolares.
- ❖ Posteriormente (merendar, darse una ducha, cenar y descansar).

