*SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS.*

*UNIVERCIDAD DEL SURESTE*

*PSICOLOGIA MEDICA*

*INVESTIGACIONSOBRE UN TEMA DE INTERES DRANTE EL PARCIAL: MOTIVACION .*

*ALUMNA: OLGA MARIA MARTINEZ ALBORES .*

*DRA. SARABIA GONZALES LOURDEZ JAZMIN.*

*FECHA DE ENTREGA: LUNES 18 DE OCTUBRE DEL 2021.*

*MOTIVACION*

La palabra motivación tiene su origen en las palabras del latín motus (movido) y motio (movimiento), por lo que podemos comprender que la motivación guarda relación con **el impulso del individuo** a realizar ciertos actos. La motivación según la psicología es un elemento clave en nuestro bienestar psicológico y es muy importante estudiar tanto su definición como todos los tipos de motivación que existen.

Ahora la motivación según David McClellan afirma que la motivación de una persona viene definida por la búsqueda o satisfacción de tres necesidades básicas:

* Necesidad de logro
* Necesidad de poder
* Necesidad de afiliación.

La motivación se puede definir como el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad. .Por lo que podemos decir que la motivación es una necesidad en el ser humano.

Es prudente decir que nadie se mueve sin una sin motivación, sin una razón para ello. Estar motivado significa llevar a cabo las tareas diarias sin que supongan una carga pesada y nos mantiene vivos.

La motivación es un factor importante dentro de la psicoterapia.

Pero no sólo eso, la motivación tiene relación con otras variables psicológicas, como el nivel de estrés, la autoestima, la concentración, etc., y, como muchos estudios han indicado, tiene un efecto en la salud y el bienestar de todos nosotros. Este último punto tienen ,mucho que ver, ya que si no alcanzamos un objetivo deseado, nuestro estado emocional y mental puede llegar a colapsar.

Existe la motivación extrínseca e intrínseca y se diferencian por sus características , las cuales son las siguientes:

1. Motivación extrínseca: Esta se refiere a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto **los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.**
2. Motivación intrínseca: a diferencia de la motivación extrínseca, la motivación intrínseca es la que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Se asocia con algún deseo muy fuerte que tenga la persona , ya sea de cualquier ámbito. Una característica de este es que hay un crecimiento personal y de autorregulación.

BLIBLIOGRAFIA: <https://www.cipsiapsicologos.com/curiosidades/que-es-la-motivacion/>

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/25/TEMA%207_PSICOLOG%C3%8DA%20B%C3%81SICA_LA%20MOTIVACI%C3%93N.pdf>