



“Nuestro cerebro es el centro de control para mantener la motivación en balance”.

Ángela Español

¿Cómo impacta la motivación todas nuestras relaciones sociales, laborales y personales?

El comportamiento de los seres humanos obedece a sus motivaciones y esto es una gran responsabilidad personal y colectiva. Es personal, porque debemos apropiarnos de las acciones que sean necesarias para mantener la motivación en balance y además es colectiva, pues cuando estableces un vínculo con otra persona debes asumir la responsabilidad de su cuidado.

La motivación es:

- El deseo de llenar nuestras necesidades, aunque a veces tome otros nombres como: expectativas, planes, metas, a fin de cuentas, hablamos de la motivación.
- La motivación puede surgir del deseo de cubrir diferentes tipos de necesidades: intrínsecas, extrínsecas y trascendentes.
- La motivación es la raíz que mueve la dinámica de nuestras acciones.
- Siendo un estado interno del ser humano, la motivación coordina la conducta y se relaciona estrechamente con múltiples factores externos.

El mejor de los escenarios es donde se logre mantener un balance entre la motivación que tenemos dentro, la que nos ofrece el entorno donde nos encontramos y también esa motivación transversal al resto, que es ese sentido de trascendencia que cada persona lleva en sí misma.

La motivación a veces, con tu solo esfuerzo, enciende y camina, otras veces necesitarás apoyo y sustentación, para poder iniciar de nuevo.

Para mantenernos motivados es necesario centrarnos en un profundo deseo de cambio, un impulso, un estímulo, que nos lleve a encontrar esa meta, sin olvidar disfrutar el camino. En estos momentos de incertidumbre, de cambio constante, de regreso a las aulas y de empezar a vivir “*la nueva normalidad escolar*”, te exhortamos a mirar hacia adentro y dedicar un espacio a gestionar tu motivación.



